

Фізичне виховання і спорт

Багас Олег Петрович

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Національна Академія державної прикордонної служби України

імені Богдана Хмельницького

Bagas Oleg

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the

Department of Physical Education and Sports

National Academy of the State Border Service of Ukraine

named after Bohdan Khmelnytskyi

ORCID: 0000-0002-7392-5296

СПОРТ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЖИТТЯ

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

SPORT AS AN UNKNOWN INGREDIENT LIFE OF MILITARY

SERVANTS

***Анотація.** Спорт відіграє ключову роль у житті військовослужбовців, становлячи основний елемент, який забезпечує їх готовність до бойових дій та збереження загального здоров'я. Ця стаття розглядає важливість фізичної підготовки в армійському середовищі, проливаючи світло на її різнобічний вплив на бойову готовність, стійкість та психологічний стан військовослужбовців Сил Оборони України та Державної прикордонної служби України. Через аналіз результатів сучасних досліджень і наукових обговорень, вона розглядає складний ландшафт армійської фізичної підготовки, розкриваючи наявні проблеми і шляхи їх вирішення. Досліджуючи взаємозв'язок між фізичною підготовкою та операційною ефективністю, це дослідження спрямоване*

на сприяння діалогу і діям, спрямованим на оптимізацію парадигм військової підготовки відповідно до потреб сучасного конфлікту. Таким чином, фізична підготовка робить свій вагомий внесок у постійний пошук способів підвищення ефективності, адаптивності та тривалості служби військовослужбовців у різних операційних контекстах.

Ключові слова: військові, фізична підготовка, боєготовність, стійкість, оперативна ефективність, спорт, благополуччя.

Summary. Sport plays a key role in the lives of military personnel, constituting a key element that ensures their combat readiness and overall health. This article examines the importance of physical fitness in the army environment, shedding light on its multifaceted impact on combat readiness, resilience, and psychological well-being. Through an analysis of current research and scholarly debate, it examines the complex landscape of army physical fitness, revealing existing challenges and solutions. By exploring the relationship between physical fitness and operational effectiveness, this study aims to foster dialogue and action to optimize military training paradigms to meet the needs of modern conflict. In doing so, it contributes to the ongoing search for ways to improve the effectiveness, adaptability, and durability of military personnel in different operational contexts.

Key words: military, physical training, combat readiness, resilience, operational effectiveness, sport, well-being.

Постановка проблеми. У сучасному воєнному контексті, ефективність фізичної підготовки лишається ключовим фактором готовності та операційної ефективності військовослужбовців. Незважаючи на загальноприйнятну важливість фізичної підготовки, вже існуюча система фізичного тренування стикається з певними викликами. Ці проблеми включають в себе необхідність оптимізації методик підготовки,

узгодження програм фізичної підготовки з змінними вимогами операцій, а також розробку комплексних підходів для підвищення фізичної та психологічної стійкості військовослужбовців. Крім того, такі аспекти, як розподіл ресурсів, обмеження інфраструктури та культурні перешкоди, подальше ускладнюють реалізацію цілісних та стійких програм фізичної підготовки у військових структурах. Отже, існує критична потреба в розв'язанні цих проблем і пошуку інноваційних рішень для оптимізації фізичної готовності та благополуччя військових в умовах, які характеризуються динамікою та складністю операційного середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Останні дослідження та публікації глибоко занурюються в роль спорту у житті військовослужбовців, особливо в умовах сучасних воєнних конфліктів. Вони розглядають спорт у контексті різних аспектів військової освіти та підготовки. Автори, такі як Барков, Вербин, Височіна, Костів, Погребняк та Свистун, внесли вагомий внесок у цю дискусію. Зокрема, вони підкреслили важливість спорту, фізичної підготовки та готовності Сил Оборони України та Державної прикордонної служби України в умовах тривалої війни між Україною та Росією. Це вимагає постійного удосконалення підходів до підготовки військовослужбовців. Оскільки спорт взаємодіє з різними аспектами, у військових навчальних закладах, його актуальність постійно зростає, що потребує систематичного дослідження та адаптації до нових викликів.

