

УДК 37.035:355.01:316.46:796(045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.18>**Сидорченко Катерина Миколаївна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри загальновійськових дисциплін
Інститут Військово-морських сил
Національного університету «Одеська морська академія»
ORCID ID: 0000-0002-4166-9099

Овчарук Ігор Степанович

полковник, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
начальник науково-дослідного відділу
Інститут Військово-морських сил
Національного університету «Одеська морська академія»
ORCID ID: 0000-0002-0826-7688

Панасюк Ірина Вячеславівна

кандидат педагогічних наук, доцент,
керівник фізичного виховання
Одеський торговельно-економічний фаховий коледж
ORCID ID: 0000-0002-6976-8232

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

У статті розглянуто вплив рівня фізичної підготовки на формування лідерських якостей майбутніх офіцерів. Розглянуто вимоги до командира-лідера. Вивчали вплив навчальних дисциплін «Лідерство» та «Бойова система виживання воїнів, в.ч. тактична медицина» на формування лідерських якостей та військово-прикладних навичок. Вивчали вплив військово-прикладних вправ, вправ зі зброєю, вправ на витривалість, що формують психологічну стійкість на формування лідерських компетентностей. Досліджували вплив вправ з тактичної медицини індивідуальним способом і у парах на формування фізичних і морально-вольових якостей. Вивчали спортивні досягнення курсантів, методи підвищення в них мотивації до занять з фізичної підготовки. Дослідили однорідність груп та динаміку розвитку показників фізичної підготовленості. Сформували рекомендації для розвитку лідерських здібностей майбутніх офіцерів. На заняттях з фізичної підготовки рекомендовано збільшити кількість військово-прикладних вправ, вправ зі зброєю, вправ на витривалість, що формують психологічну стійкість, а також вправ з тактичної медицини, де виконувати дії індивідуальним способом і в парах (перенесення (евакуація), пораненого, витягування з техніки і завантаження на неї)). З метою формування лідерських і морально-вольових якостей дотримуватись режиму виконання вказаних вправ без відпочинку і протягом тривалого часу.

Ключові слова: лідерські якості, фізична підготовленість, засоби фізичної підготовки, майбутній офіцер, військового-прикладні навички.

Вступ. В умовах сучасного світу, де змінюються вимоги до професійної підготовки військових кадрів, актуальність формування лідерських якостей у майбутніх офіцерів набуває особливого значення. Лідерство є ключовим компонентом успішного виконання військових завдань, оскільки від ефективності командування та управління залежать не лише результат операцій, але й безпека підлеглих. Фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні цих якостей, оскільки вона не лише забезпечує фізичну витривалість, а й сприяє розвитку психологічних аспектів, таких як стійкість, самодисципліна та здатність приймати рішення в екстремальних умовах [1; 2].

Дослідження впливу засобів фізичної підготовки на формування лідерських якостей у майбутніх офіцерів є своєчасним, оскільки інтеграція фізичної активності у навчальний процес може значно підвищити ефективність підготовки військовослужбовців [6; 7; 11]. Військова служба вимагає високого рівня фізичної форми, проте крім фізичних навантажень, важливо також формувати соціальні та емоційні компетенції, які дозволять офіцерам ефективно взаємодіяти з підлеглими та приймати обґрунтовані рішення [3; 4; 5].

Оскільки в Україні тривають реформи у системі підготовки військових кадрів, розуміння того, як фізична підготовка впливає на розвиток лідерських якостей, може стати основою для вдосконалення навчальних програм.

Виконання завдань за призначенням під час ведення бойових дій вимагає від військовослужбовців підрозділу прийняття швидких рішень, професіоналізму, високої самоорганізації. Успішність підрозділу залежить від вказаних критеріїв їхнього командира [8; 9; 10]. І лише командир з добре розвиненими лідерськими якостями здатний забезпечити виконання завдань підрозділу зі збереженням життя особового складу. Відправною точкою нашого дослідження став постулат частини науковців про те, що лідерські якості мають взаємозв'язок з фізичною підготовленістю.

