

8. OESR, 2019. Tendentsiyi formuvannya osvity 2019 [Trends in the formation of lighting 2019]. Paryzh: Vydavnytstvo OESR.

9. Kuchyns'ka, I. O., 2020. Pedahohika vyshchoyi shkoly [Pedagogy of a high school]: navchal'nyy posibnyk. Kam"yanets'-Podil's'kyu: Vydavets' PP Zvoleyko D. H., 292.

10. Kuchyns'ka, I. O., 2019. Kerivnyk u sferi osvity: intelihent, intelektual, menedzher-novator [Kerivnik in the field of education: intellectual, intellectual, innovative manager]. Pedahohichna osvita: teoriya i praktyka: Zbirnyk naukovykh prats' / Kam"yanets'-Podil's'kyu natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka; Instytut pedahohiky NAPN Ukrayiny [hol. red. Labunets' V.M.], 27 (2–2019), Kam"yanets'-Podil's'kyu, 59–63

11. Filosofs'kyu entsyklopedychnyy slovnyk [Philosophical Encyclopedic Dictionary], 2002. Natsional'na Akademiya nauk Ukrayiny. Instytut filosofiyi im. H.S. Skovorody. Hol. redkolehiyi V.I. Shynkaruk, Kyviv. Abrys, 742.

DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2024-37-40-56>

УДК 355.233.22

Ягупов Василь Васильович,

доктор педагогічних наук, професор,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії
наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з
фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем
фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Національний університет оборони України
Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8956-3170>

yagupow57@ukr.net

Свистун Валентина Іванівна,

доктор педагогічних наук, професор,
провідний науковий співробітник науково-дослідної відділу
розвитку фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та
спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту, ,
Національний університет оборони України
Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7934-023X>

vis0902@ukr.net

ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті обґрунтовано фундаментальне для теорії та методики фізичного виховання військовослужбовців поняття «зміст фізичного виховання»

військовослужбовців» та акцентувати увагу на необхідності оптимізації змісту фізичного виховання військовослужбовців в умовах виконання бойових завдань. завдання із захисту держави від російського агресора.

Встановлено, що зміст фізичного виховання військовослужбовців має включати теоретичні та практичні знання щодо їх фізичного виховання та фізичної обізнаності – фізичної підготовленості та готовності – як військового професіонала до успішної військово-професійної діяльності; сюди входять такі знання: фізична культура і спорт військовослужбовців у цілому та окремих видів і родів військ, зокрема; здоровий спосіб життя військовослужбовців як суб'єктів екстремальних видів діяльності; сукупність практичних фізичних умінь, навичок і здібностей військовослужбовців певного виду і роду Збройних Сил, необхідних для успішної життєдіяльності у військовому середовищі, і практичних знань щодо їх формування, розвитку та вдосконалення; сукупність професійно важливих фізичних якостей військовослужбовців певного виду та роду Збройних Сил, необхідних для успішної реалізації службових компетентностей у військовому середовищі та практичних знань щодо їх формування, розвитку та вдосконалення; фізичну підготовленість військовослужбовців до військово-професійної діяльності як військових спеціалістів певного виду і роду Збройних Сил та про відповідні організаційні форми, методи фізичного виховання та засоби його формування, розвитку, вдосконалення та підтримки; фізичну готовність військовослужбовців до військово-професійної діяльності як військовослужбовців певного виду і роду Збройних Сил та про відповідні організаційні форми, методи фізичного виховання та засоби його формування, розвитку і підтримки.

Результати теоретичних та емпіричних досліджень засвідчили, що проблема змісту фізичного виховання військовослужбовців є актуальною теоретико-прикладною проблемою теорії та методики їх фізичного виховання в різних видах і родах військ.

Ключові слова: фізичне виховання; зміст фізичного виховання; фізична підготовленість, фізична готовність; оптимізація.

1. ВСТУП / INTRODUCTION

Фізична культура, згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт» – це «...діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація; фізичне виховання різних груп населення...» [2]. Відповідно, фізичне виховання громадян, а насамперед фахівців в українському суспільстві є вкрай актуальною теоретичною та прикладною педагогічною проблемою у педагогіці фізичного виховання та спорту. Воно має представляти систему організаційно-педагогічних заходів, спрямовану на їх фізичне формування, розвиток,

удосконалення та підтримання у працездатному фізичному стані, формування, розвиток і вдосконалення основних життєво та професійно важливих фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, необхідних для повноцінної життєдіяльності в суспільстві як соціального суб'єкта та успішної професійної діяльності як професійного суб'єкта.

Особливо проблема фізичного виховання фахівців важлива і вкрай необхідна в екстремальних видах діяльності. Наголошуємо, що «Для визначення змісту виховання військовослужбовців також слід мати чітке уявлення про **предмети виховного впливу** (виділ. наше). У всі віки представників педагогічної думки хвилювало питання про предмети виховного впливу та їхню ієрархію згідно зі значущістю. У давнину їх було три: на перше місце вони ставили **фізичне загартовування тіла** (виділ. наше), а після цього – формування розумових і моральних якостей. Поривання, воля, а також бажання, за Аристотелем, властиві навіть новонародженим дітям, оскільки розум і розсудливість звичайно появляються у них тільки з віком. Тому, вважав він, **турбота про тіло** (виділ. наше) має передувати турботі про душу, після тіла потрібно подбати й про виховання нахилів, щоб їх виховання сприяло вихованню розуму, а виховання тіла – вихованню душі. Таку думку поділяють багато інших представників педагогічної науки» [13, с. 216].

