

УДК 796.011.1/015+159.9.07-057.36

**ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ
У КОЛЕКТИВІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ,
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Тамара Кутек, Катерина Шевчук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах військова служба вимагає від військовослужбовців не лише фізичної підготовки та військових навичок, але й гармонійних соціальних та психологічних характеристик. Проблема покращення соціально-психологічного клімату у військовому підрозділі виникає через його важливість для психологічного та ефективного функціонування військового колективу в умовах сучасної військової служби. **Мета дослідження** – покращення соціально-психологічного клімату у військовому підрозділі засобами фізичного виховання. **Матеріал і методи дослідження.** Аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, тестування, порівняльний аналіз. Учасниками дослідження стали 60 чоловіків військового підрозділу. Для оцінки відношень, емоційного стану та загального настрою військовослужбовців було використано метод, який рекомендує соціально-психологічний центр ЗС України для діагностування та дослідження СПК – тест «Експрес-методика», який включав закриті питання та оціночні шкали, а також відкриті питання. До експериментальної програми увійшли засоби фізичного виховання, індивідуальні та групові тренувальні заняття, спортивні заходи. **Результати дослідження.** Після впровадження експериментальної програми у військовому підрозділі спостерігалось покращення соціально-психологічного клімату. Результати

**Improvement of the Social and Psychological Climate
in the Collective of Military Personnel,
by Means of Physical Education.
Tamara Kutek, Kateryna Shevchuk**

Relevance of the research topic. In modern conditions, military service requires from military personnel not only physical training and military skills, but also harmonious social and psychological characteristics. The problem of improving the socio-psychological climate in the military unit arises because of its importance for the psychological and effective functioning of the military team in the conditions of modern military service. **The aim of the study** – is to improvement of the social and psychological climate in the military unit by means of physical education. **Research material and methods.** Analysis and generalization of literary sources, questionnaires, testing, comparative analysis. 60 men of the military unit became participants in the study. The method recommended by the Social and Psychological Center of the Armed Forces of Ukraine for the diagnosis and research of SPK was used to assess the attitudes, emotional state, and general mood of servicemen - the "Express Methodology" test, which included closed questions and rating scales, as well as open questions. The experimental program included means of physical education, individual and group training sessions, sports events. **Research results.** After the implementation of the experimental program in the military unit, an improvement in

IV. Науковий напрям

дослідження свідчать про важливість врахування СПК у військовому підрозділі та можливості використання засобів фізичного виховання для його покращення. **Ключові висновки.** Отримані результати дослідження свідчать про позитивний вплив засобів фізичного виховання на СПК у військовому підрозділі ЗС України та підтверджують його важливість у формуванні сприятливого середовища та підвищенні готовності військових до служби.

Ключові слова:

військовослужбовці, фізична підготовка, спортивне тренування, експрес-методика, експеримент.

the social and psychological climate was observed. The results of the study indicate the importance of taking into account the physical education system in the military unit and the possibility of using physical education tools to improve it. **Key conclusions.** The obtained results of the study testify to the positive influence of physical education tools on the SPC in the military unit of the Armed Forces of Ukraine and confirm its importance in creating a favorable environment and increasing the military's readiness for service.

military personnel, physical training, sports training, express methodology, experiment.

Постановка проблеми. У сучасних умовах військова служба вимагає від військовослужбовців не лише фізичної підготовки та військових навичок, але й гармонійних соціальних та психологічних характеристик. Соціально-психологічний клімат у військовому підрозділі відіграє ключову роль у створенні сприятливого середовища для служби та взаємодії між військовослужбовцями. Необхідність покращення психологічного клімату виникає з ряду причин.

По-перше, військовослужбовці проводять тривалий час разом у військовому колективі, і взаємовідносини мають великий вплив на їхнє загальне самопочуття та військовий дух. Негативний соціально-психологічний клімат може призвести до конфліктів, недовіри та психологічного напруження.