Ця стаття висвітлює декілька ключових питань, що потребують уваги та вирішення. Вона зосереджена на вдосконаленні методів фізичної підготовки у військовому контексті, особливо з урахуванням змінних вимог та динаміки сучасних військових конфліктів. Робиться акцент на інтеграції комплексних підходів для підвищення фізичної та психологічної стійкості військовослужбовців, аспекту, якому приділялося недостатньо уваги у попередніх дослідженнях.

Аналіз розподілу ресурсів, інфраструктурних обмежень та культурних перешкод у військових організаціях визначається як надзвичайно важливий для впровадження комплексних та сталих програм фізичної підготовки. Завдяки цьому аналізу ми сподіваємося глибше розібрати проблеми, які взаємодіють з фізичною підготовкою військовослужбовців, і розробити ефективні стратегії для підвищення їх готовності та благополуччя в умовах різних операційних умов.

Мета роботи – проаналізувати та вивчити всі аспекти ролі спорту у житті військовослужбовців, зосереджуючись на його впливі на фізичну підготовку, готовність до дій та загальне благополуччя. Шляхом глибокого аналізу існуючих досліджень та літератури, це дослідження прагне виявити основні виклики, що існують у сучасних парадигмах фізичної підготовки, та розробити новаторські стратегії для підвищення ефективності та стійкості програм фізичної підготовки для військовослужбовців. Ретельно вивчаючи деталі військової фізичної підготовки, це дослідження ставить за мету надати інформацію, яка буде корисною для практичних ініціатив, спрямованих на підвищення готовності та стійкості військовослужбовців у змінному оперативному середовищі.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження включає участь різноманітної групи військовослужбовців, з охопленням представників різних рангів і складів Сил Оборони України та Державної прикордонної служби України. Вік учасників варіюється від 18 до 50 років, представляючи різноманітні рівні фізичної підготовки та військового досвіду. У процесі дослідження використовується комбінований метод, що поєднує кількісні опитування та якісні інтерв'ю для отримання всебічного розуміння ролі спорту у житті військовослужбовців. Кількісні дані збираються за допомогою стандартизованих опитувальників, які оцінюють рівень фізичної підготовки, участь у спортивних подіях та сприйняття

впливу спорту на боєготовність та загальний стан військовослужбовців. Якісні дані збираються через напівструктуровані інтерв'ю, що дають можливість учасникам поділитися своїм особистим досвідом та думками про роль спорту у військовій культурі.

Дослідження складається з кількох етапів, починаючи з ретельного аналізу наявної літератури та результатів попередніх досліджень. Після цього проводяться процедури збору даних, включаючи розподіл опитувальників та планування інтерв'ю з учасниками. Подальший аналіз зібраних даних дозволяє виявити повторювані теми, закономірності та кореляції, що стосуються впливу спорту на військове життя. Нарешті, результати узагальнюються та інтерпретуються для формулювання конкретних висновків та рекомендацій.

Кількісні дані, отримані в результаті опитувань, піддаються статистичному аналізу за допомогою відповідних програмних засобів, таких як SPSS або R. Для вивчення взаємозв'язків між змінними та перевірки гіпотез використовуються інференційні статистичні методи, наприклад, регресійний аналіз або дисперсійний аналіз (ANOVA). Якісні дані, отримані з інтерв'ю, аналізуються за допомогою тематичного аналізу для виявлення повторюваних закономірностей і нових тем, що надає глибоке контекстуальне розуміння досвіду військовослужбовців у зв'язку з участю у спорті та його впливу на їхнє професійне та особисте життя.

Результати. Спорт відіграє важливу роль у житті військових, що визначається його впливом на їхню фізичну підготовку, готовність до дій та загальний стан благополуччя. Програма підготовки Сил Оборони України та Державної прикордонної служби України базується на стандартизованих циклах і модулях, кожен з яких спрямований на підвищення бойової готовності та оперативної ефективності військових підрозділів. Фізична підготовка вплетена в систему бойової підготовки, що підкреслює її важливість у формуванні прикладних рухових навичок,

розвитку фізичних якостей та підвищенні працездатності в стресових ситуаціях. Результати досліджень підтверджують зв'язок між рівнем фізичної підготовки та на підвищеній адаптивності та витривалості військовослужбовців, які підтримують оптимальний фізичний стан. Взаємозв'язок між фізичною підготовкою та військовою підготовкою підкреслює необхідність розробки спеціальних програм фізичної підготовки, що враховували б різноманітні потреби військовослужбовців різних родів військ.