У зв'язку з цим проблема визначення змісту фізичного виховання військовослужбовців як суб'єктів екстремальних видів діяльності є вкрай актуальною як в теоретичному, так і практичному аспектах для вітчизняної педагогіки фізичного виховання та спорту.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження: обґрунтувати фундаментальне для теорії і методики фізичного виховання військовослужбовців поняття «зміст фізичного виховання військовослужбовців» та акцентувати увагу на необхідності оптимізації змісту фізичного виховання військовослужбовців в умовах виконання ними бойових завдань щодо захисту держави від російського агресора.

3. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODOLOGY

Для вирішення поставлених у науковій статті дослідницьких завдань контекстно та системно були використані теоретичні методи дослідження – системний і контекстний аналіз наукових джерел із проблеми статті, синтез й узагальнення наукових джерел, педагогічної та військово-професійної практики щодо фізичного виховання військовослужбовців, конкретизація результатів дослідження щодо змісту фізичного виховання військовослужбовців і необхідності його оптимізації.

4. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH FINDINGS

Слід наголошувати про головну тенденцію в педагогіці фізичного виховання та спорту – це відсутність, практично, наукових досліджень із проблеми змісту фізичного

виховання різних категорій населення, оскільки є тільки поодинокі публікації. Так, дослідники наголошують, що «Зміст фізичного виховання забезпечує цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму з метою вдосконалення психофізичних, моральних і вольових якостей, ментальної та емоційної сфер життя студентів. **Зміст фізичного виховання включає сукупність різноманітних фізичних вправ, методів і методичних прийомів, форм, елементів організації, способів контролю та оцінки** (виділ. наше). У Законах України «Про фізичну культуру і спорт» та «Про освіту» визначено зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності у соціокультурному просторі» [9, с. 2-3]. Таким чином, тут маємо, по-перше, повне нерозуміння авторами змісту фізичного виховання громадян, оскільки до нього вони відносять «сукупність різноманітних фізичних вправ, методів і методичних прийомів, форм, елементів організації, способів контролю та оцінки», оскільки вони належать до методичної складової фізичного виховання, а не до змістовної; по-друге, поняття «фізичний», «психофізичний» і «фізіологічний» не є синонімами, тобто має місце недотримання вимог термінологічного підходу до формулювання педагогічних понять у педагогіці фізичного виховання та спорту. Тут важлива термінологічна точність поняттєво-категоріального апарату, тобто «...має бути педагогічна культура та термінологічна точність науковця, тобто кожне педагогічне поняття має відображати тільки те, що йому «належить» у педагогіці та яку функцію воно реалізує у ній» [15, с. 346].

У вікіпедії зміст фізичного виховання визначається так: «теоретичні відомості: гігієна загальних і фізичних вправ; загальні відомості; заняття гімнастикою/сприяють загальному фізичному розвитку школярів/: загальнорозвивальні, вправи на формування правильної постави, акробатичні, танцювальні, на розвиток рівноваги, опорні стрибки; заняття з легкої атлетики: різні види бігу; стрибки в довжину й висоту; метання; рухливі ігри – розвиток в учнів кмітливості, спритності, швидкості дій, дисциплінованості; спортивні ігри: волейбол, футбол» [11].

Тут частково правильно тільки «теоретичні відомості», а всі інші належать до організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання різних категорій населення, але тільки не до змісту фізичного виховання.

Окремі наукові та навчальні публікації, які присвячені обґрунтуванню змісту фізичного виховання різних категорій населення, взагалі не містять тлумачення цього поняття. Наприклад, у науковій статті «Зміст фізичного виховання підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи» наголошується, що «У даній статті висвітлено зміст фізичного виховання підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи» [10]. Але стаття не містить такого дослідницького матеріалу та визначення й пояснення цього поняття. Такі упущення містяться в більшості наукових публікаціях.

А пошукова система Національної наукової бібліотеки імені В. І. Вернадського на запит поняття «зміст фізичного виховання» дає тільки 2 результати. Це дисертація та автореферат С. В. Демчук «Зміст фізичного виховання в соціальній інтеграції та реабілітації школярів 15-16 років із церебральним паралічем» [1].

Таким чином, проблема змісту фізичного виховання різних категорій населення, у тому числі й військовослужбовців, науковцями, практично, неусвідомлена і недосліджена, хоча без змісту фізичне виховання не може існувати чи «мертва».

Для вирішення поставлених у науковій статті дослідницьких завдань контекстно та системно були використані теоретичні методи дослідження – системний і контекстний аналіз наукових джерел із проблеми статті, синтез й узагальнення наукових джерел, педагогічної та військово-професійної практики щодо фізичного виховання військовослужбовців, конкретизація результатів дослідження щодо змісту фізичного виховання військовослужбовців і необхідності його оптимізації.

