

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОФЕСІЙНО-  
ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу, групи 411  
спеціальності:  
014.11. Середня освіта (фізична культура)  
освітня програма:  
Середня освіта (фізична культура)  
Баженов Олексій  
Керівник: доцент Глухов І.Г.  
Рецензент: доцент Возний С.С.

**Херсон – 2020 року**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b> .....	5
1.1. Загальна характеристика професійно-прикладної фізичної підготовки	5
1.2. Педагогічні аспекти побудови професійно-прикладної фізичної підготовки.....	7
1.3. Темперамент та його властивості - біологічний фундамент особистості.....	10
1.4. Характеристика фізичної підготовки військовослужбовців.....	13
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	18
2.1. Організація дослідження.....	18
2.2. Методики визначення прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців.....	18
2.3. Методика дослідження властивостей особистості.....	22
2.4. Прикладна значущість деяких фізичних вправ та видів спорту для військовослужбовців.....	24
2.5. Методичні підходи фізичної підготовки військовослужбовців .....	28
<b>РОЗДІЛ 3. СТАН РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНИХ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ</b> .....	30
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	43
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Переформатування суспільного устрою в нашій країні зумовила суттєві зміни в усіх сферах життя, зокрема і підготовці військовослужбовців. Важливого значення у нових умовах набуває професійно-прикладна фізична підготовка військовослужбовців, яка має бути спрямована на всебічний гармонійний розвиток бійців, виховання в них високих морально-вольових якостей, формування навичок застосування прийомів самозахисту із зброєю і без неї, подолання смуг перешкод, прищеплення особовому складу потреби фізичного та морального вдосконалення, готовності до виконання службових обов'язків [33].

Індивідуальний диференційний підхід – один з найважливіших принципів фізичного виховання, який передбачає посилену увагу до особистості, підвищення індивідуалізації процесу фізичної підготовки, підсилення його інтенсивності. І він характеризує найбільш високий ступінь здібності військового фахівця-педагога застосовувати особистісний підхід військовослужбовців. При цьому необхідно вміти застосовувати схильності військовослужбовця до конкретної діяльності, враховувати індивідуально-типологічні відмінності, що як відомо і визначають фізичні та рухові здібності

Прикладна фізична підготовка військовослужбовців є важливою частиною їх професійної підготовки і наряду з індивідуальними психофізіологічними функціями є особливим елементом навчання та успішності виконання їх професійним навичок.

Прикладна фізична підготовка військовослужбовців повинна сприяти вихованню психічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, самовладання, дисциплінованості, колективізму, товариської взаємодопомоги і формуванню стройової виправки та підтягнутості.

**Мета роботи:** розглянути стан рухової підготовленості військовослужбовців різних типів темпераменту як передумови індивідуального підходу у їх професійно-прикладній фізичній підготовці.

**Об'єкт дослідження:** фізична підготовка військовослужбовців.

**Предмет дослідження:** особливості рухової підготовленості військовослужбовців різних типів темпераменту.

**Завдання роботи:**

1. Опрацювання літературних джерел з проблематики індивідуального підходу у професійно-прикладній фізичній підготовці військовослужбовців.

2. Дослідження властивостей особистості та темпераменту військовослужбовців.

3. Вивчення рухової підготовленості військовослужбовців в залежності від їх типу темпераменту.

**Практичне значення роботи** полягає у проведенні педагогічних спостережень та веденні контролю за рівнем професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців на основі їх індивідуальних особливостей типів темпераменту.

Для вирішення поставлених завдань у випускній роботі застосовувалися такі **методи дослідження:**

- Теоретичний аналіз і узагальнення літератури;
- Диференціація на основі методик визначення властивостей особистості, типів темпераменту, рухової підготовленості.
- Методи математичної статистики.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота викладена на 42 сторінках друкованого тексту українською мовою. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, додатків. Містить 4 таблиці та ілюстрована 8 рисунками. Для виконання роботи використано 44 наукових літературних джерел українською та російською мовами.

# РОЗДІЛ 1

## ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 1.1. Загальна характеристика професійно-прикладної фізичної підготовки

Для того щоб існував природний органічний зв'язок між трудовою діяльністю та фізичним вихованням втілюється принцип здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). З одного боку цей принцип стосується всього процесу фізичного виховання, але з іншого ми спостерігаємо найбільш чіткий його прояв у здійсненні та забезпеченні ППФП [8].

Як відомо ППФП є цілеспрямованим педагогічним процесом фізичного виховання який спрямований на здійснення спеціалізованого фізичного виховання з врахуванням особливостей практичної діяльності фахівців. Це стосується своєрідного зв'язку рівня фізичного підготовленості фахівців та специфіки їх трудової діяльності. Процес фізичного виконання прикладного характеру збагачує працівника необхідним багажем необхідних рухових дій, умінь та навичок.

З іншого боку, вчені сходяться до думки, що ефективності багатьох видів професій в значній мірі залежать від спеціальної фізичної підготовленості. Рівень цієї підготовленості набувається лише у випадку систематичних постійних занять фізичними вправами спеціальної спрямованості, з дотриманням основних принципів тренувань, застосування адекватних за величиною навантажень, певних цілеспрямованих засобів та методів проведення занять тощо [2].

Загальна сутність базових завдань, що вирішуються в процесі здійснення ППФП, зводиться до того, щоб:

1) збагатити та вдосконалити індивідуальний багаж рухових умінь, навичок і спеціальних фізкультурних знань, які сприяють кращому освоєнню обраної професії, і які згодяться у здійсненні професійної діяльності.

2) підвищити рівень вдосконалення професійно важливих рухових та пов'язаних з ними якостей, забезпечити ступінь стійкості до підвищеного рівня працездатності;

3) підвищити ступінь стійкості організму відносно до несприятливих умов навколишнього середовища, в якій проходить основна трудова діяльність, підвищується рівень адаптаційних спроможностей, покращення стану свого здоров'я;

4) сприяти вдосконаленому виконанню основних завдань, які застосовуються в системі підготовки професійних кадрів, вихованню в них загальнолюдських етичних та моральних цінностей, підвищувати цілеспрямованість тощо.

Перераховані завдання можна розглядати як конкретні, а також в комплексі їх вирішення. Необхідно враховувати особливості контингенту осіб, що працюють та специфіки майбутньої професії.

Важлива роль для врахування ефективності здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки також належить природному поєднанні суспільної системи виховання, так як там завдання при підготовці до професії не зводяться лише до конкретних завдань, що характерні до то чи іншого виду трудової діяльності, а діють більш комплексно.

Важлива роль у вирішенні проблеми та реалізації поставлених завдань лежить фізичному вихованню, що проявляється у прикладному його характері. На основі загальної фізичної підготовки створюються належні умови для реалізації спеціальної фізичної підготовки.

Фізична підготовка, її конкретна спеціалізація дуже важлива і необхідна на стільки, що відіграє важливу роль також і всебічному розвитку особистості, гармонійному розвитку людини.

На сьогодні ще в недостатній мірі реалізована проблема підбору і встановлення нормативних критеріїв ППФП. Ця проблема дуже важка для реалізації ґрунтуючись на велику кількість існуючих професій та їх постійним оновленням. Тих орієнтованих нормативів, які вже включені у встановлені програми з прикладної фізичної підготовки ще не достатньо, хоча вони вже починають діяти [8, 35, 44].

## **1.2. Педагогічні аспекти побудови професійно-прикладної фізичної підготовки**

В якості основних засобів ППФП застосовуються велика кількість різноманітних форм застосування фізичних вправ. До їх числа можна віднести, ті, що застосовуються в основній фізичній культурі, а також спеціально побудовані комплекси вправ адаптованих до конкретного виду професійної діяльності.

Існує не вірне припущення, що необхідними засобами фізичних вправ можуть бути лише ті фізичні вправи, які засвоює структурою нагадують необхідним трудових чи професійним руховим діям. На жаль є припущення того, що необхідно зводити фізичну культуру до конкретної професії, трудової практики, ототожнювати заняття фізичними вправами відносно конкретних трудових дій.

Не достатній в плані ефективності є й такий підхід який би характеризував те що умови багатьох видів трудової діяльності особливі рухові дії певним місцевим руховим діям. Це не може в повній мірі дозволити оптимальний належний рівень розвитку фізичних якостей. Крім цього режим їх виконання набуває не тих особливостей які обумовлюють професійну гіподинамію та може нести небезпеку для фізичного стану [35, 41].

Хоча з іншого боку необхідно враховувати особливості майбутньої професії при підборі фізичних вправ, їх інтенсивності, дозування тощо в рамках здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки. При цьому

створення певної моделі виконання фізичних вправ в системі ППФП не повинно зводитися до імітації тих професійних операцій, навичок, а повинно враховувати те переважне застосування фізичних вправ, яке спрямоване на активізацію трудової діяльності, на ті професійно важливі завдання, рухові дії, функціональний стан організму працівника, які б сприяли підвищенню результативності певної професійної діяльності [35].

Серед всіх видів фізичних вправ, що частіше застосовується в рамках ППФП за своєю сутністю є загально-прикладними вправами. Тобто це ті вправи за допомогою яких виробляються і надалі вдосконалюються рухові вміння та навички, і які мають своє застосування у професійній діяльності. Природно, що знане місце мають вправи безпосередньо прикладного характеру. Вони базуються і будуються відповідно професійної діяльності і включають в себе значний за обсягом арсенал рухової активності.

Звичайно у підготовці фахівців екстремальних видів трудової діяльності обійтися лише фізичним вправами, що можуть широко застосовуватися також і у побуті, недостатньо. І такі навички у представників флотських спеціальностей і професій як здатність до пірнання, плавання, порятунку потопуючих або навички єдиноборства у оперативних працівників міністерства внутрішніх справ чи військовослужбовців обов'язково повинні бути в арсеналі засобів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ті засоби які несуть менше специфічності у своєму застосуванні повинні включати вправи на розвиток фізичних якостей та їх похідних, але так щоб ефективно впливали на професійну діяльність. Так як при їх здійсненні необхідно керуватися тими закономірностями та принципами, щ прямо та опосередковано переносять тренувальний ефект при використанні неспецифічного ефекту пристосування до різних видів та режимів м'язової діяльності з врахуванням чинників середовища. Наприклад, розвиток координаційних здібностей, які відіграють впливу роль в багатьох видах професійної діяльності, в процесі здійснення



професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно застосовувати найрізноманітніші як за формою, так і за змістом фізичні вправи. Для розвитку загальної витривалості доречно використовувати бігові вправи та інші вправи циклічного характеру, що передбачають їх виконання в аеробному режимі енергоутворення. Якщо стоїть завданням підвищити працездатність в професійній діяльності в умовах екстремальних, тоді необхідно створити подібні умови та застосовувати фізичні вправи, що сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей та професійних вмінь та навичок. Знову при подібному підході ми можемо відмітити, що професійно-прикладна фізична підготовка зводиться до застосування засобів та методів загальної фізичної підготовки, але яка в більшій мірі спеціалізована до певного професійного профілю, або ж якщо це спорт – певної спортивної спрямованості [35, 44].

У випадку застосування елементів чи всього комплексу спеціальної професійно-прикладної гімнастики, то відмічаємо її виражений вплив на різні ланки опорно-рухового апарату, розвитку силових якостей, підвищення рухливості в суглобах, від чого зростає і гнучкість як фізична якість. Слід відмітити, що комплекси прикладної гімнастики необхідно застосовувати не лише відносно певної специфіки професійної діяльності, але й як загально прикладного характеру, здійснення профілактики травм, порушень, що можуть виникати в професійній діяльності. Наприклад, корегування постави, коли працівник тривалий час повинен підтримувати вимушену робочу позу.

Якщо надавати першочергове значення прикладним вправам як факторам професійно-прикладної фізичної підготовки, то слід не забувати, що при їх застосуванні не закінчуються всі запропоновані засоби фізичної підготовки в тій чи іншій професії. Крім цього необхідно враховувати індивідуальні особливості людини, індивідуальний підбір для її навантажень, фізичних вправ. Цьому суттєво сприяють засоби загальної фізичної підготовки.

Підбір та застосування цих вправ наскільки дозволяють умови і доцільність їх застосування, слід спеціалізуватися, але враховувати специфіку тієї професійної діяльності, до якої ці умови застосовуються.

