

- Institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 12(172). P.153–158. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29
9. Petrachkov, O.V. Zhembrovskiy, S.M. (2023) Zahalna struktura kerivnytstva viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu Zbroinykh syl Lytovskoi Respubliki [General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces] *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 7(167). P.149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
10. Petrachkov, O.V., Yarmak, O.M. (2023) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti ofitseriv operatyvnoho rivnia Zbroinykh syl Ukrainy [Characteristics of physical fitness of operational level officers of the Armed Forces of Ukraine]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. K., № 3. P.49–55. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.49–55
11. Romanchuk, S. Nebozhuk, O. Oderov, A. Kuznetsov, M. Romanchuk, V. Boiarchuk, O. Tychyna, I. (2021) Innovatsiini doslidzhennia zmistu fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl inozemnykh derzhav yak elementu pidhotovky viiskovoho profesionalu [Innovative studies of the content of physical fitness of the Armed Forces of foreign countries as an element of military professional training]. *Visnyk KPNU imeni Ivana Ohienka*. 2021. Vyp. 23. P.46–51.
12. Finogenov, Yu.S. Glazunov, S.I. (2009) Utochnennia kontseptualnykh osnov funktsionuvannia ta struktury systemy fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Clarification of the conceptual foundations of the functioning and structure of the system of physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Seriya 5. Vyp. 14. P.255–260.
13. Babak, S.V. Petrachkov, O.V. Biloshitskiy, V.V. (2023) Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal*. 69(2). P.19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>.
14. Barkov, V.I. Verbyn, N.B. Zhembrovskiy, S.M. Petrachkov, O.V. (2016) Zabezpechennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [Provision of Physical Training of Servicemen]. *Navchalnyi posibnyk*. K., NUOU. 88 p.
15. Griban, G. Kobernyk, O. Khurtenko, O. and other (2020) Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol.9. P.162–171.
16. Petrachkov, O.V. Zhembrovskiy, S.M. (2023) Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky zbroinykh syl Velykoi Brytanii [The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
17. Petrachkov, O.V. Yarmak, O.M. (2023) Poslidovnist pryiniattia upravlinskykh rishen shchodo orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv [The sequence of management decisions regarding the organization of physical training of officers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Issue 11(171). P.147–151. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30
18. Petrachkov, O. Yarmak, O. Biloshitskiy, V. Andriieva, O. Mykhaylov, V. Chepurnyi, V. Malakhova, O. (2022) The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*. 22(9). 2182–2189. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09278>
19. ZDv 3/10 Sport in der Bundeswehr (2004) URL: <https://docplayer.org/36491890-Zdv-3-10-sport-in-der-bundeswehr-september-2004-neudruckdezember-2010-dsk-af.html>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).31)
УДК 796:378.305

Підпригора М. В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)
Пронтенко В. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)
Малець Р. В.,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)
Раєць Л. Г.,
заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)
Трофимчук В. А.,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)
Андріяш В. В.,
викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет біоресурсів та природокористування України (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ВИЩИХ
ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті досліджено особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання та військово-професійної діяльності курсантів-жінок у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) в умовах дії правового режиму воєнного стану, та яким чином нинішні умови навчально-службової діяльності курсантів-жінок пов'язані з рівнем їх фізичної підготовленості.

Встановлено, що високий рівень фізичної підготовленості курсантів-жінок ВВНЗ тісно пов'язаний із успішністю навчання та ефективністю військово-професійної діяльності курсанток в умовах воєнного стану. Результати проведеного дослідження свідчать про необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості, особливо силових якостей, курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ, що сприятиме покращенню якості освітнього процесу й ефективності виконання військово-професійних завдань за призначенням в умовах воєнного стану.

Ключові слова: фізична підготовленість, курсанти-жінки, воєнний стан.

Pidoprygora M. V., Prontenko V. V., Malets R. V., Raiets L.G., Trofymchuk V. A., Andriash V. V. Features of the organization of the educational process on physical education and military-professional activities of female cadets in higher military educational institutions under the conditions of the state of martial. The article researched the peculiarities of the organization of the educational process of physical education and military-professional activity of female cadets in higher military educational institutions under the conditions of the legal regime of martial law, and how the current conditions of the educational and service activity of female cadets are related to the level of their physical fitness.

Research methods: theoretical analysis and generalization of educational and methodological recommendations by research topic, documentary method, questionnaire, comparison method.