Аналіз, узагальнення, систематизація та конкретизація наукових джерел щодо проблеми статті засвідчують функціонування у науковому обігу поняття «зміст фізичного виховання» щодо різних категорій населення. Так, пошукова система гугл на поняття «зміст фізичного виховання» дає 1 290 000 посилань, «зміст фізичного виховання військовослужбовців» – 1 330 000, «фізичне виховання» – 1 470 000, «метод фізичного виховання» – 324 000 (на 26.11.2024 р.), тобто, з одного боку, зміст фізичного виховання набагато популярніше, ніж його методи, а з іншого – немає жодного більш-менш задовільного визначення поняття «зміст фізичного виховання», особливо в нормативно-правових документах, наукових джерелах й авторитетних підручниках і навчальних посібниках із теорії та методики фізичного виховання різних категорій населення.

Так, навіть Закон України «Про фізичну культуру і спорт» взагалі не містить словосполучення «зміст фізичного виховання» [2], а також підручник «Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» [8], навчальний посібник «Фізичне виховання військовослужбовців» [12], Рекомендаційний бібліографічний список літератури «Зміст фізичного виховання дошкільнят в сучасних умовах» [3] та інші навчально-методичні джерела також не містять словосполучення «зміст фізичного виховання».

В «Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» є намагання дати визначення цьому поняттю. Проте вона також не містить чіткого визначення поняття «зміст фізичного виховання військовослужбовців». У ньому містяться такі положення: «Зміст фізичної підготовки складають: фізичні вправи, теоретичні знання, організаційно-методичні навички та вміння управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців, фізичною підготовкою у військових частинах (підрозділах)...».

Особливості організації фізичної підготовки та її зміст у видах, окремих родах військ, Збройних сил (далі – ЗС), Держспецтрансслужбі визначаються вимогами службової діяльності військовослужбовців згідно з вимогами до цієї «Інструкції...».

У військових частинах фахівцями фізичної підготовки і спорту складаються навчальні програми з фізичної підготовки. Їх зміст має враховувати особливості завдань фізичної підготовки залежно від категорії, віку та статі військовослужбовців, визначати співвідношення навчального часу за розділами фізичної підготовки та темами навчальних занять» [7].

Аналіз і конкретизація цих положень дають підставу зробити певні висновки.

По-перше, інструкція не містить обґрунтування змісту цього поняття, оскільки до змісту там відносяться «фізичні вправи..., організаційно-методичні навички та вміння управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців, фізичною підготовкою у військових частинах (підрозділах)», які належать до методичної та організаційної складової фізичного виховання військовослужбовців.

По-друге, в його визначенні міститься у порівнянні з іншими джерелами словосполучення «теоретичні знання», що є позитивом. Але не визначено такі теоретичні знання, оскільки для військовослужбовців мають бути, насамперед, практичні знання щодо формування, розвитку, вдосконалення та підтримання своєї фізичної підготовленості та готовності як суб'єктів екстремального виду діяльності до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ.

Водночас слід мати на увазі, що фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи бойового навчання та військового виховання військовослужбовців ЗС та інших військових формувань України. Воно здійснюється за допомогою різних організаційних форм, методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки конкретних категорій військовослужбовців.

Основними завданнями їх фізичного виховання є, на наше переконання, такі:

- формування і розвиток цінностей і мотивації системного, систематичного, послідовного та контекстного зайняття фізичною культурою і спортом з урахуванням змісту та особливостей їх військової професії, фізичного самовдосконалення та введення здорового способу життя як суб'єктів військово-професійної діяльності;
- підтримання функціональних можливостей їх організму до успішної військово-професійної діяльності основними організаційними формами, методами та засобами фізичного виховання та спорту військовослужбовців у ЗС України та їх підвищення;
- сприяння фізичному формуванню, розвитку та вдосконаленню військовослужбовців як військових професіоналів, відмова ними від шкідливих звичок, покращення військово-професійної і фізичної працездатності як суб'єктів екстремального виду діяльності;
- отримання військовослужбовцями конкретних видів і родів військ необхідних теоретичних і практичних знань у галузі фізичної культури, фізичного виховання та спорту з метою профілактики професійних захворювань, відновлення здоров'я (особливо після отримання бойових травм) і підвищення військово-професійної працездатності;
- контекстне використання засобів фізичної культури взагалі та фізичного виховання та спорту, зокрема, в лікувально-профілактичній діяльності військовослужбовців, особливо після отримання бойових травм;
- оволодіння військовослужбовцями як суб'єктами військово-професійного буття методами, прийомами та засобами визначення свого актуального фізичного стану для побудови індивідуальної контекстної програми фізичного вдосконалення та відновлення;

– виховання командного духу та лідерських якостей у військовослужбовців командними видами спортивних ігор і сприяння їх фізичному відновленню після отримання бойових травм;

– виховання патріотичних, морально-вольових і професійно важливих фізичних якостей військовослужбовців як суб'єктів військово-професійної діяльності та членів бойових команд тощо.

