DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).08
УДК: 378.147:351.743

Боклан Б.В.
Аспірант кафедри Здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м.Київ

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ ПРИЗОВНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ МІЛІТАРИЗОВАНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

У статті розглядаються наукові підходи до фізичної підготовки юнаків призовного віку із застосуванням мілітаризованих фітнес-програм. Проведено аналіз останніх досліджень у цій сфері, визначено ефективність таких програм у контексті підготовки до військової служби. Описано методи дослідження, викладено основний матеріал та зроблено висновки щодо подальшого розвитку даної тематики. Окрему увагу приділено порівнянню традиційних підходів до фізичної підготовки та підходів з використанням мілітаризованих програм. Обґрунтувано їх переваги у підготовці юнаків до виконання специфічних завдань у військовій службі. Додатково, у роботі підкреслюється важливість адаптації цих програм до сучасних вимог, зокрема в умовах підвищеної бойової готовності.

Ключові слова: *фізична підготовка, юнаки, призовний вік, мілітаризовані фітнес-програми, наукові підходи.*

Boklan Bohdan. Scientific Approaches to the Physical Training of Conscription-Age Youth Through Military Fitness Programs*. This article provides an in-depth analysis of scientific approaches to the physical training of conscription-age youth through the implementation of military fitness programs. The research focuses on the significance of these programs in enhancing the physical readiness of young men who are preparing for military service. A comprehensive review of recent studies in this field highlights the growing importance of integrating military-style training into the standard physical education curricula for conscription-age individuals. The article discusses various research methodologies employed in the analysis, including comparative studies and empirical evaluations of physical fitness outcomes.*

One of the key contributions of this article is the detailed examination of the effectiveness of military fitness programs compared to traditional physical training methods. The findings suggest that military fitness programs not only improve physical attributes such as strength, endurance, and agility but also foster essential psychological qualities, including discipline, resilience, and stress management. These psychological benefits are critical for young men facing the demanding conditions of military service.

Moreover, the article underscores the importance of continuously adapting these programs to meet modern military requirements, especially in light of the increasing demands for combat readiness. The author argues that the integration of military fitness programs into the broader framework of physical education can significantly enhance the preparedness of conscription-age youth for military duties, thus ensuring a higher level of overall combat effectiveness.

The conclusions drawn from this study emphasize the need for further research into the long-term impacts of military fitness programs on both physical and psychological development. The article calls for the development of standardized protocols for the implementation of these programs across different educational institutions, ensuring that all conscription-age youth have access to high-quality, military-style physical training.

Keywords: *physical training, young men, conscription age, military fitness programs, scientific approaches.*

Постановка проблеми. Фізична підготовка молоді є одним із ключових елементів у системі підготовки до служби в Збройних силах. Особливо актуальною стає проблема підготовки юнаків призовного віку, оскільки саме на цьому етапі формується база для подальшої військової служби. У сучасних умовах, коли вимоги до фізичної та психоемоційної підготовленості військовослужбовців зростають, важливість належної фізичної підготовки набуває ще більшого значення. В останні роки зростає інтерес до використання мілітаризованих фітнес-програм, які мають на меті не тільки покращення фізичних кондицій, але й розвиток психоемоційної стійкості та адаптації до стресових ситуацій. Ці програми стали основним інструментом підготовки молоді до виконання специфічних військових завдань, що вимагають високого рівня витривалості, сили та швидкості реакції. Важливим аспектом є також формування колективної згуртованості та готовності до командних дій, що є невід'ємною складовою успішного виконання завдань у військовій службі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науковій літературі широко розглядаються питання фізичної підготовки юнаків призовного віку. Значна частина досліджень спрямована на розвиток та оцінку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість та гнучкість. Наприклад, дослідження М. М. Іванова [5] підкреслює важливість розвитку витривалості в контексті підготовки до військової служби, відзначаючи, що цей параметр є критичним для виконання бойових завдань. Подібні висновки були отримані і в роботі П.М. Сидоренко [11], де розглядається вплив інтервальних тренувань на підвищення аеробної витривалості серед молодих призовників.