Більш повний обсяг адекватних засобів ППФП не повинен обмежуватися тільки заняттями фізичними вправами. Доречно поєднувати з ними і природні чинники загартування, а якщо необхідно, то й спеціальні гігієнічні та інші засоби. Ці засоби сприятимуть вдосконаленню резервних адаптаційних можливостей організму людини. Сприятимуть опірності організму до несприятливих умов. Зокрема дії тих специфічних умов професійної діяльності. Такими специфічними умовами можуть бути тренування в спеціальних камерах (зокрема барокамери та термокамери), при підвищеній дії іонізуючого чи ультрафіолетового випромінювання. А крім цього також варто не нехтувати і застосуванням заходів інтелектуальної освіти, естетичного виховання. Врахування всіх факторів можна стверджувати, що ППФП здатна вирішити проблему здійснення всебічної професійної підготовки фахівців [6, 35].

### **1.3. Темперамент та його властивості - біологічний фундамент особистості**

Як відомо, темперамент - це ті природжені якості людини, що обумовлюють динамічні характеристики інтенсивності й швидкості реагування, ступеня емоційної збуджуваності і врівноваженості, особливості пристосування до навколишнього середовища [21]

Академік І.П. Павлов, коли вивчав фізіологічні закономірності прояву темпераменту, звернув увагу на зв'язок темпераменту від типу вищої нервової діяльності. Доказав, що "основні нервові процеси - збудження і гальмування - відображають діяльність вищих відділів головного мозку". Від народження вони в усіх різні: за силою, взаємною врівноваженістю, рухливістю [21]. Залежно від співвідношення цих властивостей нервової системи І.П.Павлов [21] "виділив чотири основних типи вищої нервової

діяльності: 1) нестримний (сильний, рухливий, неврівноважений тип нервової системи, - відповідає темпераменту холерика) [21]; 2) живий (сильний, рухливий, урівноважений тип нервової системи, відповідає темпераменту сангвініка) [21]; 3) спокійний (сильний, урівноважений, інертний тип нервової системи, відповідає темпераменту флегматика) [21]; 4) слабкий (слабкий, неврівноважений, малорухливий тип нервової системи, відповідає темпераменту меланхоліка)“ [11, 21, 23, 25].

До великої кількості властивостей темпераменту, основними можна вважати, ті що розкривають прояв індивідуальних ознак людини. Так як вони визначають динамічні аспекти прояву різних сторін діяльності, поведінки. Можуть характеризувати особливості протікання психічних процесів, мають стійкий характер, а також можуть зберігаються протягом тривалого часу і проявляються відразу після народження.

Психофізіолог В.М. Русалов, спираючись на нову концепцію властивостей нервової системи, започаткував на її основі осучаснене обґрунтування властивостей темпераменту [21, 37]. “Виходячи з теорії функціональної системи П.К. Анохіна, що включає чотири блоки збереження, циркулювання і переробки інформації (блок аферентного синтезу, програмування - прийняття рішень - виконання і зворотний зв'язок), В.М. Русалов виділив пов'язані з ними властивості темпераменту, відповідальні за широту або вузькість аферентного синтезу (ступінь напруженості взаємодії організму із середовищем), легкість переключення з однієї програми поведінки на іншу, швидкість виконання поточної програми поведінки і чутливість до розбіжності реального результату дії з її акцептором“ [21, 37].

Всі ці складові компоненти темпераменту, як вважає В.М. Русалова, є “біологічно і генетично обумовлені. Темперамент залежить від властивостей нервової системи, а вони, у свою чергу, розуміються як основні характеристики функціональних систем, що забезпечують інтегративну, аналітичну і синтетичну діяльність мозку, усієї нервової

системи в цілому“ [21, 37].

На думку, В.М.Русалова, “темперамент - це психобіологічна категорія в тому сенсі слова, що його властивості не є цілком ні природженими, ні залежними від середовища”. Вони, за висловом автора, “являють собою “системне узагальнення” спочатку генетично заданих індивідуально-біологічних властивостей людини”, що, “включаючись у найрізноманітніші види діяльності, поступово трансформуються й утворюють незалежно від змісту самої діяльності узагальнену, якісно нову індивідуально стійку систему інваріантних властивостей” [21, 37].

«Стосовно предметної діяльності активність означає силу й амплітуду рухів. Вони в активної людини інстинктивно більш ширші, ніж у менш активної. Наприклад, підвищена темпераментна активність у спорті породжує в спортсмена більш широкі і сильні рухи, включені в різноманітні вправи, ніж у того, в кого ця властивість темпераменту виражено слабо. Більш активна людина має більш розмашистий почерк, букви в нього більш високі, а відстань між ними більш значна, ніж у менш активного індивіда. Людині з підвищеною активністю важче дається виконання слабких, тонких, невеличких за амплітудою рухів, у той час як людині зі зниженою активністю важче виконувати сильні і розмашисті рухи» [12, 19, 21, 41].

Те, що ми, спостерігаючи за поведінкою людини, сприймаємо як прояв її темпераменту (наприклад, різноманітні рухи, певні реакції, прояв форм поведінки), дуже часто є результатом не стільки темпераменту, а як прояв індивідуального стилю діяльності, певні особливості якого можуть як збігатися, так і розходитися з темпераментом [16, 21, 41].

Основа індивідуального стилю діяльності має визначати наявний комплекс у людини певних властивостей нервової системи [41]. Ті особливості, які належать до самого певного визначеного індивідуального стилю діяльності, слід виділити дві групи [41]:

1. Це набуті внаслідок індивідуального досвіду, а також такі, що визначають компенсаторний характер відносно недоліків певних індивідуальних властивостей нервової системи людини.

2. І ті, що сприятливі для максимального застосування наявних у людини задатків, а також здібностей, зокрема, так званих корисних властивостей нервової системи [41].

«Від темпераменту залежать також такі властивості особистості, як вразливість, емоційність, імпульсивність і тривожність [15, 21, 41]. Темперамент до деякої міри впливає на розвиток здатностей людини, особливо тих, до складу яких входять рухи з такими їхніми суттєвими характеристиками, як темп, швидкість реакції, збудливість і загальмованість [41]. У першу чергу, це здатності, пов'язані зі складними і точними рухами з непростю траєкторією і нерівномірним темпом [41]. До них належать здатності, пов'язані з підвищеною працездатністю, опором перешкодам, витривалістю, необхідністю тривалої концентрації уваги» [21, 24, 37, 41].

#### **1.4. Характеристика фізичної підготовки військовослужбовців**

Модернізація озброєння та сучасної бойової техніки спричиняє розподіл специфіки військової роботи, а також веде до появи нових спеціальностей військово-технічного характеру, з'являються нові види щодо фізичних чи нервово-психічних напружень.

Новітня військово-професійна діяльність певних спеціалістів, як приклад, набуває рис роботи операторів, а це, в свою чергу, ускладнює виконання військовослужбовцями покладених на них завдань. А ці завдання пред'являють підвищені вимоги до ряду психофізіологічних особливостей військовослужбовців, їх фізичної підготовки. Зокрема, військовослужбовцям необхідно в умовах дефіциту часу швидко, найголовніше якісно, обробляти значний обсяг інформації, мати високу стійкість то тривалої фізично та інтелектуальної роботи. При цьому, слід

відмітити, наскільки би не були вдосконалені озброєння та військова техніка, важлива роль як і раніше належить людському фактору [2, 9, 22].

Ускладнення сучасного озброєння вимагає колективного обслуговування, при цьому повинні бути вироблені як групова злагоджена діяльність, формування досвіду роботи в групі військовослужбовців. Отже, не однаковий рівень витривалості, як фізичної, так і інтелектуальної, рухової координації всіх у членів екіпажу чи бойового розрахунку може призвести до того, що хтось із найслабкіших буде визначати темп і характер роботи, а його помилки значно погіршать загальний результат виконання поставленого навчального чи бойового завдання [10, 31].

Ймовірне застосування у військових сутичках новітніх засобів ракетно-ядерного та інших видів бойової зброї підвищує роль фактора раптовості та висуває до військовослужбовця вимоги бути в постійній готовності до відбиття нападу супротивника.

Сьогодні викликало появу особливої дисципліни бойового чергування. Та техніка, що керуються військовослужбовцями чи бойові розрахунки мають бути мобільні, швидко переключатися для здійснення завдань в максимальному швидкому темпі, без впрацьовування. А подібні особливості вимагають від військовослужбовців здатності до значного рівня фізичної підготовки, стійкості до нервово-психічних напружень та прояву прикладних умінь та навичок [27, 36].

Фізична підготовка, так зване фізичне загартування в значній мірі впливає на боєздатність військовослужбовців і може проявлятися у підвищеному бойовому вишколі, стійкості організму бійців до несприятливих чинників оточуючої обстановки, а також вдосконаленні морально-вольових та психічних якостей особливості військовослужбовця.

Важливе значення фізичної підготовки для підтримки бойової готовності військовослужбовців пов'язане з особливостями та характером і ведення бойових дій, що в свою чергу визначаються засобами, що перебувають у розпорядженні армії.

Так як збільшується кількість військових спеціалістів операторного характеру, то з одного боку, необхідна висока фізична тренуваність, яка забезпечує необхідну базу професійної витривалості, а з іншого боку – під час занять фізичними вправами формуються та вдосконалюються механізми забезпечення та контролю діяльності вісцеральних систем організму в значно напруженому режимі, і це формується природним способом [5, 26].

Після того як військовослужбовець оволодів базовими професійними вміннями та навичками за допомогою прикладних фізичних вправ можна забезпечити прогнозування перенесення їх, якщо здійснювалися реальні бойові завдання. І відповідно цим можна пояснити вплив високого рівня фізичної підготовленості тих досвідчених військовослужбовців при здійсненні ними виконання поставлених бойових завдань в екстремальних умовах. Також слід відмітити і певні розбіжності фізичній підготовленості військовослужбовців і у протіканні відновлювальних процесів після надмірно напруженої роботи [31].

Як відомо, для всіх військових спеціальностей важливий фактор рівня фізичної підготовленості і його реалізація в польових умовах. Так як при достатній наявності широкого каскаду рухових навичок, тобто здатність прудко і ефективно перемикатися з одних прийомів діяльності на ряд значно інших є тими необхідними умовами ефективності роботи оператора військової техніки, автоматизованої системи.

Достатньо високий рівень військової тренуваності, фізичної підготовленості сприяє ефективно підвищити особливості бійців до миттєвої оцінки обстановки в якій вони опинилися, прийняття рішення в екстремальних ситуаціях.

Чітка злагоджена прикладна фізична підготовка дозволяє значно підвищити інтенсивність процесу військового бойового навчання. Так загальний час, що відводиться на фізичну підготовку, що пов'язана зі значними фізичними та нервово-психічними напруженнями може сягати

60% від усього часу занять військовослужбовців. Так ось адаптація до подібних навантажень лише під силу достатньо фізично тренованим бійцям, а не достатній рівень фізичної підготовленості призведе до ефективного виконання навчально-бойових завдань бійців. Зовнішніми проявами цього можуть слугувати погіршення рухливості бійця, знижується точність його дій, загальна витривалості та працездатності.

Отже, враховуючи досвід попередніх наукових досліджень в області військової та фізичної підготовки бійців, можна відмітити, що фізична підготовка є одним із необхідних засобом підвищення бойової готовності особового складу всіх видів Збройних Сил і родів військ, а також показником рівня їх професійного вишколу [8, 14].

Важлива роль прикладної фізичної підготовки проявляється у збереженні і підвищенні працездатності військовослужбовців, швидкому відновленні їх до вихідного рівня після напруженої діяльності. Враховуючи це військовослужбовці точніше, надійніше застосовують зброю, бойову техніку під час навчально-тренувальних занять з бойової підготовки, і відповідно більш точно, швидко та надійно будуть діяти в умовах реальної бойової обстановки.

### **Висновки до 1 розділу**

Основа дидактико-методичного процесу, його змісту під час фізичної підготовки військовослужбовців розглянута різнобічно. Показано теоретичні аспекти її здійснення та вказана методична частина.

Лише професійне використання їх у діяльності військовослужбовців з врахуванням їх індивідуальних відмінностей сприятиме кращому забезпеченню ефективного засвоєння матеріалу і формування культури, зокрема фізичної.