Це дослідження має на меті не лише вивчити існуючі практики, а й внести пропозиції щодо оптимізації фізичної підготовки, що в свою чергу забезпечить підготовленість майбутніх офіцерів до виконання складних завдань в умовах сучасних військових конфліктів.

Мета та завдання. Мета – визначити ефективність засобів фізичної підготовки на формування лідерських якостей у майбутніх офіцерів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз та узагальнення літератури з досліджуваної проблеми.
2. Визначити особливості фізичної підготовленості курсантів.
3. Розробити рекомендації для формування лідерських здібностей майбутніх офіцерів.

Методи дослідження. В роботі були використані теоретичні методи дослідження (аналіз, синтез); емпіричні методи (педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичної підготовленості); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для перевірки даної гіпотези нами було організовано дослідження на базі Інституту Військово-Морських Сил (ІВМС) Національного університету «Одеська морська академія». У дослідженні взяли участь 51 курсант (43 хлопця та 8 дівчат) II курсу навчання 2021 року набору ІВМС. З шести навчальних груп було сформовано контрольну та експериментальну групи, по три навчальні групи у кожній: КГ – 24 курсанти (18 хлопців, 6 дівчат) та ЕГ – 27 курсантів (25 хлопців, 2 дівчат).

Під час експерименту (на II курсі) курсанти КГ і ЕГ вивчали нові навчальні дисципліни «Лідерство» та «Бойова система виживання воїнів, в.ч. тактична медицина», під час яких у них формували лідерські якості та військово-прикладні навички.

Завдання експерименту передбачали досягнення трьох складових у формуванні лідерських здібностей курсантів: покращення методики використання засобів фізичної підготовки і спорту; розвиток фізичних якостей; формування військово-прикладних рухових навичок.

Під час занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» в навчальних групах нами була збільшена кількість військово-прикладних вправ, вправ зі зброєю, вправ на витривалість, що формують психологічну стійкість, а також вправ з тактичної медицини, що виконуються індивідуальним способом і в парах (перенесення (евакуація), пораненого, витягування з техніки і завантаження на неї)). Режим виконання вказаних вправ передбачав їх виконання без відпочинку тривалий час з метою формування у майбутніх офіцерів морально-вольових якостей і прояву лідерської поведінки. Для підвищення мотивації курсантів експериментальною програмою передбачалось врахування спортивних досягнень (спортивних розрядів, місць у змаганнях) під час оцінювання фізичної підготовки.

Для визначення рівня фізичної підготовленості у курсантів КГ та ЕГ використовували по чотири тести для чоловіків та жінок (табл. 1).

Таблиця 1

Перелік тестів для визначення фізичної підготовленості курсантів КГ та ЕГ

Тести фізичної підготовленості чоловіки	Тести фізичної підготовленості жінки
вправа № 25 – біг на 100 м (швидкісна витривалість)	вправа № 25 – біг на 100 м (швидкісна витривалість)
вправа № 16 – підйом силою на перекладині (силова витривалість)	вправа № 20 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (силова витривалість)
Вправа № 7 – біг на 6х100 м з автоматом (швидкісна витривалість)	Вправа № 7 – біг на 6х100 м з автоматом (швидкісна витривалість)
Вправа № 3 – біг на 3 км (загальна витривалість)	Вправа № 3 – біг на 3 км (загальна витривалість)

На початку експерименту дослідили однорідність груп за коефіцієнтом варіації (V).

КГ за коефіцієнтом варіації у тестах фізичної підготовленості була однорідною у бігу на 100 м, бігу 6х100 м з автоматом та бігу на 3 км, у яких показник відповідно був 6,1%, 2,3% та 4,9% та неоднорідною у підйомі силою на перекладині, де він становив 53,9% (табл. 2).