It has been established that the high level of physical fitness of female cadets of higher military educational institutions is closely related to the success of studies and the effectiveness of military professional activities of female cadets under martial law. The results of the conducted research indicate the need to increase the level of physical fitness, especially strength qualities, of female cadets during their studies at the higher military educational institutions, which will contribute to improving the quality of the educational process and the effectiveness of the performance of military-professional tasks as assigned in the conditions of martial law.

Keywords: physical fitness, female cadets, martial law.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Протягом майже десяти років, з початком Антитерористичної операції у 2014 році, особливо після початку повномасштабної війни у лютому 2022 року, громадяни України, а також усі сфери забезпечення життєдіяльності в державі перебувають та функціонують в умовах дії правового режиму воєнного стану. За цей час відбулися й продовжуються численні і масштабні зміни концепції діяльності Збройних Сил України (ЗС), їх чисельного та якісного складу, реформування апарату Міністерства оборони України й інших силових структур, а оптимізація структури та змісту бойової підготовки військовослужбовців передбачає модернізацію навчально-методичного забезпечення освітнього процесу в ВВНЗ Міністерства оборони України [6].

ЗС України, як і будь-яка інша галузь суспільства, потребує висококваліфікованих компетентних фахівців, рівень виконання якими своїх функціональних обов'язків безпосередньо залежить від рівня їхньої професійної підготовленості. Особливо гострим є питання якісного навчання та підготовки курсантів – майбутніх офіцерів у ВВНЗ в умовах дії правового режиму воєнного стану в державі. Це актуалізує пошук нових способів та напрямів підвищення якості підготовки фахівців для військових підрозділів ЗС України.

На сьогоднішній день в державі у відповідності до гендерної політики Європейського Союзу в Україні та вимог Закону України від 07.12.2017 № 2229-VIII «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», все більше жінок свідомо йдуть на службу у силові структури, у тому числі й до лав ЗС України. При цьому кількість жіночого контингенту, які проходять службу в підрозділах ЗС України збільшилася у 2,5 рази порівняно із 2014 роком, й надалі спостерігається тенденція до збільшення жінок, які бажають проходити військову службу. На сьогоднішній день, відповідно до статистичних даних із відкритих джерел, у ЗС України проходять службу понад 40 тисяч військовослужбовців-жінок. Із них близько 7 тисяч – виконують обов'язки на офіцерських посадах, 11 тисяч – на сержантських посадах, майже 30 тисяч – на солдатських [4; 7].

Не є винятком і вступ на навчання жінок до ВВНЗ. Так, на теперішній час, понад 1,5 тисяч жінок є курсантками – майбутніми офіцерами ЗС України, які проходять навчання і професійну підготовку у ВВНЗ [7].

Однак сьогодні спостерігається наявна потреба пошуку дієвих засобів у роботі із жіночим контингентом щодо підвищення рівня їх бойової підготовки, в тому числі й фізичної, оскільки прослідковується певне зниження рівня фізичної підготовленості у курсантів-жінок у процесі навчання у ВВНЗ, особливо в умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно закону України «Про військовий обов'язок та військову службу» а також указу Президента України «Про Положення про проходження військової служби (навчання) курсантами вищих військових навчальних закладів» у переліку службових обов'язків військовослужбовців можемо виокремити такі: захист кордонів України, виконання обов'язків щодо оборони держави, захист її суверенітету, територіальної цілісності й недоторканості; вміле та розумне керування підрозділами, підлеглим особовим складом; ефективне застосування на полі бою сучасного озброєння та військової техніки; забезпечення виконання бойових та спеціальних завдань, застосовуючи при необхідності усі наявні засоби та методи; професійне виконання своїх службових обов'язків тощо [2; 6; 9].

Враховуючи зазначене необхідно підкреслити, що обов'язки курсанта – майбутнього офіцера здатні якісно виконувати лише високоосвічені, фізично підготовлені, свідомі особистості з високим рівнем відповідальності за результати навчання та військово-професійної діяльності, які володіють усіма набутими компетентностями: знаннями, вміннями,

навичками, здібностями, сформованими професійно-важливими рисами, що набуваються упродовж навчання у ВВНЗ [4; 10].

Аналіз літературних джерел та особливостей службової діяльності офіцерського складу у підрозділах різних родів та видів Збройних Сил України дає підстави стверджувати, що сучасний офіцер та командир повинен володіти не лише теоретичними знаннями основ тактичних дій на полі бою, оперативного мистецтва ведення воєнних операцій тощо, а й мати досконалий фізичний стан, а саме: відмінно розвинені рухові якості, задовільний функціональний стан, сформовані військово-прикладні рухові навички щодо застосування прийомів рукопашного бою, подолання природних та штучних перешкод, метання гранат, прискороного пересування по пересіченій місцевості у повному спорядженні, силових вправах тощо, фізична працездатність, відмінне психосоматичне здоров'я [3; 5; 11].

