

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Монографію присвячено актуальним питанням формування фізичної готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України (складової бойової готовності) в системі індивідуального фізичного тренування з використанням сучасних технічних засобів навчання та тренажерного обладнання. Монографія буде корисною для курсантів (слухачів) вищих військових закладів, курсових офіцерів, інструкторів з фізичної підготовки та спорту, викладачів фізичної та спеціальної фізичної підготовки вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти за спеціальними умовами навчання), військовослужбовців різних вікових груп та категорій закладів сектору безпеки і оборони України та представників різних груп населення.

Андрій Титович (Tytovych Andrii; ORCID 0000-0002-4283-4105), Вадим Шемчук (Vadym Shemchuk; ORCID ID 0000-0001-8873-0443), Олександр Хацаюк (Oleksandr Khatsaiuk; ORCID ID 0000-0002-4166-9099)



Globe
EDIT

Globe
EDIT



Андрій Титович · Вадим Шемчук · Олександр Хацаюк

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Розкрито особливості організації
індивідуального фізичного тренування майбутніх
офіцерів НГУ (інституцій СБОУ)

**Андрій Титович
Вадим Шемчук
Олександр Хацаюк**

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

**Андрій Титович
Вадим Шемчук
Олександр Хацаюк**

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

**Розкрито особливості організації
індивідуального фізичного тренування
майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ)**

FOR AUTHOR USE ONLY

GlobeEdit

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

GlobeEdit

is a trademark of

Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L publishing group

120 High Road, East Finchley, London, N2 9ED, United Kingdom

Str. Armeneasca 28/1, office 1, Chisinau MD-2012, Republic of Moldova,
Europe

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-0-64760-3

Copyright © Андрій Титович, Вадим Шемчук, Олександр Хацаюк

Copyright © 2023 Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L
publishing group

FOR AUTHOR USE ONLY

**Андрій Титович
Вадим Шемчук
Олександр Хацаюк**

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

FOR AUTHOR USE ONLY

УДК: 378.147:[351.743:796](477)(045)

Монографію присвячено актуальним питанням формування фізичної готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України (складової бойової готовності) в системі індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних технічних засобів навчання та тренажерного обладнання.

Монографія буде корисною для курсантів (слухачів) вищих військових навчальних закладів, курсових офіцерів, інструкторів з фізичної підготовки та спорту, викладачів фізичної та спеціальної фізичної підготовки вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання), військовослужбовців різних вікових груп та категорій інституцій сектору безпеки і оборони України та представників різних груп населення.

Рецензенти:

Даріуш Скальські, доктор педагогічних наук, науковий та дидактичний співробітник, Інструктор-викладач (WORP). Інструктор з водного порятунку, Інструктор з плавання і Тренер з плавання, Академія фізичного виховання та спорту, Гданськ, Польща.

Віктор Манолак, доктор педагогічних наук, професор. Завідувач департаменту спортивних видів боротьби і гімнастики Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова).

Микола Боровик, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків, Україна.

Костянтин Ананченко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри єдиноборств Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1	
СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ В СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ	11
РОЗДІЛ 2	
КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ СФОРМОВАНOSTІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ У РІЗНИХ УМОВАХ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX (СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ)	24
РОЗДІЛ 3	
РОЗРОБЛЕННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ (НА ПРИКЛАДІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ) ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX	34
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВВНЗ – вищі військові навчальні заклади.

СБОУ – сектор безпеки і оборони України.

НГУ – Національна гвардія України.

СБД – службово-бойова діяльність.

МВСУ – Міністерство внутрішніх справ України.

НДГ – науково-дослідна група.

КІНГУ – Київський інститут Національної гвардії України.

НАНГУ – Національна академія Національної гвардії України.

FOR AUTHOR USE ONLY

ВСТУП

Аналізуючи відгуки на випускників вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (2022-2023 р.р.) доцільним є модернізація робочих програм навчальних дисциплін блоку «бойової підготовки», зокрема фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Це сприятиме більш ефективному та збалансованому формуванню професійних компетентностей у представників досліджуваної категорії.

Враховуючи реалії сьогодення фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) є інтегральним показником сформованості їхньої готовності до виконання завдань за призначенням на первинних офіцерських посадах. Це підтверджено низкою наукових досліджень провідних учених і практиків: О. Ярещенка [1], С. Романчука, В. Добровольського [2, 3], О. Кісілюка [4], І. Пилипчака [5], М. Греся [6] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки (Д. Грищенко, В. Кирпенка, А. Одерова, О. Моргунова, О. Петрачкова, Г. Сухоради, А. Турчинова, Ю. Фіногенова, О. Хацаюка, В. Шемчука, А. Чуха).

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості військовослужбовців, потребує необхідності забезпечення їхньої фізичної підготовленості – складової бойової готовності частин та підрозділів інституцій СБОУ. Необхідно підкреслити, що кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості та повинен вживати заходів, щодо підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості та раціонального використання часу для занять фізичною підготовкою і спортом.

У свою чергу пошук новітніх засобів фізичної підготовки, уніфікація форм фізичної підготовки майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій, а також правоохоронців) інституцій СБОУ на сьогодні є важливим практичним завданням, що забезпечить підвищення боєздатності підрозділів інституцій СБОУ в умовах протистояння агресії російської федерації.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт: науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (м. Київ, Україна); кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України (м. Київ, Україна); кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми, Україна), а також профільних кафедр закладів вищої освіти України відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Military TRX»).

З метою вирішення поставлених перед нами завдань та досягнення головної мети дослідження було створено науково-дослідну групу, у складі: О. Хацаюк, В. Шемчук, А. Титович, Р. Сіренко, М. Делямба, О. Головченко, Д. Бондар, Я. Ярошенко – провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки.

Мета і завдання дослідження – апробація програми індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів інституцій СБОУ (на прикладі курсантів Київського інституту Національної гвардії України, Національної академії Національної гвардії України) із використанням тренувальних петель TRX (сучасних технічних засобів навчання, спортивних снарядів).

Завдання дослідження:

1) здійснити аналіз науково-методичної спеціальної та довідкової літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) у напрямі формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності;

2) провести аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі розвитку та удосконалення фізичної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів

вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України;

3) визначити ефективні методики, програми (педагогічні умови, технології), що забезпечують фізичний розвиток особистості (представників різних груп населення) із використанням тренувальних петель TRX.

4) визначити сутність та структуру формування фізичної готовності (складової ключових професійних компетентностей) майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі індивідуального фізичного тренування;

5) визначити критерії, показники та рівні сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності (СБД) із акцентованим використанням тренувальних петель TRX (сучасних технічних засобів навчання);

6) розробити програму індивідуального фізичного тренування курсантів (чоловіків) вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України із акцентованим використанням тренувальних петель TRX (сучасних технічних засобів навчання, спортивних снарядів).

Об'єкт дослідження – процес формування фізичних якостей майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України в системі індивідуального фізичного тренування із використанням сучасного наукового інструментарію (технічних засобів навчання, тренажерів).

Предмет дослідження – засоби фізичної підготовки (прикладні фізичні вправи), технічні засоби навчання, тренажери, спортивний інвентар (тренувальні петлі TRX) курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України.

Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізація, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізація математично-статистичні (критерій χ^2). Крім цього було використано досвід бойових дій та досвід організації системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ (військовослужбовців різних категорій та вікових груп).

Ключові слова: аналітика, експеримент, засоби, індивідуальна фізична підготовка, курсанти, курсантки, навчальний процес, обладнання TRX, програма, професійна освіта, технічні засоби, тренажери, тренувальні петлі, фізична підготовка, фізичні якості, форми фізичної підготовки

Tytovych A., Shemchuk V., Khatsaiuk O. Physical training of future officers.

Introduction. Summarizing the results of the analysis of scientific and methodological, special and reference literature, it was established that the existing system of individual physical training of future officers needs a scientifically based transformation in accordance with today's requirements. In addition, the members of the scientific research group found an insufficient number of scientific works dedicated to solving the practical problem of forming the physical readiness of future officers of the institutions of the security and defense sector of Ukraine in the system of individual physical training using modern fitness technologies. This emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

Purpose. The purpose of the study is approbation of the program of individual physical training of future officers (on the example of cadets of the Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine) using TRX training loops.

Methods. axiomatic, idealization, historical and logical, descent from concrete, mathematical and statistical formalization (criterion χ^2). In addition, the experience of combat operations and the experience of organizing the system of physical training of future officers of institutions security and defense sector of Ukraine (military servicemen of various categories and age groups) were used.

Results. As a result of an empirical study, the members of the research group developed an experimental program of individual physical training for cadets of higher military educational institutions of institutions of the security and defense sector of Ukraine (with an emphasis on the use of TRX training loops).

Originality. In the process of research and analytical work in the dynamics of the second stage of research, the members of the research group determined the essential characteristics of the interpretation of the concept of "physical readiness of

future officers". In addition, based on the analysis of special and reference literature, we have identified the following components in its structure: motivational, functional, applied and stress-resistant. According to the results of the analysis of scientific and methodological, special and reference literature in the chosen direction of scientific research, the following categories of criteria were determined by the members of the research group: cognitive, activity, motivational and personal. Taking into account the fact that the system of physical training of future officers of the National Guard of Ukraine (institutions of the security and defense sector of Ukraine) is regulated by departmental legal documents, in the process of research and analytical work we used the following levels: excellent, good, satisfactory and unsatisfactory. Based on the analysis of special and reference scientific and methodological literature, taking into account many years of experience in the organization of the system of physical training of future officers of the NSU (institutions of the security and defense sector of Ukraine), we believe that the most effective and rational approaches to achieving the goal and objectives of research in the chosen direction of scientific intelligence is: systemic, structural, complex, activity, and person-oriented. The approaches listed above provided a solution to the tasks set before us in the process of a pedagogical experiment. In order to achieve a sufficient level of physical readiness of the representatives of the studied category (NANGU and KINGU cadets) during the empirical study, we used the following methods: uniform, sensory, interval, repeated, competitive, alternating, control, circular, etc. As tools aimed at achieving the goal and objectives of the empirical research, the members of the NDH used: TRX training loops, special functional complexes, applied physical exercises (techniques), technical training tools, simulators, etc.

Conclusion. *The program of individual physical training of future officers (cadets of KINGU and NANGU) developed by us with an emphasis on the use of TRX training loops was implemented during 3 stages according to the following options: basic, corrective and constant (with appropriate educational and methodological content). The implementation of the above-mentioned experimental program into the system of individual physical training of cadets of higher military educational*

institutions of SBOU institutions contributed to their accelerated physical development, which, given the realities of today, is an important practical task.