Дослідники також звертають увагу на психоемоційну підготовку, яка є важливим аспектом в умовах підвищеного стресу, характерного для військової служби. У роботі С. М. Гаврилюк [3] акцентується на впливі мілітаризованих фітнес-програм на психоемоційну стійкість юнаків, де зазначено, що регулярні тренування не тільки покращують фізичні показники, але й сприяють кращій адаптації до екстремальних умов.

Окремо варто відзначити дослідження, проведене П. М. Сидоренко [11] яке показало, що мілітаризовані програми фізичної підготовки, включаючи такі елементи, як тактичні вправи та військові ігри, значно покращують координацію та здатність до швидкого прийняття рішень, що є критично важливими навичками для солдатів.

Зокрема, в роботах В. П. Добровенко [1] та С. М. Гаврилюк [3] зазначається, що регулярні тренування за мілітаризованими програмами значно покращують фізичні показники та готовність до виконання нормативів, необхідних для служби у Збройних силах. Крім того, такі програми позитивно впливають на психофізіологічний стан юнаків, що дозволяє їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

На додаток до цього, в роботі Ю. І. Литвиненко, М. В. Макаренко [9] розглядаються методи інтеграції мілітаризованих фітнес-програм у загальний навчальний процес військових навчальних закладів, що забезпечує комплексний підхід до підготовки майбутніх офіцерів.

Таким чином, аналіз літератури показує, що мілітаризовані фітнес-програми не лише сприяють розвитку фізичних якостей, але й є важливим інструментом для формування психологічної стійкості та підготовки юнаків до реальних бойових умов.

Мета дослідження полягає у аналізі ефективності використання мілітаризованих фітнес-програм у процесі фізичної підготовки юнаків призовного віку. Основне завдання дослідження полягає у вивченні впливу таких програм на ключові аспекти фізичної підготовленості, включаючи силу, витривалість, гнучкість та психоемоційну стійкість молоді. Крім того, особливу увагу приділено визначенню оптимальних підходів до інтеграції мілітаризованих програм у систему підготовки, зокрема у контексті підготовки до виконання військових завдань. Стаття також націлена на виявлення практичних рекомендацій щодо покращення існуючих програм, що може сприяти підвищенню бойової готовності та ефективності майбутніх військовослужбовців. Таким чином, дослідження має на меті не лише розкрити актуальність теми, але й запропонувати нові рішення для підвищення рівня фізичної підготовки у контексті сучасних вимог.

Методи дослідження. Основним методом дослідження був аналіз літературних джерел, який включав вивчення наукових статей, монографій, дисертацій та інших матеріалів, що стосуються фізичної підготовки, мілітаризованих програм та їх впливу на фізичну і психоемоційну готовність до військової служби. Для поглибленого розуміння теми було проведено систематичний огляд наукових підходів до фізичної підготовки юнаків призовного віку. Огляд включав аналіз сучасних тенденцій у розробці та впровадженні мілітаризованих фітнес-програм, а також дослідження їх ефективності у контексті підготовки до виконання військових завдань. З метою більш об'єктивного висвітлення теми було застосовано метод порівняльного аналізу різних програм фізичної підготовки. Цей метод дозволив виявити переваги та недоліки різних підходів, а також визначити найефективніші методики, які можуть бути використані у військовій підготовці. Також було використано метод класифікації та систематизації даних, що дозволив структурувати інформацію про різні види мілітаризованих фітнес-програм, виявити їх загальні риси та особливості, а також визначити напрями їх подальшого розвитку. Крім того, у дослідженні застосовано логічний аналіз та синтез, які дозволили узагальнити отримані дані, зробити відповідні висновки та розробити рекомендації щодо використання мілітаризованих фітнес-програм у підготовці юнаків призовного віку. Такий підхід до вибору методів дослідження забезпечив всебічний аналіз обраної теми, враховуючи як теоретичні, так і практичні аспекти фізичної підготовки молоді до військової служби.

