

РОЗДІЛ 2.

УДК 796.011.3:355.237:351.861

DOI: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1\(32\)-35-43](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1(32)-35-43)

Кисленко Дмитро,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0001-6929-4236>

Бондаренко Валентин,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-0170-2616>

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ

Анотація.

Встановлено, що військова агресія проти України актуалізувала питання якісної підготовки офіцерського складу Збройних сил України. Констатовано необхідність підвищення рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання професійних завдань в умовах сучасних викликів в оборонному секторі. Обґрунтовано та висвітлено етапи новітньої методики формування фізичної готовності військовослужбовців. В освітній процес майбутніх офіцерів Збройних Сил України впроваджено комплекси фізичних вправ, які забезпечують розвиток фізичних якостей з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності в оборонному секторі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні й імплементації інноваційних технологій в освітній процес курсантів військових закладів вищої освіти, які б оптимізували процес формування їх фізичної готовності.

Ключові слова: військовослужбовець; методи; принципи; оборонний сектор; фізична підготовка; фізична готовність.

Військова агресія проти України актуалізувала питання підготовки офіцерського складу Збройних сил України (ЗСУ) [1–3]. З урахуванням сучасних викликів в оборонному секторі, підготовка майбутніх офіцерів ЗСУ повинна передбачати формування високого рівня їх професійної майстерності, зокрема фізичної готовності до виконання службових завдань. Фізичну готовність військовослужбовців розуміють як належний стан здоров'я і рівень розвиненості фізичних здібностей. Фізична готовність забезпечує витривалість і стійкість до різноманітних фізичних випробувань, які супроводжують як управлінські, так і безпосередньо бойові завдання [1, с. 93]. Завдяки належному рівню фізичної готовності військовослужбовець здатен ефективно реагувати на вимоги сучасного воєнного конфлікту.

Досвід ведення бойових дій засвідчив, що особливу увагу варто приділяти розробленню і впровадженню в освітній процес військових закладів вищої освіти інтенсивних тренувальних програм, які спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей. Фахівці переконані, що під час розроблення програм підготовки курсантів – майбутніх офіцерів потрібно враховувати їх спеціалізацію та специфіку завдань, які доведеться виконувати під час службової діяльності [4]. Високий рівень фізичної підготовки відіграє ключову роль під час діяльності в умовах екстремальних ситуацій [5]. З урахуванням зазначеного, О. Старчук пропонує адаптувати програми підготовки курсантів до вимог сьогодення, оскільки майбутня службова діяльність передбачає значні фізичні навантаження [6].

Важливим напрямом удосконалення програм підготовки майбутніх офіцерів є впровадження методик, що сприяють якісному формуванню військово-прикладних навичок, зокрема:

пересування зі спорядженням, подолання перешкод, використання зброї в різноманітних бойових ситуаціях. Дослідник О. Гусак акцентує на формуванні належного рівня психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів ЗСУ та рекомендує вводити в освітній процес спеціалізовані заняття, які передбачають подолання різноманітних перешкод [7].

Фахівці фізичної культури та спорту акцентують на важливості індивідуалізації фізичної підготовки військовослужбовців, врахуванні специфіки майбутньої службової діяльності й особливостей кожного курсанта, а також необхідності поступового підвищення навантажень [8; 9]. У контексті врахування спеціалізації майбутніх офіцерів ЗСУ С. Романчук, В. Добровольський, В. Мельник та ін. аргументовано доводять необхідність вдосконалення тематичного наповнення навчальної дисципліни «Фізична підготовка». Зокрема курсантам – майбутнім артилеристам варто розвивати не лише силові якості, а й формувати специфічні навички, які необхідні для ефективного ведення сучасного бою [2].

На думку вчених [10–12], моніторинг фізичної готовності офіцерів ЗСУ дасть змогу не лише виявити поточний рівень підготовленості, а й адаптувати тренувальний процес до індивідуальних потреб військовослужбовців, що буде сприяти максимальній ефективності виконання бойових завдань. Такий підхід забезпечить підготовку фізично підготовлених і психологічно стійких офіцерів, які здатні належним чином реагувати на сучасні виклики в оборонному секторі й ефективно управляти підлеглими в умовах бойових дій.