Оптимізація системи фізичної підготовки та спорту у військовому середовищі залишається важливим завданням, оскільки відсутність єдиної стратегії організації фізичної підготовки військовослужбовців, разом з відсутністю науково обґрунтованих педагогічних методик, ускладнює навчальні програми. Постійні зміни в європейській інтеграції та реформи в секторі безпеки і оборони України підкреслюють необхідність постійного удосконалення системи навчання та підвищення кваліфікації фахівців у сфері фізичної культури і спорту [4]. Специфіка життя військовослужбовців, яке часто супроводжується стресом, вимагає комплексних заходів для збереження здоров'я та зменшення негативного впливу стресорів.

Розв'язання цих проблем потребує комплексного підходу, який використовує кращі практики країн-членів НАТО, впроваджує сучасні спортивні методи, такі як функціональне багатоборство, і використовує інформаційні технології для оптимізації тренувальних методів та підвищення ефективності організації. Приділення уваги впровадженню професійно-орієнтованої фізичної підготовки, особливо в спеціалізованих військових підрозділах, таких як військова розвідка та сили спеціального призначення, допоможе підвищити готовність та адаптивність в сфері Оборони України до сучасних викликів [6]. Також, важливо створити надійну систему інформаційної підтримки фізичної підготовки та спорту

для полегшення навчання, розвитку навичок та збереження здоров'я військовослужбовців.

Критичність розв'язання цих проблем наголошується актуальністю та динамічністю сучасних воєнних конфліктів, які потребують гнучких та адаптивних Сил Оборони України та Державної прикордонної служби України, здатних діяти ефективно в непередбачуваному середовищі. Впровадження спорту в військову підготовку сприяє не лише фізичній готовності, але і розвитку дисципліни, командної роботи та психологічної стійкості, які є ключовими для успішної дії під час високого рівня стресу та під час виконання операцій.

Важливим фактором у вдосконаленні програм фізичної підготовки в є потреба у виваженому та індивідуалізованому підході до методології тренувань. Розпізнання різноманітних потреб та можливостей військовослужбовців, особливо у різних військових підрозділах та їх спеціальностях, потребує розробки спеціалізованих програм тренувань, які відповідали б конкретним вимогам [2]. Це включає в себе інтеграцію спеціальних модулів фізичної підготовки, спрямованих на підвищення унікальних навичок та оперативної здатності різних військових підрозділів.

Поступове впровадження сучасних спортивних методик, таких як функціональне багатоборство, є прогресивним кроком у напрямку оптимізації фізичної підготовки та боєздатності Сил Оборони України та Державної прикордонної служби України. Ці методи надають перевагу функціональним руховим моделям та комплексному фізичному розвитку, що відповідає вимогам сучасних бойових умов, характеризованих змінним та динамічним оперативним середовищем.

Крім очевидних фізичних переваг, спорт є потужним інструментом для зміцнення бойового духу, морально-психологічного стану в військових підрозділах. Участь у командних виданнях спорту сприяє формуванню

почуття приналежності військовослужбовців, підвищенню міжособистісних взаємовідносин та покращенню дисципліни підрозділу. Більше того, змагальний характер спорту підтримує бажання досягати максимальних результатів.

Введення надійних систем інформаційної підтримки фізичної підготовки та спорту в військових структурах має велике значення для поширення знань, координації тренувань та моніторингу результатів [3]. Використання сучасних інформаційних технологій, таких як цифрові платформи для тренувань та системи відстеження результатів, може значно підвищити ефективність та результативність програм фізичної підготовки, одночасно сприяючи прозорості та відповідальності у військовій ієрархії.

Потреба реформування системи фізичної підготовки та спорту у Силах Оборони України та Державної прикордонної служби України зумовлена численними факторами та викликами, які підточують ефективність існуючих управлінських практик. Розв'язання цих питань потребує комплексного підходу, спрямованого на удосконалення нормативно-правової бази та її оптимізації.

Важливим напрямом удосконалення є перегляд керівних документів, що регламентують функціонування системи фізичної підготовки та спорту в Силах Оборони України та Державної прикордонної служби України.