Виклад основного матеріалу. Мілітаризовані фітнес-програми представляють собою спеціалізовані комплекси вправ, розроблені з урахуванням специфічних вимог до фізичної підготовки військовослужбовців. Ці програми включають різноманітні вправи на витривалість, силу, швидкість, гнучкість, а також вправи, спрямовані на розвиток координації та психоемоційної стійкості. Основна мета таких програм — підготувати юнаків до виконання складних фізичних та психологічних навантажень, з якими вони можуть зіткнутися під час служби у військових підрозділах В. П. Добробенко [1], Л. В. Доженко, О. А. Косаченко [2].

Важливо підкреслити, що мілітаризовані фітнес-програми є не лише засобом підвищення фізичної підготовленості, але й інструментом формування навичок командної роботи, стійкості до стресових ситуацій, а також лідерських якостей. Вони забезпечують всебічний розвиток як фізичних, так і психічних аспектів підготовки, що є критично важливим для успішної служби у сучасних умовах В. С. Литвиненко [8].

Наукові дослідження показують, що використання таких програм сприяє значному підвищенню рівня фізичної підготовленості юнаків призовного віку. Наприклад, дослідження Ю. І. Литвиненко, М. В. Макаренко [9]. демонструє, що регулярні заняття мілітаризованими програмами призводять до покращення показників аеробної витривалості, сили та швидкості реакції на 15-20% в порівнянні з традиційними методами фізичної підготовки.

Структура заняття мілітаризованим фітнесом є типовою та включає розминку, основну та заключну частини.

Характерною особливістю розминки є використання динамічних вправ, спрямованих на підготовку м'язів та суглобів до основного навантаження. До таких вправ можуть відноситись легкі пробіжки, махи руками та ногами, обертальні рухи для суглобів. Основною метою цього етапу є підвищення температури тіла, поліпшення кровообігу в м'язах і зменшення ризику травм.

Після динамічних вправ застосовуються комплекси на розтягування для основних груп м'язів, які допоможуть підготувати їх до інтенсивного навантаження.

Основна частина тренування зазвичай включає вправи на розвиток сили та витривалості, такі як підтягування, віджимання, випади, біг на короткі дистанції, вправи на м'язи кору. Ці вправи сприяють розвитку основних фізичних якостей, необхідних для військової служби. Тренування також може включати інтенсивні кардіо-вправи, такі як біг, стрибки зі скакалкою, або робота на тренажерах, що підвищують витривалість та зміцнюють серцево-судинну систему.

Окрему увагу приділяють вправам на розвиток командної взаємодії, що може включати змагання на швидкість виконання вправ у групах, перетягування каната та інші командні активності.

Заключна частина складається з вправ на розтягування та відновлення м'язів, що допомагає прискорити відновлення після тренування. Вправи включають глибоке розтягування основних м'язових груп, медитаційні техніки дихання для зниження рівня стресу, а також вправи для покращення гнучкості. В процесі занять широко використовуються спеціальні дихальні вправи, які спрямовані на стабілізацію серцевого ритму та розслаблення організму після інтенсивного фізичного навантаження.

В літературних джерелх існує чимало досліджень, які доводять ефективність використання мілітаризованих фітнес програм. У дослідженнях Р. В. Іванченко, О. М. Сидоренко [4] та Т. О. Макаренко [10] було встановлено значне підвищення рівня сили, витривалості та швидкості. Після 12-тижневого курсу тренувань, учасники продемонстрували зростання силових показників у середньому на 15-20% у порівнянні з початковими результатами. Витривалість учасників покращилася на 18%, що було підтверджено результатами тестів на аеробну витривалість та виконання силових вправ на витривалість м'язів.

