kompetentnist pedahoha: vid teorii do praktyky: innovatsiini tekhnolohii v roboti praktychnoho psykholoha. Sumy. NVV KZ SOIPPO, s. 64.

14. Solohub O.V. (2018). Metodyka navchannia plavannia pidlitkiv zi znyzhenymy funktsionalnymy mozhlyvostiamy v umovakh pozaurochnoi roboty [Methodology for teaching swimming to adolescents with reduced functional abilities in after-school conditions] : avtoref. dys. … kand. ped. nauk: 13.00.02. Lutsk, 20 s.

15. Khotiienko S.V. (2020). Ozdorovlennia ta reabilitatsiia ditei zasobamy plavannia ta vodnoho seredovyshcha. [Rehabilitation and improvement of children through swimming and the aquatic environment]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.* Vypusk 3 K (123) S. 455-459.

17. Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming / S. Ivanenko, V. Tyshchenko, M. Pityn et al. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol. 20 (4), Art 233. P. 1721–1726.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).11

Демченко Ярослав
здобувач першого рівня вищої освіти
інженерно-авіаційного факультету
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба, місто Харків
https://orcid.org/0009-0006-5320-739X
Кондратюк Володимир
викладач кафедри фізичної виховання та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба, місто Харків
https://orcid.org/0000-0001-5155-4239

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ІСПАНІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Анотація. *Дана стаття присвячена організації та проведенню фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців у Збройних силах Іспанії на сучасному етапі та можливостям адаптації цього досвіду для військовослужбовців українських збройних сил. У статті аналізуються основні методики та підходи, які використовуються в ЗС Іспанії, порівнюються системи фізичної підготовки в обох країнах, а також надаються рекомендації щодо впровадження ефективних елементів іспанської системи в українську військову практику. Впровадження цих методик може сприяти підвищенню рівня фізичної підготовки українських військовослужбовців та покращенню їхньої бойової готовності.*

Організація фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців у Збройних силах Іспанії на сучасному етапі базується на високих вимогах до фізичної підготовленості особового складу, що є необхідною умовою для ефективного виконання бойових завдань і забезпечення національної безпеки. Військовослужбовці проходять спеціалізовану фізичну підготовку, яка включає в себе різноманітні програми тренувань, розроблені з урахуванням вимог військової служби та фізичних можливостей солдат. Основна увага приділяється розвитку витривалості, сили, швидкості, координації та гнучкості, що є необхідними для виконання фізично складних завдань у бойових умовах. Іспанська система військового виховання активно використовує сучасні методи та технічні засоби для моніторингу і оцінки фізичного стану військовослужбовців, що дозволяє індивідуально підходити до кожного воїна та забезпечувати максимально ефективне тренування в залежності від потреб.

Ключові слова*: фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка, збройні сили Іспанії та України, військовослужбовці.*

Volodymyr Kondratyuk, Yaroslav Demchenko. Organization and condust of physical education and special physical training of service members in the armed forces of Spain at the present stage.

This article is dedicated to the organization and conduct of physical education and special physical training of service members in the Armed Forces of Spain at the present stage, as well as the possibilities of adapting this experience for the Ukrainian Armed Forces. The article analyzes the main methodologies and approaches used in Spain, compares the physical training systems in both countries, and provides recommendations for implementing effective elements of the Spanish system in Ukrainian military practice. The implementation of these methodologies can contribute to improving the level of physical training of Ukrainian service members and enhancing their combat readiness.

The organization of physical education and special physical training of service members in the Armed Forces of Spain at the present stage is based on high requirements for the physical readiness of personnel, which is a necessary condition for the effective execution of combat tasks and ensuring national security. Service members undergo specialized physical training that includes various training programs developed considering the requirements of military service and the soldiers' physical capabilities. The primary focus is on developing endurance, strength, speed, coordination, and flexibility, which are essential for performing physically demanding tasks in combat conditions. The Spanish military education system actively uses modern methods and technical means to monitor and assess the physical condition of service members, allowing for an individual approach to each soldier and ensuring the most effective training depending on their needs.