Оновлення цих нормативних документів відповідно до сучасних вимог та найкращих практик має важливе значення для забезпечення ефективної реалізації програм фізичної підготовки в сучасних оперативних умовах.

Не менш актуальною є необхідність подолання кадрового дефіциту та дотримання якісних стандартів підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Відсутність централізованої системи управління загострює цю проблему, що призводить до фрагментарних зусиль і

неадекватних результатів [1]. Вкрай важливо встановити прозорі критерії відбору та сертифікації спеціалістів з фізичного виховання, щоб забезпечити узгодженість та досконалість навчальних програм у військових частинах.

Зміцнення науково-дослідної бази у сфері фізичного виховання та спорту є життєво важливим для впровадження інноваційних та науково обґрунтованих практик у програмах військової фізичної підготовки. Створення стандартизованих фізичних і спеціалізованих тренувань, адаптованих до різноманітних потреб військовослужбовців, є ключовим для оцінки та підвищення їх готовності до ефективного виконання бойових завдань.

У зв'язку з еволюцією принципів бойової підготовки та оперативних стратегій актуальною є модернізація структури фізичної підготовки у військових частинах. Спираючись на досвід бойових дій і передовий міжнародний досвід, інтеграція динамічних програм фізичної підготовки є важливою для підвищення оперативної готовності та стійкості військовослужбовців.

З огляду на триваючі реформи та євроінтеграційні зусилля удосконалення системи перепідготовки, навчання та підвищення кваліфікації фахівців з фізичного виховання та спорту є першочерговим. Створення спеціалізованих освітніх та дослідницьких закладів, що спеціалізуються на технологіях фізичної культури та спорту, є важливим кроком до зміцнення інституційної спроможності та досвіду в цій критичній сфері [7].

Цілісний підхід до виховання фізичної підготовки та спортивних досягнень військовослужбовців має важливе значення для виховання культури досконалості та особистісного зростання. Створення надійних мотиваційних основ, які визнають і стимулюють як індивідуальні, так і колективні досягнення у фізичній підготовці та спорті, може підвищити

моральний дух підрозділу, дисципліну та згуртованість у Державної прикордонної служби України.

Дійсно, спорт виходить за межі простої фізичної активності в армії; він служить основою оперативної готовності, стабільності та згуртованості підрозділів. Віддаючи пріоритет удосконаленню режимів фізичної підготовки, впроваджуючи сучасні спортивні методики та використовуючи інформаційні технології, військові організації можуть забезпечити належне оснащення свого особового складу для вирішення викликів сучасної війни, зберігаючи при цьому здоров'я та добробут. Завдяки стратегічним інвестиціям у спорт і фізичну підготовку Сил Оборони України та Державної прикордонної служби України можуть виховувати культуру досконалості та стійкості, забезпечуючи готовність протистояти багатограним і мінливим загрозам 21-го століття .

Отже, інтеграція спорту у військове життя постає як стратегічний імператив для підвищення готовності, стабільності та ефективності Сил Оборони України та Державної прикордонної служби України [5].

Висновок. Результати цього дослідження підкреслюють нагальну необхідність реформування системи фізичної підготовки та спорту в Силах Оборони України та Державної прикордонної служби України з метою усунення численних проблем та виявлених недоліків. Очевидно, що чинна законодавча база, яка регулює фізичну підготовку та спорт, потребує суттєвого перегляду та модернізації для приведення у відповідність із сучасними операційними потребами та найкращою міжнародною практикою. Встановлення чітких вказівок щодо кадрового забезпечення, стандартів кваліфікації та розробки програм має важливе значення для забезпечення узгодженості та ефективності ініціатив щодо військової підготовки.

У дослідженні також висвітлюється необхідність удосконалення організаційної структури та управління фізичною підготовкою і спортом у

Силах Оборони України та Державної прикордонної служби України. Централізація функцій управління та оптимізація процесів прийняття рішень можуть зменшити неефективність і оптимізувати розподіл ресурсів, тим самим підвищуючи загальну ефективність і результативність програм фізичної підготовки.

Виховання культури фізичної підготовки та гарного самопочуття військовослужбовців має вирішальне значення для підвищення боєготовності, стійкості та боєздатності військовослужбовців. Інноваційні підходи до заохочення фізичної активності та спортивних досягнень можуть підвищити моральний дух військових підрозділів, дисципліну та згуртованість, таким чином покращуючи загальну бойову готовність та успішність місії.

