

boiovym khortynnom. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Vyp. 11 (119), 2019. S. 71–79.

8. Maklakov A. H. Lychnostni adaptatsyonni potentsyal: eho mobylyzatsiya y prohnozyrovanye v ekstremalnikh usloviyakh. Psykholohycheskyi zhurnal, 2001. T. 22. № 1. S. 104–116.

9. Necherda V. B., Yeromenko E. A., Samonov S. M. Pryiomy rehuliatcii i samorehuliatcii psykhychnykh staniv sportsmena boiovoho khortynhu. Irpin, 2021 Ch. 1. S. 91–102.

10. Nosko Yu. M. Zberezhennia i zmitsnennia fizychnoho, psykhychnoho emotsiinoho, sotsialnoho, dukhovnoho zdorovia maibutnykh pedahohiv zakladiv pochatkovoї osvity. K., 2018. № 3. S. 373–376.

11. Otravenko O. V. Kompetentnisnyi pidkhd yak skladova chastyna yakisnoi pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury v zakladakh vyshchoї osvity. Visnyk Luhanskoho Nats. un-tu im. Tarasa Shevchenka, 2018. № 4 (318). S. 21–29.

12. Rybalko P. F., Khomenko O. S., Zhukov V. L., Cherednichenko S. V., Leonenko A. V. Formuvannia profesiinykh kompetentnosti v odnobortiv vysokoi kvalifikatsii v umovakh znachnoho psykhyfizychnoho navantazhennia. Pedahohika formuvannia tvorchoї osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zaporizhzhia, 2021. № 74 (T. 1). S. 133–138.

13. Rodyonov A. V. Vliyanye psykholohycheskykh faktorov na sportyvnyi rezultat. Kh., 2013. 112s.

14. Romanyna Ye. V., Khoreva Yu. V.. Destabylyzuyuiushchye faktoru sorevnovatelnoi deiatelnosti voleibolystov. Sportyvnyi psykholoh. № 3, 2014. S. 38–43

15. Tytarenko V. M., Tropyn, Yu. N.. Dynamyka pokazatelei sorevnovatelnoi deiatelnosti bortsov vusokoi kvalifikatsyy. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2018. 1(75). S. 53–57.

16. Ueinberh R. S., Gould D., Osnovu psykholohyy sporta y fizycheskoi kultury. K. Olympyskaia lyteratura, 2001. S. 211–225.

17. Fotuima O. M. Samorehuliatcii sytuatyvnoi ahresii v diialnosti sportsmena. Ternopil, 2003. S. 152–154.

18. Khomenko N. V. Osoblyvosti nehatyvnykh psykhychnykh staniv ta yikh sutnisni kharakterystyky. Poltava, 2017. S.92–94.

19. Chernykova O. A. Psykholohycheskye osobennosti sportyvnoi emotsyy. Sportyvnyi psykholoh. 2008. №3(15). S.77–84.

20. Otsinka rivnia sytuatyvnoi (reaktyvnoi) tryvozhnosti (Test Spilberhera-Khanina) [Elektronnyi resurs]. 2019. Rezhym dostupu do resursu: [https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).33

УДК 796/799

*Ягодзінський В. П.,  
кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)*

*Кісілюк О. М.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)*

*Хлібович І. В.,  
співробітник Служби безпеки України (м.Хмельницький)*

*Родіонов М. О.,  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії  
Іванов С. В.,  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

*Десятка О. А.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії  
Полозенко Д. П.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту*

*Військової академії  
Краснопольський М. М.,  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії*

## ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО НЕОБХІДНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДО ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ

Метою статті визначено – дослідити мотивацію курсантів до занять військово-прикладними видами спорту під час спортивно-масової роботи у ВВНЗ. Для досягнення мети дослідження ми провели анкетування, використовуючи розроблену нами анкету, яка містить 7 запитань. Дослідження проводилося у Військовій академії (м. Одеса). В анкетуванні ньому взяли участь 508 курсантів. З'ясовано, що понад 95 % курсантів переконані у позитивному впливі занять фізичною підготовкою і спортом на ефективність їх майбутньої професійної діяльності, згуртування підрозділів, формування навичок взаємовиручки, взаємодопомоги, створення здорової моральної атмосфери у військовому колективі. 57,5% курсантів вважає, що інтерес до занять під час спортивно-масової роботи можна підвищити за рахунок впровадження популярних військово-прикладних видів спорту. 96,5% курсантів впевнені, що фізичні якості та військово-прикладні навички, які розвиваються у процесі занять військово-прикладними

видами спорту, є професійно важливими у сучасній бойовій діяльності військовослужбовців Збройних Сил України.

**Ключові слова:** фізична підготовка, військово-прикладні види спорту, курсанти.

**Yahodzynskyi V. P., Kisilyuk O. M., Hlibovuch I. V., Rodionov M. O., Ivanov S. V., Desyatka O. A., Polozenko D. P., Krasnopol'skyi M. M. Study of cadets' attitude to the necessity of introduction of military-applied sports to forms of physical training in higher military educational institutions.** Physical training is a set of measures for the physical improvement of servicemen, aimed at the development of general and special physical qualities, the formation of military-applied skills, education of moral and volitional and psychological qualities. The main forms of physical training of the personnel of the Armed Forces of Ukraine include training classes, morning exercise, sports and mass work, physical training in the process of training and combat activities. The most effective form of physical training for military-applied types of psor is sports and mass work. The purpose of the study is to investigate the motivation of cadets to introduction the military-applied sports during sports and mass work in higher military educational institution. To achieve this purpose we conducted a questionnaire using a questionnaire developed by authors, which contains 7 questions. The study was conducted at the Military Academy (Odesa). 508 cadets took part in the survey. It was found that more than 95% of cadets are convinced of the positive impact of physical training and sports on the effectiveness of their future professional activities, developing skills of mutual assistance, mutual assistance, creating a healthy morale in the military. 57.5% of cadets believe that interest in training during sports and mass work can be increased through the introduction of popular military-applied sports. 96.5% of cadets believe that the physical qualities and military-applied skills that are developed in the process of military-applied sports are professionally important in the modern combat activities of servicemen of the Armed Forces of Ukraine.

**Key words:** physical training, military-applied sports, cadets.

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка – це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей [1]. До основних форм фізичної підготовки особового складу ЗС України належать: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності [2]. Найбільш ефективною формою фізичної підготовки для занять військово-прикладними видами псорту є спортивно-масова робота (СМР). СМР спрямована на залучення військовослужбовців до регулярних занять військово-прикладними і масовими видами спорту, підвищення рівня фізичної підготовленості і спортивної майстерності військовослужбовців, організацію змістовного дозвілля особового складу [2]. Дослідження мотивації курсантів до занять військово-прикладними видами спорту у години СМР є актуальним.

**Аналіз літературних джерел.** Мета фізичної підготовки змінного складу (курсантів) ВВНЗ полягає у забезпеченні виховання у курсантів потреби оволодіти теоретичними знаннями, фізичними вправами, прийомами та діями, організаційно-методичними навичками та вміннями управління фізичним розвитком та вдосконаленням військовослужбовців визначеними засобами, а також у навчанні застосовувати набуті цінності у майбутній військово-професійній та повсякденній службовій діяльності [3, 4, 5]. Фізична підготовка повинна сприяти: формуванню готовності до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях; вирішенню завдань навчання, виховання морально-вольових і психічних якостей військовослужбовців і згуртування військових колективів; накопиченню досвіду у застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, повсякденній службовій діяльності, побуті та сім'ї; підвищенню значущості занять фізичною підготовкою та військово-прикладними видами спорту у повсякденній діяльності [6, 7]. За даними фахівців [2, 7, 8], СМР є ефективним засобом виховання у військовослужбовців прагнення до перемоги та стійкості в діях під час максимальних фізичних навантажень та психічних напружень. СМР, як форма фізичного вдосконалення військовослужбовців, характеризується такими особливостями: поєднання обов'язковості занять спортом із добровільністю у виборі видів спорту для спортивного вдосконалення; перенесення військовослужбовцями у процесі занять спортом максимальних фізичних навантажень та психічних напружень.