По-друге, ефективність військових операцій та виконання завдань великою мірою залежить від спланованості та дисциплінованості військового колективу. Якщо соціально-психологічний клімат не сприяє взаєморозумінню та співпраці, це може негативно вплинути на результативність військових дій.

По-третє, важливо враховувати, що військовослужбовці стикаються зі стресовими ситуаціями та високими вимогами до себе в процесі служби. Сприятливий соціально-психологічний клімат може допомогти краще справлятися з цими труднощами та підтримувати психологічний комфорт.

Отже, проблема покращення соціально-психологічного клімату у військовому підрозділі виникає через його важливість для ефективного функціонування військового колективу. Необхідність вдосконалення цього клімату стає більш нагальною в умовах сучасної військової служби.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізична підготовка Збройних Сил України та силових структур є однією з ланок системи фізичного виховання України [10].

Вчені вважають, що фізична підготовка невід'ємна частина фізичного вдосконалення різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності. Саме так трактує поняття «фізична підготовка» Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [3]. Спрямованість, обсяги й порядок занять фізичними вправами у військових підрозділах визначаються вимогами з фізичної підготовки у ЗС України [9].

Використання засобів фізичного виховання з метою покращення соціально-психологічного клімату військових, за стандартами НАТО, може бути важливим кроком у підвищенні морально-психологічного стану військовослужбовців і підтриманні їхнього фізичного та психічного здоров'я. Згідно з цими стандартами, фізична активність та загальна готовність військовослужбовців відіграють важливу роль у психофізичному стані військовослужбовців. Завдяки систематичному фізичному навантаженню та тренуванням, військовослужбовці можуть покращити свою фізичну форму та витривалість. Це впливає на загальну самооцінку та самопочуття, допомагає відчувати себе більш впевненими та готовими до викликів військової служби [4, 5, 14].

Деякі автори аналізують соціально-психологічний клімат через стиль взаємин між людьми, які перебувають у прямому контакті одне з одним. У процесі формування клімату виникає система міжособистісних відносин, які визначають соціально-психологічне благополуччя кожного члена групи. Однією зі значущих характеристик соціально-психологічного клімату є загальний емоційно-психологічний настрій. А. Кибанов також вважає важливою характеристикою СПК загальний емоційно-психологічний настрій групи людей [1].

А. Азрилиян розглядає соціально-психологічний клімат, як суспільно-психологічний феномен, як стан колективної свідомості, яка відображає комплекс явищ, пов'язаних з їхніми взаємовідносинами, умовами праці, методами його стимулювання [1].

Л. М. Карамушка визначає клімат у колективі як соціально-психологічну сумісність членів групи, їхнє морально-психологічне єднання, єдність, наявність спільних поглядів, звичаїв та традицій. Соціально-психологічний клімат визначається такими показниками, як задоволення власними відносинами та спільною діяльністю; частота конфліктних ситуацій; єдність, рівень спільної ціннісно-мотиваційної спрямованості та мотиви навчальної діяльності; почуття благополуччя; задоволеність; стиль управління групою та ставлення учасників групи до керівника. Соціально-психологічний клімат виступає як якісний аспект міжособистісних відносин, що проявляється в різних психологічних умовах, які сприяють або заважають продуктивній діяльності колективу та комплексному розвитку особистості у групі. Такий клімат може бути сприятливим, несприятливим, нейтральним та мати позитивний або негативний вплив на самопочуття особи [2].

Налагодження сприятливого соціально-психологічного клімату у військовому колективі є надзвичайно важливим для ефективного функціонування військового колективу в умовах сучасної військової служби.

Мета дослідження – покращення соціально-психологічного клімату у військовому підрозділі засобами фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні було використано наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, тестування, порівняльний аналіз.

Для отримання інформації про соціально-психологічний клімат та взаємовідносини у колективі було проведено анкетування 60 військовослужбовців зенітної ракетної батареї військової частини.