Keywords: *analytics, experiment, means, individual physical training, cadets, female cadets, educational process, TRX equipment, program, professional education, technical means, simulators, training loops, physical training, physical qualities, forms of physical training*

FOR AUTHOR USE ONLY

РОЗДІЛ 1

СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ В СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

Військова агресія зі сторони російської федерації, нестабільна політична ситуація в державі й інші суспільні негаразди впливають на процеси, які відбуваються в секторі безпеки і оборони України. Необхідно також підкреслити, що на сьогодні в Україні відбувається інтеграція до європейського співтовариства. Важливим є те, що не оминає євроінтеграція й Національну гвардію України.

Національна гвардія України (НГУ) [7] є військовим формуванням із правоохоронними функціями, яке входить до системи Міністерства внутрішніх справ України (МВСУ), і призначено для виконання завдань із захисту та охорони життя, прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства і держави від злочинних та інших протиправних посягань, охорони громадського порядку та забезпечення громадської безпеки, а також у взаємодії з правоохоронними органами – із забезпечення державної безпеки і захисту державного кордону, припинення терористичної діяльності, діяльності незаконних воєнізованих або збройних формувань (груп), терористичних організацій, організованих груп та злочинних організацій [7].

Забезпечення вищевикладеного вимагає від військовослужбовців НГУ високої професійної підготовленості (компетентностей), адже завдання, які вони виконують, забезпечують мир та спокій в Україні і нерідко виконуються в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Необхідний рівень професійної підготовленості військовослужбовців НГУ (представників СБОУ) забезпечується у процесі бойової підготовки. Бойова підготовка – це система заходів, які плануються, організовуються і проводяться з метою навчання та виховання особового складу окремих категорій

військовослужбовців, підготовки і злагодження підрозділів, частин, з'єднань, органів управління (штабів) веденню бойових дій та виконанню інших завдань за призначенням, а також підтримання встановленої бойової готовності [8, с. 29-35].

Завдання за призначенням для вище зазначеної силової структури визначені Законом України «Про Національну гвардію» [7, ст. 12] і забезпечуються виконанням таких завдань та функцій (обов'язків):

1) забезпечувати захист та охорону життя, прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства і держави від злочинних та інших протиправних посягань;

2) брати участь у забезпеченні громадської безпеки та охороні громадського порядку, у тому числі під час проведення зборів, мітингів, вуличних походів, демонстрацій, інших масових заходів;

3) вживати заходів, спрямованих на запобігання, виявлення кримінальних (адміністративних) правопорушень;

4) забезпечувати охорону об'єктів, що охороняються Національною гвардією України;

5) забезпечувати пропускний режим на об'єктах, що охороняються Національною гвардією України;

6) забезпечувати охорону спеціальних вантажів, у тому числі ядерних матеріалів, під час їх перевезення територією України;

7) забезпечувати охорону органів державної влади, здійснення заходів державної охорони органів державної влади та посадових осіб, а також брати участь в охороні громадського порядку під час офіційних візитів та інших заходів за участю посадових осіб України та іноземних держав, щодо яких здійснюється державна охорона на території України;

8) вживати заходів щодо припинення діяльності незаконних воєнізованих або збройних формувань (груп), терористичних організацій, організованих груп та злочинних організацій;

9) брати участь в антитерористичних операціях;

10) вживати заходів щодо затримання осіб, які підозрюються у вчиненні кримінального правопорушення, осіб, які вчинили втечу з місць позбавлення волі, дезертирів;

11) надавати допомогу в ліквідації наслідків природних, техногенних, екологічних катастроф;

12) брати участь у заходах, пов'язаних із припиненням збройних конфліктів та інших провокацій на державному кордоні, а також у заходах щодо недопущення масового переходу державного кордону з території суміжних держав;

13) брати участь у міжнародному співробітництві, міжнародних операціях із підтримання миру і безпеки на підставі міжнародних договорів, згода на обов'язковість яких надана Верховною Радою України, у порядку і на умовах, визначених законами України;

14) брати участь у відновленні конституційного правопорядку, порушеного під час спроб захоплення державної влади чи зміни конституційного ладу шляхом насильства, а також у відновленні діяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, порушеної в результаті здійснення протиправних дій, у тому числі на підґрунті міжнаціональних і міжконфесійних конфліктів;

15) підтримувати або відновлювати правопорядок у районах виникнення особливо тяжких надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру (стихійного лиха, катастроф, особливо великих пожеж, застосування засобів ураження, пандемій, панзоотій тощо), що створюють загрозу життю і здоров'ю значних верств населення;

16) розблоковувати або припиняти протиправні дії у разі захоплення важливих об'єктів або місцевостей, що загрожує безпеці громадян і порушує нормальну діяльність органів державної влади та органів місцевого самоврядування;

17) протидіяти масовим заворушенням;

18) формувати в особливий період військові частини і підрозділи та обороняти важливі державні об'єкти, перелік яких визначається Кабінетом Міністрів України, спеціальні вантажі, у тому числі ядерні матеріали, під час їх перевезення територією України;

19) вести воєнні (бойові) дії в разі збройного конфлікту чи загрози нападу на Україну;

20) виконувати завдання територіальної оборони; 21) виконувати заходи правового режиму воєнного стану;

22) брати участь у припиненні групових протиправних дій осіб, узятих під варту, засуджених, а також у ліквідації їх наслідків в установах попереднього ув'язнення, виконання покарань.

З огляду на вищезазначене прослідковується важливість саме фізичної підготовленості військовослужбовців різних категорій та вікових груп НГУ, адже без достатнього рівня сформованості необхідних військово-прикладних навичок неможливо забезпечити виконання завдань за призначенням, покладених на НГУ, що, своєю чергою, підкреслює актуальність обраного напрямку дослідження.

В розрізі емпіричного дослідження доцільно підкреслити, що мета бойової підготовки полягає в набутті військовослужбовцями інституцій СБОУ знань, умінь і навичок, які необхідні для вирішення завдань бойової і мобілізаційної готовності, а також здійснення підготовки та злагодження підрозділів і частин для успішного виконання завдань щодо бойового призначення в найскладнішій обстановці сучасного військового бою [9].

Крім цього важливо відмітити, що процес бойової підготовки військовослужбовців НГУ та представників інших інституцій СБОУ забезпечується із урахуванням, насамперед, бойового досвіду, основних дидактичних принципів навчання та вимог нормативно-правових актів України. Тому пошук сучасних педагогічних технологій та методик підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ з огляду на вищезазначене є пріоритетним напрямом наукових досліджень.

Не менш важливою є організація різнопланової та ефективної підготовки майбутніх офіцерів НГУ (інших інституцій СБОУ), які у подальшому, відповідно до своїх посадових обов'язків, будуть навчати військовій справі підлеглий особовий склад.

Система професійної підготовки в НГУ передбачає опанування військовослужбовцями різних предметів бойової та спеціальної підготовки, основу яких становлять: фізична підготовка, вогнева підготовка та тактична підготовка.

Відповідно до «Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України» (надалі «Інструкції») фізична підготовка має забезпечувати необхідний рівень готовності військовослужбовців НГУ до виконання завдань за призначенням [10, с. 5]. Крім цього, фізична підготовка проводиться з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності військових частин НГУ і має спеціальну спрямованість [10, с. 5].

Важливим є і той факт, що у військових частинах НГУ навчально-тренувальні заняття з фізичної підготовки, проведення інших форм фізичної підготовки забезпечуються безпосередньо командирами підрозділів, а також начальником фізичної підготовки і спорту, який, крім цього, надає командирам всіх ланок методичну допомогу за фахом.

Відповідно до вищевикладеного, прослідковується важливість методичної підготовленості командирів підрозділів з фізичної та спеціальної фізичної підготовки в організації форм фізичної підготовки [11, 12].

Підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації осіб офіцерського складу для Національної гвардії України (інституцій СБОУ) здійснюється відповідно до чинного законодавства України у вищих військових навчальних закладах інституцій СБОУ, а також – Національній гвардії України [7 (ст. 10)], зокрема у: Київському інституті Національної гвардії України (КІНГУ, м. Київ) та Національній академії Національної гвардії України (НАНГУ, м. Харків),

Сучасний етап реформування вищих військових навчальних закладів освіти до стандартів НАТО передбачає внесення змін до програм професійної

підготовки майбутніх офіцерів, зокрема програми фізичної підготовки, що у подальшому забезпечить якісне виконання ними завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності. У свою чергу, використання сучасних педагогічних моделей (технологій), педагогічних умов, методик, програм із сучасними технічними засобами навчання тощо під час практичних занять з фізичної підготовки (форм фізичної підготовки) майбутніх офіцерів досліджуваної категорії під час їхнього професійного становлення забезпечує набуття ними необхідного рівня готовності до виконання завдань за призначенням і є актуальним напрямом наукових досліджень.

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернули наукові праці: С. Кубіцького [13], А. Сіцінського [14], Д. Швеця [15], І. Ковалю [16], С. Чупахіна [17], В. Шемчука [18], С. Марченкова [19], В. Шемчука, О. Хацаюка, В. Соколовського, А. Ковтуненка, Ю. Муштатова, О. Корнієнка [20] та інших учених і практиків (О. Баркасі, А. Бухуна, М. Демента, О. Керницького, Г. Лещенка, Р. Любчича, Л. Нанівської, С. Полторака) – у яких розкриваються актуальні питання формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності. Вважаємо, що окремі складові та компоненти системи професійної підготовки курсантів ВВНЗ запропоновані переліченими вище ученими та практиками – доцільно впровадити у систему професійної освіти представників досліджуваної категорії, за умови їхньої адаптації до вимог та реалій сьогодення.

Цікавими за своїм змістом та науковою новизною є наукові праці: І. Загорка [21], Ю. Сергієнка [22], Ю. Антошківа [23], О. Яреценка [24], І. Маріонди [25], О. Старчука [26], С. Романчука [27], В. Волошина [28], О. Хацаюка, Р. Любчича, В. Оленченка [29], В. Шемчука, Н. Вербина, О. Нестерова, М. Василенка, Є. Малахова [30], О. Хацаюка, О. Єлісеєвої, В. Жукова, В. Клименка, Ю. Бережного [31], В. Шемчука, А. Турчинова, В. Климовича, Є. Гончарова, Р. Тріщуна [32], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok, Р. Dziuba, V. Tyurina, Р. Chervonyi, О. Yevdokimova, М.

Levko, I. Demchenko, N. Maliar, E. Maliar, I. Maksymchuk [33], М. Боровик [34], В. Пронтенка, О. Старчука, О. Гусака, А. Дятела, І. Хлібовича, К. Плеви, О. Рябухи [35] – у яких розкрито методологію розвитку та удосконалення фізичної і спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України. Необхідно виділити, що запропоновані переліченими вище ученими і практиками методики, педагогічні моделі (технології) тощо у достатній мірі забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням у різних умовах СБД.