Група дівчат відзначилася своєю однорідністю за всіма показниками, а коефіцієнтом варіації не перевищував 4,8%. Експериментальна група у показниках фізичної підготовленості була також однорідною у бігу на 100 м, бігу 6х100 м з автоматом та бігу на 3 км, де коефіцієнт варіації дорівнював 4,9%, 1,9% та 5,1%. У підйомі силою на перекладині ЕГ була неоднорідною, а V становив 54,6% (табл 3). У дівчат за всіма чотирма тестами група була однорідною, де коефіцієнт варіації коливався від 0,8% до 6,2%.

Отже, отримані результати свідчать, що курсанти обох груп на початку експерименту знаходились у однакових умовах, що свідчить про достовірність експерименту.

В обох групах досліджували динаміку розвитку показників фізичної підготовленості за приростом значень у відсотках (ΔX (%)) та T -критерієм Стьюдента (t_{cr}).

У КГ серед чоловіків статистично вірогідні зміни з фізичної підготовленості спостерігалися у двох показниках: підйомі силою на перекладині та бігу 6х100 м з автоматом, де ΔX (%) становив відповідно 52,11% та 6,5%, а T -критерій Стьюдента (t_{cr}) – 2,48 та 8,39 (див. табл. 2 та рис. 1). Серед дівчат контрольної групи приростом відзначилися три тести: біг на 100 м, згинання-розгинання рук в упорі лежачи та біг 6х100 м з автоматом, де ΔX (%) відповідно склав 2,9%, 18,64% та 5,15%, а T -критерій Стьюдента (t_{cr}) дорівнював відповідно 3,83, 6,49 та 7,54 (див. табл. 2 та рис. 2).

Серед чоловіків експериментальної групи приріст відбувся у трьох показниках: бігу на 100 м, підйомі силою на перекладині та бігу 6х100 м з автоматом, де ΔX (%) становив відповідно 4,03 %, 82,86% та 7,16%, а T -критерій Стьюдента (t_{cr}) – 2,84%, 4,42 та 12,08 (див. табл. 3 та рис. 3).

Таблиця 2

Характеристика змін фізичної підготовленості курсантів КГ

Показник		x	S_x	m_x	y	S_y	m_y	V	ΔX	ΔX %	t cr
Чоловіки	Біг на 100 м	14,87	0,91	0,214	14,41	0,89	0,210	6,11	-0,46	3,10	1,54
	Підйом силою на перекладині	3,94	2,13	0,501	6,00	2,81	0,662	53,94	2,06	52,11	2,48*
	Біг 6х100 м з автоматом	143,61	3,28	0,773	134,27	3,40	0,801	2,28	-9,33	6,50	8,39***
	Біг на 3 км (с)	841,56	41,12	9,691	826,39	40,63	9,576	4,89	-15,17	1,80	1,11
Жінки	Біг на 100 м	17,92	0,24	0,107	17,40	0,19	0,084	1,33	-0,52	2,90	3,83*
	Згинання-розгин. рук в упорі лежачи	23,60	1,14	0,510	28,00	1,00	0,447	4,83	4,40	18,64	6,49**
	Біг 6х100 м з автоматом	167,14	1,43	0,640	158,54	2,11	0,944	0,86	-8,60	5,15	7,54**
	Біг на 3 км (с)	1048,80	33,91	15,164	1027,80	31,92	14,277	3,23	-21,00	2,00	1,01

Примітка. Тут і далі жирним виділено вірогідно значущі розбіжності двох середніх на рівні: «*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$; «***» – $p < 0,001$