**Мета:** дослідити мотивацію курсантів до занять військово-прикладними видами спорту під час СМР у ВВНЗ.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування.

**Організація дослідження.** З метою вивчення думок курсантів щодо необхідності впровадження військово-прикладних видів спорту (військового п'ятиборства, рукопашного бою, багатоборства ВСК, спортивного орієнтування) до СМР у ВВНЗ ми провели анкетування, використовуючи розроблену нами анкету, яка містить 7 запитань. Дослідження проводилося у Військовій академії (м. Одеса). Анкетування було анонімним, у ньому взяли участь 508 курсантів різних факультетів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз відповідей на запитання «З якою метою Ви займаєтеся фізичною підготовкою?» показав, що найбільша кількість опитаних курсантів (32,1%) має на меті підвищити рівень фізичної підготовленості (залежно від курсу навчання співвідношення коливається в межах від 26,9% до 39,6%). 18,1% курсантів розглядає фізичну підготовку ефективним засобом покращання зовнішнього вигляду; 13,4% – зміцнення здоров'я; 11,2% курсантів вбачають у заняттях психоемоційну розрядку; 5,9% курсантів вважають, що фізична підготовка сприяє покращанню показників навчальної та службової діяльності. Разом із тим, ряд курсантів (15,9%) займаються фізичною підготовкою заради здачі нормативів та отримання оцінок. Необхідно також зазначити, що курсантів, які займаються для отримання заліку з кожним наступним курсом навчання зменшується – на 1-му курсі виявлено 26,8% таких курсантів, а на 5-му всього 5,2%. При цьому спостерігається тенденція до збільшення до 5-го курсу курсантів, які вважають заняття фізичними вправами засобом покращання показників навчальної та службової діяльності.

Результати вивчення відповідей курсантів на запитання «Чи сприяють заняття фізичною підготовкою

покращанню показників майбутньої професійної діяльності випускників?» свідчать, що більшість курсантів усіх курсів навчання (91,3 – 95,1%) переконана у позитивному впливі занять фізичною підготовкою і спортом на ефективність їх майбутньої професійної діяльності. При цьому, на старших курсах навчання не виявлено жодного курсанта, який би вказав негативну відповідь. Аналіз відповідей курсантів на запитання «Чи сприяють заняття фізичними вправами та спортом згуртуванню підрозділів, формуванню навичок взаємовиручки, взаємодопомоги, створення здорової моральної атмосфери у військовому колективі?» свідчать, що 98,6% усіх опитаних курсантів надали позитивну відповідь.