Професійно-прикладна фізична підготовка військовослужбовців дозволяє: набуттю фізичної загартованості, нервово-психічної стійкості,



розвитку спеціальних умінь та навичок, фізичної підготовленості.  
Виховання психічної стійкості, морально-вольових якостей тощо.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Організація дослідження

У процесі дослідження прийняли участь 56 військовослужбовців віком 20-26 років, що проходять строкову службу у В/Ч \*\*\*\*\* Міністерства Збройних сил України.

Дослідження проводилося у вигляді тестів з визначення прикладної фізичної підготовленості та властивостей особистості темпераменту.

Тестування проводили протягом листопада-грудня 2019 року.

Перед початком проведення тестування прикладної фізичної підготовки проводилася загальна розминка та декілька попередніх спроб. Визначення властивостей особистості та темпераменту здійснювали у навчальних кабінетах у період вільного часу військовослужбовців.

#### 2.2. Методики визначення прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців

Для визначення рухової підготовленості військовослужбовців ми використали наступні тестування:

1. Визначали швидкісні якості за виконанням вправи «біг на 100 м»;
2. Визначали швидкісно-силові якості за виконанням вправи «стрибок в довжину з розбігу»;
3. Визначали загальну витривалість за виконанням «марш-кідку на 5 км».
4. Визначали силові якості за виконання вправ «підтягування на перекладині» та «згинання і розгинання рук в упорі на брусах»;
5. Визначали спритність за виконанням вправи «човниковий біг 10×10 м» [34].

Опис методик дослідження здійснено за джерелами: «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Положення від 15.01.1996 №80 – Режим доступу: <https://docs.dtkk.ua/doc/1057.68.2?page=2> та Сергієнко Л. П. Тестування рухів здібностей школярів. / Л. П. Сергієнко. - К .: Олімпійська л-ра, 2001. - 439 с.

### ***Біг 100 метрів***

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті долі секунди (по одному на хронометриста). Відміряна 100-метрова дистанція. Стартовий пістолет (або прапорець). Фінішна позначка.

Опис проведення тесту. За командою “На старт!” учасники тестування стають біля стартової лінії у положенні високого старту (низький старт не використовується). За сигналом стартера діти повинні якомога швидше подолати дану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

#### Загальні вказівки та зауваження:

Якщо немає стартового пістолету, команда “Марш!” повинна співпадати з яким-небудь зоровим сигналом (наприклад, прапорцем) для хронометристів, які стоять біля фінісної позначки. Але слід пам’ятати, що цей метод може призвести до помилок;

Дозволяється виконати дві спроби. Фіксується кращий результати;

У забігу можуть брати участь двоє і більше бійців, але час кожного фіксується окремо;

Дистанція повинна бути прямою, у доброму стані і розділена на окремі бігові доріжки;

Тестування повинно проводитись за таких погодних умов, при яких учасники могли б показати найкращі результати [34, 38].

### ***Стрибок у довжину з розбігу***

Стрибки у довжину з розбігу здійснюються на не слизькій рівній доріжці для розбігу. Після максимального розбігу учасник повинен відштовхнутися під фіксуючої початок планки. Виконується три стрибки, вимірюється краща спроба і її результат фіксується у сантиметрах.

Довжина стрибка вимірюється від стартової планки без заступу до

точки заднього доторкання стопи при приземленні [34, 38].

### ***Марш-кидок на 5 км***

Обладнання. Секундоміри (по одному на кожного хронометриста). Ретельно відміряна дистанція (відмірювати дистанцію слід по лінії, яка проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки). Стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тесту. За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією у положенні високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Марш!" (або після пострілу стартового пістолета) починається біг. Бійці повинні намагатись пробігти дистанцію якнайшвидше. При потребі дозволяється переходити на ходьбу.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження. 1. Марш-кидок можна здійснювати у польових умовах по ґрунтовій дорозі, піску та ін. 2. Дозволяється виконувати завдання під час різних погодних умов (вітер, сніг, дощ). 3. Виконується всього одна спроба [34, 38].

### ***Підтягування на перекладині***

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування.

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою "Можна", згинаючи руки він підтягується до такого-положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Якщо учасник випробування підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук в ліктьових суглобах, то йому зараховується 1/3 підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладки, оцінюється як 1/2 підтягування. Якщо учасник досягає перекладки кінчиком зараховується 3/4 підтягування.

Загальні вказівки і зауваження.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладки.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Для дівчат пропонувалося якомога більше разів віджатися від підлоги з опорою на руках та колінах[34, 38].

**Згинання та розгинання руку в упорі на брусах**

Учасник тестування становиться в положення з опорою руками на брусах. Голова, спина та ноги знаходяться на одній прямій. За командою "Можна", згинаючи руки він опускається до такого положення, щоб майже торкатися плечовим поясом брус. Потім учасник повністю випрямляє руки, повертаючись у вихідне положення. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Загальні вказівки і зауваження.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до виконання вправи. Не дозволяється розгойдуватися під час віджимань. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд[34, 38].

***Човниковий біг 10×10 м.***

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 10 метрів, обмежена двома паралельними

лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5×5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою «На старт!», учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 10 метрів до другої лінії, бере один з п'яти дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло і так доки всі кубики не перенесе у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

Результат тестування. Результатом тесту є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав п'ятий кубик в стартове коло.

Розглянемо нормативи з фізичної підготовки військовослужбовців, які використовуються у військових частинах (таблиця 2.1.) [34, 38].

*Таблиця 2.1.*

### **Нормативи із прикладної фізичної підготовки**

Норматив	Оцінка виконання нормативу		
	Відмінно	Добре	Задовільно
Підйом силою (разів)	6	5	4
Біг на 100 м (с)	13,5	14,0	14,5
Стрибки в довжину (см)	460	430	400
Марш-кидок 5 км (хв.)	33	35	37
Підтягування (разів)	13	11	9
Крос 3000 м ) хв	12	12,25	13
Підйом переворотом (разів)	6	5	4
Лазіння по канату на швидкість (с)	12	14	16
Метання гранати 600 г (м)	40	38	36
Човниковий біг 10×10 м (с)	27	28	29

### **2.3. Методика дослідження властивостей особистості**

Перед початком обстеження досліджуваним дається інструкція, в якій говориться про те, що в опитувальнику є 57 питань, які торкаються деяких

рис характеру та темпераменту. Кожне питання потребує відповіді у стверджувальній формі - "так" чи "ні". Відповідати необхідно знаком "+" та "-" на спеціальному бланку, номери відповідей у якому повинні співпадати з номерами питання. Залишати питання без відповіді не можна. Пропонується працювати не більше десяти хвилин, швидко відповідаючи на питання, весь опитувальник не направлений на визначення розумових здібностей чи знань, а тільки на виявлення деяких особливостей характеру.

Отримані дані обробляються за допомогою бланка-ключа. За кількістю відповідей на питання "так" чи "ні", що відповідають певним факторам, визначають тип особистості: екстраверт-інтроверт, нейротизм - емоційно-стійкий та дають оцінку за шкалою "неправди" [1, 7].

*Шкала оцінювання:* «ціна» екстраверсії-інтроверсії: 0-6 балів – значна інтроверсія, 6-12 балів – помірна інтроверсія; 12-18 балів – помірна екстраверсія ; 18-24 – значна екстраверсія.

«Ціна» емоційної стійкості-нейротизму: 0-6 балів – значний нейротизм; 6-12 балів – помірний нейротизм; 12-18 балів – помірна емоційна стійкість; 18-24 балів – значна емоційна стійкість.

Використовуючи «Коло Айзенка», яке дозволяє визначати типи темпераменту ми всіх військовослужбовців розділили на 4 групи: холерики, сангвініки, флегматики, меланхоліки.



**Схема 1. «Коло» Айзенка**

## **2.4. Прикладна значущість деяких фізичних вправ та видів спорту для військовослужбовців**

Короткий аналіз основних фізичні вправи спортивного характеру, які є доречними у застосуванні в якості професійно-прикладної підготовки військовослужбовців [4, 8, 27, 28, 42 та ін.].

### *Гімнастика*

Всеохоплююче значення гімнастики, а саме оздоровче, професійно-прикладне, і звичайно, загально розвиваюче зводиться до того, що її вправи розвивають наступні рухові здібності: м'язова сила, гнучкість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності та ін. Гімнастичні вправи формують морально-вольові якості, мають естетичне значення у формуванні краси власного тіла, уміння їм володіти у просторі, підтримувати рівновагу з різною опорою, здатність виконувати точні рухи тощо. Рішучість, сміливість, як і ті фізичні якості, що були перераховані раніше важливі у багатьох військових спеціальностях, зокрема десантникам, льотчикам, космонавтам, а також пожежникам, рятувальникам тощо.

*Легка атлетика* зі своїми вправами сприяє вдосконаленню вже сформованих важливих рухових дій. Зокрема, ходьби та бігу, метанню, стрибкам. Також слід відмітити, легкоатлетичні вправи сприяють розвитку функціональних спроможностей серцево-судинної та дихальної систем, а а також нервово-м'язової системи як таких, що у найбільшій мірі сприяють успішності у багатьох проявах рухової діяльності, зокрема і у військовослужбовців.

Легкоатлетичні вправи сприяють розвитку швидкісних якостей, швидкісної сили, аеробних можливостей загальної витривалості, спритності, в меншій мір сили. Для досягнення поставлених цілей важлива роль належить наполегливості, так ось легкоатлетичні вправи для їх реалізації чудово сприяють: здатність долати труднощі, проявляти силу волі тощо.



Серед групи фізичних вправ прикладного характеру можна виділити і лижний спорт, хоча природно-кліматичні умови нашого регіону останніми роками не дає можливості йому реалізуватися.

Засоби лижного спорту сприяють розвитку і вдосконалення витривалості, стерпності до низьких температур, тобто здійснюють загартовуючий ефект на організм військово службовців. Здатність до пересування в умовах бездоріжжя, спусків, підйомів тощо.

### *Плавання*

Іншим прикладним видом спорту, що може і повинен бути у фізичній підготовці військовослужбовців є плавання. Воно важливе моряках, представникам річкових професій, пірнальникам, водолазам, будівельникам мостів, поромів, дослідникам морських глибини у загально-господарчому значенні, так і у військовій справі.

Для цих фахівців та ряду інших вміння плавати є невід'ємною частиною професійної підготовки. Плавання розвиває сміливість, рішучість, розвитку витривалості тощо.

*Туризм та спортивне орієнтування.* Ці види спорту мають дуже важливе значення для військовослужбовців так як дозволяє розвивати вміння користуватися картою, компасом, орієнтуватися на місцевості за рядом природних орієнтирів тощо. Також важливе значення для військовослужбовців має значення орієнтуватися за місцевими народними прикметами, що дозволить більш якісно і точно виконувати поставлені завдання, що наприклад, польовими командирами при виконанні навчальних чи бойових завдань.

Проведення туристичних походів дозволяє розвивати у військовослужбовців спритність, загальну витривалість. Крім цього туристичні походи є відмінним засобом активного відпочинку після напруженої навчально-тренувальної чи фізичної діяльності, зокрема військово службовців в чому і полягає їх прикладне значення.

Всі види спортивних ігор включаючи, футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хокей та ін. сприяють розвитку багатьох фізичних якостей. Розвиваються витривалість, спритність, швидкісні та швидкісно-силові якості. Вдосконалюються специфічні відчуття, зокрема психомоторні реакції а світлові, звукові та тактильні подразники, відчуття партнера, суперника тощо. Перераховані якості мають величезне значення в адаптації військовослужбовців до роботи на сучасних військових машинах, складних механізмах, так як нова техніка на сьогодні висуває до військового фахівця підвищені вимоги. Важлива роль у розвитку цих якостей належить також і спортивним єдиноборствам.

Окремо розглянемо *спеціально-прикладні види спорту* так як вони важливі у багатьох професіях, де необхідно пред'являти певні прикладні уміння та навички.