Таблиця 3

Характеристика змін фізичної підготовленості курсантів ЕГ

Показник		x	S _x	m _x	y	S _y	m _y	V	ΔX	ΔX %	t _{ст}
Чоловіки	Біг на 100 м	14,69	0,72	0,144	14,10	0,75	0,150	4,91	-0,59	4,03	2,84 **
	Підйом силою на перекладині	4,20	2,29	0,458	7,68	3,20	0,640	54,55	3,48	82,86	4,42 **
	Біг 6x100 м з автоматом	143,09	2,67	0,534	132,85	3,29	0,659	1,86	-10,24	7,16	12,08 **
	Біг на 3 км (с)	829,28	41,96	8,392	807,36	41,54	8,308	5,06	-21,92	2,64	1,86
Жінки	Біг на 100 м	18,00	0,14	0,100	17,30	0,14	0,100	0,79	-0,70	3,89	4,95 *
	Згин.-розгин. рук в упорі лежачи	23,00	1,41	1,000	30,00	0,00	0,000	6,15	7,00	30,43	7,00 *
	Біг 6x100 м з автоматом	166,65	2,19	1,550	156,00	1,70	1,200	1,32	-10,65	6,39	5,43 *
	Біг на 3 км (с)	1027,50	9,19	6,500	958,00	9,90	7,000	0,89	-69,50	6,76	7,28 *

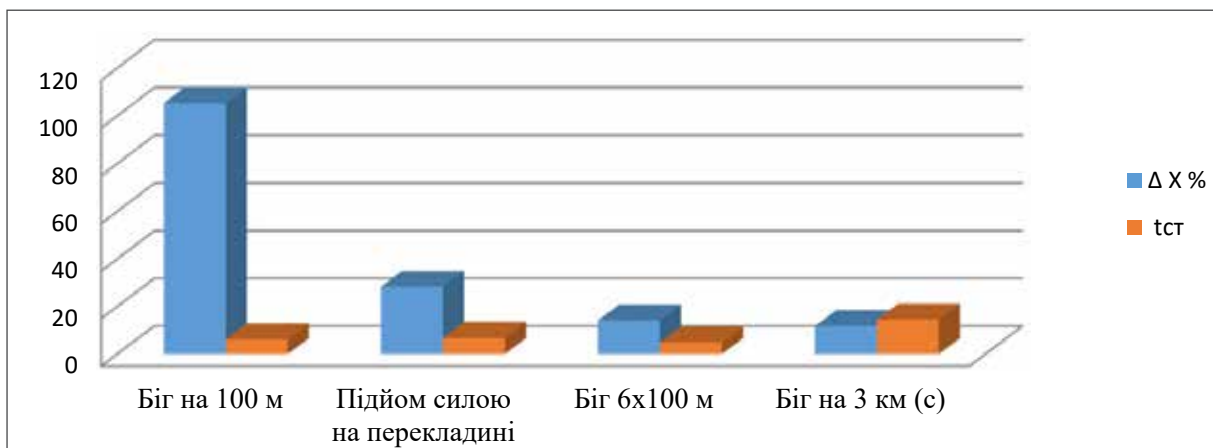


Рис. 1. Характеристика змін фізичної підготовленості курсантів КГ (чоловіки)