Результати дослідження. Ці завдання власне і визначають **зміст фізичного виховання військовослужбовців**, який представляє *систему їх практичних і теоретичних знань щодо свого фізичного виховання та самовиховання, формування, розвитку, вдосконалення і підтримання своєї фізичної підготовленості та готовності як військових професіоналів до успішної військово-професійної діяльності*, яка містить систему наукових теоретичних і практичних знань про фізичну культуру та спорт, здоровий спосіб життєдіяльності військовослужбовців як суб'єктів екстремального виду діяльності, фізичну підготовленість і готовність до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ, відповідні організаційні форми, методи і засоби їх формування, розвитку, вдосконалення та підтримання, практичні фізичні навички, уміння і здатності, професійно важливі фізичні якості, якими вони мають опанувати, формувати, розвивати та вдосконалювати як представники конкретного виду та роду військ, що необхідна для успішної життєдіяльності в військовому середовищі та виконання військово-професійних і найголовніше – бойових завдань.

Цим змістом військовослужбовці оволодівають шляхом активної та свідомої участі у заходах фізичного виховання та спорту, які проводяться з ними у військовій частині, та, найголовніше, – самостійно у процесі фізичних тренувань і зайняття прикладними видами спорту.

Отже, **зміст фізичного виховання військовослужбовців** містить теоретичні та практичні знання щодо їх фізичного виховання та фізичної вихованості – фізичної підготовленості та готовності – як військових професіоналів; це такі теоретичні та практичні знання про:

– фізичну культуру та спорт військовослужбовців взагалі та представника конкретного виду та роду військ, зокрема;

– здоровий спосіб життєдіяльності військовослужбовців як суб'єктів екстремального виду діяльності;

– сукупність практичних фізичних навичок, умінь і здатностей військовослужбовців конкретного виду та роду військ, необхідної для успішної життєдіяльності в військовому середовищі та практичні знання про їх формування, розвиток і вдосконалення;

– сукупність професійно важливих фізичних якостей військовослужбовців конкретного виду та роду військ, необхідної для успішної реалізації посадових компетенцій у військовому середовищі та практичні знання про їх формування, розвиток і вдосконалення;

– фізичну підготовленість військовослужбовців до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ і про відповідні організаційні форми, методи фізичного виховання та засоби її формування, розвитку, вдосконалення та підтримання;

– фізичну готовність військовослужбовців до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ і про відповідні організаційні форми, методи фізичного виховання та засоби їх формування, розвитку, вдосконалення та підтримання.

Водночас, як свідчить бойовий досвід ЗС України, вкрай необхідна оптимізація фізичної підготовки військовослужбовців, насамперед, її змісту. **Основними чинниками, що визначають оптимізацію змісту їх фізичної підготовки**, є такі:

– характер бойових дій військовослужбовців ЗС та інших військових формувань України і зміст їх фізичної навантаженості при виконанні ними бойових завдань в умовах гібридної російсько-української війни;

– складні та водночас дуже несприятливі умови бойової діяльності військовослужбовців щодо відбиття російської агресії протягом тривалого часу без ротації, що вкрай ускладнюють підтримання їхньої фізичної підготовленості та готовності до реалізації бойових функцій як суб'єктів екстремального виду діяльності;

– характер і величина надмірних фізичних навантажень і психічної перенапруженості військовослужбовців у процесі бойової діяльності в екстремальних умовах російсько-української війни;

– географічні умови місця дислокації військових частин і підрозділів, ймовірного театру воєнних дій та особливо району введення бойових дій військовослужбовцями ЗС та інших військових формувань України;

– особливості впливу навчально-бойової та зокрема бойової діяльності військовослужбовців у гібридній війні конкретного виду та роду військ на їх фізичний стан і фізичну готовність до бойової діяльності в умовах війни;

– рівень розвиненості військової техніки і бойового озброєння та тактики їх застосування в сучасній гібридній війні та їх вплив на зміст фізичного виховання військовослужбовців тощо.

Але для оптимізації змісту фізичного виховання військовослужбовців необхідно також знати та усвідомлювати **загальні завдання їхнього фізичного виховання в умовах відбиття ЗС та іншими військовими формуваннями України російської агресії**. Зокрема, це такі завдання:

– формування, розвиток і вдосконалення та підтримання різних видів витривалості, сили, швидкості і спритності військовослужбовців конкретного виду та роду військ;

– оволодіння навичками, вміннями та здатностями пересування пересіченою місцевістю пішим порядком, на лижах, подолання перешкод, ведення рукопашного бою, військово-прикладного плавання тощо;

– вдосконалення фізичного стану, зміцнення здоров'я й підвищення стійкості організму військовослужбовців конкретного виду та роду військ до дії на нього несприятливих чинників військово-професійної, у тому числі, насамперед, бойової діяльності в умовах гібридної війни;

– забезпечення фізичної розвиненості, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та військово-професійної активності військовослужбовців як суб'єктів екстремального виду діяльності конкретного виду та роду військ;

– забезпечення професійного довголіття та стійкості організму військовослужбовців конкретного виду та роду військ до несприятливих чинників навколишнього середовища, військово-професійної та, насамперед, бойової діяльності в умовах гібридної війни, зменшення працевитрат, пов'язаних із їх професійними захворюваннями, бойовими травмами та пораненнями;

– забезпечення фізкультурно-фізичної реабілітації військовослужбовців, які отримали різні види травм і поранень у процесі виконання бойових завдань у російсько-українській війні: «Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психічного стану» [6].