На підставі аналізу іноземного досвіду фізичної підготовки військовослужбовців О. В. Петрачков і С. М. Жембровський констатують, що концепція готовності в збройних силах Великої Британії, передбачає здатність військ ефективно діяти в будь-яких умовах, навіть під час високих психофізичних навантажень і стресів [13]. Мета фізичної підготовки збройних силах Великої Британії полягає в забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. Ключовими завданнями такої підготовки є підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців, скорочення тривалості приведення збройних силах до повної бойової готовності, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців, а також ефективне зняття нервового й м'язового напруження.

Отже, ґрунтовний аналіз сучасних наукових напрацювань дає підстави констатувати ефективність комплексного підходу до фізичної підготовки військовослужбовців і засвідчує необхідність розроблення новітніх методик навчання, які сприятимуть підвищенню рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ до сучасних викликів у секторі безпеки й оборони.

Мета статті: обґрунтувати новітню методику формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ в контексті сучасних викликів в оборонному секторі.

З позицій зміцнення обороноздатності ЗСУ в умовах сьогодення важливим є формування стану фізичної готовності військовослужбовців до ефективного виконання службових і бойових завдань. Напрацювання новітньої методології, яка поєднуватиме провідні підходи військової науки та відображатиме бойовий досвід української армії, стає ключовим завданням у цьому процесі. Актуальним є розвиток не лише професійно-прикладних фізичних якостей, а й формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів, оскільки зазначені складові сприятимуть адаптації до викликів сучасної війни та забезпечать особисту безпеку й ефективність виконання бойових завдань. Підґрунтям для розроблення такої методики слугують рекомендації та дослідження провідних учених, що висвітлюють комплексний підхід до навчання, з урахуванням різнобічних аспектів військової служби [14].

Обґрунтування та розроблення методики підвищення рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ передбачає поєднання низки освітніх заходів, які ґрунтуються на новітній концепції, що є основою всієї методології. Пропонований комплекс заходів має забезпечувати чітку послідовність дій, які спрямовані на досягнення педагогічного результату, а також гарантувати адаптивність та гнучкість у її використанні з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів і специфіки майбутньої військової служби. Важливим елементом методики є обґрунтовані та розроблені методичні вказівки щодо алгоритму розвитку професійно важливих фізичних

якостей, з урахуванням сучасних потреб оборонного сектору та викликів сьогодення. Такий підхід дозволяє науково-педагогічному працівнику не лише застосовувати новітню методику в освітньому процесі, а й оптимізувати та вдосконалити її, забезпечуючи динамічний розвиток фізичної готовності курсантів до виконання майбутніх бойових завдань.



Рис. 1. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ

Пропонована методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ґрунтується на стратегії щодо сучасних вимог до фізичної готовності військовослужбовців з урахуванням бойових умов і викликів оборонного сектору. Цей підхід охоплює визначення ключових етапів, добір ефективних форм і методів навчання, а також упровадження інноваційних методичних рішень, що спрямовані на підготовку майбутніх офіцерів до ефективного виконання своїх обов'язків у складних умовах сучасного бойового середовища. Розроблена методика передбачає адаптацію фізичної підготовки до потреб курсантів, формування їх мотивації до занять фізичними вправами й активної участі в освітньому процесі як суб'єктів власного фізичного розвит-

ку. Метою пропонованої методики є підвищення рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ до сучасних викликів в оборонному секторі (рис. 1). Ефективне досягнення мети потребує дотримання низки педагогічних принципів і підходів до навчання. Зокрема принцип системності в процесі навчання забезпечує послідовний розвиток здібностей курсантів з урахуванням взаємозв'язку між різними компетенціями та поетапним поглибленням знань і навичок у сфері фізичної підготовки. Урахування специфіки майбутньої професійної діяльності передбачає адаптацію фізичної підготовки до конкретних вимог і обов'язків офіцерів, акцентуючи на необхідності забезпечення не лише фізичної, а й психологічної готовності до діяльності в складних умовах сучасного бойового поля.