Key words*: physical education, special physical training, Armed Forces of Spain and Ukraine, service members.*

Постановка проблеми у контексті організації фізичного виховання та спеціальної підготовки військовослужбовців у Збройних силах Іспанії на сучасному етапі включає:

1. Порівняння та аналіз отриманих результатів: Вони можуть бути успішно застосовані для вдосконалення системи фізичної підготовки в українських збройних силах, що сприятиме підвищенню бойової готовності та ефективності українських військовослужбовців.

2. Технологічна інтеграція: Впровадження новітніх технологій, таких як віртуальна реальність і симуляційні тренажери, піднімає питання про необхідність перегляду традиційних методів тренування та їх інтеграції з цифровими інструментами.

3. Психофізичне навантаження: Зростає потреба в програмному забезпеченні для моніторингу фізичного і психічного стану військовослужбовців під час інтенсивних тренувань і бойових операцій. Особливу увагу приділяють витривалості, стресостійкості та швидкій адаптації до екстремальних умов**.**

Ці проблеми вимагають всебічного аналізу та розробки адаптивних підходів для забезпечення ефективності та відповідності сучасним стандартам збройних сил Іспанії у фізичному вихованні та підготовці військових та запозичення, експерементування та впровадження методик з фізичного виховання військовослужбовців ЗС України.

Метою статті є дослідження ефективності методик фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у Збройних силах Іспанії та їх впровадження успішно застосовані для вдосконалення системи фізичної підготовки в українських збройних силах, що сприятиме підвищенню бойової готовності та ефективності українських військовослужбовців

Виклад основного матеріалу дослідження. В Іспанських збройних силах використовують різноманітні методи фізичного виховання, які глибоко вкорінені як в історичній практиці, так і в сучасних досягненнях. Одним із основоположних елементів цієї системи є комплексна оцінка фізичної підготовленості, яка включає антропометричні вимірювання та серію фізичних тестів, таких як 2-хвилинні згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг на 1000 і 50 метрів, стрибки у висоту. Ці оцінки не тільки оцінюють фізичні здібності персоналу, але й служать орієнтиром для адаптації індивідуальних програм підготовки. Такі програми мають важливе значення, особливо з огляду на минулі занепокоєння, висвітлені післявоєнною статистикою охорони здоров'я, яка вказувала на те, що загальне населення та, відповідно, потенційні рекрути, не були в оптимальному фізичному стані. Це визнання спонукало до безперервних адаптацій у структурі військового фізичного виховання, щоб переконатися, що особовий склад не лише здатний відповідати вимогам служби, але й підтримувати рівень здоров'я, який підтримує довготривалу військову готовність [2,с.53].

Структурна організація фізичної підготовки в Іспанії є багатогранною, включаючи комплексну інтеграцію академічних і практичних компонентів у різних військових навчальних закладах, що можливо б запозичити та проекспериментувати такі підходи через курсантів українських ВВНЗ. Центральним у цій структурі є включення предметів спортивного менеджменту до ступенів спортивних наук, які пропонують як державні військові, так і приватні іспанські університети, які мають на меті забезпечити всебічну освіту, яка балансує між теоретичними знаннями та практичним застосуванням. Ці програми розроблені таким чином, щоб узгоджуватися з науково-обґрунтованою практикою охорони здоров'я, гарантуючи, що навчальні плани та програми ґрунтуються на методах систематичного перегляду, що підвищує якість втручань із фізичного виховання.

Частота занять і методи, які використовуються для оцінки ефективності, адаптовані для покращення досвіду навчання та максимізації користі для здоров'я, отриманої від цих втручань, як продемонстровано систематичними оглядами та мета-аналізами, які підкреслюють позитивний зв'язок між добре структурованими втручаннями з фізичного виховання та покращення результатів для здоров'я. Отже, існує потреба в постійній оцінці та адаптації цих програм, щоб підтримувати їхню ефективність і актуальність у зміцненні здоров'я та фізичної форми серед курсантів, забезпечуючи, щоб вони залишалися стійкими до мінливого ландшафту фізичного виховання та навчання спеціальній фізичній підготовці [8,с.164].