Для оцінки відношень, емоційного стану та загального настрою військовослужбовців було використано метод, який рекомендує соціально-психологічний центр ЗС України для діагностування та дослідження СПК – тест «Експрес-методика» (О.С. Михалюк, А.Ю. Шалито) [11]. Експрес-методика включає закриті питання та оціночні шкали. Анкету було доповнено відкритими питаннями.

З метою покращення СПК у військовому підрозділі було розроблено програму занять фізичними вправами, яка включала індивідуальні та групові тренувальні заняття, спортивні заходи і використовувалася протягом одного місяця. Тренувальні заняття були ідентичними кожного тижня, але з можливістю корегування або доповнення, з поступовим збільшенням навантаження.

Кожен *понеділок* був присвячений військово-прикладним вправам – смуга перешкод, вправи зі зброєю, рукопашний бій, тактичні вправи.

У *середу* військовослужбовці залучалися до бігових вправ, а в останній тиждень місяця був спланований марш-кидок у складі всього підрозділу. У *четвер* військовослужбовці покращували силові показники та витривалість шляхом тренувань у спортивній залі за системою кросфіт. В *суботу* організовувалися командні ігри – перетягування канату, волейбол, футбол, шахи і т.д. Завершували тиждень військовослужбовці за своїм вибором, що

IV. Науковий напрям

давало змогу відслідковувати настрій та бажання до занять з фізичної підготовки. *Вівторок та п'ятниця* були днями відпочинку. Протягом другого тижня занять додавалася ранкова фізична зарядка у тренувальні дні, а з четвертого тижня зарядка була не обов'язковою для всіх. Це дало змогу простежити наявність бажання учасників дослідження до занять. Протягом усього місяця здійснювалася пропаганда здорового способу життя, проводилася роз'яснювальна робота щодо здорового харчування, організовувався перегляд мотивуючих телепрограм, спортивних змагань, відеороликів, фільмів. Однак, було зафіксовано військово-вслужбовців, які не мали бажання працювати заданою програмою. Для таких учасників підбирався індивідуальний підхід шляхом мотивації, роз'яснення членів колективу, командирів. До початку дослідження у військовому підрозділі було обговорено мету та завдання тренувального процесу, визначені та затверджені правила виконання програми.

Результати дослідження. Проведене дослідження було спрямоване на встановлення рівня соціально-психологічного клімату у військовому колективі та вивчення взаємозв'язку між фізичним вихованням та психологічним кліматом. Результати дослідження представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати опитування військовослужбовців (%)

Питання/ Варіанти відповідей		До експерименту	Після експерименту
1. З яким із наведених нижче тверджень Ви найбільше всього погоджуєтесь?			
	Більшість членів колективу приємні, симпатичні люди	41,7	54,4
	У колективі є різні люди	56,7	45,6
	Більшість членів колективу люди малоприємні	1,6	-
2. Чи бажали б Ви, щоб члени Вашого колективу проживали поблизу один від одного?			
	Однозначно ні	3,3	-
	Скоріше ні, ніж так	5	3,3
	Не знаю, не замислювався над цим	56,7	42,7
	Скоріше так, чим ні	33,3	39
	Однозначно так	1,7	15
3. Чи могли б Ви дати повну характеристику ділових та особистих якостей більшості членів колективу?			
(ділові якості)	Так	16,7	24,7
	Мабуть, що так	43,3	51,7
	Не знаю, не думав про це	31,6	15,3
	Мабуть, що ні	6,7	8,3
	Ні	1,7	-
(особисті якості)	Так	21,7	36,7
	Мабуть, що так	41,6	43,3
	Не знаю, не думав про це	31,6	20
	Мабуть, що ні	6,7	-
	Ні	1,7	-
4. Вкажіть оцінку (від 1 до 9) на скільки подобається Вам, Ваш колектив ?			
Оцінка	«1» колектив, що Вам дуже подобається	21,7	21,7
	«2»	25	25
	«3»	21,7	21,7
	«4»	10	15
	«5»	11,7	13,3
	«6»	3,3	3,3
	«7»	5	-
	«8»	1,7	-
	«9» - колектив, що Вам дуже НЕ подобається	-	-