Дослідження підкреслює важливість інтеграції науково-дослідних ініціатив для впровадження інновацій та науково обґрунтованих практик у фізичному вихованні та спорті. Інвестиції в спеціалізовані освітні та науково-дослідні установи, які зосереджені на технологіях фізичної культури та спорту, можуть зміцнити інституційну спроможність та досвід, що призведе до постійного вдосконалення та адаптації до нових операційних вимог.

На завершення дослідження підкреслюється необхідність комплексного реформування системи фізичної підготовки та спорту у Силах Оборони України та Державної прикордонної служби України. Усуваючи виявлені недоліки та використовуючи найкращі міжнародні практики, Сили Оборони України та Державна прикордонна служба України можуть підвищити свою оперативну ефективність, стійкість і загальний добробут у дедалі складнішому середовищі небезпеки.

Перспективи подальших досліджень. Майбутні дослідження у сфері фізичної підготовки та спорту в Силах Оборони України та Державної прикордонної служби України мають великий потенціал для

підвищення як боєготовності, так і загального самопочуття особового складу. По-перше, майбутні дослідження повинні бути зосереджені на розробці та впровадженні науково обґрунтованих методологій навчання, адаптованих до конкретних оперативних вимог і екологічних проблем, з якими стикається військовий персонал. Використовуючи знання фізіології фізичних вправ, біомеханіки та спортивної науки, дослідники можуть оптимізувати режими тренувань, щоб підвищити фізичну працездатність, мінімізуючи ризики травм, тим самим підвищуючи загальну ефективність роботи.

Існує нагальна потреба в лонгітюдних дослідженнях для оцінки довгострокового впливу фізичної підготовки на здоров'я, працездатність і стійкість військовослужбовців. Відстежуючи такі показники, як рівень травматизму, фізична підготовленість і психологічне благополуччя протягом тривалих періодів, дослідники можуть визначити ефективність різних методів тренувань і визначити стратегії для підвищення стійкості та впливу фітнес-програм.

Вивчення ролі передових технологій, таких як датчики тіла, симулятори віртуальної реальності та аналітика даних, у покращенні результатів фізичного тренування є багатообіцяючим напрямком для майбутніх досліджень. Ці технології пропонують нові можливості для оптимізації продуктивності та готовності в динамічному трудовому середовищі.

Рекомендації. На основі результатів дослідження можна сформулювати декілька ключових рекомендацій щодо активізації фізичної підготовки та спортивних ініціатив Сил Оборони України та Державної прикордонної служби України. По-перше, важливо розробити та впровадити стандартизовані, науково обґрунтовані протоколи навчання, адаптовані до різноманітних потреб та оперативних завдань персоналу в різних військових підрозділах. Ці протоколи мають застосовувати

комплексний підхід до фізичної підготовки, включаючи силові тренування, вправи на витривалість, підвищення гнучкості та розвиток навичок для підвищення загальної готовності. Крім того, інтеграція передових методів і технологій навчання, таких як функціональні фітнес-програми, моделювання віртуальної реальності та системи моніторингу на основі даних, може значно підвищити ефективність і результативність навчання, мінімізуючи ризики травм.

Література

1. Барков В. І. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців: навч. посібн. В. І. Барков, Н. Б. Вербин, С. І. Глазунов, С. М. Жембровський, О. В. Петрачков. К. : НУОУ, 2016.

2. Вербин Н. Б. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посібн. Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів, О. В. Петрачков, В. І. Свистун, В. А. Шемчук. К. : НУОУ, 2020.

3. Височіна Н. Вдосконалення професійних компетентностей офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту у напрямі використання сучасних інтерактивних педагогічних технологій. Н. Височіна, Л. Гуніна, О. Хацаюк, В. Томашевський, А. Титович. Київ : Військова освіта, 2020.

4. Костів С. Ф. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців. Київ: Військова освіта, 2017.

5. Погребняк Д. В. Організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних Сил України в системі післядипломної освіти. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки.* 2018.

6. Свистун В. І., Шемчук В. А. Науково-дослідна лабораторія як організатор і координатор інноваційного наукового середовища вищого

військового навчального закладу. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки.* 2018.

7. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014.