Дослідженню аспектів підготовки майбутніх офіцерів у ВВНЗ присвячені праці ряду науковців: Ю. А. Бородіна, С. В. Романчука, В. М. Романчука, К. В. Пронтенка, О. М. Ольхового, В. М. Кирленка, В. В. Ягупова, О. В. Петрачкова та інших учених. Питання вдосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців жінок розглянуто у наукових пацях О. М. Боярчука, Л. М. Кізла, В. Б. Добровольського, у тому числі курсантів-жінок упродовж навчання у закладах вищої освіти: О. І. Тьорло, А. В. Магльованого, В. В. Пронтенка, М. М. Доміюка, С. І. Глазунова та інших фахівців. Однак, питання щодо розвитку рухових якостей курсантів-жінок упродовж навчання та військово-професійної діяльності у ВВНЗ в умовах воєнного стану вітчизняними науковцями було досліджено не у повному обсязі, тому на сьогоднішній день є актуальним та своєчасним.

Мета роботи: дослідити особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання та військово-професійної діяльності курсантів-жінок у ВВНЗ в умовах дії правового режиму воєнного стану, а також з'ясувати, яким чином нинішні умови навчально-службової діяльності курсантів-жінок пов'язані з рівнем їх фізичної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичної літератури, інтернет ресурсів, документальний метод, анкетування, метод порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз доступної літератури, результатів соціологічного опитування курсантів-жінок ВВНЗ, а також військовослужбовців-жінок, які нині проходять службу у лавах ЗС України, дають право стверджувати, що сучасний освітній процес майбутніх офіцерів-жінок у ВВНЗ та їх подальша військово-професійна діяльність у військових підрозділах відрізняється різноплановістю завдань, що виконуються, високим фізичним, емоційним та інтелектуальним навантаженням, постійним зростанням обсягу освітньої та службової інформації, яку потрібно своєчасно та якісно обробляти, високим рівнем відповідальності за власні результати навчання та військово-професійної діяльності [1; 2; 7].

Спираючись на наукові дослідження [2; 3; 4; 8] та власний досвід, до особливостей організації освітнього процесу з фізичного виховання та військово-професійної діяльності курсантів-жінок у ВВНЗ в умовах воєнного стану з високою вірогідністю можна віднести:

проведення навчальних занять з фізичного виховання в умовах обмеженого простору із великою кількістю осіб одночасно;

використання на заняттях з фізичного виховання, з метою розвитку рухових якостей курсантів-жінок, підручних засобів фізичної підготовки;

застосування обмеженої кількості методів та способів організації фізичної підготовки й тренування курсантів-жінок;

необхідність систематичного корегування навальної програми з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки упродовж навчання;

виконання службових обов'язків у складі добових нарядів із забезпечення діяльності ВВНЗ та його структурних підрозділів;

виконання обов'язків на блокпостах з ймовірністю збройного нападу;

несення служби курсантами-жінками зі зброєю й у спорядженні;

стажування курсантів-жінок у військових частинах;

підвищення рівня практичної складової освітнього процесу;

постійне зростання обсягу освітньої інформації при суттєво обмежених термінах навчання;

високий рівень особистої відповідальності за результати навчання, високе нервово-емоційне напруження, перенавантаження інтелектуальної сфери, тривале перебування в умовах гіподинамії.

На сьогоднішній день, в умовах війни, навчання й несення служби курсантів-жінок у більшості випадків відбувається в непотійних місцях дислокації курсантських підрозділів ВВНЗ. Поряд з цим, й заняття з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки регулярно, в залежності від частоти оголошених повітряних тривог, організовуються й проводяться в умовах обмеженого простору: бомбосховищах, підвальних приміщеннях, укриттях, бліндажах тощо. Що викликає певні незручності й обмеження у плануванні й проведенні навчальних занять та суттєво впливає на якість підготовки курсантів-жінок. Також, труднощі виникають із проведенням занять одночасно з великою кількістю осіб, курсантів чоловіків і жінок, які мають різний рівень фізичної підготовленості.