Результатом їх оптимального вирішення мають бути такі **інтегровані фізичні прояви військовослужбовців**:

– фізична підготовленість військовослужбовців до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ: фізична підготовленість – це результат їх фізичної підготовки чи набуття змісту фізичної підготовки як суб'єкта екстремального виду діяльності, що потрібний для засвоєння й виконання кожним військовослужбовцем посадових компетенцій у військово-професійній діяльності;

– фізична готовність військовослужбовців до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ: «...фізична готовність майбутнього офіцера сухопутних військ – це його фізичний стан як військового професіонала, який дозволяє йому успішно виконувати бойові та інші військово-професійні завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою та стійко переносити фізичні навантаження військово-професійної, у тому числі й безпосередньо управлінської діяльності» [14, с. 283].

А частковими результатами фізичного виховання військовослужбовців мають бути такі:

– ведення здорового способу життя військовослужбовцями як суб'єктами екстремального виду діяльності;

– забезпечення, а в ідеалі – підвищення військово-спеціальної підготовленості військовослужбовців як суб'єктів конкретного роду і виду військ;

- сформованість і розвиненість основних професійно важливих фізичних якостей військовослужбовців як суб'єктів конкретного роду і виду військ;
- забезпеченість єдності фізичного виховання з бойовим, моральним, національним, патріотичним та іншими видами виховання військовослужбовців як військових професіоналів;
- зміцнення здоров'я і загартовування організму військовослужбовців, підвищення результативності їх військово-професійної працездатності та, найголовніше, – бойової діяльності в екстремальних умовах гібридної війни; результати наукових досліджень підтверджують важливість фізичної підготовленості військовослужбовців до участі у бойових діях [5, с. 286–292];
- профілактика професійних захворювань військовослужбовців як суб'єктів екстремального виду діяльності;
- прискорення фізичної адаптації військовослужбовців до умов бойової діяльності;
- фізична реабілітація військовослужбовців після їх участі у бойових діях та, особливо, після отримання бойових травм і поранень; науковці наголошують на доцільності «застосування засобів фізичної підготовки для прискорення реабілітації військовослужбовців після отримання травм» [4, с. 161–166];
- набуття військовослужбовцями необхідних знань у галузі фізичної культури, спорту, гігієни та медицини взагалі та про роль фізичної культури і спорту для укріплення здоров'я, про режим дня, особисту гігієну, способи підтримання високої працездатності як суб'єкта бойової діяльності, про чинники фізичного загартовування, прийоми самоконтролю за своїм фізичним станом, зокрема, та ін.

Таким чином, **інтегрованим результатом фізичного виховання військовослужбовців** є оволодіння ними фізичною культурою військових професіоналів конкретного виду та роду військ, яка актуалізується в їх фізичній підготовленості та готовності до конкретного виду військово-професійної діяльності в певних бойових умовах.

Отже, фізичне виховання військовослужбовців – це військово-педагогічний процес у військових частинах, спрямований на постать кожного військовослужбовця як суб'єкта екстремального виду діяльності, який організується і проводиться на основі його змісту, здійснюється за допомогою різних організаційних форм, а також методів і засобів фізичного виховання, природних засобів загартовування з метою формування, розвитку, вдосконалення та підтримання фізичної підготовленості та готовності кожного військовослужбовця як конкретного військового професіонала до військово-професійної діяльності.

Фізичне виховання військовослужбовців в умовах російсько-української війни потребує суттєвої оптимізації з урахуванням як бойового досвіду ЗС та інших військових формувань України, так і сучасних проблем і потреб військовослужбовців у сфері їх фізичного виховання взагалі та фізичної реабілітації зокрема. Оптимізація – це

цілеспрямований підхід до побудови такого процесу фізичного виховання військовослужбовців, за якого в комплексі розглядаються цілі, принципи, зміст, сукупність можливих організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання, особливості бойової діяльності військовослужбовців та специфіка функціонування й бойової діяльності їх родів і видів військ, реальні фізичні можливості й на підставі системного, суб'єктно-діяльнісного та контекстного методологічних підходів до аналізу всіх цих чинників свідомо, науково обґрунтовано та, найголовніше, – контекстно обирається найкращий для конкретних умов варіант обґрунтування змісту їх фізичного виховання як військових професіоналів.

Така оптимізація характеризується наближенням фізичного виховання військовослужбовців до його оптимального функціонування чи сприйманням не будь-якої ідеальної точки оптимуму, не статичного стану, а тенденції до оптимуму чи для виховання потрібна не велика кількість часу та ресурсів, а розумне їх використання.