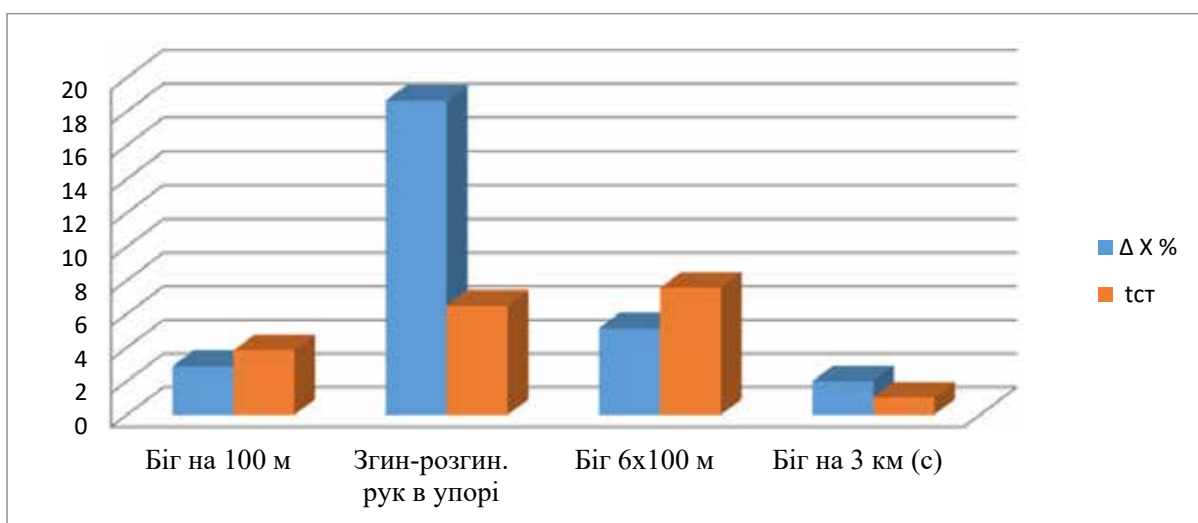


Рис. 2. Характеристика змін фізичної підготовленості курсантів КГ (жінки)

Серед дівчат експериментальної групи приростом відзначилися всі чотири тести: біг на 100 м, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, біг 6x100 м з автоматом та біг на 3 км, де ΔX (%) коливався від 3,89 % до 30,43%, а T -критерій Стьюдента ($t_{ст}$) від 4,95 до 7,28 (див. табл. 3 та рис. 4).

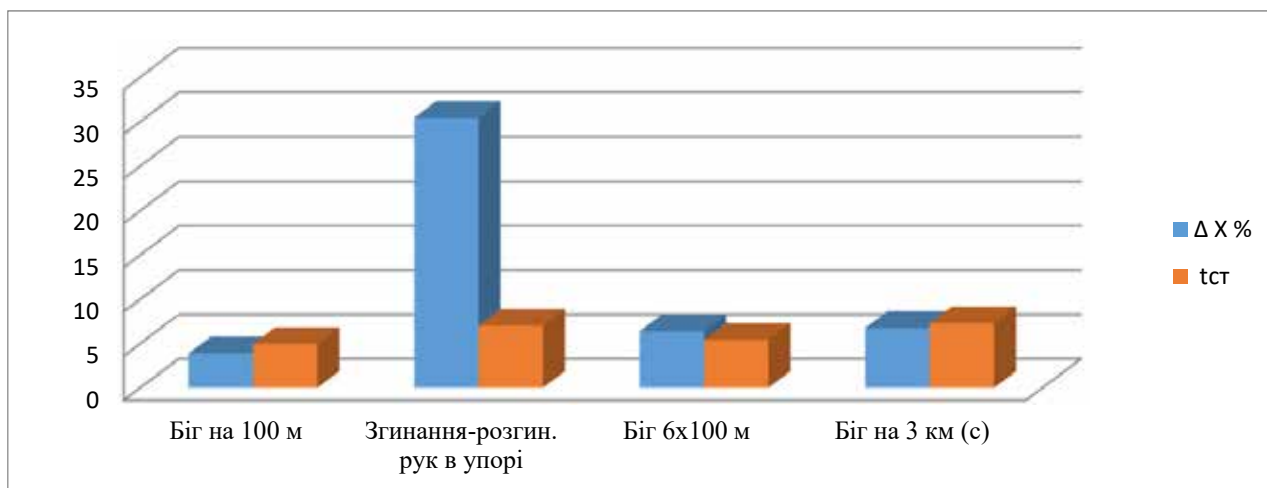


Рис. 3. Характеристика змін фізичної підготовленості курсантів ЕГ (чоловіки)