5. Якби у Вас виникла можливість провести відпустку разом із членами Вашого колективу, як би Ви до цього віднеслися?			
	Це мене б загалом влаштувало	20	26,7
	Не знаю, не замислювався над цим	51,7	48,3
	Це мене б зовсім не влаштувало	28,3	25
6. Чи могли б Ви впевнено сказати: з ким радяться більшість членів Вашого колективу з професійних питань?			
	Ні, важко сказати	20	3,3
	Не можу сказати, адже не думав про це	25	21,7
	Так, міг би	55	75
7. Оцініть, яка атмосфера переважає у Вашому колективі?			
Оцінка	«1» - нездорова, нетовариська атмосфера	-	-
	«2»	-	-
	«3»	1,7	-
	«4»	-	1,7
	«5»	13,3	5
	«6»	5	13,3
	«7»	25	23,3
	«8»	31,7	25
	«9» - атмосфера взаємної допомоги та поваги	23,3	31,7
8. Якщо б Ви тривалий час не спілкувалися та не бачилися з членами Вашого колективу, чи прагнули б зустрічі з ними?			
	Так, звичайно	40	46,7
	Скоріше так, чим ні	41,7	48,3
	Важко відповісти	11,7	5
	Скоріше ні, чим так	5	-
	Ні, звичайно	1,7	-

Як свідчать дані таблиці 1, показник прихильності до членів колективу у респондентів протягом педагогічного експерименту підвищився на 12,7%.

Збільшилася кількість респондентів (на 13,3%), які мали б бажання проживати поблизу один від одного; на 5,7% більше вказали «скоріше так, чим ні», що свідчить про покращення психологічної сумісності та навіть комфортності проживання один біля одного.

У свою чергу спроможність надати характеристику ділових якостей більшості членів колективу покращилася на 8%, особистих якостей – на 15%.

Щодо оцінки на скільки подобається колектив, кількість респондентів, які обрали оцінку «1»–«3» не змінилася, натомість більше респондентів (на 5%) оцінили за дев'ятибальною шкалою прихильність до свого колективу оцінку «4», а на 1,6% більше – поставили оцінку «5». В опитуванні після експерименту відсутні респонденти, які оцінили колектив на «7»–«9».

Встановлено, що збільшилося кількість відповідей (на 6,7%), які висловили бажання проводити час разом з членами свого колективу під час відпустки, також зменшилося респондентів, які не мали відповіді (на 3,4%) та тих, яких не влаштувала така перспектива (на 3,3%). Описаний результат свідчить про позитивні взаємини між військовослужбовцями, а саме збільшення переліку спільних інтересів, покращення обізнаності щодо якостей один одного, але й про бажання мати особистий простір та взаємовідносини поза межами колективу.

Варто зазначити, що після впровадження експериментальної програми, збільшилося на 20% респондентів, які змогли вказати з ким радяться більшість членів колективу з професійних питань. Це свідчить про формування в підрозділі лідерів та усвідомлення військовослужбовцями їх ролі в підрозділі.

IV. Науковий напрям

Порівняння результатів опитування показують, що у колективі покращилася атмосфера, на що вказали 8,4% респондентів, які обрали найвищу оцінку атмосфери у колективі – атмосферу взаємної допомоги та поваги. Слід відмітити, що після експерименту жоден респондент не обрав оцінку «3» та нижче, хоча в попередньому опитуванні один респондент (1,7%) вказав на таку оцінку. Також респонденти відзначили більшу згуртованість, хороше самопочуття та настрої, покращення взаємин, але бажання мати особистий простір та взаємовідносини поза межами колективу.