Отже, виокремлюємо основні правила **оптимізації змісту фізичного виховання військовослужбовців** в умовах російсько-української. Зокрема, такі:

- чітко усвідомлювати основні результати від реалізації конкретного змісту фізичного виховання певної категорії військовослужбовців в певних запроєктованих умовах і які саме ресурси можуть бути витрачені на отримання цих результатів;

- процес фізичного виховання військовослужбовців передбачає застосування такого його змісту, щоб із можливих варіантів вибрати такий, що підвищуватиме його результативність з урахуванням основних компонентів їх фізичної підготовленості та готовності до військово-професійної діяльності, динаміки цього процесу за раціональних витрат їх зусиль, наявних організаційно-педагогічних умов у конкретних військових частинах певних видах і родах військ;

- забезпечувати ступінь відповідності організаційно-педагогічної сторони системи фізичного виховання військовослужбовців конкретного виду та роду військ тому змісту, для реалізації якого він складений в умовах російсько-української війни та активної участі військовослужбовців у бойових діях, тобто наголошуємо, що оптимальність, досягнена за одних умов, не може виникати за інших;

- враховувати індивідуальні інтереси та потреби військовослужбовців у сфері їх фізичного виховання як суб'єктів екстремального виду професійної діяльності;

- удосконалення програм, підручників і засобів реалізації змісту фізичного виховання військовослужбовців;

- вибір оптимального обсягу інформації для опрацювання та засвоєння військовослужбовцями та формування оптимальної їх кількості у групах на заняттях фізичної підготовки;

- забезпечувати оптимальне управління реалізацією змісту фізичного виховання військовослужбовців певного виду та роду військ з урахуванням їх бойового досвіду, наявних бойових і психічних травм і поранень, тобто обирати такі методи, форми та засоби реалізації змісту фізичного виховання військовослужбовців, які б найбільш

відповідали конкретній ситуації з фізичним станом, фізичною підготовленістю та готовністю військовослужбовців певної військової частини. Необхідно дати собі відповіді на таке запитання: як визначити міру застосування організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання, як спланувати навчальні заняття та заходи бойової підготовки, які б урахували особливості їх бойового досвіду, наявних проблем у фізичному стані та підготовленості як військових професіоналів?

Важливим є уточнення суті поняття «оптимізація змісту фізичного виховання військовослужбовців», яке відображає не лише загальні аспекти фізичної підготовленості та готовності військовослужбовців, внесення до змісту нових елементів, а й характеризує індивідуальні потреби фізичного виховання конкретної категорії військовослужбовців у певних видах і родах військ. Це вищий рівень педагогічної творчості з боку командирів (начальників) у системі фізичного виховання військовослужбовців і обґрунтування його змісту, що спрямована на задоволення їх потреб у сфері фізичного виховання, враховує оборонну, військово-політичну обстановку у державі, зміни в стратегії та тактиці діяльності військових частин й виявляється у чіткому цілепокладанні, конкретному визначенні мети, завдань і змісту фізичного виховання конкретної категорії військовослужбовців у державі.

Таким чином, чітко слід визначити основні критерії оптимізації змісту фізичного виховання військовослужбовців. Але обрати критерій оптимальності цього змісту дуже складно, оскільки держава, українське суспільство, командування і кожен військовослужбовець очікують від цього змісту різних результатів. Проте мінімально необхідними критерії необхідно виокремити.

Перший критерій – це отримання максимально можливих (реально досяжних) у даних умовах результатів у фізичній підготовленості та готовності військовослужбовців певної військової частини конкретного виду та роду військ, а також в їх фізичній розвиненості як військових професіоналів.

Другий – це отримання встановлених нормативів витрат часу на опанування змістом фізичного виховання конкретної категорії військовослужбовців.

Третій – чітке дотримання основних вимог сучасних методологічних підходів до фізичного виховання військовослужбовців – системного, контекстного та суб'єктно-діяльнісного.

5. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

З'ясовано, що зміст фізичного виховання військовослужбовців має містити теоретичні та практичні знання щодо їх фізичного виховання та фізичної вихованості – фізичної підготовленості та готовності – як військових професіоналів до успішної військово-професійної діяльності; це такі знання про: фізичну культуру та спорт військовослужбовців взагалі та конкретного виду та роду військ, зокрема; здоровий спосіб життєдіяльності військовослужбовців як суб'єктів екстремального виду

діяльності; сукупність практичних фізичних навичок, умінь і здатностей військовослужбовців конкретного виду та роду військ, необхідної для успішної життєдіяльності в військовому середовищі та практичні знання про їх формування, розвиток і вдосконалення; сукупність професійно важливих фізичних якостей військовослужбовців конкретного виду та роду військ, необхідної для успішної реалізації посадових компетенцій у військовому середовищі, та практичні знання про їх формування, розвиток і вдосконалення; фізичну підготовленість військовослужбовців до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ і про відповідні організаційні форми, методи фізичного виховання та засоби її формування, розвитку, вдосконалення та підтримання; фізичну готовність військовослужбовців до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ і про відповідні організаційні форми, методи фізичного виховання та засоби її формування, розвитку та підтримання.