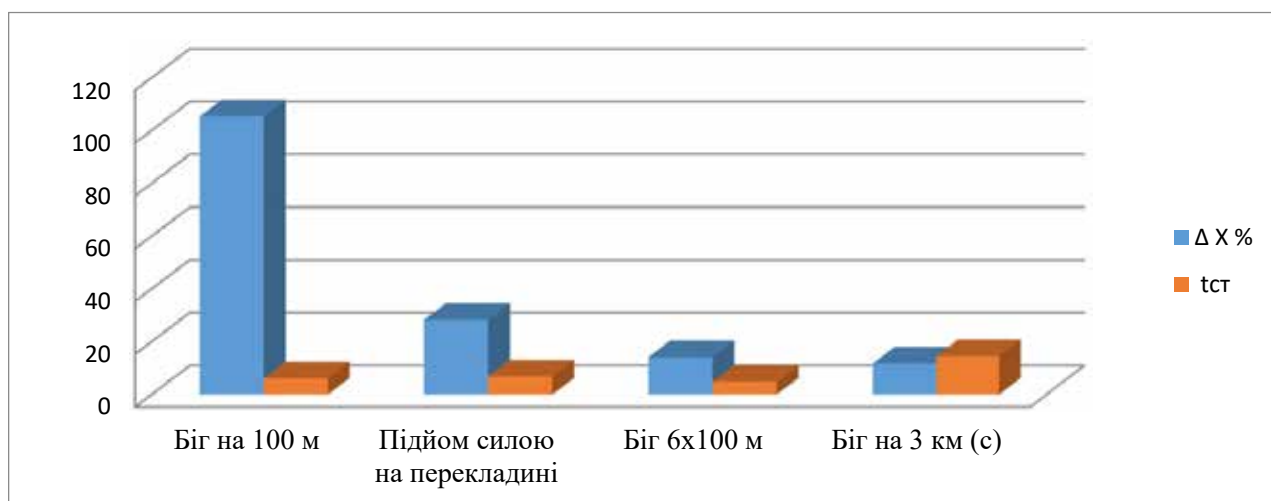


Рис. 4. Характеристика змін фізичної підготовленості курсантів ЕГ (жінки)

Таким чином, у експериментальній групі у курсантів-чоловіків прирости результатів відбулися у трьох з чотирьох показників, у той час, як у контрольній групі – у двох з чотирьох. У курсантів-жінок експериментальної групи прирости результатів відбулися у всіх чотирьох показниках, на відміну від жінок контрольної групи, статистично вірогідні зміни відбулися у трьох з чотирьох показників. Зазначене підтверджує результативність проведеного експерименту.

Статистично вірогідні зміни рівня фізичної підготовленості у курсантів КГ та ЕГ можна пояснити суттєвою зміною змісту програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», що полягала у збільшенні кількості військово-прикладних вправ, вправ зі зброєю, вправ на витривалість та вправ з тактичної медицини індивідуальним способом і у парах (перенесення (евакуація), пораненого, витягування з техніки і завантаження на неї)). Також покращенню рівня ФП сприяло вивчення нових навчальних дисциплін «Лідерство» та «Бойова система виживання воїнів, в.ч. тактична медицина», під час яких у курсантів формували лідерські якості та військово-прикладні навички. Але у курсантів ЕГ прирости показників фізичної підготовленості були значно вищими та у більшій кількості тестів.

Висновки. Для формування лідерських здібностей майбутніх офіцерів можна використовувати наступні рекомендації:

До навчального плану з підготовки майбутніх офіцерів ввести навчальні дисципліни: «Лідерство» та «Бойова система виживання воїнів в т.ч. тактична медицина».

На посади молодших командирів призначати лідерів, які мають високий рівень фізичної підготовленості та спортивну кваліфікацію.

На заняттях з фізичної підготовки збільшити кількість військово-прикладних вправ, вправ зі зброєю, вправ на витривалість, що формують психологічну стійкість, а також вправ з тактичної медицини, де виконувати дії індивідуальним способом і у парах (перенесення (евакуація), пораненого, витягування з техніки і завантаження на неї)). З метою формування лідерських і морально-вольових якостей дотримуватись режиму виконання вказаних вправ без відпочинку і протягом тривалого часу.