У збройних силах Іспанії подвійний підхід індивідуальних і групових методів навчання відіграє ключову роль у підвищенні фізичних можливостей і загальної готовності особового складу. Індивідуальне навчання зосереджено на адаптації стратегій фізичного виховання відповідно до конкретних потреб і сильних сторін кожного військовослужбовця. Цей метод дозволяє розробляти персоналізовані програми силових тренувань, які мають вирішальне значення для покращення продуктивності бігу на дистанцію та запобігання травмам, які часто зустрічаються у військовій діяльності. З іншого боку, групові методи навчання підкреслюють командну роботу, згуртованість і розвиток колективних навичок, необхідних для ефективних військових операцій. Цей підхід стосується не лише фізичної підготовки, але й виховання почуття товариства та взаємної підтримки, які є важливими для успішної командної динаміки в ситуаціях високого тиску. Збалансовуючи ці два методи навчання, Збройні сили Іспанії можуть забезпечити не тільки фізичну підготовку свого персоналу, але й здатність ефективно працювати як одиниця. Інтеграція як індивідуальних, так і групових стратегій навчання відображає всебічне розуміння різноманітних вимог військової готовності та підкреслює необхідність постійної оцінки та адаптації програм навчання для вирішення нових викликів [5,с.76].

Ефективність методів військової підготовки в іспанських збройних силах значною мірою пояснюється їх структурованим, але гнучким підходом до навчання, який сприяє формуванню стратегічного мислення серед солдат. Прикладом цього підходу є інтеграція елементів «вільної гри» в навчальні вправи, що дозволяє учасникам брати участь у творчому та адаптивному мисленні. Цей аспект має вирішальне значення, оскільки він імітує сценарії реальних бойових дій, де непередбачуваність є постійним супутником, що покращує загальний досвід навчання. Крім того, присутність відданих і високоякісних протиборчих сил (OpFor) ще більше посилює ефективність навчання. Відданість OpFor «перемагати» в сценаріях навчання забезпечує реалістичне змагальне середовище, яке кидає виклик і вдосконалює стратегічні здібності слухачів. Спостереження за цими навчальними заняттями показують, що OpFor часто вдається «виграти бій», що підкреслює практичну корисність цих методів і підтверджує їхню ефективність у підготовці солдатів до реальних бойових

ситуацій. Отже, баланс між сценаріями та можливостями для спонтанного прийняття рішень не тільки робить ці навчальні вправи більш реалістичними, але й озброює солдатів необхідними навичками для адаптації та досягнення успіху в динамічних і складних військових операціях. Цей комплексний підхід до військової підготовки в збройних силах Іспанії демонструє переконливу модель для розвитку ефективної бойової готовності та стратегічної кмітливості серед солдатів, підкреслюючи потребу в таких адаптивних і гнучких методологіях навчання у військових установах у всьому світі [7,с.1033].

Ефективність систем фізичної підготовки в збройних силах Іспанії та України в першу чергу оцінюється за допомогою серії стандартизованих фітнес-тестів, призначених для вимірювання різних аспектів фізичних можливостей. В іспанській армії ці оцінки включають антропометричні вимірювання поряд із такими вправами, як двохвилинний тест на розгинання рук в упорі лежачи, забіги на 1000 і 50 метрів, а також вертикальні стрибки тощо. Ці тести стратегічно підібрані для оцінки м'язової сили солдата, аеробних можливостей, витривалості та загальної фізичної підготовленості, що забезпечує повну картину його фізичної готовності, що варто використати у Збройних силах України в тестовому режимі.

В Україні застосовуються подібні методики, зосереджені на посиленні сили нижньої частини тіла солдатів, що є критичним компонентом протоколів їхньої фізичної оцінки. Використовуючи ці суворі системи тестування, обидві країни прагнуть переконатися, що їхні збройні сили не лише фізично підготовлені, але й здатні виконувати складні завдання, які часто вимагають військові операції. Такий системний підхід до вимірювання ефективності фізичної підготовки підкреслює необхідність постійного оцінювання та адаптації програм навчання відповідно до змінних вимог військової служби [4,с.143].