У наукових працях: С. Русанівського, О. Запорожанова, С. Безпалого, Г. Бикової, С. Козенка, О. Крука, Р. Лисика, В. Штоми [36], О. Качан [37], О. Демідової, Ю Лашина [38], М. Долгарьової, Т. Федорини [39], Е. Мадяр-Фазекаша, В. Тулайдана, В., Сусли, Г. Мордвінцева [40], С. Афанасьєва, О. Демідової, О. Мітової [41], Р. Сіренко, М. Делямби, А. Титовича, О. Головченка, Д. Бондара, Я. Ярошенка [42] та інших учених і практиків (А. Балгурина, В. Голець, М. Демилєнко, К. Гурман, І. Карпюк, А. Пріми, А. Турчинова, О. Юденко) – визначаються ефективні методики, програми (педагогічні умови, технології), що забезпечують фізичний розвиток особистості (представників різних груп населення) із використанням тренувальних петель TRX.

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що існуюча система індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів потребує науково-обґрунтованої трансформації відповідно до вимог сьогодення. Крім цього, членами науково-дослідної групи (НДГ) виявлено недостатню кількість наукових праць присвячених вирішенню практичної проблеми формування фізичної готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних фітнес-технологій. Це підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж першого етапу нами здійснено визначення сутності та структури формування фізичної готовності (складової ключових професійних компетентностей) майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі індивідуального фізичного тренування (на прикладі курсантів КИНГУ та НАНГУ). Відпрацювання актуального визначення зазначеного вище виду «готовності» передбачало здійснення моніторингу сучасних науково-методичних праць, а саме: О. Хацаюка [43], Я. Павлова, Ю. Самсонова, С. Бородіна, В. Толокнеєва, Б. Кушнарьова [44], В. Соколовського, О. Повара, С. Бородіна, Г. Самсонової, О. Абдрахімова [45]. Крім цього, членами НДГ до уваги було прийнято напрацювання учених: Л. Ємчука, І. Юхновського, Ю. Колісник-Гуменюк, О. Лісковича, Я. Павлова, Д. Швеця.

На підставі вище зазначеного доцільно детально розглянути сутність та структуру готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням. Відповідно до словника української мови [46] – «офіцер» (Officiarius, від латинського) – перекладається як службовець, або особа командного, начальницького складу відповідних звань чи рангів. Підготовка майбутніх офіцерів для потреб інституцій СБОУ здійснюється із урахуванням специфіки родів військ (силових структур).

На думку провідного ученого І. Гавриша [47], зазначений вище термін взаємопов'язаний із фаховою освітою та ґрунтується на концепції безперервного навчання. Крім цього, підготовка до обраної професії розглядається як процес формування готовності до неї, а готовність – є результатом відповідної професійної підготовки. Стосовно представників інституцій СБОУ «професійна підготовка» (службова, індивідуальна підготовка) – є системою виховання та навчання, що забезпечує формування ключових професійних компетентностей, які необхідні для відповідної службово-бойової (військово-професійної) діяльності, з метою здобуття певної кваліфікації за конкретною професійною спеціалізацією.

Аналітико-статистичний аналіз перелічених вище наукових праць (наукових концепцій) дозволяє нам усвідомити сутність професійних

компетентностей представників досліджуваної категорії (майбутніх офіцерів інституцій СБОУ), як особистісного утворення. Необхідно підкреслити, що це специфічне утворення проявляє себе під час безпосереднього виконання завдань за призначенням майбутніми офіцерами на первинних посадах у різних умовах службово-бойової діяльності (екстремальних умовах), які потребують високого рівня психофізичної готовності тощо. Таким чином, підґрунтям ефективного виконання завдань за призначенням майбутніми офіцерами є раціональне поєднання теоретичної та практичної складової (відповідного виду готовності до її реалізації) їхньої професійної підготовленості.

Підсумовуючи вище зазначене доцільно констатувати, що сутність поняття «готовність» – означає довершеність, всебічна підготовленість, готовність до дії в розрізі здобутої професії. Це тлумачення підтверджується ученим І. Білодідом. У його розумінні «готовий» – це той, хто зробив необхідне приготування до чого-небудь; перебуває в стані, наближеному до чого-небудь; заздалегідь продуманий, складений, підготовлений; набув досвіду, уже склався, досяг високої майстерності [46]. Також необхідно відмітити, що проблематиці формування готовності особистості до професійної діяльності присвячені наукові праці учених (практиків): Т. Гармаш, В. Квась, С. Кучеренко, В. Литвин, Н. Мілорадова, Л. Пляка, Л. Семенець, Т. Чопик та інші фахівці обраного напрямку наукової розвідки.

З точки зору сучасної педагогічної науки існує низка дієвих підходів, які дозволяють вирішувати проблеми готовності індивіда до професійної діяльності:

- креативний (О. Артемова, І. Бопко, М. Бригадир, С. Дімітрова-Бурлаєнко, Ю. Демідова, М. Ілляхова, Т. Кобилянська, Л. Кондрашова, С. Мешальський, Л. Петришин, О. Юденкова, В. Ягупов та інші учені) – готовність до фахової діяльності означає спроможність до творчості, фахову майстерність розглядають, як творчість;

-персоналістичний (К. Бутенко, Р. Гуревич, К. Дермельова, М. Лазарев, Т. Мельничук, М. Москальов, О. Пехота, І. Поляков, Г. Руда, Ю. Самсонов, В. Свистун, О. Соколов та інші фахівці) – готовність до професійної діяльності індивіда виражається через відповідні вимоги до особистості фахівця, а також через сукупність його професійних (здобутих, сформованих) компетентностей;

- культурологічний (О. Будник, Г. Васянович, К. Гнатівська, Н. Гречаник, Ю. Демідов, О. Жирун, Л. Ковальчук, Г. Лещенко, Л. Лісіна, М. Оліяр, Л. Руденко, О. Савченко, Н. Школяр, Т. Чикалова, М. Хатунцев, С. Хатунцева, О. Шевченко та інші учені і практики) – готовність особистості до професійної діяльності проявляється через рівень сформованості професійної культури;

- змішаний (Н. Антонова, О. Бабкова, Ю. Галімов, Н. Гатеж, В. Квас, С. Кравець, О. Колеснікова, О. Мармаза, О. Мурзіна, Н. Мойсенюк, Л. Ляхощка, Е. Лузік, С. Мул, Н. Самойлов, В. Таєєва, Р. Ткачук, В. Чепурна, та інші провідні фахівці і практики) – поєднання різних педагогічних практик та підходів (наукових концепцій).

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернули специфічні трактування поняття «готовність особистості до професійної діяльності» (табл. 1).

В розрізі майбутнього емпіричного дослідження, доцільно підкреслити, що службово-бойова діяльність майбутніх офіцерів інституцій СБОУ, зокрема – Національної гвардії України в порівнянні із іншими видами професійної діяльності представників різних груп населення має свої відмінні особливості. З огляду на вище викладене доцільним є використання поняття «фізична готовність майбутніх офіцерів». Також необхідно виділити, що низкою учених: Ю. Бородіна [48], С. Ільченка [49], І. Кенсицької [50], О. Кузнєцової [51], Н. Довгань [52], І. Гавриша [53], а також фахівцями фізичного виховання різних груп населення (К. Аначенка, Д. Каратаєвої, О. Коломійцевої, Н. Бойченко, А. Турчинова, Р. Любича, А. Одерова, В. Шемчука) – акцентується увага на фізичну готовність особистості до професійної діяльності, однак не в повній мірі розкриваються відповідні засоби, форми (технічні засоби навчання,

сучасний науковий інструментарій) для її досягнення, що підкреслює своєчасність та актуальність обраного напрямку наукової розвідки.

Таблиця 1

Готовність особистості до професійної діяльності

№ з/п	Прізвище ученого	Визначення «готовність особистості (індивіда) до професійної діяльності»
1.	А. Бевз	«певний ступінь відповідності змісту і стану психіки, фізичного здоров'я, якостей вимогам діяльності»
2.	І. Галушак	«конструюванні змісту підготовки на принципах цілісності і системності та необхідності врахування особливостей майбутньої професійної діяльності економіста в ході відбору структури і змісту підготовки»
3.	І. Заблоцька	«характеристика особистості, що є комплексним відображенням цілого ряду індивідуальних і професійних якостей, необхідних для успішної трудової діяльності»
4.	Л. Карамушка	«комплекс взаємопов'язаних і взаємообумовлених психологічних якостей, які забезпечують ефективність професійної діяльності»
5.	Г. Коджаспірова	«складна динамічна система, що містить інтелектуальні, емоційні, вольові, мотиваційні сторони психіки»
6.	М. Котик	«стійкі якості індивіда і ситуативного фактору трудового завдання»
7.	С. Кучеренко, Н. Кучеренко	«професійно значущі характеристики (вміння і якості) фахівця необхідні йому для виконання професійних завдань»
8.	Н. Мілорадова, Н. Пашко	«комплекс професійних знань, умінь і навичок; обов'язкові риси особистості, які мають бути у працівника: мотивація, розвинуті аналітичні здібності, вміння діяти та виконувати завдання відповідно до специфіки професійної діяльності, готовність до змін, стресостійкість, цілеспрямованість, висока організованість і послідовність, ініціативність»
9.	Ю. Панімаш	«інтегроване особистісне утворення, яке є результатом професійної підготовки та виявляється у ступені сформованості знань, умінь, навичок, мотивів і цінностей курсантів, їх управлінських якостей (організаційних, лідерських, комунікативних, соціально значущих), що обумовлюють швидку адаптацію до виконання службових обов'язків у надзвичайних ситуаціях та успішну професійну діяльність пожежно-рятувальних підрозділів»
10.	Б. Сосновський	«ієрархізована система професійно-важливих якостей і властивостей особистості, необхідних і психологічно достатніх для ефективної професійної діяльності»

Доцільно виділити, що в процесі формування готовності майбутніх фахівців провідну роль відіграє педагогічний вплив (О. Антонова, О. Бойко, О. Демченко, О. Кривильова, В. Крутецький, С. Максименко, Б. Максимчук, Я. Павлов, О. Пелех, О. Пінська, В. Шемчук, В. Ягупов, Т. Яценко та інші учені).

Крім цього, важливим є той факт, що готовність особистості може бути сформована лише за умови чіткого та алгоритмізованого уявлення про сутнісні

характеристики майбутньої професійної діяльності, а її якості (сформовані ключові компетентності) будуть відповідати її основним вимогам (А. Бевз, І. Бех, М. Головань, М. Карпенко, С. Кубіцький, І. Мартинюк, І. Матійків, О. Назаров, М. Недбай, Л. Семенець, Г. Ткачук, С. Трубачова, В. Уліч та інші фахівці).