Для підвищення мотивації курсантів під час оцінювання фізичної підготовки передбачати програмами врахування спортивних досягнень (спортивних розрядів, місць у змаганнях).

Література:

1. Агаєв Н.А, Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Психологічне забезпечення розвитку лідерських якостей майбутніх офіцерів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 209 с.
2. Бойко О.В., Миценко Д.В., Романишин А.М. Психолого-педагогічний практикум лідерства командира взводу (роті): Навчально-методичний посібник. Львів: АСВ, 2009. 153 с.
3. Василенко А. І., Петров Д. В. Вплив фізичної культури на розвиток лідерських якостей у майбутніх військових керівників. *Фізичне виховання і спорт у сучасному суспільстві*. 2020. № 2(2). С. 45–50.
4. Громова Є. Н. Фізична підготовка як фактор формування лідерських навичок у курсантів. *Міжнародний журнал фізичного виховання, фітнесу та спорту*. 2022. № 11(3). С. 36–40.
5. Зорій Я. Б., Шпанко М. А. Особливості професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів запасу у вищих навчальних закладах України. *Молодий вчений: наук. журн.* 2017. № 3.1 (43.1). С. 147–150.
6. Лідерство сержанта та офіцера (психолого-педагогічний аспект): Навчально-методичний посібник / О.В. Бойко, О.В. Копаниця, А.В. Луньков, А.М. Романишин, Н. Спейд. Львів: ЛІСВ, 2009. 188 с.
7. Максвелл Д. 5 рівнів лідерства. Переклад з англ. Т. Куріпко. Харків : Фабула, 2018. 304 с.
8. Татенко В.О. Лідер XXI/Lider XXI. Соціально-психологічні студії. К.: Видавничий Дім «КОРПОРАЦІЯ», 2004. 198 с.
9. Хміляр О., Москальов І., та ін. Концепція лідерства за стандартами армій країн НАТО : навчальний посібник. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2018. 252 с.
10. Чабаненко В. П., Зорій Я. Б. Особливості фізичного виховання у системі підготовки майбутніх офіцерів запасу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів: ЧДПУ, 2008. Вип. 55, т. II. С. 432–434.
11. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. *Проблеми освіти*. 2019. № 92. С. 239–245.

References:

1. Ahaiev, N. A., Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozynska, N. S., Herasymenko, M. V., & Tkachenko, V. V. (2014). *Psychologichne zabezpechennia rozvytku liderskykh yakosteï maibutnykh ofitseriv: Metodychnyi posibnyk [Psychological Support for the Development of Leadership Qualities of Future Officers: A Methodological Manual]*. Kyiv: NDC GP ZSU. 209 p. [in Ukrainian].
2. Boiko, O. V., Mytsenko, D. V., & Romanishyn, A. M. (2009). *Psychologopedyhaichnyi praktykum liderstva komandyra vzvodu (roty): Navchal'no-metodychnyi posibnyk [Psychological and Pedagogical Practicum of Leadership for Platoon (Company) Commanders: A Teaching and Methodical Manual]*. Lviv: ASV. 153 p. [in Ukrainian].
3. Vasylenko, A. I., & Petrov, D. V. (2020). Vplyv fizychnoi kultury na rozvytok liderskykh yakosteï u maibutnykh viiskovykh kerivnykiv [The Influence of Physical Culture on the Development of Leadership Qualities in Future Military Leaders.]. *Fizychnе vykhovannia i sport u suchasnomu suspilstvi*, 2(2), 45–50 [in Ukrainian].