Зокрема для пожежників це буде пожежно-прикладний спорт, основа якого побудована з важливих професійних навичок, що найчастіше зустрічаються при вогнеборстві. До них слід віднести, наприклад, бігові елементи з пожежним шлангом, чи вогнегасником, долаання перешкод із застосуванням підручних засобів, а також без їх застосування. Цими перешкодами можуть бути висока стіна, сходові марші будинків, рятувальні операції на висоті тощо. Або ж виконання вправ у задимленому приміщенні чи виконання прикладних вправ в умовах дефіциту часу.

Для моряків, чи фахівців, робота яких пов'язана з водою важливе значення має підводний спорт. Серед прикладних фізичних вправ можна застосовувати занурення на певну глибину, відшукування чи переміщення вантажів, предметів, застосовуючи спеціальні засоби орієнтуватися на воді і під водою. Добре володіння аквалангом чи іншими пристроями також не можливе без здійснення імітаційних спеціальних вправ з цим обладнанням.

Важливим чинником, від якого залежить розвиток професійно-прикладної фізичної підготовки, її ефективності, є направленість дії різних

видів спортивного тренування, в першу чергу, на ЦНС, сенсорні системи та рухові здібності військовослужбовців.

Отже, серед значної кількості видів спорту, що варто застосовувати у прикладній фізичній підготовці військовослужбовців є досить великий. Крім цього, коли кожен з видів ще спеціалізувати, тобто розділити на певні елементи, то загальна кількість фізичних вправ стане ще більшою і їх ступінь професійно-прикладного значення зросте. Цей каскад фізичних вправ та їх елементів ставить основне завдання, а саме адекватний підбір та методичні підходи реалізації цих вправ на практиці фізичної підготовки військовослужбовців.

Слід відмітити, що суттєве значення для реалізації мети та завдань професійно прикладної фізичної підготовки належить розвитку загальної витривалості, в основі якої лежить аеробні спроможності людського організму. Їх розвиток, вдосконалення і сприяють більш високій успішності виконання значної за обсягом роботи не великої інтенсивності, що досить часто спостерігається у багатьох військових професій, зокрема.

Той каскад різноспрямованих прикладних видів спорту, арсеналу фізичних прав вимагає їх систематизацію в рамках ППФП. Тобто у кожному із прикладних видів спорту визначаються свої певні специфічні вимоги до їх реалізації та виконання. Адже одні прикладні види спорту більш спрямовані на розвиток спритності інші на розвиток ви тривалості, тоді як інші на розвиток специфічних відчуттів, а пред'являють змішаний підхід прояву всіх фізичних якостей чи психомоторики вцілому.

Отже, застосування в процесі занять з фізичної підготовки військовослужбовців, конкретних завдань тих чи інших професійно-прикладних видів спорту, підбір їх в залежності від індивідуальних особливостей військовослужбовців, вплив на розвиток важливих рухових здібностей та вищих психічних функцій військовослужбовців, мають важливе домінуюче значення для даної професії і є базою фізіологічної спрямованості професійно-прикладної фізичної підготовки.

## **2.5. Методичні підходи фізичної підготовки військовослужбовців**

Основна мета ППФП зводиться, до того, щоб підвищити фізичну загартованість військовослужбовців, адекватне та уміле поводження зі зброєю та військовою технікою, уміння переносити значні надмірні фізичні та нервово-психічні навантаження чи інших несприятливих факторів [2, 4, 5, 8, 22, 27, 28, 41 та інші].

Завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців є:

- збереження та зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військової діяльності, загартовування організму, підвищення рівня особистої фізичної підготовки під час занять фізичною культурою і спортом;

- оволодіння уміннями та навичками швидкого переміщення, плавання, долаття перешкод, оволодіння навичками рукопашного бою, надання першої допомоги колесі тощо;

- розвиток та вдосконалення рухових якостей - силових, швидкісно-силових якостей швидкості, спритності та витривалості та ін.;

- виховання морально-вольової стійкості, цілеспрямованості, сміливості, ініціативності, винахідливості, наполегливості, впевненості у своїх силах самовладання тощо.

Вцілому ППФП повинна сприяти вихованню у військовослужбовців колективізму, товариської взаємодопомоги, дисциплінованості, підтягнутості.

Важливе значення для реалізації цих завдань належить застосуванню допризивної військової підготовки юнаків ще під час навчання в закладах середньої освіти.

Під час проходження служби в лавах Збройних Сил України одним з видів підготовки є «Прикладна фізична підготовка», яка передбачає загальну фізичну підготовку призовників, зокрема: долаття встановлених

перешкод, метання гранати в ціль, навички ведення рукопашного бою, елементи гімнастики, спортивно-рухових ігор тощо.

Необхідним моментом у системі здійснення фізичної підготовки є певні нормативні вимоги, що зазначені у програмі з фізичної культури і яким слід дотримуватися під час занять з прикладної фізичної підготовки військовослужбовців.

Індивідуальний підхід, що розробка та впровадження у професійно-прикладній фізичній підготовці військовослужбовців є важливою науковою та методичною проблемою.

Основним принципом фізичної підготовки, з точки зору організації та реалізації в практичній діяльності має стати диференційоване застосування засобів фізичної культури, що базуються на індивідуально-типологічних особливостей моторики, властивостях особистості, темпераменту військовослужбовців.

Існуюча проблема індивідуалізації професійно-прикладної фізичної підготовки не обмежується лише врахуванням вікових особливостей військовослужбовців чи їх фізичного розвитку, а має враховувати також рівень фізичної підготовленості, соматотипологічні особливості та індивідуально-типологічні особливості та темпераменту військовослужбовців, так як вони комплексно визначають його рухові чи фізичні можливості.

На нашу думку, що вивчення та врахування відповідності тренувальних навантажень індивідуальним можливостям організму військовослужбовців – одне з головних питань ППФП. Від адекватного вирішення цього питання залежить успішність процесу фізичної підготовки військовослужбовців.

### РОЗДІЛ 3

## СТАН РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНИХ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Одним із завданням нашої роботи було проаналізувати показники властивостей особистості при відповіді на тестові завдання методики Г.Айзенка.

Результати обстеження представлені в таблиці 3.1.

Встановлено, що більшості військовослужбовцям властива екстраверсія – 57,1%, а інтроверсія - спостерігалася у 42,9 % військовослужбовців. За співвідношенням емоційної стійкості та нейротизму можна сказати, що більшість військовослужбовців виявилися емоційно стійкими 64,3%, і лише 35,7% військовослужбовців виявилися емоційно нестійкими, тобто їм був властивий нейротизм (Табл. 3.1.).

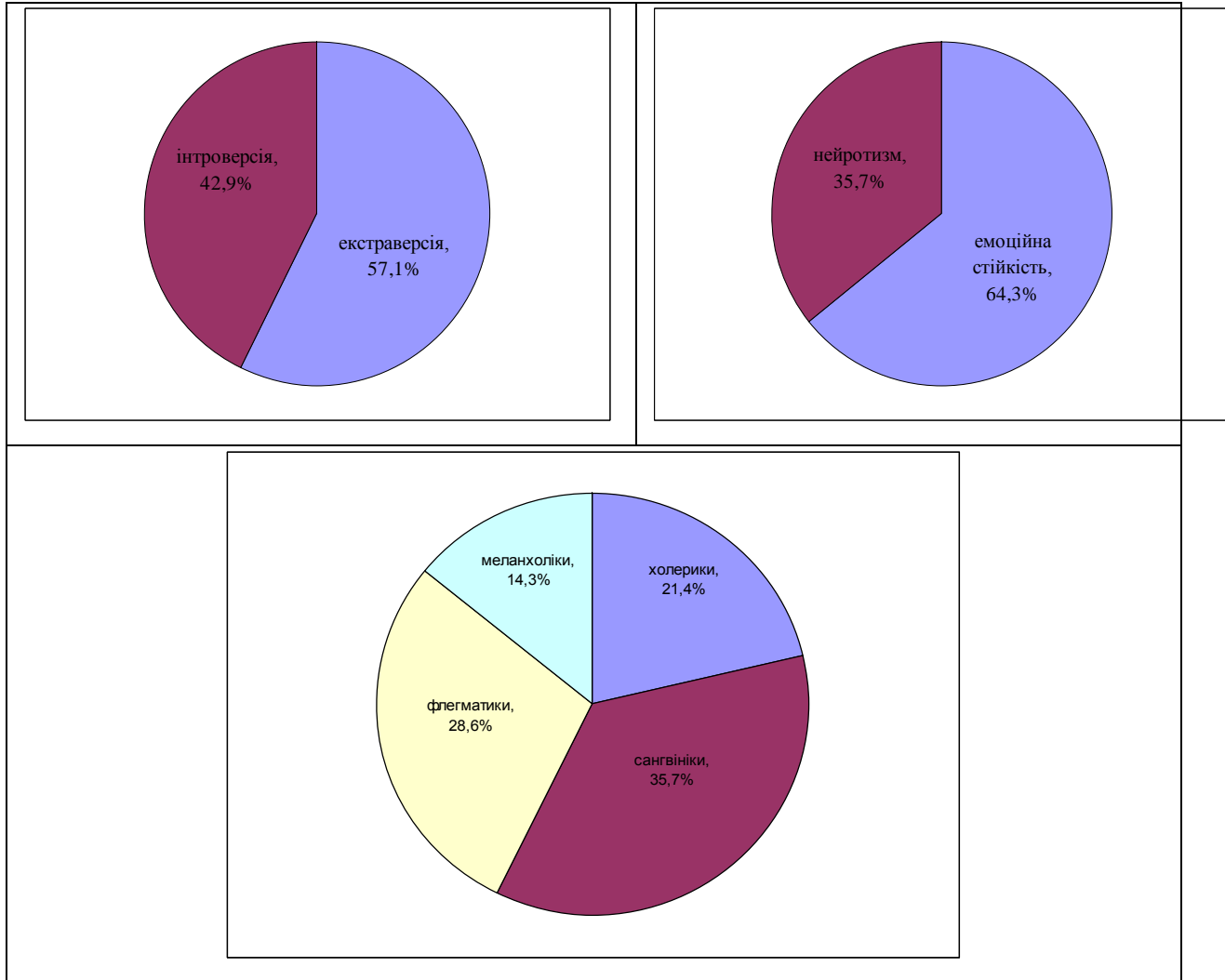
При аналізі отриманих показників типів темпераменту, що проводиться після отримання даних властивостей особистості з використанням «Кола Айзенка» видно, що серед військовослужбовців більша кількість була віднесена до групи сангвініків (35,7%), дещо менша кількість осіб була віднесена до групи флегматиків (28,6% %), ще менше, а саме 21,4% характеризувалися холеричним типом темпераменту та 14,3% - меланхолічним типом темпераменту (Табл. 3.1.).

*Таблиця 3.1.*

#### Кількісне співвідношення військовослужбовців з різними властивостями особистості та темпераменту (n=56)

Властивості особистості			
Екстраверти	Інтроверти	Емоційна стійкість	Нейротизм
<b>32 (57,1%)</b>	24 (42,9%)	36 (64,3%)	20 (35,7%)
Типи темпераменту			
Холерики	Сангвініки	Флегматики	Меланхоліки
12 (21,4%)	<b>20 (35,7%)</b>	16 (28,6%)	8 (14,3%)

Отже, в результаті нашого дослідження властивостей особистості та темпераменту встановлено, що більшість військовослужбовців характеризувалися схильністю до екстраверсії та емоційної стійкості, що дозволило нам визначити чотири типи темпераменту, з яких сангвіністичний зустрічався найчастіше.



**Рис. 3.1. Кількісне співвідношення військовослужбовців з різними властивостями особистості та темпераменту**

Окрім вивчення властивостей особистості та типів темпераменту ми також у групі військовослужбовців вивчали стан їх фізичної підготовленості. Виконання вправ ми оцінювали на оцінки «відмінно», «добре» та «задовільно». Після отримання результатів фізичної підготовленості військовослужбовців ми співставили отримані дані з відношенням їх різних видів темпераменту.

Проведені нами дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців показали, що діючої система професійно-прикладної фізичної підготовки у військовій частині недостатньо (Табл. 3.2., Рис. 3.2.).

Таблиця 3.2.