Принцип неперервного закріплення знань і формування практичних умінь передбачає постійну інтеграцію набутих знань із практичними навичками через широке застосування різноманітних навчальних методів та активне залучення до самостійних занять фізичними вправами й участі в спортивних заходах. Принцип урахування індивідуальних особливостей у процесі формування фізичної готовності ґрунтується на фізіологічних і психологічних характеристиках кожного курсанта та вимагає адаптації освітнього процесу для досягнення оптимальної фізичної підготовленості. Принцип суб'єктності акцентує на важливості осмислення та внутрішньої мотивації майбутніх офіцерів щодо власного процесу фізичного розвитку та формування готовності з метою посилення відповідальності за особисте професійне зростання в контексті майбутньої військової діяльності, а також сприяння їхньому творчому підходу до самовдосконалення і співпраці з колегами та наставниками.

У контексті актуалізації фізичної підготовки майбутніх офіцерів ЗСУ та адаптування до сучасних оборонних викликів ключове місце належить інноваційним підходам до навчання. Сучасні методології фізичного виховання передбачають використання широкого спектра методів, які адаптовані до потреб і специфіки військової служби. Ці методи ґрунтуються на використанні комплексного підходу, що охоплює як традиційні, так і новітні засоби фізичної підготовки, зокрема індивідуальні тренувальні плани, заняття на спеціалізованих тренажерах та активне застосування сучасних технологій для моніторингу й аналізу фізичного стану курсантів.

Пропонована методика передбачає використання ефективних методів і форм навчання, що спрямовані на формування фізичної готовності військовослужбовців та інтегрує широкий спектр навчальних засобів і технологій, зокрема традиційного обладнання, аудіовізуальних матеріалів, наочних посібників, а також сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для забезпечення гнучкості й ефективності освітнього процесу. Використання сучасних технологій значно розширює можливості для візуалізації та демонстрації навчального матеріалу, забезпечуючи більш поглиблене розуміння тематики заняття.

З метою підвищення рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ було запропоновано методику підготовки, що передбачає використання інноваційних методів навчання, які забезпечують комплексне підвищення рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів до ефективного виконання професійних завдань у складних і мінливих умовах сучасного бойового середовища та передбачають:

- інтерактивне викладання, тобто використання динамічних лекцій, кейс-методів, інтерактивних розповідей і дискусій для поглибленого розуміння та осмислення значення фізичної підготовки в професійній військовій діяльності;
- групове обговорення – застосування методів критичного аналізу, мозкових штурмів і дебатів для поглиблення теоретичних знань і розвитку критичного мислення в контексті формування фізичної готовності військовослужбовців;
- використання демонстрацій, віртуальної реальності та мультимедійних засобів для наочного представлення фізичних вправ і техніки їх виконання, а також для більш ефективного опанування практичних навичок;
- практичні заняття з використанням індивідуального підходу, що передбачає організацію

спеціалізованих тренувань з особистісно-орієнтованим спрямуванням, що адаптовані до індивідуальних потреб і специфіки службової діяльності майбутніх офіцерів;

- самостійну роботу з використанням сучасних технологій, що забезпечує стимулювання до занять фізичними вправами з використанням мобільних додатків, онлайн-платформ і віртуальних тренажерів;

- адаптивний контроль та самооцінювання, тобто впровадження гнучких систем оцінювання та самоконтролю, що дають змогу курсантам відстежувати динаміку показників фізичної готовності та коригувати тренувальний процес відповідно до власних потреб і мети [4].

Пропонована методика передбачає використання групових і самостійних занять. Під час практичних групових занять формуються рухові навички та розвиваються фізичні якості. Зазначене передбачає введення в освітній процес комплексних тренувань із використанням обважнювань, елементів функціонального багатоборства «Кросфіт» і вправ, що спрямовані на розвиток спритності.