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної та спеціальної літератури (результати моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел), пропонуємо наступне визначення «фізична готовність майбутніх офіцерів» – особистісне багатовекторне утворення, яке формується шляхом акцентованого та цілеспрямованого педагогічного впливу на формування у майбутнього офіцера готовності до захисту України, виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності які потребують високого рівня розвитку фізичних якостей, а також військово-прикладних навичок (психофізичної готовності) та забезпечує поєднання ним знань: про зміст та структуру майбутньої військово-професійної діяльності; форми та методи організації фізичної підготовки в підпорядкованих підрозділах, а також вимог цієї діяльності до рівня фізичної (спеціальної фізичної) підготовленості підлеглого особового складу, індивідуального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості, сформованих ключових компетентностей майбутньої військово-професійної діяльності зі сформованими та усвідомленими ним в процесі розвитку можливостями та потребами.

Моніторинг низки наукових праць у обраному напрямі наукової розвідки: Г. Гребенюк [54], Д. Коваленко [55], В. Молотай [56], А. Войтович [57], О. Колесніченко [58], Ю. Царьов [59], Р. Валеев [60] дозволяє нам виділити у її структурі ряд компонентів, які є спільними, а саме:

- мотиваційний (розуміння труднощів майбутньої військово-професійної діяльності та їх подолання, об'єктивне оцінювання своїх можливостей під час управління своїм психофізичним станом);

- функціональний (формування та розвиток фізичних якостей, військово-прикладних навичок, психологічної стійкості до несприятливих факторів

службово-бойової діяльності (ключових компетентностей), які необхідні для виконання завдань за призначенням у різних умовах (екстремальних) службово-бойової діяльності);

- прикладний (забезпечення розвитку військово-прикладних (військово-професійних) рухових дій і навичок засобами фізичної та спеціальної фізичної підготовки);

- стресостійкий (формування високої психофізичної готовності до дій в умовах значного фізичного і психологічного навантаження (екстремальних умовах службово-бойової діяльності).

Відповідно до теоретико-методологічного аналізу з окресленої проблематики, членами науково-дослідної групи визначено сутність та структуру формування фізичної готовності (складової ключових професійних компетентностей) майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі індивідуального фізичного тренування.

FOR AUTHOR USE ONLY

РОЗДІЛ 2

КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ У РІЗНИХ УМОВАХ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX (СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ)

Актуальні питання аналітико-оцінного підходу щодо визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності розкриті у наукових працях: Дж. Равена [65], Г. Олійника [66], О. Хацаюка, А. Вороніна, О. Кравченко [67], В. Шемчука [68], А. Никитенка, В. Бусола, С. Нікітенка, В. Шуберта, В. Бусола [69], Ю. Самсонова, С. Ільченка, О. Маркова, Н. Партико, С. Бородіна, К. Дяченка, Б. Кушнарєва [70], А. Турчинова, О. Хацаюка, С. Кулібаби, К. Задорожного, М. Богданова, В. Волянського [71] та інших учених і практиків.

Аналізуючи змістові характеристики наукових праць перелічених вище учених і практиків, доцільно констатувати, що окремі методики (способи) визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності можуть бути адаптовані до умов підготовки офіцерських кадрів для потреб Національної гвардії України й інших інституцій сектору безпеки і оборони України.

Надалі членами НДГ проведено аналіз сучасних наукових підходів, які стосуються визначення необхідного діагностичного інструментарію. Система міжнародних стандартів ISO [72] визначає критерій, як – «міра відображення цілісності властивостей об'єкта, що забезпечує його існування; методологічний інструментарій управління якістю освіти; ідеал, що відображає вищий, довершений рівень досліджуваного явища; засіб вибору або виміру

альтернатив». У свою чергу, показник – це конкретний вимірник критерію, що робить його доступним для спостереження, обліку та фіксування.

Сучасні педагогічні уявлення під поняттям критерій розуміють об'єктивну ознаку, за допомогою якої здійснюється порівняльна оцінка досліджуваного процесу (явища), а також ступеню його прояву у представників досліджуваних категорій, або сукупність певних якостей явища, що відображають його сутнісні та змістові характеристики, тому підлягають якісній оцінці.

На думку провідного ученого Л. Спенсера «визначення певних критеріїв, як системи вимірювання з метою моніторингу, діагностики (визначення) відповідних показників виконаної роботи – є найважливішим етапом дослідження» [73]. Крім цього, низкою учених: О. Хохліної [74], С. Іванової [75], В. Тернопільськакої, О. Дерев'янка [76], В. Багріїом [77], О. Чеботарьовою, Г. Блечем, І. Гладченком, С. Трикоз, І. Бобренком [78] – зосереджується увага на доцільності та необхідності вибору ефективного підходу стосовно пошуку відповідних критеріїв оцінювання, які планується до використання ученими та практиками у процесі емпіричного чи теоретичного дослідження.

Підсумовуючи результати аналізу наукових праць перелічених вище учених і практиків доцільно констатувати, що якісна характеристика критерію залежить безпосередньо від об'єкта дослідження. У свою чергу, моніторинг необхідно розглядати, як методологічний інструментарій управління якістю освітнього процесу (системи навчання та виховання). Крім цього, моніторинг є засобом вибору відповідних напрямів розвитку професійної (фахової) підготовки і є підґрунтям для оцінювання дійсного рівня освітніх досягнень представників досліджуваної категорії (у розрізі нашого емпіричного дослідження - майбутніх офіцерів НГУ, чи відповідної інституції СБОУ).

З огляду на вище викладене вважаємо, що в процесі аналітично-математичної (статистичної) обробки результатів емпіричного дослідження, а саме під час визначення критеріїв сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ) в системі індивідуального фізичного тренування (із використанням тренувальних петель TRX й інших сучасних

технічних засобів навчання, спортивних снарядів) – доцільно використовувати основні компоненти, які використовуються в освітньому процесі здобувачів вищої освіти.

Таким чином критерій сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ – є еталоном для визначення й якісного (достовірного) оцінювання наявного його стану, який є сукупністю ознак для формування висновку щодо рівня відповідності фактичного стану сформованості згаданої вище готовності встановленим вимогам (завданнями та функціями покладених на військовослужбовців НГУ (представників інституцій СБОУ)).

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури у обраному напрямі наукової розвідки [65-71, 72-74, 75-78], а також особливостей виділених компонентів ключових професійних компетентностей майбутніх фахівців, можливим є виділення рівнозначних для майбутніх офіцерів досліджуваної категорії критеріїв: когнітивний, діяльнісний, мотиваційний, особистісний.

Важливим є той факт, що відповідний критерій повинен бути оцінений за низкою показників, що збігається із науковими концепціями провідних учених: Г. Білецька, С. Гончаренка, О. Діденка, Б. Максимчук, Н. Петренко, М. Сметанського, В. Шахова, В. Шемчук, В. Ягупов. Необхідно підкреслити, що зміст критерію за своїм об'ємом є більш ширшим, ніж зміст показника, а показник є складовою частиною критерію, тому ступінь прояву, якісна сформованість, визначеність критерію виражається відповідними кількісними показниками. У свою чергу показники відіграють вагомую роль у діагностуванні, тому показник є свідченням (доказом), а також ознакою і ефективним інструментом оцінки досягнень процесів та явищ, які потребують дослідження (досліджуються).

У подальшому, відповідно до плану емпіричного дослідження, беручи до уваги результати аналізу спеціальної науково-методичної і довідкової літератури [27, 31, 33, 35, 56] (нормативно-правових документів [61-63]), які визначають вимоги до майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ) у напрямі їх

готовності до виконання завдань за призначенням, членами НДГ здійснено визначення основних показників перелічених вище критеріїв. В процесі дослідження членами НДГ враховані основні вимоги, які властиві показникам:

- відповідність та достовірність отриманих результатів процесу (явища), яке підлягало дослідженню і передбачає здійснення оцінювання;
- тотожність (однозначність) трактування отриманих показників дослідниками;
- вибір оптимальної методики (наукового інструментарію), що забезпечує отримання об'єктивних і достовірних (кількісних та якісних) результатів дослідження;
- відсутність ознак взаємовпливу (із урахуванням відповідних показників);
- охоплення найбільш важливих (інформативних) та стійких сторін критерію, який розкривається відповідними показниками;
- надійність та достовірність отриманих результатів дослідження (діагностування) у різних умовах педагогічного експерименту (емпіричного, теоретичного дослідження).

Необхідно підкреслити, що у такому разі відповідні критерії повинні мати однакові (уніфіковані) кількісні та якісні коефіцієнти. Підсумовуючи вище зазначене членами НДГ розроблено змістову таблицю (табл. 2), яка розкриває сутнісні характеристики критеріїв та показників відповідно до тематики емпіричного дослідження.

Таким чином, наведені у табл. 2 критерії – забезпечують формування фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ, інституцій СБОУ (складової бойової готовності та успішного виконання завдань за призначенням) завдяки використанню відповідної програми індивідуального фізичного тренування, яка передбачає використання сучасних технічних засобів навчання, фітнес технологій, новітнього тренажерного обладнання, зокрема тренувальних петель TRX. У подальшому, членами науково-дослідної групи будуть використані методики діагностики рівня (ступеня) фізичної підготовленості, а також спеціалізовані функціональні комплекси.

Таблиця 2

Критерії, показники й рівні сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ (інституції СБОУ) – складової бойової готовності

Критерій	Когнітивний	Діяльнісний	Мотиваційний	Особистісний
<p align="center">ПОКАЗНИК</p>	<p>система теоретичних знань та практичних навичок організації індивідуального фізичного тренування (форм фізичної підготовки), стійкі сформовані теоретичні знання та практичні навички застосування сучасних технічних засобів навчання в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів</p>	<p>уміння застосовувати теоретичні знання та практичні навички під час індивідуального фізичного тренування (форм фізичної підготовки), здатність до самоосвіти</p>	<p>мотиви до розвитку та удосконалення фізичної підготовленості, мотивація до опанування військовою справою, прагнення до захисту України, мотиви вивчення сучасних фітнес технологій, мотивація до опанування сучасним тренажерним обладнанням (інвентарем), мотивація до вивчення особливостей використання сучасного наукового інструментарію в системі фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій (вікових груп)</p>	<p>здатність до самоконтролю та самооцінювання, пргнення до розвитку, самовдосконалення, військова свідомість</p>
	<p align="center">Рівень сформованості</p>	<p>сформовані теоретичні знання та практичні навички необхідні для організації фізичного тренування (системи фізичної підготовки) із використанням сучасних фітнес технологій (технічних засобів навчання, наукового інструментарію), що забезпечують фізичну готовність</p>	<p>здатність організовувати індивідуальне фізичне тренування, уміння контролювати психофізичний стан, здатність розробляти програми тренування які передбачають використання сучасних тренажерів (технічних засобів навчання), спортивного</p>	<p>стійкі мотиви до вивчення сучасних фітнес технологій (технічних засобів, тренажерів, тренажерного обладнання), які забезпечують фізичну готовність (складову успішного виконання завдань за призначенням), розуміння їхнього значення у</p>