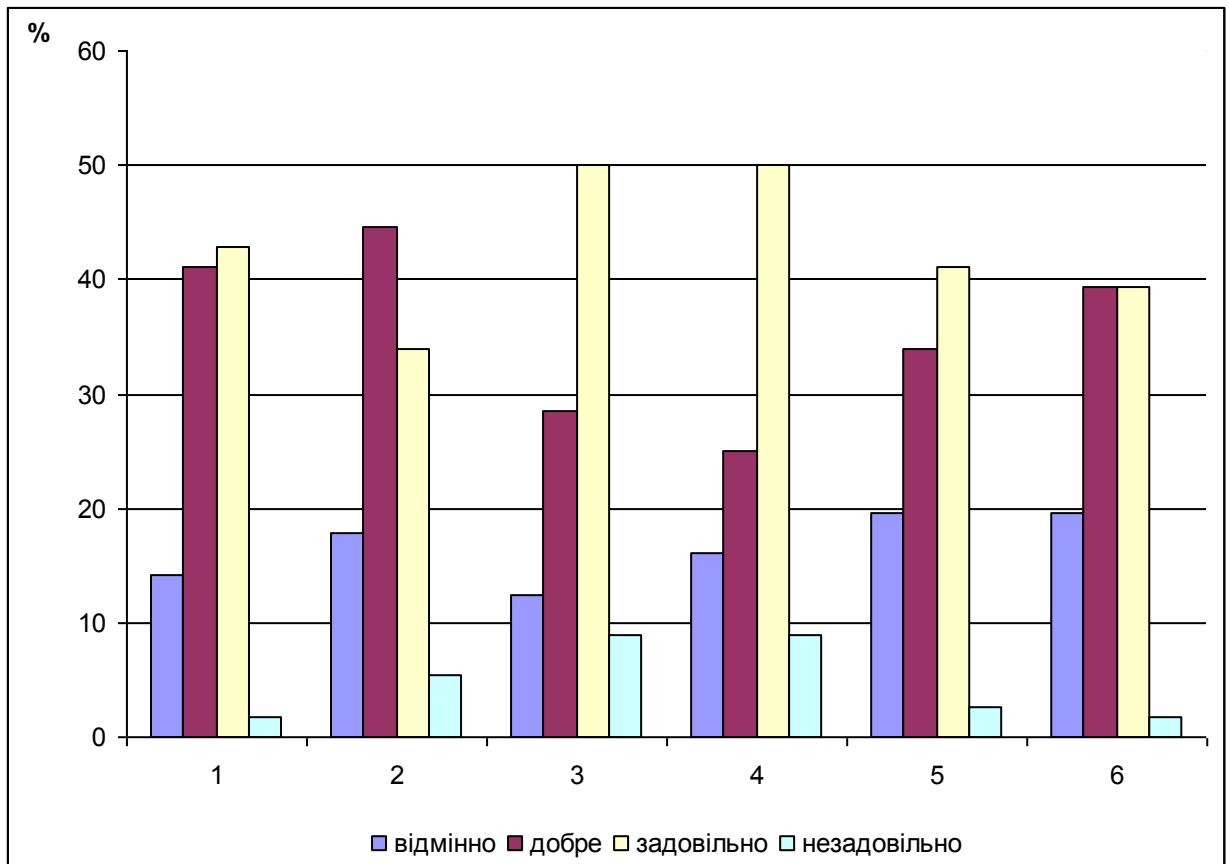
**Результати виконання нормативів з прикладної фізичної підготовки військовослужбовців (n=56)**

Вправи	Оцінка виконання нормативу			
	відмінно	добре	задовільно	незадовільно
Біг на 100 м	8 (14,2%)	23 (41,1%)	<b>24 (42,9%)</b>	1 (1,8%)
Стрибок в довжину з розбігу	10 (17,9%)	<b>25 (44,6%)</b>	19 (33,9%)	2 (5,4%)
Марш-кидок 5 км	7 (12,5%)	16(28,6%)	<b>28 (50,0%)</b>	5 (8,9%)
Підтягування на перекладині	9 (16,1%)	14 (25,0%)	<b>28 (50,0%)</b>	5 (8,9%)
Згинання та розгинання рук на брусах	11 (19,6%)	<b>19 (33,9%)</b>	23 (41,1%)	3 (2,6%)
Човниковий біг 10×10	11 (19,6%)	<b>22 (39,3%)</b>	22(39,3%)	1 (1,8%)

Розглянемо спочатку рівень розвитку у військовослужбовців швидкісних та швидкісно-силових якостей, шляхом оцінювання їх за двома вправами «стрибки в довжину з розбігу» та «біг на 100 м». Більшість військовослужбовців виконали дані вправи на позитивні оцінки, а саме: при виконанні вправи «біг на 100 м» на оцінку "відмінно" – 8 осіб (14,2%), на оцінку "добре" – 23 особи (41,1%) і дещо більше осіб з оцінкою «задовільно» - 24 особи (42,9%) (таблиця 3.2.). Один військовослужбовець отримав оцінку «незадовільно», що становило 1,8 % від загальної кількості обстежуваних. Аналіз виконання вправи «Стрибок в довжину з розбігу» дав нам наступні результати: на оцінку «відмінно» справилися 10 осіб (17,9%), на оцінку «добре» - 25 осіб (44,6%), на оцінку «задовільно» - 19 осіб (33,9%), а на оцінку «незадовільно» двоє військовослужбовців, що становило 5,4 % від загальної кількості обстежуваних.



Аналіз оцінок, отриманих військовослужбовцями за виконання вправи «Марш-кидок» свідчить про низький рівень розвитку в них такої фізичної якості, як загальна витривалість: 50,0% військовослужбовців отримали "задовільну" оцінку, 28,6% - оцінку "добре", 12,5% оцінку "відмінно", і, відносно багато, а саме 5 військовослужбовців (8,9%) не виконав норматив на позитивну оцінку.



**Рис. 3.2. Кількісне співвідношення оцінок виконання нормативів військовослужбовцями**

Примітка: 1 – біг на 100 м; 2 – стрибок в довжину з розбігу;  
3 – марш-кидок 5 км; 4 – підтягування на перекладині; 5 – згинання та розгинання рук в упорі на брусах; 6 – човниковий біг 10×10 м

Аналіз оцінок, отриманих військовослужбовцями за виконанням вправи «Підтягування на перекладині» свідчить про низький рівень розвитку такої фізичної якості, як сила. Із 56 військовослужбовців на оцінку "відмінно" зазначену вправу виконали – 16,1%, на оцінку "добре" –

25,0%, на оцінку "задовільно" – 50,0%, а інші – 8,9 % не склали норматив, що відповідає оцінці «незадовільно».

За виконання вправи «Згинання та розгинання рук на брусах» оцінку "відмінно" отримали 11 осіб, що становить 19,6%, оцінку "добре", відповідно 19 осіб (33,9%), оцінку "задовільно" 23 осіб (41,1%). Троє військовослужбовців не справилися з нормативом і отримали оцінку "незадовільно" (5,4%).

Нормативні вимоги за виконанням вправи «човниковий біг 10×10» - на оцінку "відмінно" склало – 19,6%, оцінку "добре" – 39,3%, оцінку "задовільно" – 39,3% обстежуваних, що свідчить про належний рівень розвитку спритності у більшості військовослужбовців.

В цілому можна відмітити, що за більшістю вправ військовослужбовці справилися на позитивні оцінки "добре", "задовільно", але зустрічалися випадки, коли військовослужбовці не виконували норматив з певних вправ. Наприклад, під час виконання силових вправ – підтягування на перекладині, марш-кидок (по 5 осіб), згинання та розгинання рук на брусах (3 особи), біг на 100 м (1 особа), стрибок в довжину з розбігу (2 особи) та човниковий біг (1 особа) (таблиця 3.2., рисунок 3.2.).

Одним із завдань було вивчення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців з різними типами темпераменту. З цією метою нами для вивчення стану фізичної підготовленості створено 4 групи: **перша група** – сангвініки (12 осіб), **друга** – холерики (20 осіб); **3 – треті** – флегматики (16 осіб); **четверта** – меланхоліки (8 осіб)(таблиця 3.1.).

З даних таблиці 3.3. та рисунків 3.3.-3.8. видно, що військовослужбовці, яким властивий сангвіністичний та холеричний тип темпераменту в цілому характеризувалися виконанням нормативів з прикладної фізичної підготовки на вищі оцінки.

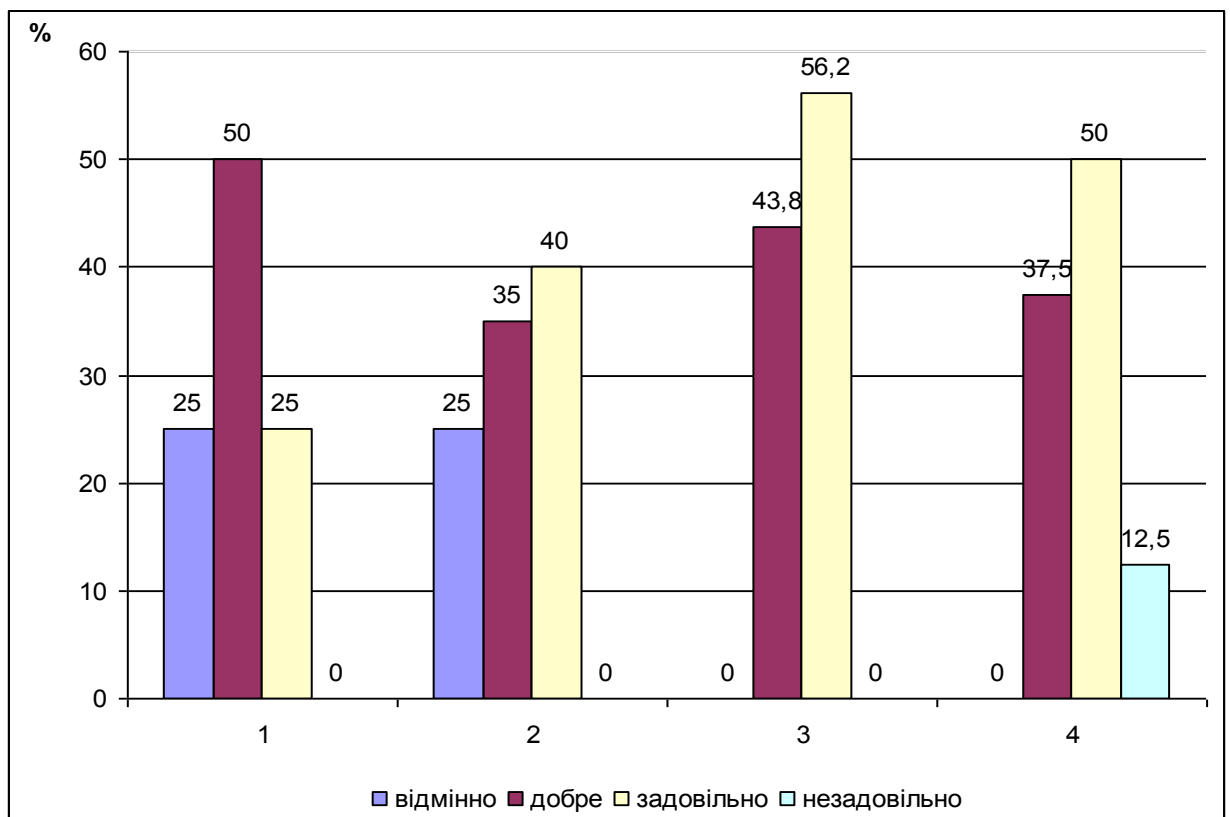
Таблиця 3.3.