На запитання «Як Ви вважаєте, чому великий відсоток курсантів не відвідує спортивно-масову роботу, як одну з основних форм фізичної підготовки?» курсанти відповіли наступним чином: «Відсутність інтересу до традиційної системи проведення» – 37,2%; «Зайнятість у освітньому процесі (самостійна підготовка, консультації, підготовка до заліків тощо)» – 30,1%; «Залучення до виконання завдань службової та повсякденної діяльності (несення служби у добовому наряді, ланя, тощо)» – 16,5%; «Власна думка» – 7,7%. Вивчаючи варіанти відповідей курсантів на питання «За рахунок чого можливо підвищити інтерес курсантів до спортивно-масової роботи?», ми встановили, що більша половина опитаних курсантів вважають, що інтерес можна підвищити за рахунок впровадження до СМР популярних військово-прикладних видів спорту та вправ (57,5%); 32,1% курсантів вбачають підвищення інтересу у створенні (або покращанні) сприятливих умов для занять (оновлена і сучасна навчально-спортивна база, комфортні зали, сучасне обладнання та інвентар, наявність душових і роздягалень, тощо). На думку курсантів ефекту не буде мати ні збільшення обсягів загальної фізичної підготовки (3,5%), ні збільшення обсягів спеціальної фізичної підготовки (0,8%), ні підвищення нормативів з фізичної підготовки (0,6%), ні підвищення вимогливості командирів (1,6%). Дослідження відповідей на питання «Як Ви ставитесь до занять військово-прикладними видами спорту (рукопашний бій, військове п'ятиборство, багатоборство ВСК, спортивне орієнтування) у години спортивно-масової роботи?» свідчить, що 74,8% курсантів позитивно ставляться до занять вказаними видами спорту, 9,1% – негативно і 16,1% респондентів вказали власну відповідь. Серед курсантів, які надали негативну або власну відповідь більшість бажають займатися іншими видами спорту або вправами під час СМР. Відповідаючи на питання «Чи фізичні якості та військово-прикладні навички, що розвиваються у процесі занять військово-прикладними видами спорту, є професійно важливими у сучасній бойовій діяльності військовослужбовців Збройних Сил України?», 96,5% курсантів зазначили позитивну відповідь, 3,1% – вказали власну відповідь, 0,4% – негативну.

**Висновки.** З'ясовано, що заняття військово-прикладними видами спорту сприяють розвитку рухових якостей, формуванню військово-прикладних рухових навичок у курсантів, формуванню психологічної стійкості та вольових якостей у майбутніх офіцерів, згуртуванню підрозділів, формуванню навичок взаємовиручки, взаємодопомоги, створення здорової моральної атмосфери в колективі. При цьому, 57,5% курсантів бажають займатися військово-прикладними видами спорту під час спортивно-масової роботи; понад 95 % курсантів переконані, що заняття військово-прикладними видами спорту сприятимуть покращанню рівня розвитку їх рухових якостей та військово-прикладних рухових навичок.

**Перспективи подальших досліджень.** У майбутньому плануємо дослідити вплив занять рукопашним боєм на рівень розвитку рухових якостей курсантів академії.

#### Література

1. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2014. 160 с.
2. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.
3. Kyrolainen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., Santtila, M. (2018). Optimizing training adaptations and performance in military environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1131-1138. doi:10.1016/j.jsams.2017.11.019.
4. Yahodzinskiy, V., Kisiliuk, O., Sydorchuk, N., Sokolovskyi, O., Kobetiak, A., Pushkar, T., Lyvar, V., Diutsa, I., Vorok, S., & Nikitin, A. (2020). Interrelation of physical, professional and combat performance of the future officers engaged in strength sports during studying. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(11), 215-221. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196>.
5. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., et al. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781–786. doi:10.7752/jpes.2018.02115.
6. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. *Military Medicine*, 182(11), 1981-1986. doi:10.7205/milmed-d-17-00079.
7. Prontenko, K., Bloschynskyi, I., Griban, G., Prontenko, V., Loiko, O., Andreychuk, V. et al. (2019). Current state of cadets' physical training system at the technical higher military educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 1, Artículo no.:11, Período: 1 de Septiembre al 31 de Diciembre, 2019.
8. Shlyamar, I. L., Yaworsky, A. I., Romanchuk, S. V. (2015). Characteristics of physical loads endured by military officers of mechanized troops during field maneuvers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 9, 57–63.

#### Reference

1. Timchasova nastanova z fizichnoyi pidgotovki u Zbroynih Silah Ukrayini. Kiyiv, 2014. 160 s.
2. "Fizichne vihovannya, spetsialna flzichna pidgotovka ta sport : pidruchnik / kolektiv avtoriv; za red. Yu. S. Finogenova". K. : NUOU im. Ivana Chernyahovskogo, 2014. 468 s.
3. Kyrolainen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., Santtila, M. (2018). Optimizing training adaptations and performance in military environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1131-1138. doi:10.1016/j.jsams.2017.11.019.