Аналіз відповідей на питання 8 (*Якщо б Ви тривалий час не спілкувалися та не бачилися з членами Вашого колективу, чи прагнули б зустрічі з ними?*) показав, що збільшилося на 6,7% респондентів, які прагнули б зустрічі з побратимами після тривалої розлуки, також на 6,6% більше – обрали відповідь «скоріше так, чим ні». Зменшилася кількість респондентів, які затруднялися дати відповідь на питання (на 6,7% менше), в повторному опитуванні відсутня негативна відповідь («скоріше ні, чим так», «ні, звичайно»).

На додаткові питання відкритого типу, військовослужбовці відповіли по різному. Метою дев'ятого питання (*Які позитивні чинники впливають на ваш настрої, самопочуття та на загальну атмосферу у Вашому колективі?*) було визначити перелік позитивних чинників, які покращують СПК. Серед зазначених відповідей слід виділити: здоровий сон, погодні чинники, здоровий спосіб життя, стабільне фінансове забезпечення, надання відпусток, а також факторів міжособистісних відносин: повага, довіра, взаєморозуміння, взаємовиручка, здатність прислухатися один до одного, гумор та позитив, спільне проведення часу для відпочинку та відзначення днів народження. Важливим для військовослужбовців стали визначення та розуміння спільної мети підрозділу, бойова робота та її результати – збиті повітряні цілі, можливості для саморозвитку, сумлінне ставлення до виконання покладених обов'язків кожним членом колективу. Респонденти також відмітили стиль керівництва командної ланки, комунікацію між ними, відсутність застарілих методів управління військовими підрозділами та позитивні реформи в армійській системі. Отримані відповіді підтверджують практичність описаної структури СПК та чинників, які впливають на його становлення.

Десяте питання відкритого типу (*Що б ви хотіли змінити у взаємовідносинах Вашого колективу і чому?*) націлене на визначення змін у взаємовідносинах підрозділу, яких прагнуть військовослужбовці. Третина респондентів (34%) задоволена відношенням один до одного та не бачать потреби в їх покращенні. Незначна частина опитуваних (8,5%) не виявила бажання відповідати на запропоноване питання. Важливу увагу слід звернути на пропозицію щодо загальних зібрань та обговорення проблемних питань, обмін досвідом та аналіз бойової роботи, ця частина групи (29%) бажає покращувати взаєморозуміння, злагодженість та повагу у міжособистісних відносинах. Показовим для нашого дослідження є те, що 3,4% вказали засоби фізичного виховання, зокрема фізичну підготовку, та різні спортивно-масові заходи, як засоби покращення взаємовідносин. Така ж кількість військовослужбовців (3,4%) звернули увагу на задоволення базових потреб та умов життєдіяльності людини в умовах службової діяльності. Було підтверджено припущення, щодо присутності в підрозділі військовослужбовців, які не прихильні до колективу та прагнуть його покинути.

Одинадцять питань відкритого типу (*Чи впливає фізичне виховання на самопочуття та настрої людини, на злагодженість у військовому підрозділі та покращення соціально-психологічного клімату в ньому?*) передбачало виявлення ставлення військовослужбовців до фізичної підготовки, як засобу покращення самопочуття та настрою людини, злагодженості у військовому підрозділі та покращення соціально-психологічного клімату в

ньому, з можливістю обґрунтування власної позиції. Слід наголосити, що респонденти були не багатослівними, проте тридцять п'ять опитуваних (59%) визнали вплив фізичного виховання на СПК, п'ять респондентів (8%) припускають такий вплив, але не визначають його основним, сімнадцять респондентів (29%) вважають засоби фізичної підготовки не дієвими, натомість три респонденти (4 %) не змогли відповісти на дане питання. Отримані результати, на наш погляд свідчать про бажання військовослужбовців до занять з фізичної підготовки, визнання засобів фізичної підготовки впливовими на покращення СПК. Отже, у досліджуваному підрозділі сформована слабка система фізичного виховання, відсутній контроль за рівнем організації процесу фізичної підготовки.