4. Hromova, E. N. (2022). Fizychna pidgotovka yak faktor formuvannia liderskykh navychkiv u kursantiv [Physical Training as a Factor in the Formation of Leadership Skills in Cadets]. *Mizhnarodnyi zhurnal fizychnoho vykhovannia, fitnesu ta sportu*, 11(3), 36–40 [in Ukrainian].
5. Zorii, Ya. B., & Shpanko, M. A. (2017). Osoblyvosti profesiino-osobystisnoi fizychnoi pidgotovky maibutnikh ofitseriv zapasu u vyshchykh navchal'nykh zakladakh Ukrainy [Features of Professional and Personal Physical Training of Future Reserve Officers in Higher Educational Institutions of Ukraine]. *Molodyi vchenuy: nauk. zhurn.* 3.1(43.1), 147–150 [in Ukrainian].
6. Liderstvo serzhanta ta ofitsera (psykholohopedyhaichnyi aspekt) [Leadership of Sergeant and Officer (Psychological and Pedagogical Aspect): A Teaching and Methodical Manual]: Navchal'no-metodychnyi posibnyk / Boiko, O. V., Kopanytsia, O. V., Lunkov, A. V., Romanishyn, A. M., & Speid, N. (2009). Lviv: LiSV. 188 p. [in Ukrainian].
7. Maksvel, D. (2018). *5 rivniv liderstva [5 Levels of Leadership]*. Переклад з англ. Т. Kuripko. Kharkiv: Fabula. 304 p. [in Ukrainian].
8. Tatenko, V. O. (2004). Lider XXI / Lider XXI. Sotsial'no-psykholohichni studii [Leader XXI / Leader XXI. Socio-Psychological Studies]. Kyiv: Vydavnychy Dim “KORPORATSIIA”. 198 p. [in Ukrainian].
9. Khmilyar, O., & Moskaliyov, I., et al. (2018). *Kontseptsii liderstva za standartamy armii krain NATO: navchal'nyi posibnyk [The Concept of Leadership According to NATO Standards: A Teaching Manual]*. Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho. 252 p. [in Ukrainian].
10. Chabanenko, V. P., & Zorii, Ya. B. (2008). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia u systemi pidgotovky maibutnikh ofitseriv zapasu [Features of Physical Education in the Training System of Future Reserve Officers]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 55(II), 432–434 [in Ukrainian].
11. Yahupov, V. V. (2019). Metodolohichni osnovy kompetentnisnoho pidkholu do profesiinoi pidhotovky ofitseriv zapasu [Methodological Foundations of the Competency-Based Approach to Professional Training of Reserve Officers]. *Problemy osvity*, 92, 239–245 [in Ukrainian].

Sydorchenko Kateryna, Ovcharuk Ihor, Panasiuk Iryna

EXPLORATION OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING MEANS ON THE FORMATION OF LEADERSHIP QUALITIES IN FUTURE OFFICERS

The article examines the influence of the level of physical training on the formation of leadership qualities of future officers. The requirements for the commander-leader have been considered. They studied the influence of the educational disciplines "Leadership" and "Combat system of survival of soldiers, tactical medicine" on the formation of leadership qualities and military applied skills. They studied the influence of applied military exercises, exercises with weapons, endurance exercises that form psychological stability on the formation of leadership competencies. The influence of tactical medicine exercises individually and in pairs on the formation of physical and moral-willed qualities was studied. They studied the sports achievements of the cadets, methods of increasing their motivation for physical training classes. The homogeneity of the groups and the dynamics of the development of physical fitness indicators were studied. Formed recommendations for the development of leadership abilities of future officers. In physical training classes, it is recommended to increase the number of applied military exercises, exercises with weapons, endurance exercises that build psychological resilience, as well as tactical medicine exercises, where actions are performed individually and in pairs (carrying (evacuation), the wounded, pulling out equipment and loading on it)). In order to form leadership and moral-willed qualities, adhere to the regime of performing the specified exercises without rest and for a long time.

Key words: leadership qualities, physical fitness, means of physical training, future officer, military-applied skills.