Порівнюючи підходи до фізичної підготовки військовослужбовців в Іспанії та Україні, стає очевидним, що обидві країни наголошують на комплексних і систематичних режимах підготовки, адаптованих до їхніх конкретних стратегічних вимог і військової культури. Армійська школа фізичної підготовки (ASPT) є головним навчальним закладом в Іспанії, який забезпечує структуроване та всебічне навчання військовослужбовців, гарантуючи, що вони відповідають суворим фізичним стандартам, необхідним для бойової готовності. Подібним чином Україна інвестувала значні кошти в підготовку своїх військових сил, критичним аспектом є залучення міжнародної підтримки, яка сприяла підготовці понад 40 000 військовослужбовців, таким чином підвищивши їхню здатність до різноманітних військових операцій. У той час як Іспанія зосереджується на використанні своїх інституцій для підтримки високих стандартів навчання, підхід України відзначається інтеграцією зовнішнього досвіду та ресурсів для зміцнення її військового потенціалу. Ця різниця підкреслює різноманітні стратегічні імперативи, що керують методологіями навчання кожної країни, підкреслюючи залежність Іспанії від інституційних рамок та адаптивну стратегію України у відповідь на нові військові потреби. Оскільки обидві країни продовжують удосконалювати свою практику навчання, для них вкрай важливо збалансувати внутрішні ресурси та зовнішню співпрацю, щоб оптимізувати свою військову готовність та оперативну ефективність [1]

При оцінці ефективності систем підготовки в контексті військових командних структур критично важливими є кілька показників. Перш за все, показники ефективності конкретно пов'язані з самою програмою навчання, що означає, що вони оцінюють, чи ефективно люди залучаються до навчального модуля та наскільки добре програма виконується. Ефективність цих систем додатково вимірюється шляхом порівняння показників ефективності до та після навчання, щоб визначити, чи відбулося відчутне покращення навичок або знань, що означає підвищення ефективності на полі. Це передбачає всебічне оцінювання з використанням кількох методів, таких як тести, опитування, спостереження та оцінки ефективності, щоб забезпечити всебічний аналіз впливу навчання. Крім того, значущим показником є практичне застосування навичок, набутих під час навчання, оскільки воно відображає здатність військовослужбовців переносити знання в реальні сценарії, що має вирішальне значення для військових дій. Таким чином, комбінація цих показників не тільки дає чітке уявлення про ефективність програми підготовки, але й скеровує необхідні втручання для оптимізації майбутніх тренувань і підвищення загальної готовності військ.

Аналізуючи військово-спортивні системи Іспанії та України, важливо враховувати сильні та слабкі сторони, які випливають із їхніх унікальних підходів і культурних контекстів. Іспанська система ВВНЗ характеризується розгорнутою національною навчальною програмою, яка всебічно інтегрує предмети, сприяючи високій мотивації та успішності курсантів[3,с.86].

Такий підхід дозволяє іспанським курсантам глибше засвоювати матеріал, особливо використовуючи такі галузі, фізичне виховання та спеціальної фізичної підготовки, де викладачі значно краще підготовлені та використовують складні плани уроків для покращення когнітивного розвитку. Навпаки, залежність іспанської в цілому, від стандартизованого тестування є потенційною слабкістю, оскільки вона може не повністю охоплювати здібності чи потенціал курсанта. Проте система Іспанії зосереджена на розробці загальних стандартів і орієнтирів має на меті забезпечити одноманітність військової освіти в усій країні, що можна вважати сильною стороною у просуванні справедливості. Таким чином, незважаючи на те, що обидві країни демонструють сильні та слабкі сторони освіти, розуміння та інтеграція ефективних практик із кожної системи може покращити освітні результати та вирішити існуючі проблеми [6,с.49].

Отже, інтеграція іспанської методики фізичного виховання в українську військову систему дає унікальну можливість зміцнити здоров'я та фізичну форму військовослужбовців. Іспанські методи фізичного виховання, відомі своїм комплексним підходом до фітнесу, наголошують на різноманітних тренуваннях, які включають вправи на серцево-судинну систему, силу та гнучкість, які можна адаптувати відповідно до суворих вимог військової підготовки. Адаптація цих методів потребує ретельного врахування культурних та природно-географічних відмінностей між Іспанією та Україною, а також конкретних потреб українських військових. Впроваджуючи багатосторонній підхід до підготовки, подібний до тих, що вивчалися в різних контекстах, наприклад, у військовослужбовців Іспанії, українські військові потенційно могли б побачити покращення загального профілю фізичної підготовки свого особового складу. Такий підхід не тільки зосереджується на фізичній готовності, але також може включати елементи психологічної підготовки для вирішення проблеми психічної стійкості солдатів, аспекту, який все частіше визнається ключовим у військовому контексті. Таким чином, успішна інтеграція цих

методів може призвести до більш цілісного розвитку українських військових сил, покращуючи як їхні фізичні можливості, так і психологічну підготовленість, зрештою зміцнюючи стан національної безпеки країни.