Дванадцять питань (*Як Ви особисто або командири підрозділу покращують ваш фізичний та психологічний стан засобами фізичного виховання?*) було спрямоване на визначення засобів фізичного виховання, які використовуються в підрозділі; сформувані розуміння ролі командирів у системі фізичного виховання; окреслити кількість респондентів, які використовують засоби фізичної підготовки у службовій життєдіяльності як метод покращення свого фізичного та психологічного стану. Оптимізаторами виступили здорове харчування, зарядка, перегляд та участь у футбольних матчах, загартовування, пробіжки, військово-прикладні фізичні вправи та бойова підготовка, виконання фізичного навантаження у побутовій колективній роботі, індивідуальні тренувальні заняття, мотивуючі відеоролики. На противагу цьому кілька респондентів (6,8%) вказали на проблеми зі здоров'ям та вік, пасивний вид відпочинку та власні фізичні можливості.

Отримані розширені відповіді повторного опитування на чотири останні питання дають підставу стверджувати, що до чинників, які покращують самопочуття та настрої військовослужбовців додалися заняття спортом, режим, здорове харчування, час присвячений командній роботі та вдосконаленню фізичної форми, комунікація з керівною ланкою підрозділу. Більшість (83,3%) респондентів висловили бажання продовжувати регулярно виконувати фізичні вправи, брати участь у спортивних змаганнях, товариських командних іграх, долучатися до активного відпочинку. П'ять опитуваних (8,5%) зазначили, що готові взяти на себе організацію та проведення військово-прикладних фізичних вправ. Збільшилася кількість військовослужбовців (52,7%), які у вільний час тренуються самостійно.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що для покращення соціально-психологічного клімату у військовому підрозділі рекомендовано використовувати:

- метод індивідуальної роботи з військовослужбовцями, які потребують окремої уваги та не йдуть на контакт з іншими, мають специфічні прояви поведінки;
- проводити практичні заняття, мотиваційні тренінги та тренінги націлені на згуртування колективу та подолання комунікативних бар'єрів;
- цілеспрямовано впливати на формування суспільної думки щодо переваг фізичної підготовки шляхом регулярного інформування військовослужбовців та підтримання довірливих відносин, сприяти здоровому способу життя та популяризувати фізичну активність у військовому підрозділі;
- визначити вимоги щодо фізичного розвитку та фізичних якостей, а також чіткий контроль процесу їх набуття на принципах справедливості та гуманізму;
- організувати дозвілля особового складу відповідно до інтересів і потреб військовослужбовців із застосуванням засобів фізичного виховання для зміцнення взаємовідносин і командного духу;
- продукувати утворення нових традицій та підтримувати виконання набутих традицій підрозділу на засадах фізичної культури та спорту;
- проводити регулярні спортивні тренування та заходи із залученням всього колективу, від солдата-підлеглого до командира-офіцера;

IV. Науковий напрям

- впроваджувати у систему заохочення за досягнення у фізичній підготовці в залежності від цінностей та пріоритетів військовослужбовців;
- особистий приклад командирів-офіцерів та командирів-сержантів щодо ведення здорового способу життя;
- забезпечувати оптимальні умови для індивідуальних та групових тренувань – тренажерні зали, місце відведене для заняття спортом, спортивний інвентар та обладнання, розробка розпорядку дня з врахуванням занять для фізичної підготовки та часу для індивідуальних тренувань.

Аналіз результатів експрес-методики до та після впровадження експериментальної програми дозволив здійснити комплексний аналіз та оцінку соціально-психологічного клімату і визначити ефективність тренувальних занять.

Дискусія. Фізичне виховання за стандартами НАТО може бути організоване у формі спільних тренувань та вправ, які вимагають взаємодії та спілкування між військовослужбовцями. Це сприяє формуванню командного духу та підвищує важливість спілкування в армійському колективі, допомагає військовослужбовцям розвивати стресостійкість. Військовослужбовці навчаються підтримувати один одного та працювати як єдина команда. Регулярні тренування підвищують настрій і зменшують вплив стресових ситуацій на психічний стан. Відчуття фізичного здоров'я може допомогти військовослужбовцям ефективніше долати стрес та втому, що сприяє загальному покращенню їхнього морально-психологічного стану. Спортивні тренування вимагають від військовослужбовців великої самодисципліни та організованості. Це розвиває навички самоконтролю та відповідальності, які є важливими в армійському середовищі. Військовослужбовці навчаються дотримуватися режиму та правил тренувань, що може впливати на їхню загальну дисципліну та військову підготовку.