	до виконання завдань за призначенням, сформований військово-науковий (фаховий) світогляд	інвентаря (обладнання та екіпіровки) з метою забезпечення достатнього рівня фізичної підготовленості, цілеспрямованість, сформовані навички самоосвіти	професійному становленні майбутніх офіцерів, глибокий та усвідомлений інтерес до обраної професії	для вирішення завдань за призначенням, самосвідомість
євристичний рівень	сформовані фізичні якості (військово-прикладні навички) та теоретичні знання основ організації індивідуального фізичного тренування (форм фізичної підготовки) в системі професійної освіти майбутніх офіцерів на відповідному етапі багаторічної підготовки, прагнення до опанування сучасними фітнес технологіями, тренажерами (науковим інструментарієм, спортивним обладнанням), здатність відтворювати сформовані теоретичні знання під час індивідуального фізичного тренування (форм фізичної підготовки), розуміння їх значення для забезпечення майбутньої військово-професійної діяльності	сформовані навички самостійно розробляти та обгрунтовувати власні методи індивідуального фізичного тренування (із використанням сучасних фітнес технологій, тренажерного обладнання, технічних засобів навчання та наукового інструментарію), які забезпечують фізичний розвиток майбутнього офіцера (забезпечують вирішення військово-професійних завдань), прагнення до фізичного саморозвитку (самоосвіти)	сформовані мотиви вивчення сучасних засобів фізичного виховання (фізичної підготовки), новітніх методик індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних технічних засобів навчання та тренажерного обладнання (наукового інструментарію), сформовані мотиви до опанування навчальними дисциплінами блоку «бойової підготовки», домінування мотиву спрямованого на досягнення успіху та позитивного ставлення до обраного військового фаху (військово-облікової спеціальності)	здатність до самоконтролю та самооцінки, прагнення до фізичного та всебічного вдосконалення, сформована система цінностей, сформовані лідерські якості
Рефлексивний рівень	знання усвідомлені, але недостатньо стійкі, низька готовність засвоювати нові рухові завдання передбачені програмою індивідуального фізичного тренування (із	здатність використовувати сучасні фітнес технології, науковий інструментарій (новітні тренажерне обладнання) в системі індивідуального фізичного тренування (форм фізичної	мотиви вивчення організації індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних технічних засобів навчання, новітніх фітнес	прагнення до самовдосконалення фізичного саморозвитку, здатність до самоконтролю та самооцінки, слабо сформовані фізичні якості та ціннісні

	<p>технічними засобами навчання, тренажерним обладнанням та науковим інструментарієм), готовність засвоювати нові теоретичні знання та прикладні рухові завдання, здатність використовувати теоретичні знання (виконувати прикладні вправи), часткове розуміння сфери їх практичного застосування в процесі діяльності</p>	<p>підготовки), здатність до самостійної організації індивідуального тренування із використанням новітнього тренажерного обладнання, технічних засобів навчання (наукового інструментарію), сформовані практичні навички виконання прикладних фізичних вправ, приймати раціональні та обґрунтовані рішення, здатність до самоосвіти/слабо розвинена</p>	<p>технологій (тренажерного обладнання та екіпіровки) мають не стійкий характер, формальний інтерес до сучасних програм (методик) індивідуального фізичного тренування (майбутньої військово-професійної діяльності)</p>	<p>орієнтації</p>
<p>репродуктивні рівень</p>	<p>теоретичні знання та практичні навички організації системи індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних технічних засобів навчання (фітнес технологій, новітнього тренажерного обладнання), сформовані поверхнево, теоретичні знання бесисемні, культура виконання фізичних вправ низька, байдужість до нової інформації, здатність відтворювати окремі фізичні вправи (прикладні рухові завдання)</p>	<p>Неспроможність використовувати теоретичні знання / та практичні навички під час індивідуального фізичного тренування (форм фізичної підготовки), недостатньо сформовані (усвідомлені) і виконуються не за алгоритмом (не відповідно до опису), здатність до самоосвіти – низька (відсутня)</p>	<p>не сформовані мотиви вивчення сучасних методик (програм) індивідуального фізичного тренування, які передбачають використання сучасних технічних засобів навчання (фітнес технологій, новітнього тренажерного обладнання), домінування мотиву уникнення невдач, професійні мотиви ситуативні</p>	<p>Здатність до самоконтролю та самооцінки під час виконання прикладних рухових завдань в процесі індивідуального фізичного тренування, прагнення до самовдосконалення та фізичного саморозвитку, не сформовані ціннісні орієнтації та лідерські якості</p>

Необхідно відмітити, що з метою досягнення достатнього рівня фізичної готовності представників досліджуваної категорії (курсантів НАНГУ та КІНГУ) нами планується використання наступних методів: рівномірного, сенсорного, інтервального, повторного, змагального, змінного, контрольного, колового, тощо. У якості засобів, які спрямовані на досягнення мети та завдань емпіричного дослідження, членами НДГ планується використання: тренувальних петель TRX, спеціальних функціональних комплексів, прикладних фізичних вправ (прийомів), технічних засобів навчання, тренажерів, тощо.

Підсумовуючи вище зазначене, доцільно констатувати, що для будь-якого критерію характерним є наявність показників, які відображають найбільш важливі та інформативні (стійкі) властивості об'єкта, які забезпечують його існування.

У подальшому нами здійснено характеристику рівня фізичної готовності, а також рівня сформованості прикладних рухових навичок представників досліджуваної категорії, що відображає ступінь їхньої готовності до виконання завдань за призначенням. Доцільно підкреслити, що застосування зазначених вище рівнів регламентовано відомчими нормативно-правовими документами [61-63]. Крім цього, оцінювання рівня сформованості прикладних рухових навичок майбутніх офіцерів НГУ необхідних для виконання ними завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності здійснюватиметься за 4-х бальною шкалою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

Надалі, членами науково-дослідної групи були визначені відповідні підходи. Вважаємо, що найбільш ефективними та раціональними підходами для досягнення мети та завдань дослідження у обраному напрямі наукової розвідки (з метою розроблення експериментальної програми індивідуального фізичного тренування) є: системний, структурний, комплексний, діяльнісний, та

особистісно-зорієнтований. Перелічені вище підходи сприятимуть вирішенню поставлених перед нами завдань майбутнього педагогічного експерименту.

Важливо відмітити, що на сьогодні в системі професійної освіти (підготовки) майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ) сформульовані основні дидактичні принципи, які відображають специфічні та закономірні особливості їхнього освітнього процесу які забезпечують: єдність наукової та освітньої (навчальної) діяльності, професійної спрямованості, а також мобільності (полікультурності й проблемності). Аналізуючи вище зазначене, вважаємо доцільним використання в системі фізичного виховання (підготовки) майбутніх офіцерів НГУ й інших інституцій СБОУ наступних принципів:

1) відповідність змісту фізичної фізичного виховання (підготовки) сучасним, а також очікуваним і прогнозованим тенденціям розвитку фізичного виховання різних груп населення (олімпійського та професійного спорту) та наявного бойового досвіду;

2) орієнтованість форм, засобів, методик фізичного виховання (підготовки) на забезпечення необхідного рівня готовності до виконання завдань за призначенням (всесторонній розвиток особистості майбутнього офіцера);

3) відповідність рівня фізичної підготовленості (результатів спеціальної фізичної підготовленості) майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ) вимогам, які висуваються до відповідної сфери військово-професійної діяльності;

4) оптимальне поєднання (комплексність та функціональність) загальних, групових та індивідуальних форм організації системи фізичного виховання (підготовки) майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ);

5) раціональне та оптимальне використання педагогічних методик, технологій, програм (педагогічних умов) із технічними засобами навчання на різних етапах багаторічної підготовки майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ);

6) забезпечення конкурентоспроможності випускників ВВНЗ НГУ (інституцій СБОУ).

Таким чином, в результаті дослідно-аналітичної роботи нами визначені критерії, показники та охарактеризовано рівні сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ), що забезпечує формування їхньої готовності до виконання завдань за призначенням на первинних офіцерських посадах.

FOR AUTHOR USE ONLY

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБЛЕННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ) ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX

Моніторинг спеціалізованих Інтернет-ресурсів, аналіз науково-методичної та довідкової літератури [2, 4, 6, 16, 18, 33] у обраному напрямі наукової розвідки дозволив членам науково-дослідної групи визначити наступні суперечності між:

- достатнім рівнем теоретичних знань та практичних умінь майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ) необхідних для виконання ними завдань за призначенням у різних умовах СБД та недостатнім рівнем розвитку фізичної готовності до дій у зазначених вище умовах упродовж тривалого часу та умовах значного психофізичного навантаження;

- потребою розвитку та удосконалення фізичних якостей та військово-прикладних навичок майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ) із урахуванням наявного бойового досвіду, рівня розвитку фітнес технологій та відсутністю новітніх програм індивідуального фізичного тренування військовослужбовців різних категорій та вікових груп із урахуванням досвіду виконання завдань за призначенням;

- необхідністю використання у повному об'ємі прикладних програм індивідуального фізичного тренування (методик фізичного розвитку військовослужбовців різних категорій) в умовах професійної освіти (професійної підготовки) та відсутністю функціональних експериментальних програм і методик, які забезпечують формування фізичної готовності (ключових професійних компетентностей) майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ) із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання

(фітнес технологій, новітнього тренажерного обладнання, тренувальних петель TRX) тощо.

Аналізуючи нормативно-правові документи [61-63], які регламентують систему фізичної підготовки та спорту відповідних інституцій СБОУ, доцільно констатувати, що однією із ефективних форм фізичного розвитку представників досліджуваної категорії є – індивідуальне фізичне тренування.

Уніфікація змісту індивідуального фізичного тренування військовослужбовців інституцій СБОУ різних категорій та вікових груп сприятиме прискореному та ефективному формуванню готовності до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності.

У розрізі теоретичного дослідження, членами НДГ сформульовано гіпотезу, що впровадження у систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій та вікових груп) інституцій СБОУ сучасних тренажерних засобів (технічних засобів навчання), зокрема тренувальних петель TRX [64] – забезпечить більш прискорений фізичний розвиток представників досліджуваної категорії. У свою чергу, високий рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій) інституцій СБОУ сприятиме оптимізації їхньої системи професійної освіти (професійної підготовки), що у майбутньому забезпечить якісне та надійне виконання ними та їхніми підлеглими завдань за призначенням.