**Результати виконання нормативів з прикладної фізичної підготовки  
військовослужбовців з різними типами темпераменту**

	<b>Оцінка виконання нормативу</b>			
	відмінно	добре	задовільно	незадовільно
<b>Біг на 100 м</b>				
Сангвініки (n=12 )	3 (25,0%)	<b>6(50,0%)</b>	3(25,0%)	-
Холерики (n=20)	5 (25,0%)	7 (35,0%)	<b>8 (40,0%)</b>	-
Флегматики (n=16)	-	7 (43,8%)	<b>9 (56,2%)</b>	-
Меланхоліки (n=8)	-	3 (37,5%)	<b>4 (50,0%)</b>	1 (12,5%)
<b>Стрибок в довжину з розбігу</b>				
Сангвініки (n=12 )	3 (25,0%)	<b>5 (41,7%)</b>	4 (33,3%)	-
Холерики (n=20)	5 (25,0%)	<b>10(50,0%)</b>	5(25,0%)	-
Флегматики (n=16)	2 (12,5%)	<b>7(43,8%)</b>	6 (37,5%)	1 (6,2 %)
Меланхоліки (n=8)	-	3 (37,5%)	<b>4 (50,0%)</b>	1 (12,5%)
<b>Марш-кидок 5 км</b>				
Сангвініки (n=12 )	2 (16,7%)	4 (33,3%)	<b>6 (50,0%)</b>	-
Холерики (n=20)	4 (20,0%)	<b>8 (40,0%)</b>	7 (35,0%)	1 (5,0%)
Флегматики (n=16)	1 (6,3%)	4 (25,0%)	<b>9 (56,3%)</b>	2 (12,5%)
Меланхоліки (n=8)	-	-	<b>6 (75,0%)</b>	2 (25,0%)
<b>Підтягування на перекладині</b>				
Сангвініки (n=12 )	2 (16,7%)	4 (33,3%)	<b>6 (50,0%)</b>	-
Холерики (n=20)	5 (25,0%)	5 (25,0%)	<b>10(50,0%)</b>	-
Флегматики (n=16)	2(12,5%)	4(25,0%)	<b>8 (50,0%)</b>	2 (12,5%)
Меланхоліки (n=8)	-	1 (12,5%)	<b>4 (50,0%)</b>	3 (37,5%)
<b>Згинання та розгинання рук на брусах</b>				
Сангвініки (n=12 )	<b>4 (33,3%)</b>	<b>4 (33,3%)</b>	<b>4 (33,4%)</b>	-
Холерики (n=20)	4 (25,0%)	7 (35,0%)	<b>9 (45,0%)</b>	-
Флегматики (n=16)	2 (12,5%)	5 (31,3%)	<b>8 (50,0%)</b>	1 (6,2%)
Меланхоліки (n=8)	1 (12,5%)	<b>3 (37,5%)</b>	2 (25,0%)	2 (25,0%)
<b>Човниковий біг 10×10 м</b>				
Сангвініки (n=12 )	3 (25,0%)	<b>5 (41,7%)</b>	4 (33,3%)	-
Холерики (n=20)	4 (20,0%)	<b>8(40,0%)</b>	<b>8 (40,0%)</b>	-
Флегматики (n=16)	3 (18,8%)	6(37,5%)	<b>7 (43,7%)</b>	-
Меланхоліки (n=8)	1 (12,5%)	<b>3 (37,5%)</b>	<b>3 (37,5%)</b>	1 (12,5%)

Розглянемо детальніше виконання нормативів різними групами військовослужбовців. Так, при виконанні вправи «біг на 100 м» військовослужбовці, яким властивий сангвіністичний тип темпераменту у своїй більшості отримали оцінку «добре», а саме – 6 осіб, що складає

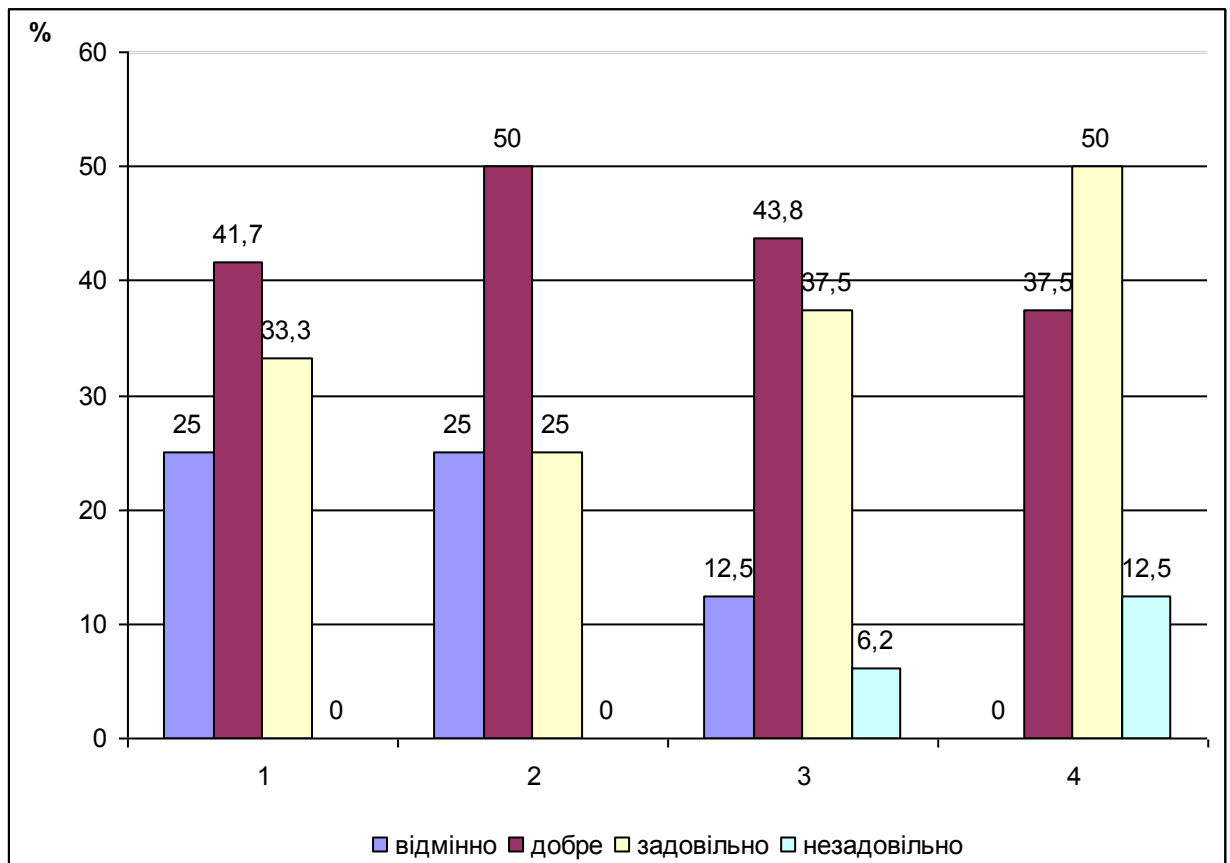
50,0% від їх загальної кількості. Більшість військовослужбовців холеричного та флегматичного типу темпераменту виконали нормативи на оцінку «задовільно», відповідно 40,0% та 56,2%. Можна відмітити також, що у групі флегматиків не виявилось жодної особи з виконанням нормативу на оцінку «відмінно». Серед всіх чотирьох груп обстеження лише одна особа з меланхолічним типом темпераменту не виконала даний норматив, що становить 12,5% від всієї кількості військовослужбовців даного типу темпераменту. У групі меланхоліків виявилось 37,5% осіб, що виконали норматив з «Бігу на 100 м» на оцінку «добре», 50,0% на оцінку «задовільно», жодної особи на оцінку «відмінно» (Табл. 3.4., Рис. 3.3.).



**Рис. 3.3. Відсоткове співвідношення виконання вправи «біг на 100 м»:**  
**1 – сангвініки; 2 – холерики; 3 – флегматики; 4 - меланхоліки**

Дещо інша ситуація спостерігається і при аналізі виконання вправи «Стрибок в довжину з розбігу». Так, у групі холериків рівно половина військовослужбовців склали норматив цієї вправи на оцінку «добре» (10 осіб, 50%), та по 25,0% (по 5 осіб) отримали оцінки «відмінно» і

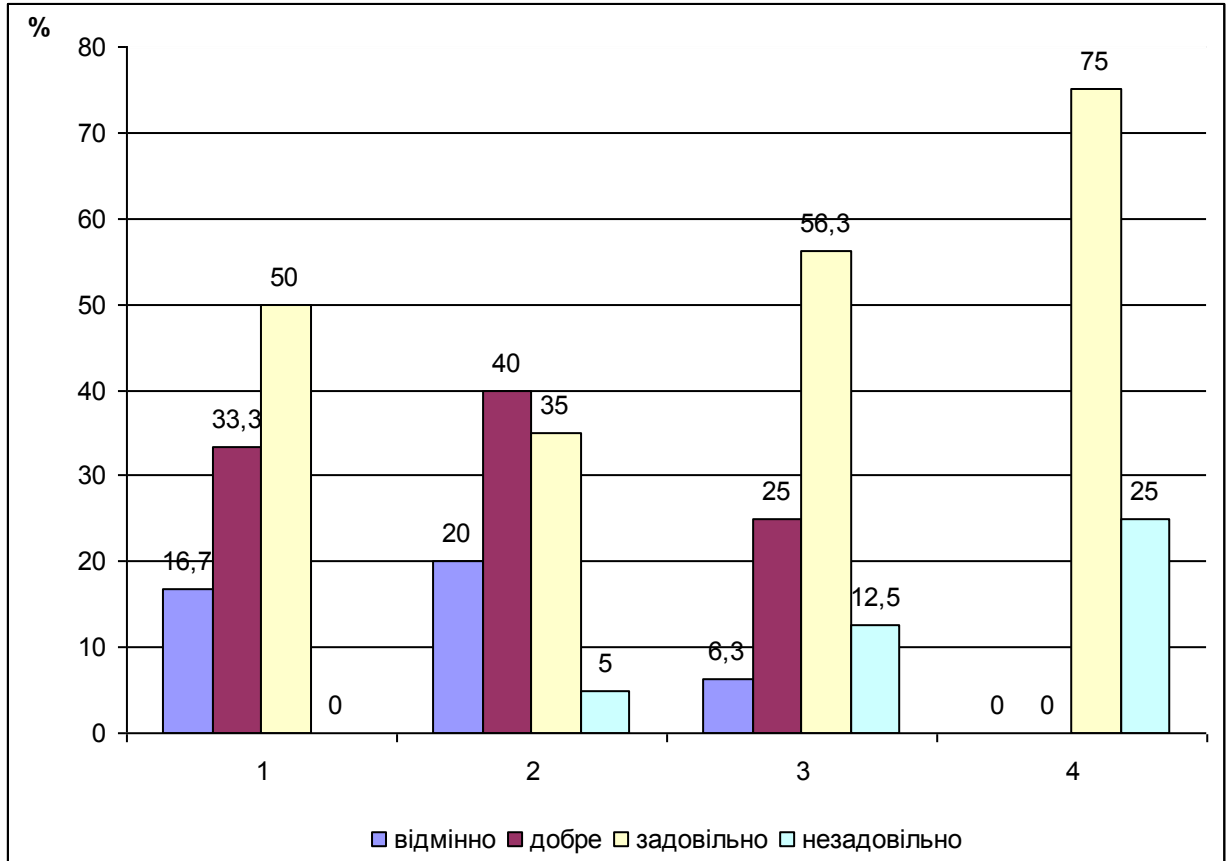
«задовільно». У групі сангвініків всі обстежувані виконали норматив на позитивні оцінки. Найбільше осіб виконали вправу «Стрибок в довжину з розбігу» на оцінку «добре» 41,7%, оцінку «відмінно» - 25,0%, «задовільно» - 33,3%. У групі флегматиків також більшість отримали оцінку «добре» за виконання нормативу 43,8%, дещо менше, саме 37,5% отримали оцінки «задовільно», а дві особи з 12 отримали оцінки «відмінно» (Табл. 3.3., Рис. 3.4.).



**Рис. 3.4. Відсоткове співвідношення виконання вправи «стрибок в довжину з розбігу»: 1 – сангвініки; 2 – холерики; 3 – флегматики; 4 – меланхоліки**

Нами у групі флегматиків виявлено одну особу, яка не виконала даний норматив (6,2%). При аналізі результатів групи меланхоліків можна відмітити, що 50,0% обстежуваних отримали оцінку «задовільно», 37,5% - оцінку «добре», 12,5 % - оцінку «незадовільно». Жодного військовослужбовця цієї групи не виявилось з виконанням нормативу на оцінку «відмінно» (Табл. 3.3., Рис. 3.4.).

Розглянемо детальніше аналіз виконання вправи «Марш кидок» у групах військовослужбовців. Більшість, а саме 50% військовослужбовців-сангвіників виконали вправу на оцінку «задовільно», 33,3% отримали оцінку «добре», а 25,0% - оцінку «відмінно» (Табл. 3.3., Рис. 3.5.).