Згідно з розробленою методикою, для курсантів, які навчаються на першому курсі, передбачено введення адаптаційно-мотиваційного модуля, який ґрунтується на використанні універсальної (80 %) і спеціалізованої (20 %) фізичної підготовки. На другому курсі (загально підготовчий етап) рекомендовано використовувати «універсальну фізичну підготовку» (60 % – базові вправи й тренуваннями з обважнюваннями) і «спеціалізовану фізичну підготовку» (40 % – з урахуванням військової спеціалізації). Для курсантів третього курсу передбачено однаковий розподіл між «універсальною» (50 % – вправи на тренажерах, силові вправи, крос тощо) і «спеціалізованою фізичною підготовкою» (50 % – військово-прикладні вправи, вправи на розвиток координації та гнучкості). На четвертому курсі здійснюється індивідуалізація фізичної підготовки – вдосконалення фізичної готовності зі спрямуванням на закріплення навичок завдяки використанню особистісно-орієнтованих програм, що зумовлені специфікою військової спеціальності. Програма передбачає 40 % вправ на витривалість і застосування спеціальних військово-професійних комплексів згідно з Інструкцією з фізичної підготовки.

Для ефективного формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ розроблено комплекси вправ (*табл. 1*) для розвитку основних фізичних якостей, а також формування спеціальних військово-прикладних навичок на різних етапах підготовки (орієнтовно-адаптаційний; загально підготовчий; основний, спеціалізований; підсилювальний, персоналізований).

Пропонована методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ передбачає інтеграцію ключового принципу – адаптації до професійної діяльності з послідовним введенням низки етапів підготовки з метою забезпечення належного рівня спеціалізованої фізичної підготовленості. Такий підхід спрямовано на підвищення фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ до виконання професійних завдань у сучасних умовах оборонної сфери.

У контексті підвищення рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ перед сучасними викликами в оборонній сфері було обґрунтовано новітню методику, що охоплює ключові етапи підготовки:

- адаптаційно-мотиваційний, який ознайомлює курсантів зі стандартами й очікуваннями від належного рівня фізичної підготовленості, посилює зацікавленість та стимулює до досягнення високого рівня фізичної підготовленості;

- загальнопідготовчий, що спрямований на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей;

- спеціалізований, що зосереджений на підготовці до специфічних вимог вибраної військової спеціальності.

Окрім того, обґрунтовано індивідуалізований етап програми, який дає змогу закріпити сформовані навички з урахуванням особистих потреб і потенційних напрямів для їх удосконалення. В освітній процес майбутніх офіцерів ЗСУ було розроблено та впроваджено комплекси фізичних вправ, які забезпечують розвиток фізичних якостей з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності в оборонному секторі.

Таблиця 1

Комплекси вправ для розвитку основних фізичних якостей і формування спеціальних військово-прикладних навичок під час навчальних занять із фізичної підготовки