Обґрунтовано зміст фізичного виховання військовослужбовців, що представляє сукупність їх практичних і теоретичних знань щодо свого фізичного виховання та самовиховання, формування, розвитку, вдосконалення і підтримання своєї фізичної підготовленості та готовності як військових професіоналів до успішної військово-професійної діяльності, яка містить наукові теоретичні та практичні відомості про фізичну культуру та спорт, здоровий спосіб життєдіяльності військовослужбовців як суб'єктів екстремального виду діяльності, фізичну підготовленість і готовність до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ, відповідні організаційні форми, методи і засоби їх формування, розвитку, вдосконалення та підтримання, практичні фізичні навички, уміння і здатності, професійно важливі фізичні якості, якими вони мають опанувати, формувати, розвивати та вдосконалювати як представники конкретного виду та роду військ, що необхідна для успішної життєдіяльності в військовому середовищі та виконання військово-професійних і найголовніше – бойових завдань.

Визначено основні критерії оптимізації змісту фізичного виховання військовослужбовців.

1. Отримання максимально можливих (реально досяжних) у даних умовах результатів у фізичній підготовленості та готовності військовослужбовців певної військової частини конкретного виду та роду військ, а також в їх фізичній розвиненості як військових професіоналів.

2. Отримання встановлених нормативів витрат часу на опанування змістом фізичного виховання конкретної категорії військовослужбовців.

3. Чітке дотримання основних вимог сучасних методологічних підходів до фізичного виховання військовослужбовців – системного, контекстного та суб'єктно-діяльнісного.

Перспективи подальших наукових пошуків: обґрунтувати оптимізацію змісту фізичного виховання військовослужбовців з урахуванням бойового досвіду ЗС та інших військових формувань України.

5. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Демчук, С. П., 2003. Зміст фізичного виховання в соціальній інтеграції та реабілітації школярів 15-16 років із церебральним паралічем: *дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Рівненський держ. гуманітарний ун-т. Рівне*, 310.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Доступно: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B>.

3. Зміст фізичного виховання дошкільнят в сучасних умовах. Рекомендаційний бібліографічний список літератури. Доступно: <http://194.44.187.2/eljourn/1/Smist.pdf>.

4. Матвейко, О., 2017. Застосування засобів фізичної підготовки для прискорення реабілітації військовослужбовців після отримання травм. *Молодіжний науковий вісник*, 27, 161–166.

5. Одерев, А. М., Романчук, С. В., Афонін, В. М., 2017. Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт: зб. наук. пр., 5 К (86)*. 286–292.

6. Про військово-спортивну реабілітацію у ЗСУ. Доступно: <https://surl.li/vcunug>.

7. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Доступно: <https://surl.li/exfsfr>.

8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2017. Київ: Олімпійська література, Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Вид 2-ге, перероб. та допов., 382, [1].

9. Тема 6. Організація і методика фізичного виховання студентів. Доступно: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2>.

10. Тимчик, М. Зміст фізичного виховання підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи. Доступно: <https://surl.li/gtkvtvi>.

11. Фізичне виховання. Доступно: <https://surl.li/ifgkeh>.

12. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб., 2011. М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 820. Доступно: <https://surl.li/ngfvbz>.

13. Ягупов, В. В., 2000. Військове виховання: історія, теорія і методика: навч. посіб. / В. В. Ягупов, С. Г. Єрохін, В. Л. Кирик та ін.; за ред. В. В. Ягупова. Київ: Graphic&Design, 560.

14. Ягупов, В., Коновалов, Д., 2022. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. *Військова освіта: зб. наук. пр.*, 45, 283–293. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/283-294>.

15. Ягупов, В., 2023. Термінологічні проблеми визначення інноваційних педагогічних технологій: методологічний аспект. *Військова освіта*: зб. наук. пр., 1 (47), 346–359. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2023-47/343-356>.

CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION OF SERVICEMEN

Vasyl Yahupov,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Leading Researcher of the Department of Development of
Physical Education, Special Physical Training and Sports
of the Scientific Research Center for Problems of Physical Education,
Special Physical Training and Sports of the Educational and
Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies,
National University of Defense of Ukraine
Kyiv, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7934-023X>
yagupow57@ukr.net

Valentyna Svystun,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Leading Researcher of the Department of Development of
Physical Education, Special Physical Training and Sports
of the Scientific Research Center for Problems of Physical Education,
Special Physical Training and Sports of the Educational and
Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies,
National University of Defense of Ukraine
Kyiv, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7934-023X>
vis0902@ukr.net

Abstract. In the article substantiate the fundamental concept of «the content of physical education of servicemen» for the theory and methodology of physical education of servicemen and to focus on the need to optimize the content of physical education of servicemen in the conditions of performing combat missions to protect the state from the russian aggressor.

It has been found that the content of physical education of servicemen should include theoretical and practical knowledge of their physical education and physical awareness - physical fitness and readiness - as military professionals for successful military professional activities; this includes the following knowledge: physical culture and sports of servicemen in general and of a particular type and branch of the military, in particular; healthy lifestyle of servicemen as subjects of extreme activities; a set of practical physical skills, abilities and capacities of servicemen of a particular type and

branch of the armed forces necessary for successful life in the military environment and practical knowledge about their formation, development and improvement; a set of professionally important physical qualities of servicemen of a particular type and branch of the armed forces necessary for the successful implementation of job competencies in the military environment and practical knowledge about their formation, development and improvement; physical fitness of servicemen for military professional activities as military professionals of a particular type and branch of the armed forces and about the relevant organizational forms, methods of physical education and means of its formation, development, improvement and maintenance; physical readiness of servicemen for military professional activity as military professionals of a particular type and branch of the armed forces and about the relevant organizational forms, methods of physical education and means of its formation, development and maintenance.

The results of the theoretical and empirical research clearly demonstrated that the problem of the content of physical education of military personnel is an urgent theoretical and applied problem for the theory and methodology of their physical education in various types and branches of the armed forces.

Keywords: physical education; content of physical education; physical fitness, physical readiness; optimization.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Demchuk, S. P., 2003. Zmist fizychnoho vykhovannia v sotsialnii intehratsii ta reabilitatsii shkolariv 15-16 rokiv iz tserebralnym paralichem [The content of physical education in social integration and rehabilitation of schoolchildren aged 15-16 with cerebral palsy]: *the dissertation for the sciences degree of cand. sciences in phys. education and sports: 24.00.02; Rivnenskyi derzh. humanitarnyi un-t. Rivne*, 310. [in Ukraine].
2. Zakon Ukrainy "Pro fizychnu kulturu i sport" [Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports"]. Dostupno: <<https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B>>. [in Ukraine].
3. Zmist fizychnoho vykhovannia doshkilniat v suchasnykh umovakh [The content of physical education of preschool children in modern conditions]. Rekomendatsiinyi bibliografichnyi spysok literatury. Dostupno: <<http://194.44.187.2/eljourn/1/Smist.pdf>>. [in Ukraine].
4. Matveiko, O., 2017. Zastosuvannia zasobiv fizychnoi pidgotovky dlia pryskorennia reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv pislia otrymannia travm [The use of physical training means to accelerate the rehabilitation of servicemen after injuries], *Molodizhnyi naukovyi visnyk*, 27, 161–166. [in Ukraine].
5. Oderov, A. M., Romanchuk, S. V., & Afonin, V. M., 2017. Doslidzhennia subiektyvnoi dumky uchastykiv boiovykh dii shchodo vazhlyvosti fizychnoi pidgotovlenosti viiskovosluzhbovtziv" [Study of the subjective opinion of war veterans on the importance of physical fitness of military personnel]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury /fizychna kultura i sport : zb. nauk. pr., 5 K (86), 286–292. [in Ukraine].

6. Pro viiskovo-sportyvnu rehabilitatsiiu u ZSU [On military sports rehabilitation in the Armed Forces of Ukraine], 2023. Dostupno: <<https://surl.li/qvvaol>>. [in Ukraine].

7. Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy [On Approval of the Guidelines for Physical Training in the Ministry of Defence of Ukraine], 2021. Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 05.08.2021 r. № 225. Dostupno: <<https://surl.li/kbbezd>>. [in Ukraine].

8. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education], 2017: pidruch. dlia studentiv VNZ fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t. / T. Yu. Krutsevych ta in. ; za red. T. Yu. Krutsevych. Kyiv: Olimpiiska literatura. T. 1: Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. Vyd 2-he, pererob. ta dopov., 382, [1]. [in Ukraine].

9. Tema 6. Orhanizatsiia i metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv [Topic 6: Organization and methods of students' physical education]. Dostupno: <<https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2>>. [in Ukraine].

10. Tymchyk, M. *Zmist fizychnoho vykhovannia pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty* [The content of physical education of teenagers in the process of physical culture and social activity]. Dostupno:<<https://surl.li/mirdyt>>. [in Ukraine].

11. Fizyчне vykhovannia [Physical education]. Dostupno: <<https://surl.li/lqxrfc>>. [in Ukraine].

12. Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtiv [Physical education of servicemen], 2011. Navch. posib. / M. F. Pichuhin, H. P. Hryban, V. M. Romanchuk [ta in.]; za red. H. P. Hrybana. Zhytomyr : ZhVI NAU. 820. Dostupno:<<https://surl.li/pbpbbm>>. [in Ukraine].

13. Yahupov, V. V., 2000. Viiskove vykhovannia: istoriia, teoriia i metodyka [Military education: history, theory and methodology]: navch. posib. / V. V. Yahupov, S. H. Yerokhin, V. L. Kyryk ta in.; za red. V. V. Yahupova. Kyiv: Graphic&Design, 560. [in Ukraine].

14. Yahupov, V., & Konovalov, D., 2022. Sutnist i zmist fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv sukhopotnykh viisk do profesiinoi diialnosti [The Essence and Content of Physical Fitness of Future Army Officers for Professional Activity]. *Viiskova osvita: zb. nauk. pr.*, 1(45), 283–293. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/283-294>. [in Ukraine].

15. Yahupov, V., 2023. Terminolohichni problemy vyznachennia innovatsiinykh pedahohichnykh tekhnolohii [Terminological problems of defining innovative pedagogical technologies: methodological aspect.]: metodolohichnyi aspekt. *Viiskova osvita : zb. nauk. pr.*, 1(47), 346–359. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2023-47/343-356>. [in Ukraine].