Література

1. Богунов, С., Вавілова, Н., & Приходько, Ю. (2019). Підготовка військових фахівців у збройних силах Франції. Військова освіта, № 1(39). URL: http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/176928.

2. Гнидюк, О. (2021). Особливості фізичної підготовки офіцерів у військових закладах освіти в Канаді. Військова освіта, 2(44), 51–59

3. Гнидюк, О. (2021). Організаційно-педагогічні засади фізичної підготовки офіцерів у військових закладах освіти в Сполучених Штатах Америки. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки, 4(27), 76–92.

4. Костів, С., Кувшинов, О., Чепурний, В., & Бондар, Д. (2022). Удосконалення навичок військовослужбовців з рукопашного бою засобами кросфіту. Військова освіта, 2(46), 138–149.

5. Курішко, Є.А., Корчагін, М.В., Золочевський, В.В., Данілішин, І.М., & Їжаківський, В.О. (2022). Аналіз проблем організації спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів військової освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3 (148), 74–77.

6. Романчук, С., Небожук, О., Одеров, А., Кузнецов, М., Романчук, В., Боярчук, О., Тичина, І., & Балан, С. (2021). Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки у збройних силах іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, Випуск 23, 46–51.

7. Newman, A., Armonda, A., & Braun, B. (2022). Evaluation of Two Training Programs Designed to Enhance Performance on the Army Combat Fitness Test Among ROTC Cadets. Military Medicine, 187(9-10), 1030–1036. https://doi.org/10.1093/milmed/usac015.

8. Petrachkov, O., Yarmak, O., Shostak, R., Andrieieva, O., Yahupov, V., Chepurnyi, V., & Drozdovska, S. (2023). The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. Journal of Physical Education and Sport, 23, 162–169. DOI: 10.7752/jpes.2023.01020.

References.

1. Bogunov, S., Vavilova, N., & Prikhodko, Y. (2019). Training of military specialists in the French Armed Forces. Military Education, No. 1(39). URL: http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/176928.

2. Gnidyuk, O. (2021). Features of physical training of officers in military educational institutions in Canada. Military Education, 2(44), 51–59

3. Gnidyuk, O. (2021). Organizational and Pedagogical Principles of Physical Training of Officers in Military Educational Institutions in the United States of America. Collection of scientific papers of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Pedagogical Sciences, 4(27), 76–92.

4. Kostiv, S., Kuvshynov, O., Chepurnyi, V., & Bondar, D. (2022). Improving the skills of military personnel in hand-to-hand combat by means of crossfit. Military Education, 2(46), 138–149.

5. Kurishko, E.A., Korchagin, M.V., Zolochevskyi, V.V., Danilishin, I.M., & Yizhakovskyi, V.O. (2022). Analysis of the problems of organizing special physical training of future officers of military education institutions. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Issue 3 (148), 74–77.

6. Romanchuk, S., Nebozhuk, O., Oderov, A., Kuznetsov, M., Romanchuk, V., Boyarchuk, O., Tychyna, I., & Balan, S. (2021). Innovative research on the content of physical training in the armed forces of foreign states as an element of training a military professional. Physical Education, Sport and Human Health, Issue 23, 46–51.

7. Newman, A., Armonda, A., & Braun, B. (2022). Evaluation of Two Training Programs Designed to Enhance Performance on the Army Combat Fitness Test Among ROTC Cadets. Military Medicine, 187(9-10), 1030–1036. https://doi.org/10.1093/milmed/usac015.

8. Petrachkov, O., Yarmak, O., Shostak, R., Andrieieva, O., Yahupov, V., Chepurnyi, V., & Drozdovska, S. (2023). The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. Journal of Physical Education and Sport, 23, 162–169. DOI: 10.7752/jpes.2023.01020.