4. Yahodzinskiy, V., Kisiliuk, O., Sydoruk, N., Sokolovskiy, O., Kobetiak, A., Pushkar, T., Lyvar, V., Diutsa, I., Vorok, S., & Nikitin, A. (2020). Interrelation of physical, professional and combat performance of the future officers engaged in strength sports during studying. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(11), 215-221. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196>.

5. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., et al. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115.

6. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. *Military Medicine*, 182(11), 1981-1986. doi:10.7205/milmed-d-17-00079.

7. Prontenko, K., Bloschynskiy, I., Griban, G., Prontenko, V., Loiko, O., Andreychuk, V. et al. (2019). Current state of cadets' physical training system at the technical higher military educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: 1, Artículo no.:11, Período: 1 de Septiembre al 31 de Diciembre, 2019.

8. Shlyamar, I. L., Yaworsky, A. I., Romanchuk, S. V. (2015). Characteristics of physical loads endured by military officers of mechanized troops during field maneuvers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 9, 57-63.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).34  
УДК 796.012-053.4: [061:796] ( 477.85)

*Ячнюк М.Ю.*

*канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*

*Зендик О.В.*

*старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*

*Ячнюк Ю.Б.*

*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,  
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича*

*Городинський С.І.*

*старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини  
Буковинського Державного Медичного університету*

## **ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПРОГРАМ КЛУБНОЇ СИСТЕМИ «СПОРТЛАЙФ» НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ**

Сучасне життя досить комфортне. Дедалі менше фізичних зусиль витрачає людина на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спосіб життя для багатьох стає звичним, але слід пам'ятати, що фізичне навантаження потрібне молодому організму для росту й розвитку. Для того щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід виконувати фізичні вправи. Як результат, розвиваються фізичні якості: витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість. Рухова активність поліпшує насамперед не тільки фізичну форму, але й сприяє гармонійному розвитку дитини, зміцненню його здоров'я. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов. І якщо враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток дитячого організму. Активна здорова дитина завжди бадьора й життєрадісна. Недостатність рухової діяльності, навпаки, призводить до втоми, ослаблює організм і його стійкість до різних захворювань. Малорухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність. це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку. Щоденне виконання фізичних вправ, участь у рухливих іграх, тривалі прогулянки є необхідною умовою створення оптимального рухового режиму, які відповідають біологічним потребам організму дитини.

**Ключові слова:** рухова активність, дитина, дитячі клуби, фізичні вправи.

**Yachnyk Maksym, Zenyk Olena, Iachniuk Iurii, Iachniuk Iryna, Gorodynskiy, Sergii. Child programs infusion of the sportlife club system children's activity.** Modern life is quite comfortable. Less and less physical effort a human spends to meet every day needs. A sedentary lifestyle is becoming habitual for many, but it is important to remember that a young body needs exercise to grow and develop. In order to maintain good physical shape, you should do exercise. As a result, physical qualities develop: endurance, strength, agility, speed, flexibility. First of all physical activity improves not only the physical form, but also promotes the harmonious development of the child, strengthening his health. It is easier to raise a healthy child if it quickly acquires the necessary skills and abilities, better adapts to changes in environmental conditions. It is easier to raise a healthy child, which quickly acquires the necessary skills and abilities, better adapts to changes in environmental conditions. An active healthy child is always strong and cheerful. Insufficient motor activity, vice versa, leads to weakness, weakens the body and its resistance to various diseases. Hypodynamia has a negatively affects mental development, reduces efficiency. This indicates a close relationship between mental and physical development. Daily exercise, participation in moving games; long walks are necessary condition for creating an optimal motor that meets the biological needs of the child's body.

**Key words:** activity, child, child clubs, physical exercises.