На сьогодні TRX [64] є високофункціональним та ефективним видом тренування із власною вагою, основним снарядом якого є спеціальні петлі. Використання тренувальних петель TRX забезпечує розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості та рівноваги (координації). Основні переваги TRX [14] (основні види тренувальних петель надано на рис. 1):

1) індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX можливо організувати на різних навчальних місцях (польові умови, обмежений простір, в укриттях, в умовах чергування, в бойовій екіпіровці

тощо);

2) тренування підходять військовослужбовцям чоловічої та жіночої статі з різним рівнем фізичної підготовленості;

3) можливість тренуватися в будь-якому місці (фізичні вправи можуть виконуватися в багатоплощинних режимах); завдяки широкому арсеналу фізичних вправ та змін навантаження TRX забезпечує досягнення завдань індивідуального фізичного тренування;

4) в основі фізичних вправ TRX передбачає зміщення центру ваги, що активізує м'язи-стабілізатори (м'язи кора) під час виконання кожної вправи.

Система навчання TRX складається із наступних курсів:

1) базового «TRX suspension training» (передбачає: ознайомлення із теоретичними основами використання петель TRX в системі фізичного виховання особистості; вивчення основ налаштування петель TRX для організації індивідуального фізичного тренування; опанування базовими рухами та арсеналом фізичних вправ; формування техніки виконання фізичних вправ із використанням петель TRX);

2) просунутого «курс TRX functional» (побудований на основі сформованих теоретичних знань та практичних навичок в ході попереднього курсу «TRX suspension training», який передбачає опанування методикою проведення тренінгів із використанням додаткового спеціалізованого спортивного інвентаря (технічних засобів навчання) у комплексному поєднанні із базовими рухами;

3) спеціалізації курси: «TRX group training course» (передбачає опанування методикою організації практичних занять у складі малих груп із використанням арсеналу фізичних вправ TRX, а також унікальних технік TRX і програм тренувань за методиками: Strong, Fit, Flow; «TRX RIP training course» (передбачає формування навичок застосування методики TRX, а також прикладних рухів (вправ) з тренажером RIP для організації високоінтенсивних (функціональних) тренувань, що сприяють метаболізму із використанням

ротаційних прикладних рухів; «TRX rehabilitation course» (авторська розробка, яка передбачає використання арсеналу фізичних вправ (прикладних рухів) з метою відновлення військовослужбовця (індивіда) після травм, поранень, хвороб тощо в системі ерготерапії (терапії)).



Рис. 1. Основні види тренувальних петель TRX

У динаміці другого блоку (2 етап) на підставі аналізу спеціальної науково-методичної та довідкової літератури (моніторингу Інтернет-джерел [36-42, 64]), членами НДГ визначені базові рухи, які передбачають використання тренувальних петель TRX: планка, присідання, жим, тяга. Опанування базовими рухами TRX здійснюється відповідно до основних дидактичних способів навчання фізичним вправам.

Відповідно до вище викладеного, членами НДГ розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсантів Київського інституту Національної гвардії України (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX, табл. 3).

У динаміці 3 етапу емпіричного дослідження членами НДГ здійснено апробацію зазначеної вище експериментальної програми (табл. 3). Мета експерименту: перевірити результативність «Програми індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів НГУ (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX)».

Таблиця 3

**Програма індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів НГУ
(із акцентованим використанням тренувальних петель TRX)**

Варіанти (етапи)	Зміст індивідуального фізичного тренування	Рівень фізичного навантаження (час), організаційно-методичні вказівки
I. Базовий (перший)	1) гребна тяга стоячи (low row); 2) жим від грудей стоячи (chest press); 3) згинання рук на біцепс стоячи (biceps curl); 4) розгинання рук на трицепс стоячи (triceps press); 5) присідання стоячи (squat); 6) згинання ніг лежачи на спині (hamstring curl); 7) планка на передпліччях в упорі лежачи (plank).	середній, виконати 3 кола (35-40 хв), відпочинок між колами 1-2 хв, відпочинок між вправами 10-15 сек, кількість повторень кожної вправи 15 повторень (планка на передпліччях в упорі лежачи (plank) – виконується упродовж 60 сек; контролювати ЧСС, самопочуття, дозувати вдих – видих (правильне дихання); вправи виконувати в послідовності від 1 до 7.
II. Коригуючий (другий)	1) гребна тяга стоячи однією рукою поперемінно (low row; L/R); 2) атомні віджимання в упорі лежачи (atomic push-ups); 3) Y – розведення рук стоячи (Y-fly);	високий, виконати 3 кола (40-50 хв), відпочинок між колами 1-2 хв, відпочинок між вправами 12-15 сек, кількість повторень кожної вправи 10 повторень (на кожен руку, ногу) (планка на передпліччях в упорі лежачи (plank) – виконується

<i>продовження таблиці 1</i>		
	4) випади назад у стійці попеременно лівою, правою – ногами (lunge L/R); 5) присідання на одній нозі попеременно (squat L/R); 6) підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike); 7) бокова планка на передпліччях (side plank).	упродовж 60 сек (30 сек правий бік, 30 сек лівий бік); контролювати ЧСС, самопочуття, дозувати вдих – видих (правильне дихання); вправи виконувати в послідовності від 1 до 7.
III. Константувальний (третій)	1) атомні віджимання TRX в упорі лежачи (atomic push-ups); 2) присідання з виштовхуванням медболу (6-9 кг) на висоту 2-3 м (wall-ball); 3) гребна тяга стоячи (low row); 4) махи з гирею (16, 24 кг) (swing kettlebell); 5) планка на передпліччях в упорі лежачи (plank). 6) застрибування на тумбу (box jump); 7) підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike); 8) тренування з кросфіт-канатом; 9) присідання на одній нозі попеременно (squat L/R); 10) відпрацювання ударів руками та ногами на боксерському мішку; 11) Y – розведення рук стоячи (Y-fly); 12) відпрацювання кидків за допомогою борцівського манекену.	високий, виконати 3 кола (до 90 хв), відпочинок між колами 3-5 хв, відпочинок між вправами 15-30 сек, кількість повторень: атомні віджимання TRX в упорі лежачи (atomic push-ups) – 15 повторень; присідання з виштовхуванням медболу (6-9 кг) на висоту 2-3 м (wall-ball) – 15 повторень; гребна тяга стоячи (low row) – 15 повторень; махи з гирею (16, 24 кг) (swing kettlebell) – 15 повторень; планка на передпліччях в упорі лежачи (plank) – 60 сек; застрибування на тумбу (box jump) – 15 повторень; підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike) – 15 повторень; тренування з кросфіт-канатом – 60 сек; присідання на одній нозі попеременно (squat L/R) – 10 повторень на ліву та праву ногу; відпрацювання ударів руками та ногами на боксерському мішку – 60 сек; Y – розведення рук стоячи (Y-fly) – 15 повторень; відпрацювання кидків за допомогою борцівського манекену – 60 сек; контролювати ЧСС, самопочуття, дозувати вдих – видих (правильне дихання).
<i>Авторська розробка: О. Хацяюк, Р. Сіренко, М. Делямба, А. Титович, О. Головченко, Д. Бондар, Я. Ярошенко, В. Шемчук</i>		

Незалежні змінні: програма індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів НГУ із використанням тренувальних петель TRX. Залежна змінна: рівень сформованості фізичної готовності (інтегральний показник готовності до виконання завдань за призначенням). Учасники експерименту курсанти: Київського інституту Національної гвардії України та Національної академії Національної гвардії України (табл. 4).

Таблиця 4

Майбутні офіцери НГУ, які прийняли участь в педагогічному експерименті

Найменування вищого військового навчального закладу НГУ	Кількість курсантів (чоловічої статі), які прийняли участь в експерименті		
	Всього	Ег	Кг
Київський інститут Національної гвардії України (м. Харків)	22	10	12
Національна академія Національної гвардії України (м. Харків)	34	19	15

З огляду на аналіз даних експерименту можна виділити три типи завдань:

- 1) опис даних (компактне й інформативне відображення результатів вимірювань характеристик досліджуваних об'єктів);
- 2) встановлення збігів характеристик двох груп;
- 3) встановлення розбіжностей характеристик двох груп.

Необхідно відмітити, що курсанти контрольної групи (Кг, n=27 чол.) та експериментальної групи (Ег, n=29 чол.) суттєво не розрізнялися за рівнем фізичної готовності, завдяки чому була забезпечена однорідність складу груп на початку проведення педагогічного експерименту.

З дотриманням теоретичних положень членами НДГ було проведено дослідно-експериментальну роботу у три етапи (констатувальний, формувальний та контрольний).

Перший – констатувальний етап роботи був спрямований на аналіз поточного рівня сформованості фізичної готовності та теоретичної підготовленості представників досліджуваної категорії у напрямі організації індивідуального фізичного тренування військовослужбовців різних категорій (вікових) груп. Крім цього, упродовж даного етапу було здійснено відбір курсантів до Кг та Ег; визначення рівня сформованості фізичних якостей (військово-прикладних навичок) шляхом проведення констатувального зрізу; порівняння статистичних даних Кг і Ег.

На другому – формувальному етапі наукового дослідження членами НДГ розроблено та теоретично обґрунтовано експериментальну програму індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів НГУ із

використанням тренувальних петель TRX. Необхідно підкреслити, що курсанти Кг, які прийняли участь в дослідно-експериментальній роботі, процес відбувався традиційно.

Третій – завершальний, контрольний етап наукового дослідження передбачав порівняння рівнів сформованості фізичної готовності (військово-прикладних навичок) курсантів Кг та Ег. У динаміці цього етапу членами НДГ проведено узагальнення результатів педагогічного експерименту, зроблено висновки щодо сформованості їхньої фізичної готовності, рівня сформованості військово-прикладних навичок, а також рівня сформованості теоретичних знань у напрямі використання сучасних фітнес технологій (тренажерного обладнання, технічних засобів навчання, наукового інструментарію) в системі індивідуального фізичного тренування (фізичного виховання).

Розглянемо результати констатувального етапу експериментального дослідження. Необхідно підкреслити, що результати педагогічного експерименту можуть бути отримані й у порядковій шкалі, або переведені зі шкали відношень у порядкову, тому членами НДГ прийнято рішення розглянути отримані дані у порядковій шкалі (діагностику рівня фізичної готовності представників досліджуваної категорії (курсантів НАНГУ та КІНГУ надано у табл. 5).

Таблиця 5

**Результати сформованості рівня фізичної готовності у курсантів
Кг та Ег упродовж педагогічного експерименту**

Рівні	Контрольна група (Кг, n=27 чол.)		Експериментальна група (Ег, n=29 чол.)	
	до початку експерименту	після закінчення експерименту	до початку експерименту	після закінчення експерименту
відмінний	4	7	4	12
добрий	8	9	7	11
задовільний	12	10	14	6
незадовільний	3	1	4	0

За проведеними розрахунками у комп'ютерній програмі «Статистика в педагогіці» [79] отримані наступні дані: у процесі порівняння контрольної та

експериментальної груп до початку експерименту емпіричне значення критерію χ^2 дорівнює 0,1488, критичне – 7,813. Оскільки емпіричне менше за критичне, то характеристики порівнюваних груп збігаються на рівні значущості 0,05. Зроблено статистично обґрунтований висновок, що обидві групи є статистично подібними. Отже, умова для проведення констатувального експерименту була витримана. На контрольному етапі педагогічного експерименту визначено рівень сформованості фізичної готовності; здійснено порівняння груп за статистичним критерієм, а також аналіз отриманих експериментальних даних.