№	Етап	Назва вправи
1	Орієнтовно-адаптаційний	Виконання стрибків у висоту з позиції глибокого присіду, по 10 повторень у серії
		Швидкісний біг на дистанцію 400 метрів
		Стартове прискорення на 50 метрів із вихідного положення лежачи, обличчям у напрямку руху
		Виконання згинань і розгинань рук в упорі лежачи із застосуванням оплесків між повтореннями
		Виконання вправ «ножиці» та підймання ніг до дотику підлоги за головою зположення лежачи на спині
		Виконання підтягувань на перекладині з використанням різних захоплень: вузького, середнього, широкого
		Виконання підйомів із переворотом на перекладині, серіями по 5–6 разів
		Виконання стійки на руках і голові з утриманням позиції протягом 30–40–50 секунд
		Жим штанги в положенні лежачи, вагою, яка дорівнює власній масі тіла
		Перекидання великих шин на відстань 10 метрів
2	Загально підготовчий	Кидки медбольних м'ячів вагою 5 кг на точність і відстань
		Виконання вису на перекладині на зігнутих руках, додавши вагу 20 кг, тримати 30 секунд
		Стрибки зі скакалкою (1–2–3 хв)
		Жим штанги стоячи, використовуючи 75 % власної ваги
		Вис на прямих руках із додаванням ваги, що становить 50 % власної маси тіла
		Виконання згинань і розгинань рук в упорі на брусах зі стрибком вгору на руках
		З положення лежачи на животі на гімнастичному коні підняти ноги до горизонтального положення й утримувати від 30 до 50 секунд
		Стрибки з висоти 2 метри, а також із додатковою вагою 15 кг
		Біг на 800 метрів із рюкзаком вагою 15 кг
3	Основний, спеціалізований	Виконання присідань на одній нозі без використання рук для опори
		Ривок гирі 24 кг довгим циклом
		Вис на прямих руках у формі кута з додаванням ваги 5 кг
		Утримання кута на брусах із додатковою вагою 5 кг
		Лазіння по канату на висоту 6 м без використання ніг
		Біг напівприсядки з гирями 32 кг кожна на дистанцію 15–30 м
		Піднімання штанги на груди та її поштовх (вага обважнювання 75 % від ваги)
		Використання важкого молота для забивання свай
		Підтягування на перекладині з максимальною кількістю повторень
4	Підсилювальний, персоналізований	Піднімання прямих ніг до перекладини у висі на прямих руках
		Швидка ходьба на 20 м із використанням обтяження 64 кг (дві гирі по 32 кг)
		Потрійний стрибок з місця, виконаний двома ногами
		Виконання присідань з додаванням ваги, що становить 75 % від маси тіла
		Піднімання гир вагою 32 кг на висоту 140 см, виконання 10 підйомань
		Перетягування великих автомобільних шин на відстань 10 м
		Перенесення партнера на спині на дистанцію 100 м
		Переповзання в пластунському стилі з переміщенням вантажу вагою 24 кг
		Виконання підймання тулуба з положення лежачи на спині (ноги зафіксовані)
		Стрибки на дистанцію 40 м з обважнюванням (15 кг)
		Виконання тяги штанги, вага якої становить 150 % від власної ваги спортсмена
		Тяга штанги до поясу в нахилі для розвитку м'язів спини

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні й імплементації інноваційних технологій в освітній процес курсантів військових закладах вищої освіти, які б оптимізували процес формування їх фізичної готовності та враховували індивідуальні особливості майбутніх офіцерів і динаміку сучасних викликів у секторі безпеки й оборони.

Використані літературні джерела

1. Пронтенко В. В. Формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності у процесі спеціальної фізичної підготовки / В. В. Пронтенко, О. С. Федченко, Ю. М. Корнійчук, О. М. Крук, О. М. Запорожанов, В. П. Сіваков, І. А. Костюшко, О. В. Плюшак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2021. – № 6 (137). – С. 92–96. (Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22).

2. Романчук С. В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях Об'єднаних сил / С. В. Романчук, В. Б. Добровольський, В. О. Мельник // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019. – № 3 (19). – С. 81–87.

3. Бондаренко В. В. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України / В. В. Бондаренко, С. М. Решко, О. В. Кузенков, О. В. Тихий // Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка. – 2023. – Вип. 20 (176). – С. 176–182. (Серія: Педагогічні науки).

4. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.

5. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2021. – 341 с. – URL: <https://elar.naiau.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/3d021e3e-db65-4e01-a328-ac67fef1574f/content>.

6. Старчук О. О. Педагогічні умови формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності у процесі військово-професійної підготовки / О. О. Старчук // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2010. – Вип. 3. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnapds_2010_3_13.

7. Гусак О. Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. / О. Д. Гусак. – Львів, 2012. – 22 с.

8. Bondarenko V. Scientific tools for forming professional competence of patrol police officers / V. Bondarenko, I. Okhrimenko, V. Piaskovskyi, A. Antoshchuk, A. Marchuk // International Journal of Evaluation and Research in Education. – 2022. – No. 11 (2). – P. 687–695. DOI: <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i2.21987>.

9. Kyslenko D. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training / D. Kyslenko, V. Bondarenko, V. Plisko, A. Bosenko, V. Danylchenko, Ye. Kuzmichova-Kyslenko, V. Tylchik, I. Donets // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – No. 19 (2). – P. 1099–1103. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02159>.

10. Bondarenko V. Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities / V. Bondarenko, I. Okhrimenko, N. Lyakhova, I. Klymenko, D. Shvets, Yu. Aleksandrov // Acta Balneologica. – 2021. – No. 4 (166). – P. 273–278. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202104105>.