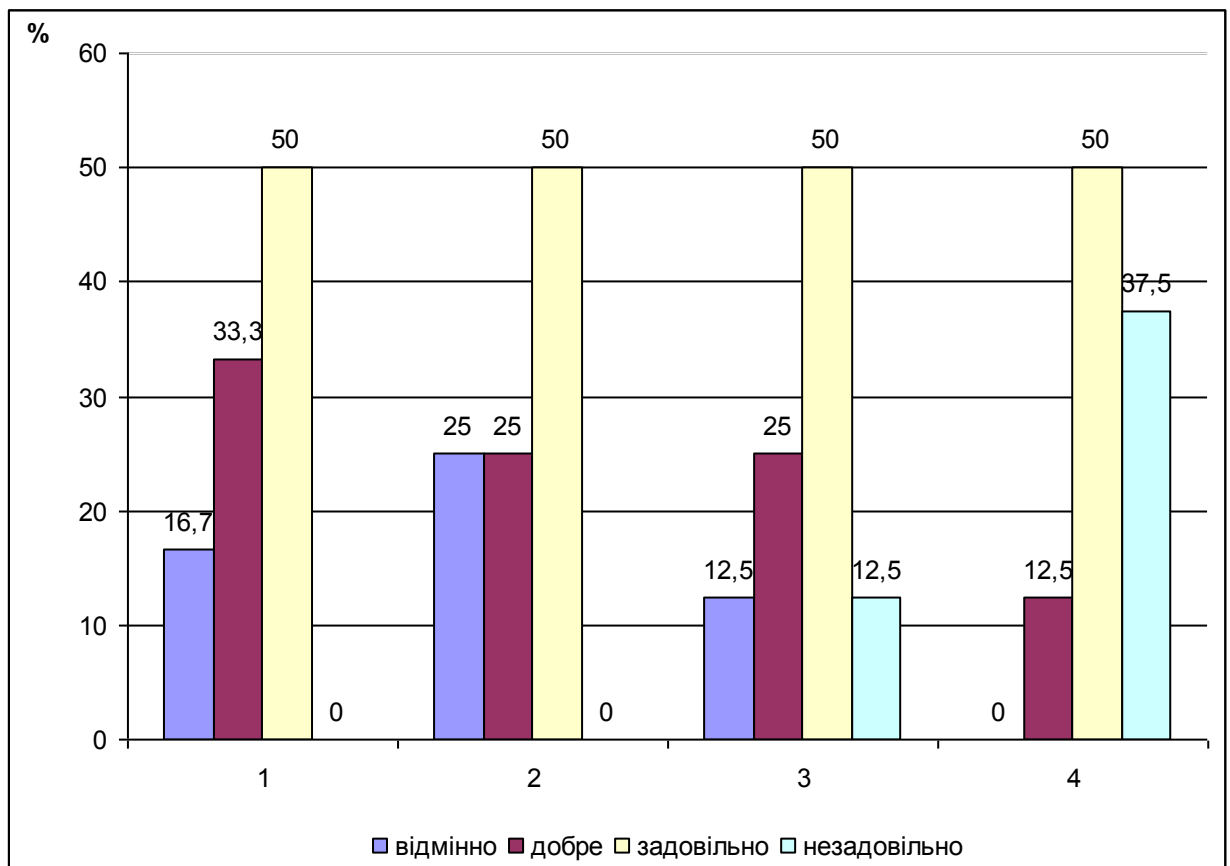


**Рис. 3.5. Відсоткове співвідношення виконання вправи «марш-кидок 5 км»: 1 - сангвіники; 2 – холерики; 3 – флегматики; 4 - меланхоліки**

У групі холериків більшість отримали оцінки «добре» (40,0%), «задовільно» (35,0%). У цій групі військовослужбовців виявилось 4 особи (20,0%) з виконанням нормативу на оцінку «відмінно» і одна особа не виконала норматив на позитивну оцінку (5,0%). Військовослужбовці-флегматики у своїй більшості характеризувалися виконанням даної вправи на оцінку «задовільно» у кількості 56,3% від загальної кількості флегматиків. На оцінку «добре» виконали 25,0% військовослужбовців з типом темпераменту флегматик, тоді як на оцінку «відмінно» всього – 6,3% (1 особа). У цій групі нами виявлено двох осіб з виконанням нормативу на незадовільну оцінку (12,5%). При аналізі виконання нормативу з

«Марш-кідку» у групі меланхоліків можна відмітити, що більшості були характерні задовільні оцінки «75,0%», та незадовільні оцінки (25,0%). Жодної особи нами не виявлено з оцінками «відмінно» та «добре» (Табл. 3.3., Рис. 3.5.).

Розглянемо особливості виконання нормативів з визначення рівня розвитку силових якостей. Силові якості ми визначали за виконанням двох вправ «Підтягування на перекладині» та «Згинання та розгинання рук на брусах». Результати дослідження представлені у таблиці 3.3. та на рисунках 3.6-3.7.

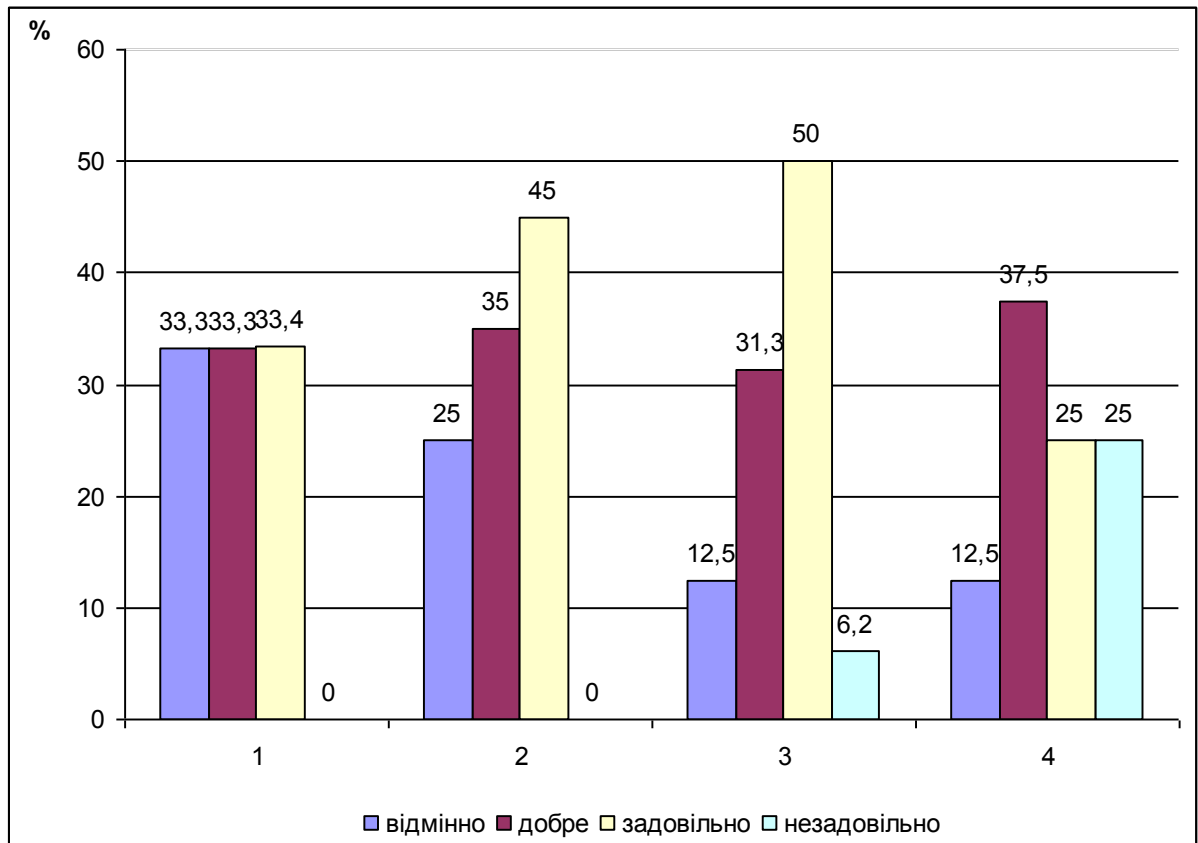


**Рис. 3.6. Відсоткове співвідношення виконання вправи «підтягування на перекладині»: 1 - сангвініки; 2 – холерики; 3 – флегматики; 4 – меланхоліки**

Отже, з даних таблиці 3.3. можна стверджувати, що більшість військовослужбовців різних типів темпераменту, а саме половина всіх обстежуваних у різних групах, характеризувалися виконанням нормативу на оцінку «задовільно» (по 50,0%). Інша картина у відсотковому

співвідношенні отримання інших оцінок. Так, у групі сангвініків оцінку «відмінно» отримали 16,7% від загальної кількості сангвініків, тоді як у інших групах, відповідно: 25,0% - холерики, 12,5% - флегматики та жодної особи з цією оцінкою, був властивий меланхолічний тип темпераменту. Кількісне співвідношення отриманих оцінок «добре» у групах обстеження виглядає наступним чином: 33,3% - сангвініків, по 25,0% - холериків та флегматиків, 12,5 % - меланхоліків. Оцінка «незадовільно» при виконанні даної вправи була виявлена у 12,5% флегматиків та 37,5% меланхоліків (Табл. 3.3., Рис. 3.6.).

Дещо інша ситуація спостерігається при аналізі виконанні вправи «Згинання та розгинання рук в упорі на брусах» (Табл. 3.4., Рис. 3.7).

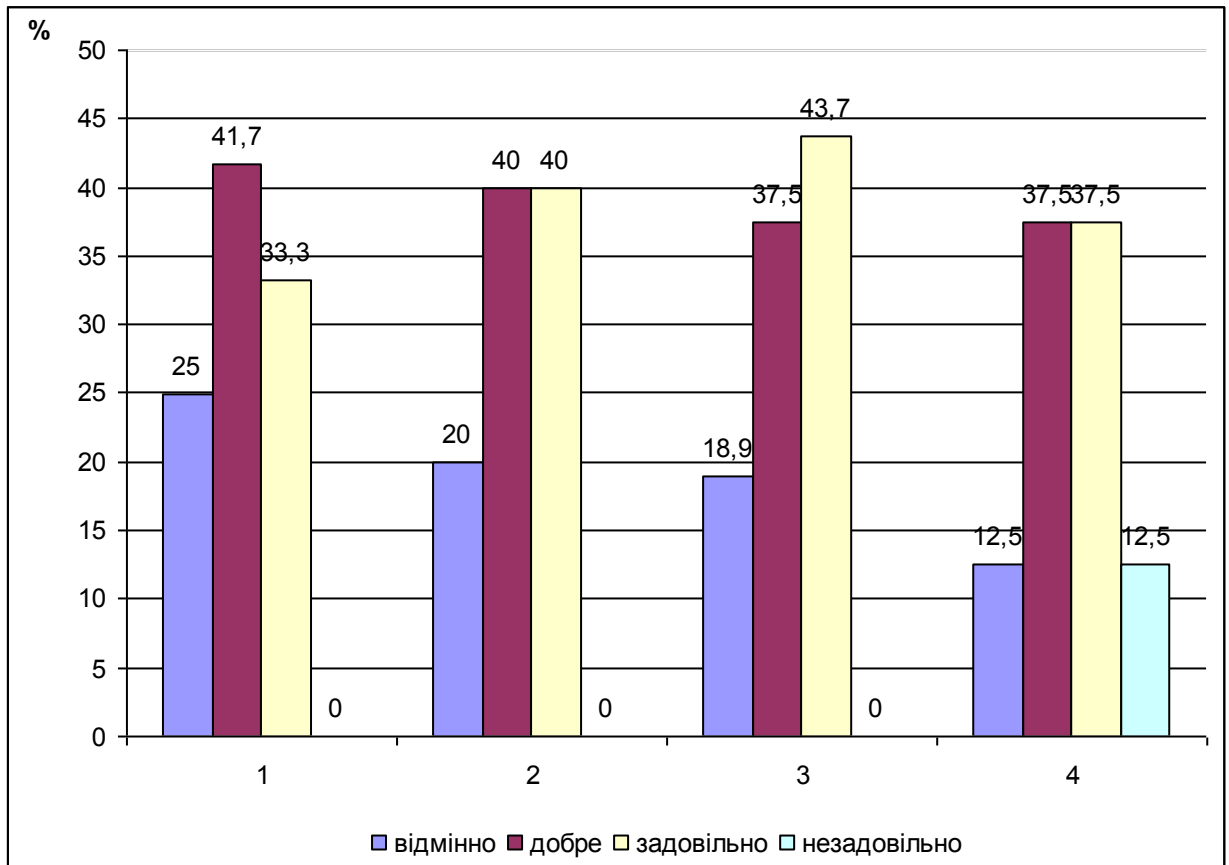


**Рис. 3.7. Відсоткове співвідношення виконання вправи «згинання та розгинання рук в упорі на брусах»: 1 - сангвініки; 2 – холерики; 3 – флегматики; 4 – меланхоліки**