За проведеними розрахунками у комп'ютерній програмі «Статистика в педагогіці» [79] отримано наступні дані: у процесі порівняння контрольної групи до початку експерименту та контрольної групи після його завершення емпіричне значення критерію χ^2 дорівнює 3,707, критичне – 7,816. Оскільки емпіричне менше за критичне, то характеристики порівнюваних груп збігаються на рівні значущості 0,05. Зроблено статистично обґрунтований висновок, що обидві групи є статистично подібними.

У процесі порівняння контрольної та експериментальної груп після закінчення експерименту визначено, що емпіричне значення критерію χ^2 дорівнює 13,7797, критичне – 7,814. Достовірність розбіжностей характеристик порівнюваних груп становить 95 %. Зроблено статистично обґрунтований висновок, що обидві групи є статистично різні.

У процесі порівняння експериментальної групи до початку експерименту з експериментальною групою після його завершення з'ясовано, що емпіричне значення критерію χ^2 дорівнює 25,6041, критичне – 7,813. Достовірність розбіжностей характеристик порівнюваних груп становить 95 %. Зроблено статистично обґрунтований висновок, що обидві групи є статистично різні.

Отже, усі умови для проведення педагогічного експерименту були витримані, а в експериментальній групі спостерігалася позитивна динаміка розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок (рівня фізичної

готовності). Результати діагностування сформованості фізичної готовності курсантів Кг та Ег надано у табл. 6.

Таблиця 6

**Динаміка рівнів сформованості фізичної готовності курсантів Кг та Ег
у динаміці педагогічного експерименту**

Рівні	Група курсантів					
	(Кг, n=27 чол.)			(Ег, n=29 чол.)		
	до експерим. (чол. / %)	напр. експер. (чол. / %)	динам. (чол. / %)	до експерим. (чол. / %)	напр. експер. (чол. / %)	динам. (чол. / %)
відмінний	4 / 15	7 / 26	3 / 11	4 / 14	12 / 41	-2 / 27
добрий	8 / 30	9 / 33	1 / 3	7 / 24	11 / 38	4 / 14
задовільний	12 / 44	10 / 37	-2 / -7	14 / 48	6 / 21	-8 / -27
незадовільний	3 / 11	1 / 4	-2 / -7	4 / 14	0 / 0	-4 / -14

Аналіз емпіричних даних засвідчив позитивну динаміку сформованості фізичної готовності в курсантів Ег. Членами НДГ з'ясовано, що в ході педагогічного експерименту значно зменшилася кількість курсантів ЕГ із незадовільним рівнем сформованості на 14 %, і задовільним на 27 %, водночас збільшилася кількість курсантів, які мають добрий рівень сформованості фізичної готовності на 14 % та відмінний рівень – 27 % відповідно. У респондентів Кг перелічені вище зміни виражені несуттєво (див. табл. 6).

При порівнянні показників до та після використання розробленої нами експериментальної програми (табл. 3) із акцентованим використанням тренувальних петель TRX (сучасного тренажерного обладнання) членами НДГ встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах зросли відносно вихідних даних, і ці відмінності переважно є достовірні (Ег, $P \leq 0,05$).

ВИСНОВКИ

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX).

В процесі дослідно-аналітичної роботи у динаміці другого етапу дослідження членами НДГ визначено сутнісні характеристики трактування поняття «фізична готовність майбутніх офіцерів» – особистісне багатовекторне утворення, яке формується шляхом акцентованого та цілеспрямованого педагогічного впливу на формування у майбутнього офіцера готовності до захисту України, виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності які потребують високого рівня розвитку фізичних якостей, а також військово-прикладних навичок (психофізичної готовності) та забезпечує поєднання ним знань: про зміст та структуру майбутньої військово-професійної діяльності; форми та методи організації фізичної підготовки в підпорядкованих підрозділах, а також вимог цієї діяльності до рівня фізичної (спеціальної фізичної) підготовленості підлеглого особового складу, індивідуального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості, сформованих ключових компетентностей майбутньої військово-професійної діяльності зі сформованими та усвідомленими ним в процесі розвитку можливостями та потребами.

Крім цього на підставі аналізу спеціальної та довідкової літератури нами виділено у її структурі наступні компоненти: мотиваційний, функціональний, прикладний та стресостійкий. Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури у обраному напрямі наукової розвідки членами науково-дослідної групи визначені наступні категорії критеріїв: когнітивний, діяльнісний, мотиваційний та особистісний.

Беручи до уваги той факт, що система фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ) регламентована відомчими нормативно-правовими документами, то в процесі дослідно-аналітичної роботи нами використовувалися наступні рівні: відмінний, добрий, задовільний та незадовільний. На підставі аналізу спеціальної та довідкової науково-методичної літератури, беручи до уваги багаторічний досвід організації системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ (інституцій СБОУ), вважаємо, що найбільш ефективними та раціональними підходами для досягнення мети та завдань дослідження у обраному напрямі наукової розвідки є: системний, структурний, комплексний, діяльнісний, та особистісно-зорієнтований. Перелічені вище підходи забезпечили вирішення поставлених перед нами завдань в процесі педагогічного експерименту.

З метою досягнення достатнього рівня фізичної готовності представників досліджуваної категорії (курсантів НАНГУ та КІНГУ) під час емпіричного дослідження нами були використані наступні методи: рівномірний, сенсорний, інтервальний, повторний, змагальний, змінний, контрольний, коловий, тощо. У якості засобів, які спрямовані на досягнення мети та завдань емпіричного дослідження, членами НДГ були використані: тренувальні петлі TRX, спеціальні функціональні комплекси, прикладні фізичні вправи (прийоми), технічні засоби навчання, тренажери, тощо.

Розроблену нами програму індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів (курсантів КІНГУ та НАНГУ) із акцентованим використанням тренувальних петель TRX реалізовано упродовж 3 етапів за наступними варіантами: базовий, коригуючий та константувальний (із відповідним навчально-методичним наповненням).

Впровадження у систему індивідуального фізичного тренування курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій СБОУ зазначеної вище експериментальної програми сприяло прискореному їхньому фізичному розвитку, що враховуючи реалії сьогодення є важливим практичним завданням.

Результати емпіричного дослідження впроваджені у систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки курсантів: Київського інституту Національної гвардії України, Національної академії Національної гвардії України, а також профільних кафедр вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (закладів вищої освіти, які готують офіцерів запасу: Львівського національного університету імені Івана Франка, Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка).

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення експериментальної програми індивідуального фізичного тренування курсанток інституцій СБОУ із використанням тренувальних петель TRX (сучасних технічних засобів навчання).

FOR AUTHOR USE ONLY

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ярещенко О.А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Харків, 2008. 24 с.
2. Романчук С., Добровольський В. Стан проблеми фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів та інноваційні шляхи її вирішення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. Вип. 2 (28). С. 35-42.
3. Добровольський В.Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 19 с.
4. Кісілюк О.М. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2021. 335 с.
5. Пилипчак І.В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти засобами кросфіту на етапі первинного навчання : дис. ... докт. філософ. : 017 Фізична культура і спорт 01 Освіта / Педагогіка. Львів, 2021. 250 с.
6. Гресь М.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу : дис. ... докт. філософ. : 017 Фізична культура і спорт 01 Освіта / Педагогіка. Київ, 2022. 225 с.
7. Закон України «Про Національну гвардію». Відомості Верховної Ради (ВВР). 2014. № 17. Ст. 594. Ст. 1. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/876-18> (Дата звернення: 02.04.2023).
8. Руснак І.С. Методологічні засади створення інтегрованої навчально-тренувальної системи оперативної та бойової підготовки військ. *Наука і оборона*. Зб. наук. пр., Київ, 2002. № 2. С. 29-35.
9. Бойова підготовка : Матеріал з Вікіпедії — вільної енциклопедії. 2019.

URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0 (Дата звернення: 02.04.2023).

10. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (date of application: 02.04.2023).

11. Камаев О.И., Пилипец А.В., Белошенко Ю.К. Оптимизация соотношения физической и методической подготовки курсантов командного факультета Академии внутренних войск МВД Украины. *Физическое воспитание студентов*. сборник науч. тр. / под. ред. Єрмакова С.С., Харків, 2011. № 2. С. 47-49.

12. Хацаюк О.В., Гаркавий О.А., Белошенко Ю.К., Ананченко К.В. Удосконалення методичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної гвардії України в системі фізичного виховання. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. Зб. наук. пр., Харків, 2018. №4 (82). С. 347-360.

13. Кубіцький С.О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2001. 20 с.

14. Сіцінський А.С. Формування готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності засобами інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 20.02.02. Київ, 2002. 19 с.

15. Швець Д.В. Підготовка майбутніх офіцерів МВС України до охорони і забезпечення громадського порядку в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2016. 22 с.

16. Коваль І.С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Львів, 2017. 235 с.

17. Чупахін С.А. Формування професійної компетентності майбутніх інженерів-зв'язківців в процесі вивчення спеціальних дисциплін : дис. ... канд.

пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2018. 252 с.

18. Шемчук В.А. Концептуальні засади формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності: монографія. Вінниця : Європейська наукова платформа, 2021. С. 1–17.

19. Марченков С.М. Формування інформаційно-аналітичної компетентності майбутніх офіцерів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2021. 23 с.

20. Шемчук В., Хацаюк О., Соколовський В., Ковтуненко А., Муштатов Ю., Корнієнко О. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. *Військова освіта*. Зб. наук. пр., Київ, 2021. №1 (43). С. 180-197.

21. Загорко І.П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ., 2001. 20 с.

22. Сергієнко Ю.П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2005. 17 с.

23. Антошків Ю.М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2006. 23 с.

24. Ярещенко О.А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2008. 20 с.

25. Маріонда І.І. Професійно-особистісна фізична підготовка майбутніх

офіцерів-пикордонників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нац. акад. Держ. прикордон. військ України ім. Б. Хмельницького. Хмельниц., 2011. 23 с.

26. Старчук О.О. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військовопрофесійної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Нац. акад. Держ. прикордон. військ України ім. Б. Хмельницького. Хмельниц., 2011. 20 с.

27. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних сил України : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2013. 39 с.