Коуч Сюзанна Вакім зазначає що фізичні вправи – це будь-яка фізична діяльність, яка підвищує або підтримує фізичну підготовку, загальне здоров'я і благополуччя. Зазвичай ми розглядаємо фізичні вправи як заходи, які проводяться з основною метою поліпшення фізичної підготовки та здоров'я. Однак фізичні навантаження, які використовуються для інших цілей також можуть вважатися фізичними вправами [15].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підсумки дослідження свідчать про позитивні зміни в СПК військового підрозділу після впровадження експериментальної програми з використанням засобів фізичного виховання. Більшість респондентів дослідження відзначили покращення взаємовідносин, згуртованості та сприйняття один одного у колективі, а також поліпшене самопочуття та настрої. Позитивний вплив засобів фізичного виховання на командний дух та особистий комфорт у військовому підрозділі підкреслює важливість здорового способу життя та фізичної активності в армійському середовищі.

Отримані результати дослідження свідчать про позитивний вплив засобів фізичного виховання на СПК у військовому підрозділі та підтверджують його важливість у формуванні сприятливого середовища, підвищенні готовності військових до служби.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на підбір ефективних засобів і методів для підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

Список літературних джерел

1. Базалійська Н. П. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі підприємства / Н. П. Базалійська, А. В. Гук. Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечнікова. 2016. 21(2): 56-60.
2. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» / База даних «Законодавство України». Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21>.
3. Карамушка Л. М. Психологія управління: Навч.

References

1. Bazalijs'ka N. P., Huk A. V. (2016). Formuvannia spryiatlyvoho sotsial'no-psykholohichnoho klimatu v kolektyvi pidpryemstva: Visnyk ONU imeni I. I. Mechny-kova Tom 21 Vypusk 2.
2. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kul'turu ta sport» / Baza danykh «Zakonodavstvo Ukrainy» / Verkhovna Rada Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21>.
3. Karamushka L. M. (2003). Psykholohiia upravlinnia:

посіб. К.: Міленіум, 2003. 344.

4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Підлетейчук Р. В. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. 2: 76 – 80 URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/250635>.

5. Куртов, А., & Івашенко С. Системні основи організації фізичної підготовки в арміях закордонних держав членів НАТО в ході бойових дій. Scientific Collection «InterConf+». 2023. 31(147): 628–636. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2023.066>

6. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військово-службовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ. 1999. 148.

7. Можаровський В. М. Збройні Сили України повинні відповідати сучасним вимогам. Війська України. 2012. 1–2 (138): 6–11.

8. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. К.: Військовий гуманітарний ін-т Національної Академії оборони України. 2022.

9. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ; Міноборони України від 05.08.2021 року № 225 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21>.

10. Пичугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. 820.

11. Соціально-психологічний центр Збройних Сил України. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в підрозділах. 2009.

12. Фурман О. Є. Соціально-психологічний, організаційний та інноваційно-психологічний різновиди клімату: структурно-змістовий аналіз. Науковий огляд. 2015. 5(15): 119–130.

13. Хмелевська А. Ю. Методичні положення щодо діагностування та корекції соціально-психологічного клімату на підприємстві: Вісник соціально-економічних досліджень. Одеса: Одеський національний економічний університет. 2015: 107–113.

14. Шлямар І. Л., Івахно О. В. Аналіз організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. 4(163): 208–215. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40421/Shljamar_208-215.pdf?sequence=1.