Автор А. П. Кривдінчен [7] відзначає значне зниження рівня стресу після завершення курсу тренувань з використанням мілітаризованих фітнес-програм. Підвищення фізичної підготовленості безпосередньо вплинуло на загальне самопочуття юнаків, що сприяло підвищенню самодисципліни, впевненості у власних силах та готовності до виконання складних завдань. Це було підтверджено опитуваннями, що проводилися до та після курсу тренувань, де більше 80% учасників відзначили позитивний вплив тренувань на їхній психоемоційний стан. Також важливим аспектом дослідження стало вивчення здатності учасників адаптуватися до стресових ситуацій. Після проходження курсу мілітаризованих тренувань, юнаки показали кращу здатність до адаптації під час симульованих військових ситуацій. Це підтверджувалося зниженням частоти серцевих скорочень під час виконання стресових завдань, а також зменшенням часу реакції на несподівані виклики. Ці результати свідчать про те, що мілітаризовані фітнес-програми не тільки підвищують фізичну витривалість, але й сприяють покращенню психологічної стійкості, що є критично важливим для виконання бойових завдань І. В. Кравченко [6].

Отримані результати підтверджують ефективність мілітаризованих фітнес-програм у підготовці юнаків призовного віку до служби. Поєднання силових, аеробних і психоемоційних тренувань дозволяє досягти всебічної підготовленості, що підвищує здатність молоді до успішного виконання завдань під час військової служби. Крім того, такі програми сприяють розвитку лідерських якостей та командної взаємодії, що є важливими компонентами у формуванні підрозділів.

Висновки

Використання мілітаризованих фітнес-програм доводить високу ефективність у підвищенні фізичної підготовленості молоді, зокрема в таких аспектах, як сила, витривалість та рухливість. Дані програми забезпечують значне покращення ключових фізичних показників, що є критично важливими для успішного виконання військових завдань. Мілітаризовані тренувальні методики інтегрують в себе комплексний розвиток як фізичних, так і психологічних аспектів підготовки, що підвищує загальну готовність молоді до служби в умовах високих стресових навантажень.

Значущим позитивним аспектом мілітаризованих фітнес-програм є розвиток психоемоційної стійкості юнаків, що відіграє важливу роль у військових умовах. Така підготовка сприяє адаптації до стресових ситуацій, що виникають під час виконання службових обов'язків, а також формує вміння підтримувати ефективну командну взаємодію. Це дозволяє молоді краще інтегруватися в систему військової підготовки, формуючи важливі професійні якості, такі як лідерство та стійкість до психологічних навантажень.

Отримані результати досліджень підтверджують, що мілітаризовані фітнес-програми є не лише ефективним засобом фізичної підготовки, але й сприяють підвищенню загальної військової готовності. Вони забезпечують всебічну підготовленість, необхідну для виконання широкого спектру військових завдань, що, в свою чергу, підтверджує доцільність їх інтеграції в систему підготовки майбутніх військовослужбовців.

Література

1. Добровенко, В. П. (2019). Мілітаризовані фітнес-програми у фізичній підготовці молоді. Наукові дослідження у галузі спорту, 12(3), 45-52.
2. Доженко, Л. В., Косаченко, О. А. (2020). Аналіз фізичної підготовленості юнаків у контексті військової служби. Педагогіка і психологія професійної освіти, 10(1), 78-84.
3. Гаврилюк, С. М. (2021). Психоемоційна стійкість у юнаків призовного віку: роль фізичної активності. Фізична культура та здоров'я, 14(2), 112-118.
4. Іванченко, Р. В., Сидоренко, О. М. (2021). Порівняння традиційних і мілітаризованих підходів до фізичної підготовки військовослужбовців. Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві, 10(1), 45-52.
5. Іванова, М. М. (2023). Вплив фізичних навантажень на витривалість спортсменів. Фізична культура, спорт і здоров'я нації, 1(23), 45-50.
6. Кравченко, І. В. (2018). Моделі мілітаризованих тренувань та їх ефективність у підготовці молоді до служби у Збройних силах України. Фізична культура і спорт, 11(3), 78-84.
7. Кривдінчен, А. П. (2018). Вплив мілітаризованих тренувань на фізичний стан молоді. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту, 9(3), 90-96.
8. Литвиненко, В. С. (2019). Психологічна адаптація військовослужбовців до умов служби в результаті мілітаризованих тренувань. Психологія та здоров'я. 12(1), 23-30.
9. Литвиненко, Ю. І., Макаренко, М. В. (2017). Методика мілітаризованих тренувань у підготовці юнаків до військової служби. Військово-спортивний науковий журнал, 5(4), 34-40.
10. Макаренко, Т. О. (2021). Адаптація військових до фізичних навантажень за допомогою мілітаризованих програм. Наукові записки Національного університету фізичного виховання і спорту України, 14(2), 99-105.