11. Bondarenko V. Effectiveness of means of restoring the working capacity of employees of the security and defense sector in the conditions of rehabilitation after injury / V. Bondarenko, I. Okhrimenko, V. Medvedev, M. Didukh, M. Hrebenuik, O. Levenets // Acta Balneologica. – 2022. – 1 (167). – P. 39–43. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202201108>.

12. Bondarenko V. Tendency of dynamics of physical and mental working capacity of law enforcement officers at different stages of their professional activities / V. Bondarenko, I. Okhrimenko, N. Bilevich, M. Rohovenko, O. Tsurkan, V. Holyk // Acta Balneologica. – 2022. – No. 4 (170). – P. 358–362. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202204115>.

13. Петрачков О. В. Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки Збройних сил Великої Британії / О. В. Петрачков, С. М. Жембровський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2023. – Вип. 6 (166). – С. 126–131. (Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)).

14. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах / М. С. Волков // Академічні візії. – 2023. – Вип. 22. – DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982/>.

Reference

1. Prontenko, V. V., Fedchenko, O. S., Korniiichuk, Yu. M., Kruk, O. M., Zaporozhanov, O. M., Sivakov, V. P., Kostiushko, I. A., & Pliushchakova, O. V. (2021). Formuvannia fizychnoi hotovnosti kursantiv do profesiinoi diialnosti u protsesi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [Formation physical readiness of cadets for professional activity in the process of special physical training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni*

M. P. Drahomanova. – *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*. 6 (137). P. 92–96. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22). [in Ukrainian].

2. Romanchuk, S. V., Dobrovolskyi, V. B., & Melnyk, V. O. (2019). Zmist fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv z vrakhuvanniam zavdan u operatsiiakh Obiednanykh syl [Content of physical training of military personnel taking into account tasks in the operations of the United Forces]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu – Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*. 3 (19), P. 81–87. [in Ukrainian].

3. Bondarenko, V. V., Reshko, S. M., Kuzenkov, O. V., & Tykhyi, O. V. (2023). Rukhova aktyvnist zdobuvachiv vyshchoi osvity ZVO MVS Ukrainy. [Physical activity of students of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu “Chernihivskyi kolehium” imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the Chernihiv Collegium National University named after T. G. Shevchenko*. 20 (176). P. 176–182. [in Ukrainian].

4. Didkovskyi, V. A., Bondarenko, V. V., & Kuzenkov, O. V. (2019). *Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]*. Kyiv. 98 p. [in Ukrainian].

5. Bondarenko, V., Reshko, S., & Didkovskyi, V. (et al.); Cherniei, V., Serbyn, R. (Eds.). (2021). *Spetsialna fizychna pidhotovka [Special physical training]*. Kyiv. Retrieved from: <https://elar.naiau.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/3d021e3e-db65-4e01-a328-ac67fef1574f/content> [in Ukrainian].

6. Starchuk, O. O. (2010). Pedahohichni umovy formuvannia fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv do profesiinoi diialnosti u protsesi viiskovo-profesiinoi pidhotovky [Pedagogical conditions for the formation of physical readiness of future officers for professional activity in the process of military-professional training]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy – Bulletin of the National Academy of the State Border Service of Ukraine*. 3. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_3_13 [in Ukrainian].

7. Husak, O. D. (2012). Formuvannia psykhofizychnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv aeromobilnykh pidrozdiliv do profesiinoi diialnosti u protsesi fizychnoi pidhotovky [Formation of psychophysical readiness of servicemen of airmobile units for professional activity in the process of physical training]. *Candidate's Thesis*. Lviv [in Ukrainian].

8. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Piaskovskyi, V., Antoshchuk, A., & Marchuk, A. (2022). Scientific tools for forming professional competence of patrol police officers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*. 11 (2). P. 687–695. DOI: <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i2.21987>.

9. Kyslenko, D., Bondarenko, V., Plisko, V., Bosenko, A., Danylchenko, V., Kuzmichova-Kyslenko, Ye., Tylchik, V., & Donets, I. (2019). Dynamics of security specialists' physical condition during professional training. *Journal of Physical Education and Sport*. 19 (2). P. 1099–1103. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02159>.

10. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Lyakhova, N., Klymenko, I., Shvets, D., & Aleksandrov, Yu. (2021). Means of police officers' physical and psychological rehabilitation in the conditions of their service activities. *Acta Balneologica*. 4 (166). P. 273–278. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202104105>.

11. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Bilevich, N., Rohovenko, M., Tsurkan, O., & Holyk, V. (2022). Tendency of dynamics of physical and mental working capacity of law enforcement officers at different stages of their professional activities. *Acta Balneologica*, 4 (170). P. 358–362. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202204115>.

12. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Medvediev, V., Didukh, M., Hrebenuk, M., & Levenets, O. (2022). Effectiveness of means of restoring the working capacity of employees of the security and defense sector in the conditions of rehabilitation after injury. *Acta Balneologica*, 1 (167). P. 39–43. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202201108>.

13. Petrachkov, O. V., & Zhembrovskyi, S. M. (2023) Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky Zbroinykh syl Velykoi Brytanii [Peculiarities of the system of checking and evaluating the physical training of the Armed Forces of Great Britain]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*. 6 (166). P. 126–131. [in Ukrainian].

14. Volkov, M. S. (2023). Efektyvnist fizychnykh trenuvan u pidhotovtsi viiskovosluzhbovtiv ta formuvanni yikh psykholohichnoi hotovnosti do dii v ekstremalnykh umovakh [The effectiveness of physical

training in training military personnel and forming their psychological readiness for action in extreme conditions]. *Akademichni vizii – Academic visions*. 22. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982>. [in Ukrainian].

Kyslenko Dmytro, Bondarenko Valentyn

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF FUTURE OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE FOR MODERN CHALLENGES IN THE SECTOR OF SECURITY AND DEFENSE

Summary.

It was established that the military aggression against Ukraine actualized the issue of better training of the officers of the Armed Forces of Ukraine. The need to increase the level of physical readiness of future officers for the effective performance of professional tasks in the conditions of modern challenges in the defense sector was established. An analysis of modern methods and approaches to the formation of physical readiness of future officers of the Armed Forces of Ukraine was carried out. The newest method of forming the physical readiness of military personnel is substantiated. The stages of preparation are singled out and considered: indicative and adaptive; generally preparatory; basic, specialized; reinforcing, personalized. The goal of the orientation-adaptation stage is to demonstrate to the cadets the basics of physical training and the features of forming physical readiness for the effective implementation of future professional activities. In general, the preparatory stage is aimed at developing the basic physical qualities of future officers, which is the basis for their further specialization and professional activity. The main, specialized stage of the program is aimed at the formation of specific physical skills and abilities that directly meet the requirements of the chosen military specialty of future officers. Strengthening, personalized involves strengthening and further forming the physical readiness of future officers through the introduction of individual training programs. Complexes of physical exercises have been developed and introduced into the educational process of future officers, which ensure the development of physical qualities, considering the specifics of future professional activity in the defense sector.

Prospects for further research are the development and implementation of innovative technologies in the educational process of cadets of higher military educational institutions, which would optimize the process of forming their physical readiness and consider the individual characteristics of future officers and the dynamics of modern challenges in the defense sector.

Keywords: *military serviceman; physical readiness; physical training; defense sector; methods; principles.*

Стаття надійшла до редколегії 11 березня 2024 року

УДК 376.54

DOI: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1\(32\)-43-48](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2024-1(32)-43-48)

Волошук Іван,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0001-9300-0584>

Ковальчук Надія,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0009-0001-8599-132X>

ЯК НАМ ПЕРЕЙТИ ВІД НУШ ДО РУШ?

Анотація.

У статті проаналізовано сучасну систему освіти України. Насамперед про використанні абревіатури. Перша, безперечно, відома читачам, оскільки впродовж десяти років про Нову українську школу (НУШ) пишуть, вказують на її реформаторський характер, доводять її переваги в порівнянні з тією, що була до неї. Абревіатура РУШ (Раціональна українська школа) у науковому обігу та освітній