15. Wakim S., Grewal M. 15.5: Фізичні вправи. LibreTexts – Ukrayinska. URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/Біологія/Біологія_людини/Біологія_людини_\(Wakim_i_Grewal\)/15:_М'язова_система/15.5:_Фізичні_вправи](https://ukrayinska.libretexts.org/Біологія/Біологія_людини/Біологія_людини_(Wakim_i_Grewal)/15:_М'язова_система/15.5:_Фізичні_вправи).

Navch. posib. K.: Milenium.

4. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye., Pidletejchuk R. V. Kontseptual'ni pidkhody do orhanizatsii system fizychnoi pidhotovky vijs'kovosluzhbovtstv u providnykh krainakh NATO. Teorii i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, № 2 (2021). URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/250635>

5. Kurtov, A., & Ivaschenko S. (2023). Systemni osnovy orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v armiiakh zakordonnykh derzhav chleniv NATO v khodi bojovykh dij. Scientific Collection «InterConf+», (31(147), 628–636. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2023.066>

6. Lipatov I. I. (1999). Psykholohichna adaptatsiia vijs'kovosluzhbovtstv do bojovoi diial'nosti: navch. posib. Kh.: KhVU.

7. Mozharovskiy V. M. (2012). Zbrojni Syly Ukrainy povynni vidpovidaty suchasnym vymoham. Vijs'ka Ukrainy. № 1–2 (138). 6–11.

8. Nevmerzhys'kyj V. M. (2002). Psykholohichni determinanty adaptatsii vijs'kovosluzhbovtstv strokovoi sluzhby do osoblyvykh umov diial'nosti: dys. kand. psyk. nauk: 19.00.07. K.: Vijs'kovyj humanitarnyj in-t Natsional'noi Akademii obrony Ukrainy.

9. Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva obrony Ukrainy: Nakaz; Minoborony Ukrainy vid 05.08.2021 roku № 225 // Baza danykh «Zakonodavstvo Ukrainy» / Verkhovna Rada Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21>.

10. Pichuhin M. F., Hryban H. P., Romanchuk V. M. (2011). Fizyчне vykhovannia vijs'kovosluzhbovtstv: navch. posib. Zhytomyr: ZhVI NAU.

11. Sotsial'no-psykholohichnyj tsentr Zbrojnykh Syl Ukrainy. (2009). Formuvannia spryiatlyvoho sotsial'no-psykholohichnogo klimatu v pidrozdilakh.

12. Furman O. Ye. (2015). Sotsial'no-psykholohichnyj, orhanizatsijnyj ta innovatsijno-psykholohichnyj riznovydy klimatu: strukturno-zmistovyy analiz. Naukovyy ohliad 5(15). 119–130.

13. Khmelevs'ka A. Yu. (2015). Metodychni polozhennia schodo diahnostuvannia ta korektsii sotsial'no-psykholohichnogo klimatu na pidpryemstvi: Visnyk sotsial'no-ekonomichnykh doslidzhen'. Odesa: Odes'kyj natsional'nyj ekonomichnyj universytet. 107–113.

14. Shliamar I. L., Ivakhno O. V. Analiz orhanizatsii fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh providnykh krain svitu. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. (2023). № 4 (163). 208–215. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40421/Shljamar_208-215.pdf?sequence=1.

15. Wakim S., Grewal M. 15.5: Fizychni vpravy. LibreTexts - Ukrayinska. URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/Biolohiia/Biolohiia_liudyny/Biolohiia_liudyny_\(Wakim_i_Grewal\)/15:_M'язова_система/15.5:_Фізичні_вправи](https://ukrayinska.libretexts.org/Biolohiia/Biolohiia_liudyny/Biolohiia_liudyny_(Wakim_i_Grewal)/15:_M'язова_система/15.5:_Фізичні_вправи).

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-179-187](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-179-187)

Відомості про авторів:

Кутек Т. Б.; orcid.org/0000-0001-9520-4708; zu.edu.fvsport@ukr.net; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Шевчук К. В.; orcid.org/0000-0002-6009-2280; katerinashevchuk00@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.