Так, військовослужбовці сангвіни стичного типу отримали оцінки «відмінно», «добре», «задовільно» за виконання вправи в однаковій кількості по 4 особи (33,3%). У групі холериків ми спостерігаємо наступний розподіл: на оцінку «відмінно» виконали 25,0% військовослужбовців, на оцінку «добре» - 35,0%, на оцінку «задовільно» - 45,0%. Жодна особа цієї групи не отримала негативну оцінку виконання цієї вправи. У групі флегматиків найбільше осіб, а саме половина виконали дану вправу на оцінку «задовільно» (50,0%), дещо менше (31,3%) на оцінку «добре», 2 особи отримали «відмінно» (12,5%), і одна особа – не виконала даний норматив. У групі меланхоліків більшість військовослужбовців характеризувалася виконанням нормативу на оцінку «добре», а саме 37,5% від загальної кількості меланхоліків, дещо менше виконали норматив на оцінки «задовільно» (25,0%) та «відмінно» (12,5%). У цій групі двоє військовослужбовців не виконали норматив – 25,0% (Табл. 3.4., Рис. 3.7).

І остання вправа, яку виконували особи чотирьох різних груп, що були виділені за типом темпераменту – це вправа «Човниковий біг 10×10м». Знову, як і у попередніх випадках на вищі оцінки справилися військовослужбовці сангвіни стичного та холеричного типів темпераменту. Так, сангвіники отримали оцінку «відмінно» у 25,0% випадків, оцінку «добре» у 41,7% випадків, а оцінку «задовільно» - 33,3%. У групі холериків найбільша кількість осіб виявилось з виконанням нормативу на оцінки «добре» та «задовільно», а саме по 40,0%. Оцінку «відмінно» отримали 20,0% військовослужбовців холеричного типу темпераменту при виконання цієї вправи. У групі флегматиків найбільше осіб виконали дану вправу на оцінку «задовільно» (43,7%), дещо менше (37,5%) на оцінку «добре», 3 особи отримали «відмінно» (18,8%).



**Рис. 3.8. Відсоткове співвідношення виконання вправи «човниковий біг 10×10 м»: 1 - сангвініки; 2 – холерики; 3 – флегматики; 4 – меланхоліки**

У групі меланхоліків більшість військовослужбовців характеризувалася виконанням нормативу на оцінки «добре» та «задовільно», а саме по 37,5% від загальної кількості меланхоліків, по одній осіб отримали оцінки «відмінно» та «незадовільно» (12,5%) (Табл. 3.3, Рис. 3.8.).

## ВИСНОВКИ

1. Основним організаційно-педагогічним принципом фізичної підготовки військовослужбовців повинно бути диференційоване використання засобів фізичної культури на основі їх індивідуально-типологічних особливостей структури моторики та особистості. Пошук типологічних проявів конституції, індивідуальних особливостей особистості військовослужбовця є важливим завданням проблеми прогнозування їх професійної придатності, розподіл їх за окремими видами військових спеціальностей тощо.

2. В результаті експериментального дослідження властивостей особистості, які вивчалися за методичними рекомендаціями Г.Айзенка, встановлено, що більшості військовослужбовцям властива екстраверсія, в меншій кількості інтроверсія, а також емоційна стійкість, і в меншій мірі нейротизм. Виявлено, серед групи військовослужбовців найбільше виявилось холериків (35,7%), в меншій кількості флегматиків (28,6%), сангвіників (21,4%) і найменше меланхоліків (14,3%).

3. Встановлено, що у більшості вправ, за допомогою яких здійснювали аналіз рухової підготовленості, військовослужбовці справлялися на позитивні оцінки "відмінно", "добре", "задовільно", але зустрічалися поодинокі випадки, коли військовослужбовці не виконували норматив.

4. При аналізі оцінки рухової підготовленості військовослужбовців в залежності від їх типів темпераменту, можна відмітити, що більшість військовослужбовців сангвіністичного та холеричного типів темпераменту за виконанням нормативів отримували оцінки «добре» та «задовільно»; більшості військовослужбовцям флегматичного типу темпераменту оцінки «задовільно» та «добре»; більшості військовослужбовцям меланхолічного типу темпераменту оцінки «задовільно». Незадовільні оцінки з виконання нормативів у своїй більшості спостерігалися у групі меланхоліків, і в меншій кількості у групі флегматиків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Ганс Интеллект: новый взгляд. / Ганс Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. - №1. – С.111-131.
2. Антошків Ю.М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. - / Ю.М.Антошків. - Львів, 2006. - 20 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура. Учебное пособие / И.С. Барчуков. – М.: Изд-во Юнити, 2003. – 180 с.
4. Безлуцький В.М. Спеціальна спрямованість поетапного формування фізичних якостей майбутніх моряків / В.М.Безлуцький. //Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. – Херсон: ХДУ, 2010. – С.129-132.
5. Бородин Ю.А. Взаимосвязь содержания и направленности специальной физической подготовки курсантов военно-учебных заведений ВУЗов ПВО и технической оснащённости войск / Ю.А.Бородин. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. - Харків, 2002. - № 24. - С. 67.
6. Брижаний Є.І. Організаційно-педагогічні умови поетапного формування професійної готовності майбутніх офіцерів інженерних військ в системі безперервної освіти. / Є.І.Брижаний // Наукові записки Рівнен. держ. гуман. ун-ту : зб. наук. пр. - Рівне : РДГУ, 2013. - Вип. 7(50). - С.23–26.
7. Бурлачук А.Ф. Психодиагностика : Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2006. - 351 с.
8. Вербин Н.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка офіцерів військового управління оперативно-тактичного рівня. / Н.Б.Вербин // Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових

формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: матеріали міжвідом. наук.-метод. конф. - Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. - С.305–307.

9. Глазунов В.І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ: Автореф. дисс канд. пед. наук. / В.І.Глазунов. - К., 2003. - 22 с.

10. Горбунов В.В. Психофізіологічне забезпечення надійності операторської діяльності: Автореф. дис... докт. біол. наук. / В.В.Горбунов. – Київ, 1994. – 46 с.

11. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний. / Н.Н.Данилова. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.

12. Єна А.І. Актуальні проблеми, завдання і перспективи психофізіологічного забезпечення Збройних сил України. / А.І.Єна. – К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2001. – 237 с.

13. Ена А.И. Требование времени: создание системы профессионального психофизиологического отбора /А.И.Ена, В.В.Кальныш, А.В.Баженов, В.К.Хмельницкий. // Медицина труда. – 2002. - №3. – С.33-35.

14. Івлєв О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх інспекторів ДАІ до застосування силового впливу: Автореф. дис... канд. наук фіз.вих. та спорту. / О.М.Івлєв. – Харків, 2010. – 21 с.

15. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.

16. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2004. - 701 с.

17. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. / В.И. Ильинич. – М.: Изд-во Гардарика, 2005. – 244 с.

18. Кокурн О.М. Психофізіологічні аспекти професійного відбору фахівців для діяльності в особливих умовах. / О.М.Кокурн, О.В.Нічик. //Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. - Харків : Університет цивільного захисту України, 2008. - Вип.5. - С. 67–78.
19. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підручник / М.С.Корольчук. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2009. – 400 с.
20. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 272 с.
21. Ліфарева Н. В. Психологія особистості: Навчальний посібник. / Н.В.Ліфарева. – К.: Центр навчальної літератури, 2003. - 240 с. – Режим доступу: <http://uchika.in.ua/lifareva-n-v-psihologiya-osobistosti-navchalenij-posibnik--kiy.html?page=4>
22. Лосев Ю. Н. Критерий определения наиболее важных физических качеств и физических упражнений для их развития у молодых военнослужащих / Ю.Н.Лосев Ю. // Материалы итог. научн. конф. ВИФК за 1993 год: сб. науч. трудов. – СПб., 1994. – С. 20–21.
23. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. / М.В.Макаренко. – К.: НДЦГМ ЗС України, 2006. – 395 с.
24. Мегедь В.В. Темпераменты и их совместность. / В.В.Мегедь. // Психология и соционика межличностных отношений. – 2003. - №5. – С.55-61.
25. Мерлин В.С. Свойства нервной системы и свойства темперамента. / В.С.Мерлин. - М.: Педагогика, 1986. – 456 с.
26. Месь А. Комплексна оцінка фізичної підготовки військовослужбовців /А. Месь. // ТМФВ і спорту. - 2001. - №2. - С.52.
27. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою: Навч. посібник. / За ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський: ПП Пантюк С., ПП Мошинський В., 2003. – 196 с.

28. Настанова з фізичної підготовки у Прикордонних військах України (НФП–99). Навч. посібник. – Хмельницький: Видавництво АПВУ, 1999. – 129 с.

29. Никоненко О.П. Зв'язок властивостей основних нервових процесів з психофізіологічними функціями та успішністю льотного навчання: Автореф. дис... канд. біол. наук. / О.П.Никоненко. – Київ, 1996. – 16 с.

30. Олейник Е.Г. Самостоятельные занятия студентов, занимающихся физической культурой. Учебное пособие/ Е.Г. Олейник. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2003. – С.49-50.

31. Осьодло В.І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. / В.І.Осьодло. - Київ : Золоті Ворота, 2012. – 462 с.

32. Панченко В.М. Індивідуальні психофізіологічні відмінності та їх значення при професійному відборі кандидатів на військову службу в особливих умовах: Автореф. дис... канд. біол. наук. / В.М.Панченко. – Київ, 2003. – 16 с.

33. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти [Електронний ресурс] – Режим доступу: [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00258831\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00258831_0.html)

34. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Положення від 15.01.1996 №80 – Режим доступу: <https://docs.dtkr.ua/doc/1057.68.2?page=2>

35. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Р.Т.Раєвський, С.М.Канішевський. - Одеса : Наука і техніка, 2010. – 380 с.

36. Розробка професіограм та виявлення професійно важливих якостей для військових спеціальностей (професій, штатних посад): метод. рекомендацій / Ю. В. Стасєв, В. В. Белімов, М. В. Грушенко та ін.; за ред. Ю. В. Стасєва. – Харків: ХУПС, 2006. – 25 с.

37. Русалов В.М. О взаимодействии свойств темперамента и эффективности индивидуальной и совместной деятельности. /

В.М.Русалов. // Психол. журн. – 1982. – Т.3. - №6. – С.50-59.

38. Сергієнко Л. П. Тестування рухів здібностей школярів. / Л. П. Сергієнко. - К .: Олімпійська л-ра, 2001. - 439 с.

39. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Ю.П.Сергієнко. – Харків, 2005. – 19 с.

40. Сухорада Г. І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців): Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Г.І.Сухорада. – Львів, 2003. – 20 с.

41. Темперамент та індивідуальний стиль діяльності. - Режим доступу: <https://studentam.net.ua/content/view/3226/86/>

42. \Філіппов С. О. Про поняття “ефективність професійної правоохоронної діяльності офіцера-прикордонника” / С.О.Філіппов. // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. ІІ АПН України. – К., 2003. – Т. V, Ч.3. – С. 321–325.

43. Філіппов С. О. Підвищення ефективності правоохоронної діяльності засобами науки / С.О.Філіппов // Науковий вісник Прикордонних військ: Науково-практичний альманах. – 2003. – № 1. – С. 33–35

44. Ярмошук О.О. Професійно-прикладна фізична підготовка жінок-військовослужбовців: Автореф. дис... канд. пед. наук. / О.О.Ярмошук. - Харків, 2003. - 20 с.