11. Сидоренко, П. М. (2020). Вплив мілітаризованих програм на фізичну підготовку військовослужбовців. Військова освіта та наука, 8(2), 64-72.

References

1. Dobrovenko, V. P. (2019). Military fitness programs in the physical training of youth. Scientific Research in Sport, 12(3), 45-52.
2. Dozhenko, L. V., & Kosachenko, O. A. (2020). Analysis of the physical fitness of young men in the context of military service. Pedagogy and Psychology of Vocational Education, 10(1), 78-84.
3. Havryliuk, S. M. (2021). Psycho-emotional stability in conscription-age young men: The role of physical activity. Physical Culture and Health, 14(2), 112-118.
4. Ivanchenko, R. V., & Sydorenko, O. M. (2021). Comparison of traditional and military approaches to the physical training of servicemen. Physical Education, Sport and Health in Modern Society, 10(1), 45-52.
5. Ivanova, M. M. (2023). The impact of physical exercise on athletes' endurance. Physical Culture, Sport and the Nation's Health, 1(23), 45-50.
6. Kravchenko, I. V. (2018). Models of military training and their effectiveness in preparing youth for service in the Armed Forces of Ukraine. Physical Culture and Sport, 11(3), 78-84.
7. Krivdinchen, A. P. (2018). The impact of military training on the physical condition of youth. Modern Problems of Physical Education and Sport, 9(3), 90-96.
8. Lytvynenko, V. S. (2019). Psychological adaptation of servicemen to service conditions through military training. Psychology and Health, 12(1), 23-30.
9. Lytvynenko, Yu. I., & Makarenko, M. V. (2017). The methodology of military training in the preparation of young men for military service. Military-Sports Scientific Journal, 5(4), 34-40.
10. Makarenko, T. O. (2021). Adaptation of servicemen to physical loads through military programs. Scientific Notes of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, 14(2), 99-105.
11. Sydorenko, P. M. (2020). The impact of military programs on the physical training of servicemen. Military Education and Science, 8(2), 64-72.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).09
УДК: 796.062.4:355.237.3

Большаков О.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, https://orcid.org/0000-0002-2049-6678
Ткачук О.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, https://orcid.org/0000-0002-0790-4104
Іщенко Є.А.
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, https://orcid.org/0000-0001-9949-8598
Золочевський В.В.
кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, https://orcid.org/0000-0002-0713-7435
Куцмус С.І.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, https://orcid.org/0009-0002-0669-6427
Гарбуз С.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, https://orcid.org/0009-0007-9603-334X
Єрема Д.В.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, https://orcid.org/0000-0003-1008-7288

СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ТАНКОВОГО ВВНЗ

Анотація. *У статті розглянуто зміст і структуру структурно-функціональної моделі формування професійно-особистісних якостей курсантів-танкістів вищого військового навчального закладу та визначено основні її компоненти. Дана модель формування важливих якостей фахівця танкових спеціальностей включає характеристику особистості випускника вищого військового навчального закладу танкового профілю, який повинен володіти необхідними важливими здібностями, а саме: приймати правильні рішення щодо самого себе та підлеглого особового складу; пригнічувати власну невпевненість; визначати характер та зміст своєї військово-професійної діяльності*