28. Волошин В.Д. Формування умінь застосування спеціальних засобів і зброї майбутніми офіцерами-прикордонниками у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нац. акад. Держ. прикордон. військ України ім. Б. Хмельницького. Хмельниц., 2018. 20 с

29. Хацаюк О. В., Любчик Р. І., Оленченко В. В. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий колегіум*. Зб. наук. пр., Харків, 2019. №1. С. 63-69.

30. Шемчук В. А., Вербин Н. Б., Нестеров О. С., Василенко М. М., Малахов Є. В. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів засобами службово-прикладних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Зб. наук. пр., Запоріжжя, 2019. Т 2. (71). С. 241-248.

31. Хацаюк О. В., Єлісеєва О. С., Жуков В. Л., Клименко В. П., Бережний Ю. М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-оперативної діяльності. *Інноваційна педагогіка*. Зб. наук. пр., Одеса, 2020. №2 (29). С. 174-178.

32. Шемчук В. А., Турчинов А. В., Климович В. Б., Гончаров Є. І.,

Трищун Р. М. Використання технічних засобів навчання на початковому етапі формування навичок рукопашного бою майбутніх офіцерів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук. пр., Запоріжжя, 2020. №4 (70). С. 217-222.

33. 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. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

34. Боровик М.О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2020. 384 с.

35. Пронтенко В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І., Плева К., Рябуха О. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 106-110.

36. Русанівський С.В., Запорожанов О.В., Безпалій С.М., Бикова Г.В., Козенко С.М., Крук О.М., Лисик Р.В., Штома В.Д. Покращення фізичного стану курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в процесі додаткових занять спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 11 (157). С. 129-132.

37. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посібн. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.

38. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням

обладнання TRX на фізичний стан жінок. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2017. – Вип. 3. С. 30-36.

39. Долгарева М.Г., Федорина Т.Е. Застосування функціональних петель TRX на заняттях з фізичного виховання зі студентами з захворюванням остеохондрозом хребта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2019. – Вип. 3К (110). С. 177-181.

40. Мадяр-Фазекаш Е., Тулайдан В., Сусла, В., Мордвінцев Г. Застосування функціональних петель TRX на заняттях з фізичного виховання зі студентами з захворюванням остеохондрозом хребта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 10 (155). С. 116-119.

41. Афанасьєв С., Демідова О., Мітова О. Використання обладнання TRX в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 2 (160). С. 48-54.

42. Сіренко Р.Р., Делямба М.М., Титович А.О., Головченко О. І., Бондар Д.О., Ярошенко Я.М. Перспективи використання тренувальних петель TRX в системі індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 4 (162). С. 58-64.

43. Хацаюк О.В. Сутність та структура готовності майбутніх офіцерів НГУ до виконання завдань за призначенням засобами спеціальної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і*

загальноосвітній школах. 2019. № 65 (2). С. 144-155.

44. Павлов Я.В., Самсонов Ю.В., Бородін С.В., Толокнеєв В.О., Кушнар'єв Б.О. Сутнісні характеристики формування готовності майбутніх офіцерів НГУ до застосування комплексу «Стугна-П» у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності. *Інноваційна педагогіка.* 2022. № 48 (2). С. 80-85.

45. Соколовський В.В., Повар О.В., Бородін С.В., Самсонова Г.С., Абдрахімов О.Ф. Сутність та структура формування готовності майбутніх офіцерів до застосування сучасних протитанкових комплексів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* Запоріжжя, 2023. – Вип. 85 (2). С. 152-168.

46. Білодід І.К. Словник української мови (том 2). *АН УРСР. Інститут мовознавства* : словник. Київ, 1980. С. 148.

47. Гавриш І. В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2006. 579 с.

48. Бородін Ю.А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю. *НПУ імені М.П. Драгоманова* : монографія. Київ, 2009. 417 с.

49. Ільченко С.С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Умань, 2017. 266 с.

50. Кенсицька І.Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02, 13.00.02. Київ, 2018. 278 с.

51. Кузнецова О.Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2018. 613 с.

52. Довгань Н.Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної

спортивно-масової роботи : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.07, 13.00.02. Київ, 2018. 576 с.

53. Гавриш І.В. Диференційована оцінка фізичної підготовленості молодших школярів, віднесених до різних медичних груп в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. тх. та спорту : 24.00.02. Київ, 2021. 217 с.

54. Гребенюк Г.С. Мотиваційна готовність курсантів і слухачів вищого військового учбового закладу до професійної діяльності (на прикладі спеціалістів пожежної безпеки МВС України) : автореф. дис. канд. психол. наук : 20.02.02. Київ, 1997. 17 с.

55. Коваленко Д.В. Педагогічні основи етико-правової підготовки майбутнього офіцера в умовах вищого військового навчального закладу : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.02.04. Харків, 2006. 20 с.

56. Молотай В.А. Формування психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2006. 20 с.

57. Войтович А.І. Формування індивідуального стилю педагогічної діяльності викладача вищого військового навчального закладу : дис. канд. пед. наук : 13.02.04. Хмельницький, 2007. 244 с.

58. Колесніченко О.С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2011. 19 с.

59. Царьов Ю.О. Психологічні особливості підготовки офіцерів оперативно-тактичного рівня Державної прикордонної служби України до управлінської діяльності : дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2007. 236 с.

60. Валєєв Р.Г. Формування пізнавальної самостійності курсантів вищих навчальних закладів системи МВС України засобами інформаційних технологій : дис. канд. пед. наук : 13.02.04. Луганськ, 2013. 362 с.

61. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of

application: 15.02.2023).

62. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (date of application: 27.03.2023).

63. Інструкція з фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України (2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text> (date of application: 27.03.2023).

64. Тренувальні петлі TRX (2023). URL: <https://trxtraining.com.ua/pro-trx> (date of application: 28.03.2023).

65. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. *Когнито-Центр* : учебн. пособ. Москва, 2001. 314 с.

66. Олійник Г. Критерії, показники та рівні сформованості майбутніх соціальних педагогів до організації освітньо-дозвілєвої діяльності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Ужгород, 2016. – Вип. 2 (39). С. 154–156.

67. Хацаюк О., Воронін А., Кравченко О. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів НГУ до виконання завдань за призначенням. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2020. – Вип. 27 (5). С. 168-177.

68. Шемчук В. Критерії та показники діагностування сформованості професійного мислення у майбутніх молодших спеціалістів – жінок-військовослужбовців ДПСУ. *Молодий вчений*. Одеса, 2019. – Вип. 12 (76). С. 93-99.

69. Никитенко А., Бусол В., Нікітенко С., Шуберт В., Бусол В. Критерії визначення підготовленості боксерів та фехтувальників різної кваліфікації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 1 (121). С. 70-75.

70. Самсонов Ю.В., Ільченко С.С., Марков О.В., Партико Н.В., Бородін С.В.,

Дяченко К.Е. Критерії та рівні сформованості готовності здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в практичній стрільбі до змагальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 2 (146). С. 106-111.

71. Турчинов А., Хацаюк О., Кулібаба С., Задорожний К., Богданов, М., Волянський В. Критерії та рівні сформованості готовності тренерів з однокласників до побудови тактичних схем ведення двоборства із супротивником. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 8 (153). С. 98-104.

72. Що таке стандарт ISO (2023). URL: <https://onmedu.edu.ua/shho-take-standart-iso-9001/> (date of application: 28.03.2023).

73. Spencer, Lyle M. (2010), *Modeli maksimal'noj ehffektivnosti raboty* [Competencies Models of maximum performance], HIPPO Publishing, Moskow, Russia.

74. Хохліна О.П. Удосконалення змісту навчання та особливості оцінювання навчальних досягнень учнів допоміжної школи /О.П. Хохліна// Дефектологія - 2002. - № 3 – 214.

75. Іванова С. В. Критерії та показники розвитку професійної компетентності вчителів біології в закладах післядипломної педагогічної освіти / С. В. Іванова // Вісн. Житомирськ. держ. у-ту. – 2010. – Вип. 52. – Пед. науки. – С. 152 – 156.

76. Тернопільська В. І. Визначення критеріїв сформованості професійної компетентності майбутніх гірничих інженерів / В. І. Тернопільська, О. В. Дерев'яно // *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія 5. Пед. науки. – 2010.– Вип. 31. – С. 264 – 267.*

77. Багрій В. Н. Критерії та рівні сформованості професійних умінь майбутніх соціальних педагогів / В. Н. Багрій // *Зб. наук. пр. Хмельницького ін-ту соціальних технологій Університету „Україна”. – 2012. – № 6. – С. 10 – 15.*

78. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів з порушеннями інтелектуального розвитку / навчально-методичний посібник /ав.: О.В. Чеботарьова, Г.О. Блеч, І.В. Гладченко, С.В. Трикоз, І.В. Бобренко та ін.: За ред.: О.В. Чеботарьової, І.В. Гладченко. – К., ІСП НАПН України, 2017.– 87 с.

79. Комп'ютерна програма «Статистика в педагогіці» (Хі квадрат (χ^2): розподіл, як його обчислити, приклади). 2022. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/chi-cuadrada-8151>.

FOR AUTHOR USE ONLY

Андрій Титович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка (м. Суми)

ORCID ID 0000-0002-4283-4105

Tytovych Andrii,

candidate of sciences in physical education and sports, associate professor

Associate Professor of the Department of Sports and Physical Education.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko (Sumy)

ORCID ID 0000-0002-4283-4105

Вадим Шемчук,

кандидат педагогічних наук, старший дослідник

начальник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання,

спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем

фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-

наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій.

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

(м. Київ)

ORCID ID 0000-0001-8873-0443

Vadym Shemchuk,

candidate of pedagogical sciences, senior researcher

head of the research department for the development of physical education, special

physical training and sports of the research center for problems of physical education,

special physical training and sports of the educational and scientific institute of

physical culture and sports and health technologies The National Defence University

of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi (Kyiv).

ORCID ID 0000-0001-8873-0443

Олександр Хацаюк

заслужений тренер України,

старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки

факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ,

викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-

бойової діяльності НГУ Київського інституту

Національної гвардії України

Oleksandr Khatsaiuk

Honored Coach of Ukraine,

Senior Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training, Faculty

№3 (preventive activities), Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv,

teacher of the department of rifle and special training of the faculty of service and

combat activities of NGU, Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine, Kyiv,

Ukraine

ORCID ID 0000-0002-4166-9099

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

**More
Books!**



yes
I want morebooks!

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.morebooks.shop

Kaufen Sie Ihre Bücher schnell und unkompliziert online – auf einer der am schnellsten wachsenden Buchhandelsplattformen weltweit! Dank Print-On-Demand umwelt- und ressourcenschonend produziert.

Bücher schneller online kaufen
www.morebooks.shop



info@omniscryptum.com
www.omniscryptum.com

OMNIScriptum



FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY