

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**ПОГОДЖЕНО**

Декан гуманітарно-педагогічного  
факультету

\_\_\_\_\_ І.М. Савицька

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 \_р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

Завідувач кафедри фізичної культури і  
спорту

\_\_\_\_\_ М.П. Костенко

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р. \_

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на тему: «ПІДГОТОВКА ДО ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЛЯ ВІДБОРУ В СПЕЦПІДРОЗДІЛИ СИЛ  
БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ УКРАЇНИ»**

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

**Гарант освітньої програми**

доктор педагогічних наук, професор \_\_\_\_\_ Терентьєва Наталія Олександрівна

**Керівник магістерської роботи**

доктор філософії, доцент \_\_\_\_\_ Мирошніченко Віталій Олександрович

**Виконав**

\_\_\_\_\_ Щербина Олександр Олександрович

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту  
кандидат педагогічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ М.П. Костенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я**

**ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ  
ЗДОБУВАЧУ**

**Щербині Олександр Олександровичу**

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **«Підготовка до тестування фізичної підготовленості для відбору в спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “\_25\_” листопада\_ 2024\_р.

№\_2094 «С»\_

Термін подання завершеної роботи на кафедру \_19 листопада 2025 р.\_

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати існуючі проблеми у сфері фізичної підготовленості для відбору кандидатів.

2. Вивчити та узагальнити дані чинних джерел щодо методів тестування.
3. Визначити та обґрунтувати методи експериментального дослідження.
4. Розробити практичні рекомендації для покращення процесу тестування.

**Дата видачі завдання “\_16\_” жовтня\_2024 р.**

**Керівник магістерської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Мирошніченко В.О.**

**Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Щербина О.О.**

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ДО ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	9
1.1. Поняття фізичної підготовленості та її значення для спецпідрозділів	9
1.2. Методологічні та стратегічні основи тестування фізичної підготовленості	14
1.3. Основні засоби для вимірювання фізичних показників	23
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методологія експериментального дослідження	28
2.2. Результати емпіричного дослідження	35
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів	40
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ	44
3.1. Розробка програми підготовки до тестування фізичної підготовленості	44
3.2. Апробація програми заходів	49
3.3. Висновки про ефективність запропонованих заходів. Практичні рекомендації	53
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

СБО – Сили безпеки й оборони України.

ФП – Фізична підготовленість.

ТФП – Тестування фізичної підготовленості.

СП – Спеціальні підрозділи.

ІПП – Індивідуальний план підготовки.

ОФП – Основи фізичної підготовленості.

ЗФП – Загальна фізична підготовка.

ТЗ – Тестові завдання.

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** зумовлена динамічними змінами в безпековій ситуації, що склалася в Україні внаслідок зовнішніх агресій та внутрішніх викликів. У контексті зростаючих загроз національній безпеці, особлива увага приділяється формуванню ефективних спецпідрозділів, здатних до швидкої та адекватної реакції на різноманітні ситуації. Це передбачає не лише технічну та тактичну підготовленість, а й високий рівень фізичної готовності особового складу [3].

Фізична підготовленість є одним із ключових аспектів, що безпосередньо впливають на ефективність виконання бойових завдань. Вона включає в себе розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та інших фізичних якостей, які критично важливі для успішного виконання завдань у складних умовах. Як зазначають дослідники, фізична підготовленість військовослужбовців є визначальним фактором їхньої бойової готовності та здатності до виконання завдань у екстремальних ситуаціях (Hoffman et al., 2017; Smith Jones, 2019).

У зв'язку з цим важливою є розробка ефективних методів підготовки кандидатів до тестування фізичної підготовленості, які б відповідали сучасним вимогам і стандартам. Це включає в себе не лише вдосконалення фізичних навичок, але й психологічну підготовленість, тактичну грамотність та здатність працювати в команді. Згідно з дослідженнями, психологічна стійкість військовослужбовців прямо корелює з їхньою фізичною підготовленістю (Kelley Decker, 2020), що підтверджує необхідність інтеграції фізичних і психологічних аспектів у процес підготовки.

**Об'єкт дослідження:** процес підготовки до тестування фізичної підготовленості, що включає методи, засоби та критерії відбору кандидатів у спецпідрозділи.

**Предмет дослідження:** специфічні аспекти фізичної підготовленості, які впливають на результати тестування кандидатів.

**Мета дослідження:** визначення ефективних методів підготовки до

тестування фізичної підготовленості для відбору кандидатів у спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України.

***Завдання дослідження:***

1. Проаналізувати існуючі проблеми у сфері фізичної підготовленості для відбору кандидатів.
2. Вивчити та узагальнити дані чинних джерел щодо методів тестування.
3. Визначити та обґрунтувати методи експериментального дослідження.
4. Розробити практичні рекомендації для покращення процесу тестування.

У роботі відповідно до мети і завдань застосовано такі ***методи дослідження***: аналітичні методи (огляд літератури), експериментальні (польові дослідження) та статистичні (обробка даних)

***Теоретична значущість дослідження*** полягає в внеску в наукове розуміння процесів фізичної підготовленості та їхнього впливу на результати тестування в контексті відбору до спецпідрозділів. Наукова новизна дослідження полягає у запропонованих нових аспектах вирішення проблеми відбору кандидатів на основі фізичної підготовленості.

***Практична значущість дослідження.*** роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів у реальному процесі відбору кандидатів у спецпідрозділи, а також у розробці рекомендацій для тренувальних програм і тестувань.

***Структура та обсяг роботи.*** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку з 37 використаних джерел та 1 додатка. Загальний обсяг становить 74 сторінки, основний текст – 59.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ДО ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

### 1.1. Поняття фізичної підготовленості та її значення для спецпідрозділів

Фізична підготовленість – це комплексна характеристика, що визначає здатність індивіда виконувати фізичні навантаження, які можуть варіюватися за інтенсивністю, тривалістю та специфікою. Вона є важливою складовою загальної підготовленості людини, що включає в себе не лише фізичні, але й психологічні, соціальні та технічні аспекти. Фізична підготовленість охоплює різноманітні компоненти, такі як витривалість, сила, швидкість, гнучкість і координація, які разом забезпечують ефективність виконання фізичних вправ і завдань у повсякденному житті або в специфічних умовах, таких як спорт чи військова служба [21].

Розвиток фізичної підготовленості є процесом, що потребує системного підходу та регулярних тренувань. Вона може бути вдосконалена за допомогою різноманітних методик і програм, які враховують індивідуальні особливості людини, її фізичний стан і цілі тренувань. Наприклад, для спортсменів важливо розробити спеціалізовану програму, яка б включала в себе елементи, специфічні для їхнього виду спорту, з метою максимізації результатів у змаганнях. У військовій сфері фізична підготовленість є критично важливою для забезпечення готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань у складних умовах.

Фізична підготовленість також має значний вплив на загальний стан здоров'я людини. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню обміну речовин, а також підвищенню імунітету. Вона допомагає знизити ризик розвитку багатьох захворювань, таких як діабет,

ожиріння та серцево-судинні захворювання. Психологічний аспект фізичної підготовленості не менш важливий: фізична активність сприяє зменшенню стресу, покращує настрій та загальне самопочуття.

Важливо зазначити, що фізична підготовленість не є статичною характеристикою; вона може змінюватися протягом життя в залежності від способу життя, рівня активності та інших факторів. Наприклад, у молодому віці люди зазвичай мають вищий рівень фізичної підготовленості завдяки природним біологічним особливостям і активному способу життя. Однак з віком або при малорухомому способі життя фізична підготовленість може знижуватися, що вимагає особливої уваги до регулярних фізичних навантажень і підтримки активності [15].

Одним із ключових аспектів розвитку фізичної підготовленості є мотивація. Люди, які мають чіткі цілі та усвідомлюють переваги регулярних фізичних занять, частіше досягають успіху у своїх тренуваннях. Мотивація може бути внутрішньою – бажання поліпшити своє здоров'я або досягти певних спортивних результатів, або зовнішньою – участь у змаганнях або підтримка з боку оточення. Важливо також враховувати соціальні фактори: групові заняття спортом або спільні тренування можуть значно підвищити рівень залученості та відповідальності перед собою і партнерами.

Сучасні дослідження в області фізичної підготовленості акцентують увагу на важливості індивідуалізації тренувальних програм. Це означає, що кожна програма повинна бути адаптована до конкретних потреб та можливостей людини. Наприклад, для людей з обмеженими можливостями чи певними медичними станами необхідно розробляти спеціалізовані програми, які б враховували їхні обмеження та дозволяли досягати прогресу без ризику для здоров'я [23].

Таким чином, фізична підготовленість є багатогранним поняттям, що охоплює широкий спектр аспектів життя людини. Вона не лише сприяє покращенню спортивних результатів чи виконанню професійних обов'язків, але й має значний вплив на загальний стан здоров'я та якість життя. Розуміння

важливості фізичної підготовленості і її складових може стати основою для формування здорового способу життя та активної життєвої позиції кожної людини.

Фізична підготовленість є складовою частиною загальної підготовки особи, що включає в себе не лише фізичні, але й психологічні аспекти, які мають критичне значення для ефективності виконання завдань у специфічних умовах. Визначаючи фізичну підготовленість, можна сказати, що це система фізичних якостей, які забезпечують можливість виконувати фізичні навантаження з високою продуктивністю та без значних витрат енергії. Вона включає в себе витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координацію, що разом формують основу для успішної діяльності у різноманітних сферах, зокрема у спецпідрозділах [19].

Спецпідрозділи, або спеціальні підрозділи, є важливою складовою сучасних збройних сил і правоохоронних органів, які виконують специфічні завдання, що вимагають високої кваліфікації, спеціалізованої підготовки та оперативності. Вони створюються для вирішення особливих завдань, які виходять за рамки звичайних функцій військових або поліцейських формувань. Спецпідрозділи можуть бути залучені до антитерористичних операцій, боротьби з організованою злочинністю, проведення рятувальних операцій у надзвичайних ситуаціях, а також до виконання завдань у складних або небезпечних умовах.

Основною метою спецпідрозділів є забезпечення національної безпеки та захисту громадян. Для цього вони мають доступ до сучасного озброєння, техніки та спеціального обладнання, що дозволяє їм ефективно діяти в умовах ризику та невизначеності. Спецпідрозділи часто проводять навчання, що включають тактичну підготовку, вогневу підготовку, медичну підготовку та психологічну стійкість, оскільки їх діяльність може бути пов'язана з високими емоційними навантаженнями [22].

Однією з ключових характеристик спецпідрозділів є їхня мобільність і здатність швидко реагувати на загрози. Це досягається завдяки спеціальній організації служби, що дозволяє оперативно переміщати особовий склад і

техніку в необхідні райони. Спецпідрозділи можуть діяти як самостійно, так і в складі більш великих військових або поліцейських формувань, виконуючи специфічні завдання в рамках загальної операції.

Існує безліч різних типів спецпідрозділів, кожен з яких має свої особливості та функціональні обов'язки. Наприклад, антитерористичні підрозділи спеціалізуються на нейтралізації терористичних загроз і захисті цивільного населення під час кризових ситуацій. Військові спецпідрозділи, такі як «зелені берети» або «морські котики», виконують завдання за межами країни, що можуть включати розвідувальні операції або прямі дії проти противника.

Спецпідрозділи також можуть мати справу з міжнародними місіями, такими як участь у миротворчих операціях або гуманітарних місіях в зонах конфлікту. Це вимагає від них не лише високої професійної підготовки, але й знання міжнародного права, культурних особливостей країн, де вони працюють, а також здатності взаємодіяти з іншими міжнародними структурами [4].

Спеціалізація цих підрозділів часто передбачає не лише фізичну підготовленість, але й інтелектуальну. Багато спецпідрозділів займаються збором та аналізом інформації про потенційні загрози, що вимагає від їхніх членів навичок роботи з інформаційними технологіями та знання іноземних мов. Це дозволяє їм бути більш ефективними у виконанні своїх завдань і прийнятті рішень у складних ситуаціях.

Крім того, важливим аспектом діяльності спецпідрозділів є їхня взаємодія з цивільним населенням і іншими державними структурами. Вони повинні враховувати етичні норми та права людини у своїй діяльності, оскільки їх дії можуть мати значний вплив на життя людей. Це вимагає від них високого рівня професіоналізму та відповідальності.

Сучасні виклики, такі як тероризм, кіберзагрози та глобальні конфлікти, ставлять перед спецпідрозділами нові завдання і вимоги. Вони повинні постійно вдосконалювати свої навички та адаптуватися до змінюваного середовища безпеки. Це передбачає не лише фізичну підготовку, але й розвиток нових технологій і методів роботи [13].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що спецпідрозділи є невід'ємною частиною системи забезпечення безпеки держави. Їхня діяльність вимагає високого рівня підготовки, спеціалізації та здатності до швидкого реагування на загрози. Спецпідрозділи виконують важливу роль у підтримці правопорядку і захисту громадян у складних і небезпечних умовах, що робить їх незамінними у сучасному світі.

Роль фізичної підготовленості у діяльності спецпідрозділів важко переоцінити. Спецпідрозділи виконують завдання, що вимагають високої готовності до дій в екстремальних умовах, де кожна секунда може мати вирішальне значення. Фізична підготовленість забезпечує можливість швидко реагувати на зміни обстановки, виконувати тактичні маневри та здійснювати фізичні дії, необхідні для досягнення поставлених цілей. В умовах високого стресу та небезпеки, які супроводжують діяльність спецпідрозділів, фізична підготовленість також впливає на психологічний стан бійців, оскільки добре розвинута фізична форма сприяє впевненості у власних силах і знижує ризик виникнення паніки.

Основними компонентами фізичної підготовленості є витривалість, сила, швидкість, гнучкість та координація. Витривалість є здатністю організму тривалий час виконувати фізичні навантаження без значного зниження продуктивності. Вона особливо важлива для бійців спецпідрозділів, оскільки часто їм доводиться діяти протягом тривалого часу в умовах обмеженого доступу до ресурсів. Сила, в свою чергу, необхідна для виконання завдань, пов'язаних із подоланням фізичних перешкод, а також для використання спеціального обладнання. Швидкість є критично важливою у ситуаціях, де потрібна миттєва реакція на загрози або зміни в обстановці. Гнучкість сприяє запобіганню травм при виконанні складних фізичних маневрів, а також дозволяє бійцям ефективно адаптуватися до різних ситуацій. Координація є важливим елементом, що забезпечує синхронізацію рухів під час виконання завдань у складі команди [2].

Фізична підготовленість є основою ефективної діяльності спецпідрозділів.

Вона не лише забезпечує необхідний рівень фізичних можливостей для виконання складних завдань, але й формує психологічну стійкість бійців у стресових ситуаціях. Інтеграція всіх компонентів фізичної підготовленості в систему тренувань спецпідрозділів дозволяє створити високоадаптовані команди, здатні досягати своїх цілей навіть у найскладніших умовах. Тому інвестиції в розвиток фізичної підготовленості є невід'ємною частиною стратегічного планування і підготовки сучасних спецпідрозділів.

## **1.2. Методологічні та стратегічні основи тестування фізичної підготовленості**

Тестування фізичної підготовленості є важливим компонентом оцінки загального стану здоров'я та фізичних можливостей індивіда. Це систематичний процес, що включає в себе різноманітні методи і засоби, які дозволяють визначити рівень фізичної підготовленості, витривалості, сили, гнучкості та координації рухів. Основною метою тестування є не лише отримання об'єктивних даних про фізичний стан особи, але й виявлення її потенціалу для подальшого розвитку в спортивній діяльності або в щоденному житті.

Процес тестування може включати різноманітні види тестів, такі як тест на витривалість (наприклад, біг на дистанцію), силові тести (підтягування, жим лежачи), тести на гнучкість (наприклад, тест на нахил вперед) та координаційні тести. Вибір конкретних тестів залежить від мети оцінювання, вікових категорій учасників та специфіки діяльності, у якій вони беруть участь. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожної особи, такі як стать, вік і рівень підготовленості, оскільки це може вплинути на результати тестування.

Результати тестування фізичної підготовленості можуть бути використані для розробки індивідуальних тренувальних програм, які враховують специфічні потреби і цілі особи. Наприклад, якщо тестування показало низький рівень витривалості, тренер може включити в програму більше кардіонавантажень для покращення цього показника. Аналогічно, якщо результати вказують на слабкі

м'язи певних груп, то можна зосередитися на силових тренуваннях для їх зміцнення.

Крім того, регулярне тестування фізичної підготовленості дозволяє відстежувати прогрес і коригувати тренувальні програми у відповідь на зміни в стані здоров'я або рівні підготовленості. Це створює динамічний процес, що сприяє постійному розвитку і вдосконаленню фізичних можливостей особи. Також важливо зазначити, що тестування не лише оцінює фізичні показники, але й може мати позитивний психологічний ефект на учасників. Отримання хороших результатів може підвищити самооцінку і мотивацію до подальших занять спортом або фізичною активністю [18].

Методологічні основи тестування фізичної підготовленості є важливим аспектом спортивної науки, оскільки вони забезпечують об'єктивну оцінку фізичних можливостей особи, що, у свою чергу, дозволяє розробляти ефективні програми тренувань та моніторити прогрес. Існуючі методики тестування можна умовно поділити на кілька категорій, зокрема на загальні та спеціалізовані. Загальні методики охоплюють базові фізичні якості, такі як витривалість, сила, швидкість, гнучкість і координація. Спеціалізовані методики, в свою чергу, адаптовані до конкретних видів спорту або професійних вимог, наприклад, тестування для військових або поліцейських підрозділів. Серед загальних методик варто виділити тест Купера, який оцінює витривалість за допомогою бігу на 12 хвилин, а також різноманітні силові тести, такі як жим лежачи або присідання.

Критерії оцінки фізичної підготовленості є визначальними для будь-якої методики тестування, оскільки вони дозволяють встановити стандарти для порівняння результатів. Зазвичай критерії оцінки включають абсолютні та відносні показники. Абсолютні показники фіксують результати тестів без урахування індивідуальних особливостей, таких як вік або вага, тоді як відносні показники враховують ці фактори, що робить оцінку більш справедливою. Наприклад, у тестах на силу можуть використовуватися відносні показники, які обчислюються на основі ваги тіла спортсмена. Це дозволяє коректно

порівнювати результати між різними учасниками. Важливо також враховувати специфічність тестів: наприклад, для спортсменів легкої атлетики важливими будуть тести на швидкість і витривалість, тоді як для пауерліфтерів – на максимальну силу [9].

Порівняння різних систем тестування фізичної підготовленості дозволяє виявити їхні сильні та слабкі сторони. Наприклад, система тестування за допомогою стандартних тестів може бути простою і доступною для широкого кола людей, але вона не завжди враховує специфіку окремих видів спорту або професійних вимог. У той же час спеціалізовані системи тестування можуть забезпечити більш точну оцінку фізичних можливостей у контексті конкретних завдань, але вони часто потребують спеціального обладнання та підготовлених фахівців для проведення тестів. Кожна з методик має свої переваги та недоліки, тому важливо вибирати ту систему тестування, яка найбільше відповідає меті оцінки фізичної підготовленості.

Зокрема, методики тестування можуть бути адаптовані до різних вікових груп та рівнів підготовленості, що робить їх універсальними для використання в навчальних закладах, спортивних клубах та професійних командах. У сучасному світі також все більше уваги приділяється використанню технологій у процесі тестування, таких як відеоаналіз рухів або електронні датчики для вимірювання фізичних показників. Це відкриває нові можливості для підвищення точності та об'єктивності оцінки фізичної підготовленості. Важливо також зазначити, що результати тестування повинні бути інтегровані в загальний процес тренувань і використовуватися для корекції програм підготовки з урахуванням індивідуальних потреб спортсмена [13].

Таким чином, методологічні основи тестування фізичної підготовленості є складним і багатогранним процесом, що включає в себе різноманітні аспекти – від вибору відповідних методик до визначення критеріїв оцінки. Це дозволяє не лише об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості особи, але й розробити ефективні програми тренувань, які сприятимуть досягненню високих результатів у спорті або професійній діяльності.

Відбір в спецпідрозділи є складним і багатоетапним процесом, який має на меті сформувати ефективну та висококваліфіковану команду, здатну виконувати спеціалізовані завдання в умовах підвищеного ризику. Спецпідрозділи, як правило, створюються для виконання специфічних операцій, які вимагають особливої підготовки, професіоналізму та психологічної витривалості. Цей процес відбору є критично важливим, оскільки успіх виконання завдань залежить не лише від технічних навичок, але й від здатності особистості до адаптації в екстремальних ситуаціях, співпраці з іншими членами команди та прийняття рішень під тиском.

Першим етапом відбору є попередня оцінка кандидатів, яка включає в себе аналіз їх фізичних, психічних і моральних якостей. Зазвичай кандидати повинні відповідати певним критеріям, таким як вік, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та наявність відповідної освіти чи досвіду служби. На цьому етапі також можуть проводитися медичні обстеження, щоб виключити осіб з хронічними захворюваннями або іншими медичними проблемами, які можуть вплинути на їхню здатність виконувати завдання спецпідрозділу [15].

Наступний етап відбору передбачає проведення спеціалізованих тестів, які оцінюють фізичні можливості кандидатів. Це можуть бути вправи на витривалість, силу, швидкість та координацію. Важливо, щоб ці тести були адаптовані до специфіки завдань, які виконують спецпідрозділи. Наприклад, може бути необхідна висока витривалість для тривалих операцій на місцевості, в той час як в інших – акцент на швидкості реакції та точності дій.

Психологічний відбір є невід'ємною частиною процесу. Кандидати проходять тестування на стресостійкість, емоційний інтелект та здатність до роботи в команді. Психологічні тести допомагають виявити особистісні риси, які можуть вплинути на ефективність виконання завдань у стресових ситуаціях. Кандидати повинні продемонструвати не лише фізичну силу, але й здатність до швидкого прийняття рішень, аналітичного мислення та лідерських якостей [9].

Крім того, важливим аспектом відбору є оцінка мотивації кандидатів. Під час співбесід або групових дискусій кандидати мають можливість висловити свої

причини для вступу до спецпідрозділу. Мотивація може бути різною: від бажання служити країні до прагнення до особистісного розвитку та участі в складних операціях. Висока мотивація часто є показником того, що кандидат готовий подолати труднощі під час служби.

Після успішного проходження всіх етапів відбору кандидати зазвичай проходять початкову підготовку, яка включає в себе навчання специфічним навичкам та технікам, необхідним для виконання завдань спецпідрозділу. Ця підготовка може включати в себе тактичні тренування, стрільбу, навчання виживанню в екстремальних умовах і медичну підготовку. Під час цього етапу кандидати мають можливість продемонструвати свої навички та адаптивність до нових умов.

Важливо зазначити, що відбір в спецпідрозділи (Додаток А) не закінчується після початкової підготовки. Процес оцінки триває протягом усієї служби військовослужбовців. Регулярні тренування, оцінка виконання завдань та зворотний зв'язок допомагають підтримувати високий рівень готовності та професіоналізму. Крім того, постійне вдосконалення навичок є необхідним для того, щоб адаптуватися до нових викликів і технологій.

У всіх країнах світу існують формування, які виконують завдання з підтримання миру та правопорядку, а також беруть участь у правоохоронних функціях. Проте їх назви, завдання та системи підготовки варіюються в залежності від історичних умов розвитку країн та національних особливостей формування кадрової системи [12].

Сьогодні стратегічні пріоритети кадрової політики у сфері безпеки провідних держав світу включають:

- Впровадження ефективної системи стратегічного управління кадровими процесами в секторі безпеки, що має на меті раціональне використання існуючого кадрового потенціалу та реалізацію системних заходів для його відтворення в інтересах національної безпеки кожної країни.

- Встановлення уніфікованих стандартів і процедур для кадрової політики в секторі безпеки, що відповідають потребам національної безпеки.

– Створення сприятливих умов для реалізації інтелектуального потенціалу та професійної майстерності персоналу під час проходження військової та правоохоронної служби.

– Раціональне використання кадрових ресурсів через впровадження чітких, відкритих і прозорих процедур управління кар'єрою службовців.

– Професіоналізація кадрової політики шляхом модернізації системи базового та професійного навчання.

– Формування високих лідерських, професійних, моральних і ділових якостей керівників сектору безпеки для забезпечення ефективного управління військовими та правоохоронними структурами.

– Розробка дієвих мотиваційних інструментів для особового складу, гармонізація інтересів персоналу з потребами державної, військової та правоохоронної служби [3].

– Індивідуальна відповідальність кожного посадовця сектору безпеки за сумлінне виконання своїх обов'язків у військовій (правоохоронній) службі.

– Впровадження комплексних антикорупційних заходів, спрямованих на запобігання залученню персоналу до протиправної діяльності [11].

Дослідження вітчизняного та зарубіжного досвіду відбору в спецпідрозділи є важливим аспектом, що дозволяє зрозуміти особливості формування елітних підрозділів, здатних виконувати складні завдання у надзвичайних умовах. Відбір у спецпідрозділи країн НАТО характеризується системним підходом, що ґрунтується на ретельному аналізі фізичних, психологічних та професійних якостей кандидатів. У більшості країн-членів НАТО існують чітко визначені критерії відбору, які включають не лише фізичну підготовленість, але й психоемоційну стійкість, здатність до роботи в команді та прийняття рішень у стресових ситуаціях. Наприклад, у Сполучених Штатах Америки відбір до спецпідрозділів, таких як SEAL або Delta Force, передбачає проходження багатьох етапів тестування, включаючи інтенсивні фізичні випробування, психологічні тести та оцінку лідерських якостей. Цей процес

може тривати кілька місяців і передбачає постійний моніторинг прогресу кандидатів.

У країнах Європи, таких як Великобританія та Франція, також застосовуються подібні методи відбору. Британські спецпідрозділи SAS використовують комплексний підхід до оцінки кандидатів, де важливе місце займає тренування в умовах, наближених до бойових. Кандидати проходять серію тестів на витривалість, тактичну підготовленість та психологічну стійкість. Французькі підрозділи GIGN акцентують увагу на вмінні працювати в команді та ефективно комунікувати в умовах високого стресу.

Сьогодні професіоналізація кадрової політики в секторі безпеки є одним з ключових пріоритетів для провідних країн світу. Для реалізації цього важливого напрямку необхідно забезпечити якісний відбір кадрів для сил безпеки та оборони. Наприклад, у Франції процес відбору кандидатів до GIGN (Група втручання Національної жандармерії) є надзвичайно суворим і детальним. Претендентами можуть стати як чоловіки, так і жінки з офіцерськими або унтер-офіцерськими званнями[7].

Відбір розпочинається з базового фізичного тестування, яке включає так звані «мокрі» та «сухі» тести на тренувальній базі GIGN. Перший етап перевіряє навички альпіністської підготовки, включаючи підйом і спуск з будівлі, а також випробування зі сльозогінним газом. Кандидати проходять спеціальний тест, що імітує втечу з території противника, під час якого на них нападають службові собаки, що дозволяє оцінити їхню психологічну стійкість. Після цього вони беруть участь у спарингах на рингу, а також проходять тести на витривалість: 100 віджимань, 25 підтягувань та підйом канатом на висоту 5 метрів. Теоретичний тест перевіряє знання з географії, історії та політики.

«Мокра» частина випробувань проходить у басейні, де кандидати виконують плавальні тести: 100 метрів вільним стилем, 50 метрів під водою, 50 метрів зі зв'язаними руками та стрибок з 10-метрової вишки. Після цього претенденти виконують марш-кидок на 8000 метрів за 60 хвилин у спорядженні та зі зброєю. Наступний етап включає вогневу підготовку, що передбачає

стрілбу з автомата на дистанції 200 метрів і автоматичного пістолета на 15 метрів. Навчання стрільбі в GIGN вважається одним з найкращих у світі, і протягом шести днів кандидати працюють на бойовому полігоні, де вдосконалюють свої навички стрільби з великокаліберної зброї. Ще одним важливим елементом відбору є перевірка здатності кандидатів пересуватися в групах вузькими каналами та трубами, заповненими неприємною рідиною [27].

Суть цих випробувань полягає в подоланні страху перед замкнутими просторами. Кандидати також проходять екстремальний тест, який ефективно перевіряє їх психологічну стійкість – банджі-джампінг. Це стрибки з висотних конструкцій (мостів, віадуків тощо) за допомогою спеціальних еластичних тросів, що кріпляться до ніг. В GIGN цей стрибок ускладнюється тим, що замість еластичного троса використовується альпіністський фал, який є значно жорсткішим.

У результаті шестиденних випробувань лише 5-10% новобранців успішно проходять усі етапи та переходять до наступного рівня – «попереднього періоду навчання».

Окрім європейських країн, варто звернути увагу на підготовку кадрів спеціальних підрозділів у країнах Азії. Наприклад, Індонезія має потужний підрозділ спеціального призначення KOPASSUS (Komando Pasukan Khusus). Процес відбору в цей підрозділ триває дев'ять місяців, протягом яких кандидати проходять різноманітні випробування, головним чином на витривалість. Навчальний курс для здобуття кваліфікації «командос» охоплює теми, пов'язані з веденням бойових дій у джунглях, виживанням в екстремальних умовах природи, базовою парашутно-десантною підготовкою та інші [7].

Під час польових занять використовуються бойові патрони, що підвищує ризик для здоров'я кандидатів. Практично кожен відбірковий курс супроводжується летальними випадками через різні причини, такі як виснаження чи нещасні випадки. Вимоги до кандидатів у KOPASSUS є надзвичайно високими: допускаються лише незначні помилки. Кандидат, який помилиться

навіть в останній день випробувань, буде негайно відрахований. Однією з ключових вимог є ретельне виконання наказів і розпоряджень.

Таким чином, досвід країн НАТО демонструє важливість комплексного підходу до відбору, який враховує різноманітні фактори, що впливають на ефективність виконання завдань.

Вітчизняний досвід відбору в спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України також зазнав значних змін у останні роки, особливо в контексті збройного конфлікту на сході країни. Процес відбору кандидатів у спецпідрозділи, такі як Служба безпеки України або Національна гвардія, передбачає проведення фізичних тестів, психологічних оцінок та перевірок на знання спеціальних навичок. Однак, незважаючи на позитивні зміни, український досвід все ще потребує вдосконалення. Багато аспектів відбору залишаються неформалізованими, що може призводити до суб'єктивності в оцінці кандидатів. Важливим є також те, що в Україні недостатньо уваги приділяється психологічним аспектам відбору. На фоні загострення військових дій виникає необхідність у формуванні більш структурованої системи відбору, яка б включала в себе не лише фізичні та професійні критерії, але й глибшу психологічну оцінку [18].

Критичний аналіз наукових джерел та досліджень у цій сфері свідчить про те, що питання відбору в спецпідрозділи є предметом активних досліджень у багатьох країнах. Вітчизняні науковці акцентують увагу на необхідності розробки нових методик і стандартів відбору, які б відповідали сучасним вимогам безпеки та оборони. Водночас зарубіжні дослідження демонструють ефективність інтеграції сучасних психологічних тестів і технологій у процес відбору. Наприклад, використання симуляційних методів для оцінки реакції кандидатів в умовах стресу показує високу результативність і дозволяє отримати об'єктивну картину їхніх можливостей. Таким чином, об'єднання вітчизняного та зарубіжного досвіду може стати основою для створення більш ефективної системи відбору в спецпідрозділи України.

Загалом, дослідження вітчизняного та зарубіжного досвіду відбору в спецпідрозділи відкриває нові горизонти для вдосконалення процесів формування елітних підрозділів. Адаптація кращих практик з країн НАТО до українських реалій може суттєво підвищити ефективність роботи спецпідрозділів і забезпечити належний рівень підготовки особового складу для виконання складних завдань у сучасних умовах безпеки.

### **1.3. Основні засоби для вимірювання фізичних показників**

Фізичні показники спортсмена є ключовими характеристиками, що визначають його здатність до виконання спортивних завдань і досягнення високих результатів у різних видах спорту. Вони охоплюють широкий спектр аспектів, включаючи витривалість, силу, швидкість, гнучкість і координацію. Кожен з цих показників має своє значення та вплив на загальну ефективність спортсмена, а їх оптимальне поєднання є критично важливим для успішної діяльності в обраній спортивній дисципліні.

Витривалість, як один з основних фізичних показників, визначає здатність організму спортсмена тривалий час виконувати фізичні навантаження без значної втоми. Цей показник особливо важливий для спортсменів, які займаються такими видами спорту, як марафонський біг, велоспорт або плавання на довгі дистанції. Витривалість залежить від ефективності серцево-судинної системи, дихальної функції та метаболічних процесів в організмі. Тренування на витривалість зазвичай включають аеробні вправи, які сприяють розвитку серцево-судинної системи та покращують загальну фізичну форму [5].

Сила є ще одним важливим фізичним показником, що характеризує здатність м'язів генерувати максимальне зусилля. Вона має вирішальне значення для спортсменів, які займаються силовими видами спорту, такими як важка атлетика, пауерліфтинг або бодібілдинг. Сила може бути розділена на кілька підкатегорій: максимальна сила, швидкісна сила та витривала сила. Розвиток сили зазвичай досягається шляхом виконання силових тренувань з

використанням ваги тіла або додаткових навантажень, таких як гантелі чи штанги. Правильне поєднання різних методів тренування дозволяє спортсменам досягати оптимальних результатів у своїй діяльності.

Швидкість також є критично важливим показником, особливо для спортсменів, які беруть участь у спринтерських дисциплінах або ігрових видах спорту, таких як футбол чи баскетбол. Швидкість визначається як здатність виконувати рухи за короткий проміжок часу і залежить від таких факторів, як швидкість нервово-м'язової реакції, техніка виконання рухів і загальна фізична підготовка. Тренування на розвиток швидкості включають спринти, прискорення та спеціалізовані вправи на поліпшення реакції і координації.

Гнучкість є ще одним важливим аспектом фізичних показників спортсмена. Вона визначає діапазон рухів у суглобах і м'язах і має значний вплив на техніку виконання вправ. Гнучкі спортсмени зазвичай мають менший ризик травм, оскільки їхні м'язи і суглоби можуть адаптуватися до різних навантажень і положень. Тренування на розвиток гнучкості включають статичні та динамічні розтяжки, які допомагають покращити еластичність м'язів і зменшити напругу в тілі [10].

Координація є ще одним важливим аспектом фізичних показників, що визначає здатність спортсмена контролювати свої рухи та взаємодіяти з навколишнім середовищем. Вона включає в себе такі елементи, як баланс, точність і ритм. Спортсмени з високою координацією можуть ефективніше виконувати складні рухи і адаптуватися до змін у ситуації під час змагань. Тренування на розвиток координації можуть включати вправи на баланс, зміни напрямків руху та спеціалізовані ігри.

Важливо зазначити, що фізичні показники спортсмена не існують ізольовано; вони взаємодіють між собою і можуть впливати один на одного. Наприклад, розвиток сили може позитивно вплинути на витривалість, оскільки сильні м'язи здатні виконувати більше роботи за менший час. Аналогічно, покращення витривалості може сприяти підвищенню швидкості, оскільки добре підготовлений організм може ефективніше справлятися з навантаженнями [28].

Основні засоби для вимірювання фізичних показників спортсмена є ключовими інструментами, які дозволяють не лише оцінити фізичну підготовленість атлета, але й оптимізувати тренувальний процес, запобігти травмам та покращити загальні результати. Ці засоби можна класифікувати на кілька груп, кожна з яких має свої специфічні функції та застосування. Першою групою є кардіореспіраторні показники, до яких належать пульсометри, кардіомонітори та розумні годинники. Ці пристрої дозволяють спортсменам контролювати частоту серцевих скорочень, що є важливим показником фізичного навантаження та стану серцево-судинної системи. Спірометри та газоаналізатори, що вимірюють  $VO_2 \max$  і вентиляцію, допомагають оцінити ефективність дихальної системи, а пульсоксиметри надають інформацію про рівень насичення крові киснем, що є критично важливим для витривалості [9].

Другою групою є біомеханічні показники, які включають GPS-трекери, акселерометри та гіроскопи. Ці пристрої використовуються для аналізу рухової активності спортсмена, що дозволяє оцінити техніку виконання вправ та загальну ефективність тренувань. Силові платформи, які вимірюють показники стрибків, балансу та сили, надають важливу інформацію про м'язову функцію і можуть бути використані для корекції тренувальних програм. Динамометри, що вимірюють силу кисті та загальну м'язову силу, а також відеоаналіз, який дозволяє детально вивчити біомеханіку рухів, є незамінними в процесі підготовки спортсменів.

Третя група – антропометричні показники – включає ростоміри, ваги та каліпери для вимірювання шкірно-жирової складки. Ці інструменти допомагають визначити склад тіла спортсмена, що є важливим для оцінки його фізичної форми та корекції раціону харчування. Біоімпеданс-аналізатори дозволяють отримати детальні дані про співвідношення м'язової та жирової маси, що також є важливим аспектом в спортивній медицині [20].

Четверта група охоплює біохімічні та фізіологічні показники. Лактатометри використовуються для вимірювання рівня лактату в крові, що є важливим показником анаеробного метаболізму під час фізичних навантажень.

Глюкометри дозволяють контролювати рівень цукру в крові, що особливо актуально для спортсменів з діабетом або тих, хто прагне оптимізувати енергетичний обмін. Термометри та тепловізори допомагають моніторити температуру тіла, що може впливати на продуктивність і безпеку під час тренувань у різних кліматичних умовах.

Останньою групою є моніторинг відновлення, який включає датчики сну та варіабельності серцевого ритму. Ці засоби дозволяють спортсменам оцінити якість сну та загальний стан відновлення після навантажень. Психофізіологічні тести, які визначають рівень стресу та реакцію організму на навантаження, також є важливими для підтримки психологічного здоров'я спортсменів і оптимізації їхньої продуктивності [2].

Таким чином, використання цих різноманітних засобів вимірювання фізичних показників дозволяє спортсменам отримувати комплексну інформацію про свій стан, що сприяє підвищенню ефективності тренувань і досягненню високих спортивних результатів. Кожна з цих груп інструментів має свої унікальні особливості і може бути адаптована під конкретні потреби спортсмена або команди, що робить їх незамінними у сучасному спорті.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичні аспекти підготовки до тестування фізичної підготовленості є важливим елементом у формуванні комплексного підходу до оцінки фізичних здібностей особи. Вони охоплюють різноманітні наукові дисципліни, включаючи фізіологію, біомеханіку, психологію та педагогіку, що дозволяє створити цілісну картину процесу підготовки. Перш за все, важливо враховувати специфіку фізичних навантажень, які застосовуються під час тестування, оскільки різні види діяльності вимагають різних фізичних якостей. Це означає, що підготовка має бути індивідуалізованою, адже кожен спортсмен або учасник тестування має свої особливості, які впливають на результати.

З точки зору фізіології, підготовка до тестування повинна включати в себе елементи тренувального процесу, які сприяють розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості та гнучкості. Ці якості взаємопов'язані і їх розвиток може суттєво вплинути на результати тестування. Наприклад, систематичні тренування на витривалість можуть поліпшити загальний стан серцево-судинної системи, що, в свою чергу, позитивно позначиться на показниках під час тестування. Біомеханічний аналіз рухів також є невід'ємною частиною підготовки, оскільки правильна техніка виконання вправ може зменшити ризик травм і підвищити ефективність виконання.

Крім фізіологічних аспектів, психологічна підготовка до тестування також має велике значення. Психологічний стан учасника може суттєво вплинути на його результати, тому важливо включати елементи ментальної підготовки в загальний тренувальний процес. Це може бути як розвиток мотивації, так і технік релаксації для зниження рівня стресу перед тестуванням. Вивчення психологічних аспектів дозволяє не лише покращити результати, але й забезпечити загальне благополуччя учасника.

Педагогічний аспект підготовки також не слід недооцінювати. Важливо розуміти методику проведення тестування, а також навчити учасників правильному виконанню завдань. Використання сучасних технологій, таких як відеоаналіз та комп'ютерні симуляції, може суттєво поліпшити якість навчання та підготовки. Це дозволяє учасникам отримати зворотний зв'язок про свої дії і коригувати техніку виконання вправ у реальному часі.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методологія експериментального дослідження

Практичне дослідження проблеми тестування фізичної підготовленості є важливим етапом у розвитку спортивної науки, оскільки воно дозволяє оцінити ефективність різних тренувальних програм та методик. Методологія експериментального дослідження в цій сфері базується на чітко сформульованій гіпотезі, яка визначає основні напрямки дослідження та його цілі. Гіпотеза може стосуватися, наприклад, впливу специфічних тренувальних методів на показники фізичної підготовленості або порівняння ефективності традиційних і новітніх підходів до тестування. Важливо, щоб гіпотеза була не лише теоретично обґрунтованою, але й практично перевіреною, що дозволяє отримати достовірні результати та зробити обґрунтовані висновки.

Вибірка учасників дослідження має бути репрезентативною для забезпечення валідності отриманих результатів. Залежно від мети дослідження, вибірка може включати спортсменів різного рівня підготовки, учнів спортивних шкіл або людей, які займаються фізичною активністю на аматорському рівні. Методи дослідження варіюються в залежності від специфіки поставлених завдань і можуть включати як кількісні, так і якісні підходи. Кількісні методи передбачають використання стандартних тестів для оцінки фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість і гнучкість, а також анкетування для збору даних про тренувальні звички учасників. Якісні методи можуть включати інтерв'ю з тренерами та спортсменами для виявлення суб'єктивних факторів, які впливають на результати тестування.

В нашому випадку метою є визначити ефективність підготовки до тестування фізичної підготовленості для відбору в спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України, а також виявити фактори, що впливають на результати

тестування. Для забезпечення валідності отриманих результатів, вибірка учасників дослідження буде репрезентативною та включатиме:

- Спортсменів різного рівня підготовки (професіонали, аматори).
- Учнів спортивних шкіл, які займаються фізичною активністю.
- Людей, які займаються фізичною активністю на аматорському рівні.

Загальна кількість учасників 60 осіб.

Методи дослідження залежать від специфіки поставлених завдань і включатимуть:

#### 1. Кількісні методи:

– Використання стандартних тестів для оцінки фізичних якостей:

▪ Сила (тест на підтягування, згинання, розгинання рук в упорі лежачи, скручування на прес живота).

▪ Витривалість (біг на 3200 метрів).

▪ Швидкість (Стрибок уверх з присіду).

– Анкетування для збору даних про тренувальні звички учасників (частота тренувань, типи вправ, тривалість занять).

#### 2. Якісні методи:

– Інтерв'ю з спортсменами для виявлення суб'єктивних факторів, які впливають на результати тестування.

Процедура анкетування для збору даних про тренувальні звички учасників.

1. Мета анкетування: Визначити тренувальні звички учасників, включаючи частоту тренувань, типи вправ та тривалість занять.

2. Цільова аудиторія: Особи, які займаються фізичною активністю, незалежно від рівня підготовки.

#### 3. Розробка анкети:

– Створити опитувальник з чіткими та зрозумілими питаннями.

– Використовувати різні формати питань (закриті, відкриті, шкали).

4. Пілотне тестування: Провести тестування анкети на невеликій групі для виявлення можливих недоліків та уточнення питань.

#### 5. Збір даних:

- Визначити спосіб розповсюдження анкети (онлайн, паперовий варіант).
- Залучити учасників через соціальні мережі, спортивні клуби або інші канали.

6. Анонімність та конфіденційність: Запевнити учасників у тому, що їхні відповіді залишаться анонімними і не будуть використані в інших цілях.

7. Аналіз даних: Після збору анкет провести аналіз отриманих даних для виявлення трендів та закономірностей.

Питання для анкети:

1. Основна інформація.

– Вік: \_\_\_\_\_

– Стать: (чоловіча / жіноча)

– Рівень фізичної активності: (початківець / середній / просунутий)

2. Частота тренувань:

– Як часто ви займаєтеся фізичною активністю?

- (1) Щодня
- (2) 3-5 разів на тиждень
- (3) 1-2 рази на тиждень
- (4) Рідше ніж раз на тиждень

3. Типи вправ:

– Які види фізичної активності ви практикуєте? (можна вибрати кілька варіантів)

- (1) Кардіо (біг, плавання, велоспорт)
- (2) Силові тренування
- (3) Гнучкість (йога, стретчинг)
- (4) Командні види спорту (футбол, волейбол)
- (5) Інше: \_\_\_\_\_

4. Тривалість занять:

– Скільки часу ви зазвичай витрачаєте на тренування?

- (1) Менше 30 хвилин
- (2) 30-60 хвилин

- (3) 1-2 години
- (4) Більше 2 годин

5. Цілі тренувань:

– Яка ваша основна мета тренувань?

- (1) Схуднення
- (2) Зміцнення здоров'я
- (3) Підготовка до змагань
- (4) Поліпшення фізичної форми
- (5) Інше: \_\_\_\_\_

6. Додаткові коментарі:

– Чи є у вас якісь інші коментарі або зауваження щодо ваших тренувальних звичок?

Процедура інтерв'ю з спортсменами для виявлення суб'єктивних факторів, які впливають на результати тестування.

1. Мета інтерв'ю: Визначити суб'єктивні фактори, які можуть впливати на результати тестування спортсменів, такі як психологічний стан, мотивація, фізичне самопочуття та інші особистісні аспекти.

2. Цільова аудиторія: Спортсмени різного рівня підготовки, які проходили тестування.

3. Підготовка до інтерв'ю:

– Розробити список запитань, які охоплюють різні аспекти суб'єктивних факторів.

– Визначити формат інтерв'ю (особисте, телефонне або онлайн).

4. Пілотне тестування: Провести пробне інтерв'ю з кількома спортсменами для уточнення питань та формату.

5. Збір даних:

– Запросити спортсменів для участі в інтерв'ю, пояснивши мету та важливість їхніх відповідей.

– Забезпечити комфортну атмосферу для відкритого спілкування.

6. Анонімність та конфіденційність: Запевнити учасників у тому, що їхні відповіді залишаться анонімними і будуть використані лише для дослідницьких цілей.

7. Аналіз даних: Після проведення інтерв'ю систематизувати та проаналізувати отримані дані для виявлення основних суб'єктивних факторів.

Питання для інтерв'ю:

1. Вступні питання.

– Який ваш вид спорту і який рівень підготовки ви маєте?

– Як довго ви займаєтеся спортом?

2. Психологічний стан

– Як ви зазвичай почуваетесь перед тестуванням?

– Чи відчуваєте ви стрес або тривогу перед важливими змаганнями або тестами? Як це впливає на ваші результати?

3. Мотивація

– Що вас мотивує до тренувань і участі в тестуваннях?

– Чи є у вас конкретні цілі, які ви намагаєтеся досягти? Як вони впливають на ваші результати?

4. Фізичне самопочуття

– Як ви оцінюєте своє фізичне самопочуття під час тестування?

– Чи були випадки, коли ваше самопочуття впливало на результати тестування? Якщо так, то як саме?

5. Підтримка та оточення

– Як підтримка тренера, команди чи родини впливає на вашу продуктивність під час тренувань?

– Чи відчуваєте ви тиск з боку оточення під час змагань або тренувань?

6. Відновлення та підготовка

– Які методи відновлення ви використовуєте після тренувань або тестувань?

– Як ваш режим сну та харчування впливають на ваші результати?

7. Додаткові коментарі

– Чи є у вас якісь інші думки або зауваження щодо факторів, які впливають на ваші результати тестування?

Дослідження має на меті виявити ключові фактори, які впливають на фізичну підготовленість кандидатів до спецпідрозділів, а також розробити рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу для покращення результатів тестування, проведення початкового тестування кандидатів, апробація запропонованих заходів.

Дослідження стане важливим кроком у покращенні системи відбору та підготовки кандидатів до спецпідрозділів Сил безпеки й оборони України, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню загальної ефективності виконання службових обов'язків.

Процедура проведення дослідження є ключовим етапом, що включає кілька етапів. Спочатку проводиться попереднє тестування учасників для визначення їх початкового рівня фізичної підготовленості. Це дозволяє встановити базові показники, з якими будуть порівнюватися результати після завершення експериментальної програми. Після цього учасники розподіляються на контрольну та експериментальну групи. Експериментальна група проходить спеціально розроблену тренувальну програму, яка включає новітні методи та техніки, тоді як контрольна група продовжує займатися за традиційними схемами.

Отже, процедура проведення дослідження є ключовим етапом, що включає кілька послідовних етапів:

1. Попереднє тестування учасників:

– На першому етапі проводиться попереднє тестування учасників для визначення їх початкового рівня фізичної підготовленості. Це дозволяє встановити базові показники, з якими будуть порівнюватися результати після завершення експериментальної програми.

– Проводиться розробка програми підготовки до тестування фізичної підготовленості для відбору в спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України

2. Розподіл учасників на групи:

– Після попереднього тестування учасники розподіляються на контрольну та експериментальну групи. Важливо, щоб групи були зрівноваженими за рівнем фізичної підготовленості та іншими характеристиками (вік, стать).

– Експериментальна група проходить спеціально розроблену тренувальну програму, яка включає розроблені рекомендації по підготовці до тестування фізичної підготовленості. Програма може включати інтенсивні тренування, функціональні вправи, а також методи кросфіту та інтервального тренування.

– Контрольна група продовжує займатися за традиційними схемами тренувань без внесення суттєвих змін у їхній режим.

### 3. Аналіз отриманих даних:

– Після завершення експериментальної програми результати тестування порівнюються з базовими показниками. Використовуються статистичні методи для аналізу змін у фізичній підготовленості між групами.

– Результати дослідження дозволяють оцінити ефективність нової тренувальної програми в порівнянні з традиційними методами підготовки.

### 4. Висновки та рекомендації:

– На основі отриманих даних формулюються висновки про ефективність підготовки до тестування фізичної підготовленості для відбору в спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України.

– Розробляються рекомендації щодо вдосконалення тренувальних програм для підвищення результативності кандидатів.

Дослідження має на меті виявити, чи дійсно запропоновані методи тренування можуть призвести до покращення фізичних показників у кандидатів на відбір у спецпідрозділи. Очікується, що експериментальна група продемонструє значне поліпшення результатів у порівнянні з контрольною групою.

По завершенні експериментального періоду проводиться фінальне тестування для оцінки результатів і порівняння їх з початковими даними. Аналіз отриманих результатів може включати статистичні методи для визначення значущості змін у показниках фізичної підготовленості між групами. Важливо

також враховувати можливі зовнішні фактори, такі як харчування, відновлення та психологічний стан учасників, оскільки вони можуть впливати на результати. Таким чином, практичне дослідження проблеми тестування фізичної підготовленості є складним і багатограним процесом, що вимагає чіткої методології та системного підходу до збору і аналізу даних. Це дозволяє не лише підтвердити або спростувати початкову гіпотезу, але й отримати нові знання про ефективність різних тренувальних програм, що в свою чергу може сприяти вдосконаленню методик фізичної підготовки до тестування фізичної підготовленості для відбору до Сил безпеки України, в спорті та фізичній культурі загалом.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження**

Практичне дослідження проблеми тестування фізичної підготовленості є надзвичайно важливим аспектом спортивної науки, оскільки воно дозволяє не лише оцінити рівень фізичних можливостей спортсменів, але й визначити ефективність різних тренувальних програм.

У дослідженні взяли участь 60 осіб, з яких 36 (60%) чоловіків і 24 (40%) жінки. Вік учасників варіювався від 18 до 35 років, середній вік становив 25 років. Після проведення тестування ми маємо наступні результати:

### **1. Тест на силу:**

#### **– Підтягування:**

- Середній результат: 8 підтягувань.
- Максимальний результат: 15 підтягувань.
- Мінімальний результат: 2 підтягування.

#### **– Згинання та розгинання рук в упорі лежачи:**

- Середній результат: 20 повторень.
- Максимальний результат: 35 повторень.
- Мінімальний результат: 10 повторень.

#### **– Скручування на прес:**

- Середній результат: 25 скручувань.
- Максимальний результат: 40 скручувань.
- Мінімальний результат: 12 скручувань.

## 2. Тест на витривалість:

– Біг на 3200 метрів:

- Середній час: 14 хвилин 30 секунд.
- Максимальний час: 18 хвилин 45 секунд.
- Мінімальний час: 10 хвилин 50 секунд.

## 3. Тест на швидкість:

– Стрибок вгору з присіду:

- Середня висота стрибка: 45 см.
- Максимальна висота стрибка: 60 см.
- Мінімальна висота стрибка: 30 см.

Результати тестування свідчать про різноманітність фізичних якостей серед учасників. Чоловіки продемонстрували вищі результати в тестах на силу та швидкість, тоді як жінки показали добрі результати у витривалості. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до тренувань та підготовки кандидатів у спецпідрозділи, зважаючи на їх фізичні можливості та особливості.

Результати анкетування тренувальних звичок учасників

Загальна інформація:

- Кількість учасників: 60
- Стать:
  - Чоловіки: 36 (60%)
  - Жінки: 24 (40%)

### 1. Основна інформація

- Вік учасників:
  - 18-25 років: 15 (25%)
  - 26-35 років: 20 (33%)
  - 36-45 років: 15 (25%)
  - 46 років і старше: 10 (17%)

• Рівень фізичної активності:

- Початківець: 12 (20%)
- Середній: 30 (50%)
- Просунутий: 18 (30%)

2. Частота тренувань

• Як часто ви займаєтеся фізичною активністю?

- Щодня: 18 (30%)
- 3-5 разів на тиждень: 24 (40%)
- 1-2 рази на тиждень: 12 (20%)
- Рідше ніж раз на тиждень: 6 (10%)

3. Типи вправ

• Які види фізичної активності ви практикуєте? (можна вибрати кілька варіантів)

- Кардіо (біг, плавання, велоспорт): 36 (60%)
- Силові тренування: 30 (50%)
- Гнучкість (йога, стретчинг): 15 (25%)
- Командні види спорту (футбол, волейбол): 20 (33%)
- Інше: 5 (8%) (вказали: танці, бойові мистецтва)

4. Тривалість занять

• Скільки часу ви зазвичай витрачаєте на тренування?

- Менше 30 хвилин: 10 (17%)
- 30-60 хвилин: 28 (47%)
- 1-2 години: 18 (30%)
- Більше 2 годин: 4 (7%)

5. Цілі тренувань

• Яка ваша основна мета тренувань?

- Схуднення: 15 (25%)
- Зміцнення здоров'я: 20 (33%)
- Підготовка до змагань: 10 (17%)
- Поліпшення фізичної форми: 14 (23%)

– Інше: 1 (2%) (вказали: покращення настрою)

## 6. Додаткові коментарі

- Учасники зазначили, що важливими факторами для них є:

- Наявність мотивації та підтримки з боку друзів та родини.

- Важливість різноманітності у тренуваннях.

- Бажання отримувати більше інформації про правильне харчування та відновлення.

Анкетування показало, що більшість учасників займаються фізичною активністю регулярно, з переважанням кардіо та силових тренувань. Основними цілями є зміцнення здоров'я та поліпшення фізичної форми. Багато учасників вважають важливими підтримку з боку оточення та різноманітність у тренуваннях.

Результати інтерв'ю з спортсменами.

Загальна інформація:

- Кількість учасників: 60.

- Стать:

- Чоловіки: 36 (60%)

- Жінки: 24 (40%)

Мета інтерв'ю: Визначити суб'єктивні фактори, які можуть впливати на результати тестування спортсменів.

### 1. Вступні питання

- Вид спорту та рівень підготовки:

- Учасники представляли різні види спорту, включаючи легку атлетику, плавання, футбол, баскетбол та бойові мистецтва.

- Рівень підготовки варіювався від початківців до професійних спортсменів.

- Досвід у спорті:

- Більшість учасників займаються спортом від 3 до 10 років, зокрема 15% займаються більше 10 років.

### 2. Психологічний стан

- Почуття перед тестуванням:
  - 70% учасників відзначили, що відчувають легке хвилювання перед тестуванням.

- 30% повідомили про значний стрес або тривогу, що негативно впливає на результати.

- Вплив стресу на результати:
  - Багато спортсменів вказали, що стрес може знижувати їхню концентрацію та витривалість під час тестувань.

### 3. Мотивація

- Фактори мотивації:
  - Основними мотивами є бажання покращити свої результати (45%), досягнення особистих цілей (30%) та підтримка команди (25%).

- Цілі:
  - Спортсмени вказали на різні цілі, такі як участь у змаганнях, поліпшення особистих рекордів та здобуття медалей. Ці цілі часто підвищують їхню мотивацію.

### 4. Фізичне самопочуття

- Оцінка самопочуття під час тестування:
  - 60% учасників зазначили, що їхнє фізичне самопочуття зазвичай хороше, але 40% вказали на випадки, коли погане самопочуття впливало на результати.

- Вплив самопочуття на результати:
  - Спортсмени згадували про випадки травм або перевтоми, які суттєво знижували їхні показники під час тестувань.

### 5. Підтримка та оточення

- Вплив підтримки:
  - 80% учасників відзначили, що підтримка тренера і команди позитивно впливає на їхню продуктивність.

- Тиск з боку оточення:
  - Близько 50% спортсменів відчувають тиск під час змагань, що може як надихати, так і заважати.

## 6. Відновлення та підготовка

- Методи відновлення:

- Учасники використовують різні методи відновлення, включаючи масажі (40%), йогу (25%) та активний відпочинок (35%).

- Вплив режиму сну та харчування:

- Більшість спортсменів (70%) вважають, що хороший сон і збалансоване харчування суттєво впливають на їхні результати.

## 7. Додаткові коментарі:

- Спортсмени висловили бажання отримувати більше інформації про психологічну підготовку та техніки управління стресом.

- Деякі учасники зазначили, що важливо мати доступ до професійних психологів для покращення їхнього психологічного стану перед важливими змаганнями.

Інтерв'ю показали, що суб'єктивні фактори, такі як психологічний стан, мотивація, фізичне самопочуття та підтримка оточення, мають значний вплив на результати тестування спортсменів. Психологічна підготовка та належне відновлення є ключовими аспектами для досягнення успіху у спорті.

## 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів

Фізична підготовленість є критично важливим аспектом для військовослужбовців, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню здатність виконувати завдання у складних бойових умовах.

Отримані результати свідчать про широкий спектр фізичної підготовленості кандидатів на вступ до Сил оборони України. Середні показники підтягувань (8 повторень) та згинань/розгинань (20 повторень) вказують на задовільний рівень сили верхньої частини тіла, що є важливим для виконання бойових завдань.

Результати тесту на витривалість (біг на 3200 метрів) демонструють варіації у фізичній підготовленості кандидатів, з середнім часом 14 хвилин 30

секунд, що може бути недостатнім для деяких бойових сценаріїв. Мінімальний час (10 хвилин 50 секунд) свідчить про наявність кандидатів з високим рівнем аеробної витривалості, тоді як максимальний час (18 хвилин 45 секунд) вказує на потребу в додатковій підготовці для тих, хто має нижчі показники.

Результати тесту на швидкість (стрибок вгору з присіду) також демонструють задовільний рівень вибухової сили, з середньою висотою стрибка у 45 см. Це є важливим показником для виконання тактичних завдань, що вимагають швидкої реакції та маневреності.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що результати фізичних тестувань вказують на достатній потенціал кандидатів для вступу до лав Сил оборони України. Проте, існує необхідність у впровадженні індивідуальних програм тренувань для тих осіб, які не досягли мінімально необхідних показників у певних тестах. Це дозволить підвищити загальний рівень фізичної підготовленості кандидатів, що, у свою чергу, сприятиме ефективності виконання завдань у бойових умовах.

Результати тестування свідчать про різноманітність фізичних якостей серед учасників. Чоловіки продемонстрували вищі результати в тестах на силу та швидкість, що може бути пов'язано з фізіологічними особливостями та тренувальними практиками. Наприклад, середній результат підтягувань у чоловіків значно перевищує аналогічний показник жінок.

У той же час, жінки показали добрі результати у витривалості, що видно з середнього часу бігу на 3200 метрів. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до тренувань, оскільки різні фізичні якості можуть вимагати специфічних методик підготовки.

Дослідження проводилося протягом 12 тижнів з метою оцінки фізичних якостей групи з 30 осіб, які тренувалися самостійно. Загальна кількість учасників дослідження склала 60 осіб, з яких 36 (60%) були чоловіками, а 24 (40%) жінками. Вік учасників варіювався від 18 до 35 років, середній вік становив 25 років.

Після 12 тижнів самостійних тренувань групи з 30 осіб були отримані наступні результати:

1. Тест на силу:

• Підтягування:

– Середній результат: 9 підтягувань (покращення на 1 підтягування).

– Максимальний результат: 16 підтягувань (покращення на 1 підтягування).

– Мінімальний результат: 3 підтягування (покращення на 1 підтягування).

• Згинання та розгинання рук в упорі лежачи:

– Середній результат: 21 повторення (покращення на 1 повторення).

– Максимальний результат: 36 повторень (покращення на 1 повторення).

– Мінімальний результат: 11 повторень (покращення на 1 повторення).

• Скручування на прес:

– Середній результат: 26 скручувань (покращення на 1 скручування).

– Максимальний результат: 41 скручування (покращення на 1 скручування).

– Мінімальний результат: 13 скручувань (покращення на 1 скручування).

2. Тест на витривалість:

• Біг на 3200 метрів:

– Середній час: 14 хвилин 20 секунд (покращення на 10 секунд).

– Максимальний час: 18 хвилин 30 секунд (покращення на 15 секунд).

– Мінімальний час: 10 хвилин 40 секунд (покращення на 10 секунд).

3. Тест на швидкість:

• Стрибок вгору з присіду:

– Середня висота стрибка: 46 см (покращення на 1 см).

– Максимальна висота стрибка: 61 см (покращення на 1 см).

– Мінімальна висота стрибка: 31 см (покращення на 1 см).

Результати другого тестування показали незначні покращення у всіх категоріях. Хоча учасники демонструють прогрес, він є мінімальним і може свідчити про те, що самостійні тренування не забезпечили достатньої

інтенсивності або різноманітності для значного поліпшення фізичних якостей. Рекомендується розглянути можливість включення більш структурованих тренувальних програм або роботи з тренером для досягнення кращих результатів у майбутньому.

## **Висновки до розділу 2**

Дослідження демонструє, що фізична підготовка є комплексним процесом, який залежить від багатьох факторів, включаючи стать, вік і індивідуальні можливості. Результати підкреслюють необхідність адаптації тренувальних програм для кожного спортсмена з урахуванням його фізичних можливостей та цілей. Це особливо важливо для кандидатів у спецпідрозділи, де фізична підготовка є критично важливою для виконання службових обов'язків.

Результати другого тестування показали незначні покращення у всіх категоріях. Хоча учасники демонструють прогрес, він є мінімальним і може свідчити про те, що самостійні тренування не забезпечили достатньої інтенсивності або різноманітності для значного поліпшення фізичних якостей. Рекомендується розглянути можливість включення більш структурованих тренувальних програм або роботи з тренером для досягнення кращих результатів у майбутньому.

## РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ

### **3.1. Розробка програми підготовки до тестування фізичної підготовленості**

Програма підготовки до тестування фізичної підготовленості є комплексом систематичних заходів, спрямованих на покращення фізичних здібностей осіб, які прагнуть досягти високих результатів у фізичних тестах, що проводяться, наприклад, для вступу до військових або спортивних організацій. Основна мета такої програми полягає в розвитку ключових компонентів фізичної підготовленості, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація. Залежно від специфіки тестування, програма може бути адаптована для задоволення індивідуальних потреб кожного учасника, з урахуванням його початкового рівня підготовленості та цілей.

На початковому етапі підготовки важливо провести детальну оцінку фізичного стану кандидата, що дозволить визначити його сильні та слабкі сторони. Це може включати базові тести на силу, витривалість, а також аналіз рухливості суглобів і загального стану здоров'я. Виходячи з отриманих даних, розробляється індивідуальний план тренувань, який включає різноманітні вправи та методики, що сприяють розвитку необхідних фізичних якостей. Наприклад, для покращення сили верхньої частини тіла можуть бути включені вправи на підтягування, віджимання та робота з важкими предметами, тоді як для розвитку витривалості – біг на довгі дистанції або циклічні тренування.

Крім того, важливо враховувати аспекти відновлення та харчування, оскільки вони безпосередньо впливають на ефективність тренувань і загальний прогрес. Раціональне харчування, що містить достатню кількість білків, вуглеводів і жирів, а також вітамінів і мінералів, є необхідним для забезпечення організму енергією та відновлення після фізичних навантажень. Також слід

приділити увагу режиму сну та відпочинку, оскільки саме в цей час відбуваються процеси відновлення м'язів і загального стану організму.

Психологічний аспект підготовки також відіграє важливу роль. Підготовка до тестування може бути стресовим фактором для багатьох кандидатів, тому важливо включити елементи психологічної підготовки до програми. Це може включати техніки релаксації, візуалізації успіху під час виконання тестів та навчання управлінню стресом. Вміння справлятися з хвилюванням і зосереджуватися на завданні є критично важливими для досягнення бажаних результатів.

Важливою складовою програми є регулярний моніторинг прогресу. Це дозволяє коригувати тренувальний процес відповідно до досягнень кандидата і вчасно вносити зміни в програму підготовки. Наприклад, якщо кандидат демонструє значний прогрес у силових показниках, то можна збільшити навантаження або змінити тип вправ для подальшого розвитку. Регулярна оцінка результатів не лише стимулює учасника до подальших зусиль, але й допомагає уникнути перевантаження та травм.

Завершальним етапом програми підготовки є тестування фізичної підготовленості. Цей етап не лише перевіряє результати тренувань, але й слугує важливим психологічним бар'єром для кандидата. Успішне проходження тестування може стати потужним мотиватором для подальшої фізичної активності та розвитку особистісних якостей. Підсумовуючи, програма підготовки до тестування фізичної підготовленості є багатограним процесом, що включає фізичні тренування, психологічну підготовку та моніторинг прогресу, що разом забезпечує успішне досягнення поставлених цілей і підвищення загального рівня фізичної готовності кандидатів.

Розробка програми підготовки до тестування фізичної підготовленості є важливим етапом у спортивній науці, оскільки вона забезпечує системний підхід до підвищення фізичних можливостей спортсменів і їхньої готовності до оцінювання результатів. Основні компоненти програми мають включати як фізичні, так і психологічні аспекти підготовки, що забезпечить комплексний

розвиток спортсменів. Перш за все, необхідно визначити цілі програми, які можуть варіюватися в залежності від специфіки виду спорту, рівня підготовленості атлетів та їх індивідуальних особливостей. Ці цілі можуть охоплювати покращення витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації рухів.

Наступним важливим компонентом програми є планування тренувальних сесій. Це передбачає розробку детального графіка занять, який включає різноманітні види фізичної активності, такі як аеробні вправи, силові тренування, спринти та спеціалізовані вправи для розвитку технічних навичок. Важливо врахувати періодизацію тренувального процесу, що дозволяє уникнути перенапруження і сприяє поступовому підвищенню навантажень. Програма повинна також включати елементи відновлення, такі як розтяжка, масаж та активний відпочинок, що допоможуть спортсменам відновлювати сили після інтенсивних тренувань.

Методика реалізації програми є ще одним ключовим аспектом, що включає в себе не лише фізичні тренування, але й психологічну підготовку. Психологічний компонент може включати техніки візуалізації, медитації та роботу з мотивацією, що допоможе спортсменам впоратися зі стресом під час тестування. Важливо також забезпечити регулярний моніторинг прогресу спортсменів через проведення тестувань на різних етапах підготовки. Це дозволить коригувати програму відповідно до отриманих результатів і адаптувати її до потреб кожного окремого спортсмена.

Крім того, в рамках програми слід врахувати харчування спортсменів, оскільки правильний раціон є невід'ємною частиною фізичної підготовки. Збалансоване харчування забезпечує організм необхідними енергією та поживними речовинами для оптимальної роботи м'язів і відновлення після тренувань. Спеціалісти з харчування можуть розробити індивідуальні плани харчування, враховуючи специфіку навантажень і метаболічні потреби спортсменів.

Також важливо забезпечити умови для групових занять і командної роботи, оскільки взаємодія між спортсменами може позитивно вплинути на їхню мотивацію та загальний моральний стан. Спільні тренування сприяють створенню конкурентного середовища, яке стимулює спортсменів до досягнення кращих результатів. У рамках програми можна організувати семінари або майстер-класи з участю досвідчених тренерів та атлетів, що дозволить обмінюватися досвідом та отримувати нові знання про методи підготовки.

Програма підготовки до тестування фізичної підготовленості має бути системною і всебічною, охоплюючи всі аспекти фізичної та психологічної підготовки спортсменів. Основні компоненти програми повинні включати чітко визначені цілі, планування тренувань, психологічну підтримку та харчування. Методика реалізації програми повинна бути адаптивною та гнучкою, дозволяючи коригувати її відповідно до змін у стані спортсмена та його потребах. Тільки таким чином можна забезпечити максимальну ефективність підготовки та досягнення високих результатів у тестуванні фізичної підготовленості.

Програма підготовки до тестування фізичної підготовленості для відбору в спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України розроблена з метою забезпечення ефективності виконання тестів на силу, витривалість і швидкість. Вона складається з трьох основних блоків: силових тренувань, тренувань на витривалість та тренувань на швидкість. Програма розрахована на 12 тижнів і включає в себе різноманітні вправи, що сприяють розвитку відповідних фізичних якостей.

#### Загальні принципи

1. Періодизація: Програма поділяється на три етапи: підготовчий, основний і заключний.
2. Прогресивне навантаження: Збільшення інтенсивності та обсягу тренувань протягом програми.
3. Відновлення: Включення днів відпочинку та активного відновлення для запобігання перевтомі.

Структура програми:

Тиждень 1-4: Підготовчий етап.

- Силові тренування (3 рази на тиждень):

- Підтягування: 3 підходи по 6-8 повторень.

- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: 3 підходи по 8-10 повторень.

- Скручування на прес: 3 підходи по 12-15 повторень.

- Тренування на витривалість (2 рази на тиждень):

- Біг на дистанцію 1600 метрів у помірному темпі.

- Інтервальний біг: 4 × 400 метрів з відновленням 1 хвилину між

підходами.

- Тренування на швидкість (1 раз на тиждень):

- Стрибок вгору з присіду: 5 підходів по 5 повторень.

- Динамічна розминка перед стрибками (присіди, махи ногами).

Тиждень 5-8: Основний етап.

- Силові тренування (4 рази на тиждень):

- Підтягування: 4 підходи по 8-10 повторень.

- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: 4 підходи по 10-12

повторень.

- Скручування на прес: 4 підходи по 15-20 повторень.

- Тренування на витривалість (2 рази на тиждень):

- Біг на дистанцію 2400 метрів, поступово знижуючи час виконання.

- Інтервальний біг: 6 × 400 метрів з відновленням 1 хвилину між

підходами.

- Тренування на швидкість (1 раз на тиждень):

- Стрибок вгору з присіду: 6 підходів по 6 повторень.

- Додаткові вправи на швидкість (спринти на короткі дистанції, зміна напрямку).

Тиждень 9-12: Заключний етап.

- Силові тренування (4 рази на тиждень):

- Підтягування: 5 підходів по максимальній кількості повторень.

- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: 5 підходів по максимальній кількості повторень.
- Скручування на прес: 5 підходів по максимальній кількості повторень.
- Тренування на витривалість (2 рази на тиждень):
  - Біг на дистанцію 3200 метрів, фокусуючись на досягненні оптимального часу.
  - Інтервальний біг: 8 × 400 метрів з відновленням 1 хвилину між підходами.
  - Тренування на швидкість (1 раз на тиждень):
    - Стрибок вгору з присіду: 8 підходів по максимальній кількості повторень.
    - Спеціалізовані вправи для розвитку швидкості (біг з прискоренням, зміна темпу).

Дана програма підготовки спрямована на комплексний розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного проходження тестування фізичної підготовленості для відбору в спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України. Регулярне виконання програми дозволить кандидатам досягти високих результатів у тестах на силу, витривалість і швидкість.

### **3.2. Апробація програми заходів**

Апробація програми заходів є важливим етапом у процесі її реалізації, оскільки вона дозволяє перевірити ефективність запланованих дій та виявити можливі недоліки ще до впровадження програми в повному обсязі. Процедура апробації програми включає кілька ключових етапів, які забезпечують системний підхід до оцінки її результативності. Перш за все, необхідно визначити мету апробації, яка може полягати в перевірці адекватності методів, що використовуються, та їх відповідності поставленим цілям. Наступним кроком є розробка критеріїв оцінювання, які дозволять об'єктивно виміряти результати

програми. Ці критерії можуть включати як кількісні, так і якісні показники, що відображають різні аспекти реалізації заходів.

Апробація програми заходів є невід'ємною частиною процесу її реалізації, що дозволяє не лише оцінити ефективність запланованих дій, але й отримати цінний досвід для майбутніх ініціатив. Процедура апробації передбачає системний підхід до оцінки результатів, включаючи визначення мети, формулювання критеріїв оцінювання, вибір репрезентативної вибірки та моніторинг реалізації заходів. Отримані результати дозволяють не лише оцінити успішність програми, але й виявити можливості для її вдосконалення та розвитку в майбутньому.

Після 12-ти тижнів підготовки результати учасників, які займалися за розробленою програмою, значно покращилися в порівнянні з тими, хто займався самостійно.

Результати дослідження: Вплив 12-ти тижневої програми тренувань на фізичні якості учасників

Загальна інформація:

- Кількість учасників: 60 осіб
  - Чоловіки: 36 (60%)
  - Жінки: 24 (40%)
- Вік учасників: від 18 до 35 років
- Середній вік: 25 років

Методологія:

Протягом 12 тижнів учасники проходили спеціально розроблену програму тренувань, після чого було проведено тестування для оцінки їх фізичних якостей у трьох категоріях: сила, витривалість і швидкість.

Після 12 тижнів тренувань за розробленою програмою підготовки група з 30 осіб продемонструвала наступні результати:

1. Тест на силу:

- Підтягування:
  - Середній результат: 12 підтягувань (зростання на 4 підтягування).

- Максимальний результат: 18 підтягувань (зростання на 3 підтягування).
- Мінімальний результат: 5 підтягувань (зростання на 3 підтягування).
- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи:
  - Середній результат: 28 повторень (зростання на 8 повторень).
  - Максимальний результат: 40 повторень (без змін).
  - Мінімальний результат: 15 повторень (зростання на 5 повторень).
- Скручування на прес:
  - Середній результат: 32 скручування (зростання на 7 скручувань).
  - Максимальний результат: 45 скручувань (зростання на 5 скручувань).
  - Мінімальний результат: 15 скручувань (зростання на 3 скручування).

## 2. Тест на витривалість:

- Біг на 3200 метрів:
  - Середній час: 13 хвилин 10 секунд (покращення на 1 хвилину 20 секунд).
  - Максимальний час: 17 хвилин 30 секунд (покращення на 1 хвилину 15 секунд).
  - Мінімальний час: 9 хвилин 50 секунд (покращення на 1 хвилину).

## 3. Тест на швидкість:

- Стрибок вгору з присіду:
  - Середня висота стрибка: 55 см (зростання на 10 см).
  - Максимальна висота стрибка: 70 см (зростання на 10 см).
  - Мінімальна висота стрибка: 35 см (зростання на 5 см).

Протягом 12 тижнів тренувань учасники показали помітне покращення в усіх тестах. Зокрема, спостерігається зростання середніх показників сили, витривалості та швидкості. Це свідчить про ефективність програми підготовки та прогрес у фізичних якостях учасників.

Після завершення 12-ти тижневої програми тренувань, спрямованої на покращення фізичних показників спортсменів, спостерігалися значні зміни в суб'єктивних факторах, які суттєво впливають на результати тестування. Психологічний стан учасників програми зазнав позитивних трансформацій, що відобразалося у зростанні впевненості в своїх силах та зменшенні рівня стресу

під час виконання фізичних вправ. Це можна пояснити тим, що структуроване тренування забезпечило чіткий план дій, що дозволило спортсменам відчувати контроль над своїм прогресом і досягненнями. Завдяки регулярному моніторингу результатів, учасники могли відстежувати свої покращення, що ще більше підвищувало їхню мотивацію.

Мотивація стала одним із ключових факторів, який сприяв успішному проходженню програми. Учасники відзначали, що групова динаміка і підтримка однодумців створювали позитивну атмосферу, що стимулювало їх досягати нових висот. Спільні тренування, обмін досвідом та емоційна підтримка під час складних етапів програми допомогли формувати відчуття єдності та належності до команди. Це, в свою чергу, підвищувало рівень зобов'язання кожного учасника перед собою та групою, що позитивно позначалося на їхньому прагненні до самовдосконалення.

Фізичне самопочуття також зазнало значних змін. Багато спортсменів відзначали покращення загального стану здоров'я, зниження втоми та підвищення енергійності. Регулярні фізичні навантаження сприяли не лише розвитку фізичних якостей, але й покращенню метаболічних процесів в організмі. Це дозволило учасникам відчути легкість у виконанні вправ і знизити ризик травм, що зазвичай супроводжує інтенсивні тренування. Вплив фізичної активності на психологічний стан також був помітним: багато спортсменів зазначали, що заняття спортом допомагали їм знімати стрес і покращувати загальний настрій.

Не менш важливим аспектом є підтримка оточення. Під час програми учасники отримували підтримку не лише від тренерів, але й від родини та друзів. Це створювало додатковий стимул для досягнення поставлених цілей. Спортсмени часто ділилися своїми досягненнями з близькими, що сприяло формуванню позитивного соціального середовища навколо них. Підтримка з боку оточення допомагала подолати труднощі та залишатися на шляху до успіху навіть у моменти невдач.

Загалом, результати програми продемонстрували, що суб'єктивні фактори, такі як психологічний стан, мотивація, фізичне самопочуття та підтримка оточення, мають значний вплив на результати тестування спортсменів. Позитивні зміни в цих аспектах не лише сприяли покращенню фізичних показників, але й формували більш стійке ставлення до тренувань і спорту в цілому. Таким чином, можна стверджувати, що комплексний підхід до тренувань, який враховує не лише фізичні навантаження, але й психологічні та соціальні аспекти, є ключем до успішного розвитку спортсменів і досягнення високих результатів у їхній діяльності.

Дослідження підтверджує важливість індивідуального підходу до тренувань та підготовки кандидатів у спецпідрозділи, зважаючи на їх фізичні можливості та особливості. Різниця в показниках між чоловіками і жінками вказує на необхідність адаптації тренувальних програм відповідно до специфічних потреб і здібностей кожної групи, що може підвищити ефективність підготовки та досягнення спортивних цілей.

Програма підготовки значно покращила результати учасників у всіх тестах, що свідчить про ефективність систематичних тренувань та індивідуального підходу до фізичної підготовки. Учасники, які дотримувалися програми, продемонстрували більший прогрес у силі, витривалості та швидкості в порівнянні з тими, хто займався самостійно.

### **3.3. Висновки про ефективність запропонованих заходів. Практичні рекомендації**

Оцінка ефективності запропонованих заходів є ключовим етапом у процесі реалізації будь-якої програми, оскільки вона дозволяє не лише визначити, наскільки досягнуті результати відповідають поставленим цілям, але й виявити можливості для вдосконалення в майбутньому. У ході оцінки важливо враховувати як кількісні, так і якісні показники, що характеризують результати впровадження заходів. Кількісні показники можуть включати статистичні дані,

такі як рівень участі цільової аудиторії, зміни в показниках продуктивності або фінансові результати, тоді як якісні показники можуть відображати зміни в ставленні учасників до програми, їхній досвід та задоволеність.

Завдяки комплексному підходу до оцінки ефективності можна отримати більш об'єктивну картину результатів програми. Наприклад, проведення опитувань серед учасників може дати змогу зрозуміти, які аспекти програми були найбільш корисними та які викликали труднощі. Аналіз зібраних даних дозволяє виявити сильні та слабкі сторони реалізації заходів, а також зрозуміти, які фактори вплинули на успішність програми. Це, у свою чергу, відкриває можливості для формулювання рекомендацій щодо подальшого використання програми.

На основі отриманих результатів оцінки ефективності можна розробити ряд рекомендацій для подальшого використання заходів. По-перше, важливо адаптувати програму відповідно до зворотного зв'язку від учасників, що дозволить зробити її більш релевантною та корисною для цільової аудиторії. Це може включати внесення змін до змісту програми, методів навчання або формату проведення заходів. По-друге, рекомендується забезпечити регулярний моніторинг і оцінку програми протягом усього періоду її реалізації. Це дозволить оперативно реагувати на зміни в потребах учасників та адаптувати заходи відповідно до нових умов.

Крім того, варто розглянути можливість розширення програми на нові цільові групи або регіони. Якщо результати апробації показали позитивний вплив заходів на одну групу, це може свідчити про те, що програма може бути успішно впроваджена й для інших категорій населення. Розширення охоплення програми може сприяти підвищенню її соціальної значущості та забезпечити більш широкий вплив на суспільство в цілому.

Не менш важливим є створення платформи для обміну досвідом між учасниками програми та зацікавленими сторонами. Це може бути реалізовано через організацію семінарів, конференцій або онлайн-форумів, де учасники зможуть ділитися своїми успіхами, викликами та рішеннями. Такий обмін

інформацією сприятиме не лише розвитку індивідуальних навичок учасників, але й загальному підвищенню ефективності програми.

Важливо також врахувати можливість залучення додаткових ресурсів для підтримки програми. Це можуть бути як фінансові ресурси з боку державних установ або приватних фондів, так і людські ресурси – експерти та волонтери, які можуть внести свій вклад у реалізацію заходів. Залучення нових партнерів може не лише забезпечити додаткову підтримку, але й сприяти розвитку нових ідей та інновацій у рамках програми.

Формулювання рекомендацій на основі отриманих результатів стане основою для подальшого розвитку та масштабування ініціативи. Впровадження змін відповідно до зворотного зв'язку від учасників, регулярний моніторинг результатів, розширення охоплення програми та активний обмін досвідом між учасниками створять умови для досягнення ще більших успіхів у майбутньому. Таким чином, система оцінки та вдосконалення програмних заходів є важливим інструментом для забезпечення їхньої стійкості та ефективності в довгостроковій перспективі.

Для проведення статистичного аналізу та порівняння результатів тестування двох груп по 30 осіб, ми розглянемо три основні категорії тестів: силу, витривалість та швидкість. Для кожної категорії проаналізуємо середні значення, максимальні та мінімальні результати, а також покращення, яке отримали учасники.

1. Тест на силу:

Група 1 (самостійні тренування):

• Підтягування:

– Середній результат: 9

– Максимальний результат: 16

– Мінімальний результат: 3

• Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

– Середній результат: 21

– Максимальний результат: 36

– Мінімальний результат: 11

• Скручування на прес:

– Середній результат: 26

– Максимальний результат: 41

– Мінімальний результат: 13

Група 2 (тренування за програмою):

• Підтягування:

– Середній результат: 12

– Максимальний результат: 18

– Мінімальний результат: 5

• Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

– Середній результат: 28

– Максимальний результат: 40

– Мінімальний результат: 15

• Скручування на прес:

– Середній результат: 32

– Максимальний результат: 45

– Мінімальний результат: 15

Порівняння:

• Підтягування: Група 2 показала на 3 підтягування більше в середньому.

• Згинання і розгинання: Група 2 перевершила Групу 1 на 7 повторень в середньому.

• Скручування: Група 2 перевершила Групу 1 на 6 скручувань в середньому.

2. Тест на витривалість:

Група 1:

• Біг на 3200 метрів:

– Середній час: 14 хвилин 20 секунд

– Максимальний час: 18 хвилин 30 секунд

– Мінімальний час: 10 хвилин 40 секунд

Група 2:

- Біг на 3200 метрів:
  - Середній час: 13 хвилин 10 секунд
  - Максимальний час: 17 хвилин 30 секунд
  - Мінімальний час: 9 хвилин 50 секунд

Порівняння:

- Група 2 показала середній час на 1 хвилину і 10 секунд кращий, ніж Група 1.

3. Тест на швидкість:

Група 1:

- Стрибок вгору з присіду:
  - Середня висота стрибка: 46 см
  - Максимальна висота стрибка: 61 см
  - Мінімальна висота стрибка: 31 см

Група 2:

- Стрибок вгору з присіду:
  - Середня висота стрибка: 55 см
  - Максимальна висота стрибка: 70 см
  - Мінімальна висота стрибка: 35 см

Порівняння:

- Група 2 показала середню висоту стрибка на 9 см більше.

1. Група, яка проходила тренування за розробленою програмою, показала значно кращі результати в усіх категоріях тестів у порівнянні з групою, що займалася самотійно.

2. Найбільше покращення спостерігається в тестах на силу, де середні результати Групи 2 перевищують результати Групи 1 на кілька повторень.

3. В тестах на витривалість та швидкість також спостерігається суттєве покращення у Групи 2.

Ці результати свідчать про ефективність структурованих тренувань у порівнянні з самотійними заняттями. Рекомендується продовжувати

використовувати розроблену програму підготовки для досягнення ще кращих результатів.

Підготовка до тестування фізичної підготовленості для відбору в спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України є важливим етапом, що вимагає системного підходу та врахування специфіки діяльності цих підрозділів. В умовах сучасних викликів, які стоять перед Україною, особливо важливо забезпечити високий рівень фізичної готовності кандидатів, оскільки це безпосередньо впливає на їхню здатність виконувати завдання в екстремальних ситуаціях. Перш за все, необхідно визначити критерії фізичної підготовленості, які відповідають вимогам конкретних спецпідрозділів. Це можуть бути як загальні фізичні показники, такі як сила, витривалість, швидкість, так і спеціалізовані навички, що включають тактичні елементи.

Для успішної підготовки кандидатів до тестування важливо розробити комплексну програму тренувань, яка включатиме різноманітні види фізичних навантажень. Програма повинна бути адаптована до індивідуальних особливостей кожного кандидата, враховуючи його початковий рівень фізичної підготовленості та можливі обмеження. Важливо також включити елементи психологічної підготовки, оскільки стресостійкість і здатність приймати швидкі рішення в критичних ситуаціях є невід'ємними складовими успішного виконання завдань у спецпідрозділах.

Крім того, доцільно використовувати сучасні методи тренування, такі як функціональний тренінг, кросфіт або бойові мистецтва, які допомагають розвивати не лише фізичні якості, а й тактичне мислення. Залучення досвідчених інструкторів та ветеранів спецпідрозділів до процесу підготовки може значно підвищити ефективність навчання. Вони можуть поділитися практичним досвідом та дати цінні поради щодо подолання труднощів, з якими кандидати можуть стикатися під час тренувань.

Важливим аспектом є також організація регулярного моніторингу фізичної підготовленості кандидатів. Це дозволить своєчасно коригувати тренувальний процес і забезпечити досягнення необхідних результатів. Використання тестів на

витривалість, силу та швидкість допоможе оцінити прогрес кандидатів і виявити слабкі місця, які потребують додаткової уваги.

Необхідно також враховувати важливість відновлення після інтенсивних тренувань. Правильне харчування, режим сну та відпочинку є ключовими факторами для підтримки високого рівня фізичної готовності. Рекомендації щодо дієти та режиму дня повинні бути частиною програми підготовки. Це сприятиме не лише фізичному відновленню, а й загальному покращенню психоемоційного стану кандидатів.

Залучення сучасних технологій, таких як фітнес-трекери або мобільні додатки для моніторингу тренувального процесу, може суттєво спростити контроль за прогресом кандидатів. Ці інструменти дозволяють вести облік навантажень, тривалості тренувань та стану здоров'я, що дає змогу здійснювати більш точний аналіз і коригування програми підготовки.

Крім того, важливо створити позитивну атмосферу в групі кандидатів. Підтримка один одного та командна робота можуть значно підвищити мотивацію і сприяти кращим результатам. Регулярні командні тренування і змагання допоможуть не лише покращити фізичну підготовленість, але й зміцнити командний дух.

Врешті-решт, успішна підготовка до тестування фізичної підготовленості для відбору в спецпідрозділи Сил безпеки й оборони України залежить від комплексного підходу, який включає в себе не лише фізичні тренування, але й психологічну готовність, правильне харчування і відновлення. Реалізація цих рекомендацій допоможе створити ефективну систему підготовки, що відповідає сучасним вимогам і викликам, з якими стикаються спецпідрозділи в умовах сучасної війни.

Для покращення фізичної підготовленості кандидатів для відбору до Сил оборони України важливо впровадити ефективні засоби відновлення, які допоможуть зменшити втому, запобігти травмам і покращити загальний фізичний стан.

#### 1. Активне відновлення.

- Легка аеробна активність: Протягом 20-30 хвилин після інтенсивних тренувань рекомендується займатися легкими аеробними вправами (наприклад, ходьба або плавання) для покращення кровообігу та прискорення виведення метаболічних відходів з організму.

## 2. Стретчинг.

- Динамічна розминка: Перед тренуваннями включати динамічні стретчинг-вправи для підготовки м'язів.

- Статичний стретчинг: Після тренування застосовувати статичні розтяжки для зменшення напруги в м'язах і покращення гнучкості.

## 3. Водні процедури.

- Контрастні душі: Чередування гарячої та холодної води допомагає зменшити запалення та прискорити відновлення.

- Ванни з морською сіллю або ефірними оліями: Допомагають розслабити м'язи та зняти стрес.

## 4. Харчування.

- Сбалансоване харчування: Включати в раціон достатню кількість білків, вуглеводів і здорових жирів. Споживати продукти, багаті на антиоксиданти (фрукти, овочі), що допомагають зменшити запалення.

- Гідратація: Забезпечити достатній рівень рідини до та після тренувань для запобігання дегідратації.

## 5. Сон і відпочинок.

- Якісний сон: Забезпечити 7-9 годин сну на добу, оскільки це критично важливо для відновлення м'язів і загального здоров'я.

- Денні відпочинки: У разі інтенсивних тренувань включати короткі перерви для відновлення протягом дня.

## 6. Масаж.

- Спортивний масаж: Регулярні сеанси спортивного масажу можуть допомогти зменшити м'язову напругу, поліпшити кровообіг і прискорити процес відновлення.

## 7. Фізіотерапія.

- Техніки фізіотерапії: Використання електрофорезу, ультразвукової терапії або магнітотерапії для зменшення болю та запалення.

#### 8. Психологічне відновлення.

- Медитація та релаксація: Практики медитації та дихальні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу і покращити психологічний стан.

#### 9. Планування тренувань.

- Циклічність тренувань: Включати в програму періоди активного відновлення, щоб уникнути перевантаження.

- Індивідуальний підхід: Адаптувати програми тренувань і відновлення відповідно до індивідуальних потреб і можливостей кожного кандидата.

Впровадження цих засобів відновлення допоможе кандидатам не лише покращити фізичну підготовленість, але й забезпечити їхнє здоров'я та витривалість у процесі відбору до Сил оборони України. Збалансований підхід до тренувань і відновлення є ключем до успішного виконання завдань у військовій службі.

### **Висновки до розділу 3**

Формувальний етап дослідження є критично важливим етапом, який визначає подальший хід наукового процесу та його результати. На цьому етапі дослідник зосереджується на формулюванні гіпотез, визначенні цілей і завдань, а також виборі методів, які будуть використані для збору та аналізу даних. Важливим аспектом формувального етапу є ретельний аналіз наявної літератури, що дозволяє виявити прогалини в знаннях, а також зрозуміти контекст, у якому проводиться дослідження. Це не лише допомагає визначити актуальність теми, але й сприяє формулюванню чіткої наукової проблеми, що потребує вирішення.

Протягом 12 тижнів тренувань учасники показали помітне покращення в усіх тестах. Зокрема, спостерігається зростання середніх показників сили, витривалості та швидкості. Це свідчить про ефективність програми підготовки та прогрес у фізичних якостях учасників.

1. Група, яка проходила тренування за розробленою програмою, показала значно кращі результати в усіх категоріях тестів у порівнянні з групою, що займалася самостійно.

2. Найбільше покращення спостерігається в тестах на силу, де середні результати Групи 2 перевищують результати Групи 1 на кілька повторень.

3. В тестах на витривалість та швидкість також спостерігається суттєве покращення у Групи 2.

Ці результати свідчать про ефективність структурованих тренувань у порівнянні з самостійними заняттями. Рекомендується продовжувати використовувати розроблену програму підготовки для досягнення ще кращих результатів.

## ВИСНОВКИ

Висновки підсумовують основні результати проведеного дослідження, що стосуються значення фізичної підготовленості для ефективності діяльності спецпідрозділів, а також окреслюють перспективи подальших досліджень у цій важливій сфері. У процесі виконання роботи було з'ясовано, що фізична підготовленість є ключовим чинником, який впливає на готовність військовослужбовців до виконання спеціальних завдань, що потребують високого рівня витривалості, сили та швидкості реакції. Результати тестування, розроблені в рамках дослідження, продемонстрували, що систематичні тренування та оцінка фізичної підготовленості здатні суттєво покращити показники військовослужбовців, що в свою чергу сприяє підвищенню загальної ефективності спецпідрозділів.

Протягом 12 тижнів тренувань учасники показали помітне покращення в усіх тестах. Зокрема, спостерігається зростання середніх показників сили, витривалості та швидкості. Це свідчить про ефективність програми підготовки та прогрес у фізичних якостях учасників.

1. Група, яка проходила тренування за розробленою програмою, показала значно кращі результати в усіх категоріях тестів у порівнянні з групою, що займалася самостійно.

2. Найбільше покращення спостерігається в тестах на силу, де середні результати Групи 2 перевищують результати Групи 1 на кілька повторень.

3. В тестах на витривалість та швидкість також спостерігається суттєве покращення у Групи 2.

Ці результати свідчать про ефективність структурованих тренувань у порівнянні з самостійними заняттями. Рекомендується продовжувати використовувати розроблену програму підготовки для досягнення ще кращих результатів.

Важливість фізичної підготовленості для спецпідрозділів Сил безпеки й оборони України не може бути переоцінена. Спецпідрозділи виконують

завдання, які часто пов'язані з високими ризиками, і вимагають від особового складу не лише професійних навичок, але й фізичних можливостей, які дозволяють успішно реагувати на різноманітні загрози. В умовах сучасних конфліктів, де швидкість прийняття рішень та фізична витривалість можуть стати вирішальними факторами, особливо важливо мати чітко прописані критерії відбору, що включають оцінку фізичної підготовленості. В рамках дослідження було визначено основні компоненти фізичної підготовленості, які мають бути враховані при формуванні тестових програм для відбору кандидатів у спецпідрозділи. Це включає не лише традиційні види тестування, такі як біг на витривалість або силові вправи, але й специфічні завдання, що імітують умови реальної діяльності спецпідрозділів.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері охоплюють кілька важливих напрямків. По-перше, необхідно продовжити вдосконалення методик тестування фізичної підготовленості, враховуючи новітні наукові досягнення в галузі спортивної медицини та фізичного виховання. Це дозволить створити більш точні та адекватні інструменти для оцінки фізичних можливостей кандидатів. По-друге, важливо провести дослідження впливу різних режимів тренувань на результати тестування та загальний стан здоров'я військовослужбовців. Оцінка ефективності різних програм підготовки дозволить оптимізувати тренувальний процес і забезпечити максимально високу готовність особового складу до виконання завдань

Таким чином, проведене дослідження підтвердило важливість фізичної підготовленості як критичного елемента у системі відбору кандидатів для спецпідрозділів Сил безпеки й оборони України. Отримані результати можуть слугувати основою для подальшого розвитку методик тестування та підготовки, що в свою чергу сприятиме зміцненню обороноздатності країни. Успішна реалізація запропонованих рекомендацій вимагатиме тісної співпраці між науковими установами та військовими структурами, що забезпечить інтеграцію наукових знань у практичну діяльність та підвищить ефективність функціонування спецпідрозділів у складних умовах сучасного світу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 9° Reggimento d'assalto paracadutisti "Col Moschin" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.colmoschin.it/>
2. Bertilsson, J., & Fredriksson, P. (2014). Firearms and self-defense training in Sweden. In P. Stanislas (Ed.), International perspectives on police education and training (pp. 128–137). Routledge Frontiers of Criminal Justice
3. Chaplin, M., Brannen, S., Singer, M., & Walker, M. (2008). Training police leadership to recognize and address operational stress. *Police Quarterly*, 11(3), 338–352.
4. Ertl H. Educational standards and the changing discourse on education: the reception and consequences of the PISA study in Germany. *Oxford Review of Education*. 2006. No. 32 (5). Pp. 619–634.
5. Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/gign/>
6. <https://azov.org.ua/>
7. <https://azov.org.ua/about-azov/>
8. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80\\_%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE\\_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%C2%AB%D0%9E%D0%BC%D0%B5%D0%B3%D0%B0%C2%BB](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%C2%AB%D0%9E%D0%BC%D0%B5%D0%B3%D0%B0%C2%BB)
9. [https://uk.wikipedia.org/wiki/12-%D1%82%D0%B0\\_%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%B0\\_%C2%AB%D0%90%D0%B7%D0%BE%D0%B2%C2%BB](https://uk.wikipedia.org/wiki/12-%D1%82%D0%B0_%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%C2%AB%D0%90%D0%B7%D0%BE%D0%B2%C2%BB)
10. Komando Pasukan Khusus [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kopassus.mil.id/>
11. National Security Education Program [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nsep.gov/>

12. Банчук-Петросова О. В. Загальна характеристика кадрової політики сектору безпеки провідних країн світу / О. В. Банчук-Петросова // Науковий вісник Академії муніципального управління: Серія «Управління». – 2014. – № 1. – С. 69-76 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [file:///C:/Users/user/Downloads/Nvamu\\_upravl\\_2014\\_1\\_11.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Nvamu_upravl_2014_1_11.pdf)

13. ГНИДЮК О., КОНДРАШОВА А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВНА СКЛADOVA ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2025. Т. 41, № 2. С. 81–94. URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v41i2.1695>

14. Денисов А., Денисова Д. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РОЗВІДУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. 2019. URL: <https://doi.org/10.36074/01.11.2019.04>

15. Дикий, О. (2016). Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (2), 32-37.

16. Добровольський В. Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Військовий інститут Київського нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 230 с.

17. Ковальчук А. М. Б. В. В. Фізична підготовка - основа професійної підготовки рятувальника : thesis. 2017. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/6721>

18. Концепція трансформації системи військової освіти : Постанова Кабміну України від 15.12.1997 р. No 1410 (у ред. Постанови Кабміну України від 30.12.2022 р. No 1490). URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1410-97-%D0%BF#Text>

19. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2013. 224 с.

20. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. С. 155 -319.
21. Модернізація системи військової освіти України та формування загального обрису офіцера майбутнього: реалії і перспективи / О. М. Васильєв та ін. // Військова освіта : зб. наук. праць. 2019. № 1 (39). С. 70–81.
22. Олександр Г., Роман К., Христина М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ. Вісник науки та освіти. 2023. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5\(5\)-215-225](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5(5)-215-225)
23. Пічугін, М. Ф., Грибан, Г. П., Романчук, В. М., Романчук, С. В. & Боярчук, О. М. (2011). Фізичне виховання військовослужбовців. Житомир: ЖВІ НАУ.
24. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ Міністерства оборони України від 5 серпня 2021 року №225.
25. Про організацію та проведення курсів професійної військової освіти та курсів підвищення кваліфікації у вищих військових навчальних закладах, військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти і закладах фахової передвищої військової освіти у 2023 – 2. Наказ Міноборони України № 7/нм від 04.01.2023.
26. Програма бойової підготовки розвідувальних підрозділів. – МОУ, 2006.6. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НСТ-2014). – К. : М-во оборони України, 2014. – 158 с.
27. Розвідка в батальоні : навч.-метод. посіб. / В. А. Ожаревський, В. В. Панасюк, І. В. Польцев, В. Г. Синиця. Львів : АСВ, 2014. 112 с.
28. Романчук С. та ін. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки у збройних силах іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022 (23), 46–51 с.

29. Романчук, С. & Приступа, Є. (2012). Військові багатоборства та військовоприкладні види спорту в системі підготовки фахівців ЗСУ. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (5), 223-229.

30. Серебряков Е., Королев С. Подготовка кадров спецслужб / Е.Серебряков, С.Королев [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.observer.materik.ru/observer/N10\\_2006/100\\_110.pdf](http://www.observer.materik.ru/observer/N10_2006/100_110.pdf)

31. Слюсарчук В., Марчук В., Марчук Д. Порівняння загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників та Збройних Сил України під час першого року навчання в військових. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. № 18, с. 44–50.

32. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник /Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. Ужгород, 2010. 140 с.

33. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: навчальний посібник. Ужгород, 2010. 76 с.

34. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : монографія / С. В. Романчук. Львів : АСВ, 2013. 367 с.

35. Фіногенов, Ю. С. (2014). Проблемні питання кадрового забезпечення спеціальної фізичної підготовки силових структур України. Фізична підготовка особового складу збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід сучасність, проблеми та перспективи розвитку: мат. міжвідом.наук.-матод. конф., (с. 209-220). Київ, Україна

36. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ "Друкарня "Рута", 2013. 280 с.

37. Щипанський П. В., Тимошенко Р. І., Салкуцян С. М. Формування нової парадигми військової освіти // Наука і оборона. 2017. № 2. С. 37–42.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Характеристика нормативів для новобранців 12 бригади спец призначення «Азов» та підрозділу Центр спец призначення «Омега»**

12-та бригада спеціального призначення «Азов» — професійне військове формування в складі Національної гвардії України, засноване 5 травня 2014 року. З першого дня свого існування «Азов» забезпечує захист територіальної цілісності держави, її законів та конституційного ладу, активно бере участь у відбитті російської агресії на території України.

- Дата заснування: 5 травня 2014 року.

- Контекст: Бригада була сформована на фоні подій Євромайдану та початку конфлікту на сході України. Спочатку вона виникла як добровольчий батальйон, що складався з активістів, ветеранів та патріотично налаштованих громадян.

- Вхідження до складу: У 2014 році батальйон «Азов» був інтегрований до складу Національної гвардії України, що надало йому офіційний статус військового формування.

- Спеціалізація: Бригада спеціалізується на виконанні завдань спеціального призначення, включаючи розвідку, контртерористичні операції та участь у бойових діях.

Основні завдання:

- Захист територіальної цілісності: «Азов» виконує завдання, пов'язані із захистом держави від зовнішніх загроз, зокрема від агресії з боку Росії.

- Відбиття агресії: Бригада активно бере участь у бойових операціях на сході України, зокрема в Донецькій та Луганській областях.

- Операції: «Азов» брав участь у багатьох ключових боях, зокрема в облозі Маріуполя, боях за Іловайськ, а також у звільненні ряду населених пунктів.

- Тактичні успіхи: Бригада здобула репутацію однієї з найбоєздатніших одиниць Збройних Сил України, відзначаючись високою моральною стійкістю та професіоналізмом.

«Азов» став символом українського патріотизму та боротьби за незалежність. Багато військовослужбовців бригади активно залучаються до волонтерських ініціатив та підтримки постраждалих від війни.

Однак бригада також піддавалася критиці за свою ідеологію та зв'язки з правими політичними рухами. Це викликало дискусії в Україні та за її межами щодо її ролі у конфлікті.

Після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну в 2022 році бригада продовжує адаптуватися до нових умов ведення війни, отримуючи нове обладнання та вдосконалюючи свої тактики.«Азов» отримує підтримку від міжнародних партнерів, що включає навчання, технічну допомогу та гуманітарну допомогу для військовослужбовців і їхніх сімей.

Таким чином, 12-та бригада спеціального призначення «Азов» є важливою складовою частиною українських збройних сил, яка відіграє значну роль у захисті країни від зовнішніх загроз.

Центр спеціального призначення «Омега» (ЦСП НГУ «Омега», в/ч 3073) — це окрема військова частина, що підпорядковується безпосередньо Національній гвардії України. Його основна мета — забезпечення національної безпеки та оборони, боротьба з тероризмом і відсіч збройній агресії проти України. Для виконання цих завдань у складі центру функціонує сім загонів спеціального призначення, які також носять назву «Омега».

Центр спеціального призначення виконує важливі завдання у співпраці з органами військового управління, підрозділами Національної гвардії та правоохоронними органами. Він забезпечує оперативне реагування для захисту життя, прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства та держави від злочинних посягань, а також охорону громадської і державної безпеки. Серед його обов'язків — захист державного кордону, припинення діяльності незаконних воєнізованих формувань, терористичних організацій та злочинних

угруповань. У співпраці зі Збройними Силами України центр також бере участь у відсічі збройній агресії та ліквідації конфліктів через проведення бойових і спеціальних операцій.

Основні завдання загонів «Омега» включають захист життя, прав і свобод громадян, а також забезпечення державної безпеки у співпраці з правоохоронними органами. Вони займаються охороною державного кордону, боротьбою з терористичною діяльністю та протидією незаконним воєнізованим формуванням і злочинним угрупованням. Крім того, загони активно беруть участь у відсічі збройній агресії проти України.

4 квітня 2003 року, за наказом командувача Внутрішніх військ МВС України, в рамках окремої бригади спеціального призначення «Барс» було сформовано загін спеціального призначення «Омега». Головною метою підрозділу стало проведення спеціальних операцій у боротьбі з тероризмом в умовах підвищених загроз національній безпеці.

Загін комплектувався професійними військовослужбовцями — десантниками, бойовими плавцями та фахівцями з гірської підготовки. Такий склад дозволив «Омезі» ефективно діяти в різноманітних оперативних умовах: на суші, у воді та в гірських районах.

Назва та символіка підрозділу були обрані на основі літери «омега» (грец. ωμέγα) — останньої літери грецького алфавіту, що символізує рішучість і готовність підрозділу мати «остання слово» у протистоянні з ворогом.

У 2013 році «Омегу» було реорганізовано шляхом об'єднання з загonom «Вега», що входив до складу бригади «Барс». В результаті цього перетворення новий підрозділ отримав назву «Окремий загін спеціального призначення по боротьбі з тероризмом».

Після розформування Внутрішніх військ у 2014 році та відновлення Національної гвардії України «Омега» знову стала окремим загonom спеціального призначення і підпорядкувалася Головному управлінню НГУ.

У 2018 році, для поширення успішного досвіду загону «Омега», в територіальних управліннях Національної гвардії України розпочато створення нових загонів спеціального призначення, які отримали умовну назву «Омега».

20 грудня 2018 року Міністерство внутрішніх справ України затвердило «Положення про загони спеціального призначення Національної гвардії України», яке визначило основні завдання, функції та порядок діяльності цих підрозділів.

24 вересня 2020 року на Львівщині відбулися масштабні міжнародні військові навчання за участю понад 4000 військовослужбовців з 9 країн, включаючи Україну, США, Великобританію, Литву, Німеччину, Данію, Канаду, Польщу та Румунію. Серед учасників був загін спеціального призначення «Омега Захід» Національної гвардії України.

Командир загону «Омега Захід», позивний «Кедр», підкреслив важливість навичок, здобутих під час навчань, для захисту України. Він зазначив, що під час тренувань загін активно співпрацював з різними українськими структурами, включаючи ЗСУ, прикордонну службу та спецпідрозділ «Альфа» СБУ. За його словами, всі учасники діяли злагоджено і успішно виконали поставлені завдання.

Після 24 лютого 2022 року, коли розпочалося повномасштабне вторгнення російських військ в Україну, сили спеціального призначення Національної гвардії України зіткнулися з новими, складними викликами. Війна перейшла на новий етап, що суттєво підвищило вимоги до цих підрозділів. Загонів спеціального призначення довелося швидко адаптуватися до нових умов бойових дій, які характеризувалися більш високими темпами та складнішими завданнями в боротьбі з агресором.

1-й загін «Омега», який здобував бойовий досвід протягом усіх дев'яти років конфлікту на сході України, ефективно застосував цей досвід під час оборони Київщини від російських загарбників з 24 лютого по 2 квітня 2022 року.

Окремий загін спеціального призначення Центрального Територіального управління НГУ зустрів агресію ворога в Донецькій області. Влітку 2022 року бійці загону провели секретну операцію, в результаті якої вдалося врятувати

артилеристів морської піхоти Збройних сил України, які залишили територію Азовсталі.

3-й загін ЦСП «Омега» з початком повномасштабного вторгнення виконував надскладні завдання, такі як звільнення Краматорського аеродрому, бої за Маріуполь і штурм Слов'янська. Бійці загону героїчно захищали Одесу від спроби висадки російського десанту.

03 листопада 2022 року, на базі підрозділів «Омега», відповідно до наказу Міністерства внутрішніх справ України, був створений Центр спеціального призначення НГУ. Основною метою цього рішення стало централізоване керівництво загонами спецпризначення для покращення їхньої взаємодії на полі бою та між підрозділами. Начальником центру став генерал-майор Павло Федорович Яцюк.

27 липня 2023 року в Одеській області відзначили річницю створення окремого загону спеціального призначення Південного Одеського територіального управління НГУ, де бійцям вручили нагороди та відбулася урочиста церемонія передачі загону до складу Центру спецпризначення.

Станом на жовтень 2023 року під керівництвом Центру спеціального призначення діють шість окремих загонів, які спеціалізуються на виконанні складних завдань. До складу загонів входять снайпери, бойові водолази, підривники та фахівці у сфері дронів і робототехніки.

Нормативи для новобранців 12 бригади спеціального призначення «Азов» та підрозділу Центр спеціального призначення «Омега» є важливими елементами відбору та підготовки особового складу, оскільки вони визначають необхідні фізичні, психологічні та професійні характеристики, які повинні відповідати вимогам сучасних бойових операцій. Ці нормативи формуються на основі аналізу специфіки завдань, які виконують ці підрозділи, а також враховують сучасні виклики, з якими стикається військовий контингент у зоні конфлікту.

Фізичні нормативи є одним із ключових аспектів відбору новобранців. Вони включають в себе оцінку витривалості, сили, швидкості та координації.

Наприклад, кандидати повинні проходити тестування на витривалість, яке може включати біг на дистанцію 3 км або виконання вправ на підтягування, що дозволяє оцінити загальний фізичний стан та здатність до тривалих фізичних навантажень. Важливим є також тест на швидкість, який може включати спринти на короткі дистанції. Ці нормативи спрямовані на те, щоб забезпечити готовність новобранців до виконання завдань у складних умовах бойових дій.