У зв'язку із тимчасовим перебуванням курсантських підрозділів ВВНЗ у віддалених локаціях від основного місця розташування, використання матеріально-технічної бази, спортивного інвентарю та іншого обладнання істотно обмежене, що змушує керівників занять, викладачів й інструкторів використовувати увесь наявний арсенал підручних засобів. З метою підвищення інтенсивності й щільності занять з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки застосовуються: колодки від 10 до 20 кг, колоди від 50 до 100 кг, автомобільні колеса, ящики наповнені піском із під боєприпасів вагою від 20 до 40 кг, мішки з піском тощо. Однак, навіть використання перерахованих засобів не може у повній мірі забезпечити потребу у інвентарі під час проведення практичних занять.

Враховуючи перераховані вище особливості у проведенні навчальних занять в умовах воєнного стану, викладачі та інструктори кафедри вимушені лише частково застосовувати способи організації курсантів під час виконання фізичних вправ, спираючись на власний досвід, на наявність місця для проведення заняття й підручних засобів. Серед основних способів є: фронтальний, груповий, коловий та поточний.

Крім вище сказаного, для покращання освітнього процесу з фізичного виховання й військово-професійної діяльності курсантів виникає необхідність у систематичному корегуванні навчальної програми з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки упродовж навчального семестру.

Згідно із законом України «Про Статут внутрішньої служби Збройних Сил України», наказів начальника ВВНЗ усі курсанти, у тому числі й курсанти-жінки залучаються до несення служби в добових нарядах згідно графіку нарядів свого підрозділу. До переліку добових нарядів, куди заступають курсанти-жінки ВВНЗ, можна віднести: помічник чергового навчального закладу (базового табору), черговий та помічник чергового контрольно-пропускного пункту у ВВНЗ, патрулі з охорони об'єктів, черговий навчального корпусу, гуртожитку, їдальні. Несення служби у добовому наряді є одним із засобів виховання курсантів – майбутніх офіцерів, підтримки високої дисципліни та згуртованості колективу, й вимагає від курсантів-жінок високого рівня свідомості, відповідальності, фізичної й психологічної готовності, бездоганного знання своїх функціональних обов'язків.

Із початком воєнної агресії проти України у 2014 році, з метою охорони важливих доріг та роздоріжжів, контролю руху транспортних засобів і людей, запобігання отримання ворогом поповнення зброї та боєприпасів, недопущення диверсій, підривної діяльності в тилу держави, за спільним рішенням керівництва ЗС України, Національної поліції, інших спеціальних служб, почали створюватися дорожні укріплені контрольно-перепускні пункти – блокпости. Для підвищення ефективності виконання службових обов'язків, з лютого 2022 року, на блокпостах почали нести службу курсанти ВВНЗ, в тому числі курсанти-жінки.

Під час несення служби в добовому наряді, на блокпостах, патрулювання тощо курсанти-жінки протягом доби виконують свої обов'язки з особистою зброєю та у важкому спорядженні. Загальна маса спорядження разом із автоматом і бронежилетом може становити від 25 до 30 кг. Від курсанток вимагається неабиякий рівень розвитку силових якостей, витривалості, вмінь і навичок у поводженні зі зброєю. Уміння та рухові навички у курсантів-жінок щодо вмілого виконання службових обов'язків у добовому наряді, на блокпостах, ефективного застосування особистої зброї й інших видів озброєння набуваються та формуються протягом навчання у ВВНЗ. Однією із основних дисциплін, де формуються та вдосконалюються ці навички є фізична підготовка.

Використання документального методу дозволяє стверджувати, що до особливостей навчання у ВВНЗ також можна віднести проходження обов'язкової практичної підготовки курсантами-жінками у військових частинах ЗС України. Головною метою практичної підготовки майбутніх офіцерів-жінок є набуття і вдосконалення практичних вмінь та навичок, пов'язаних з їх майбутньою професійною діяльністю за спеціальністю й передбачає значні фізичні навантаження, а тому вимагає високого рівня їх фізичної та психологічної підготовленості.

Враховуючи досвід участі військовослужбовців в Антитерористичній операції, Операції об'єднаних сил на сході України 2014-2022, а також безпосередня участь курсантів ВВНЗ у бойових діях у 2022-2024 роках, можна стверджувати, що однією з ключових особливостей освітнього процесу майбутніх офіцерів ВВНЗ на сучасному етапі є значне нарощування темпів у формуванні практичних вмінь та навичок в системі практичної підготовки курсантів, а також значний об'єм навчальної та наукової інформації при суттєво скорочених термінах навчання [4; 7]. Такі, відносно нові, загальновійськові навчальні дисципліни як «Бойова система виживання воїна», «Тактична медицина (домедична підготовка)», «Бойова армійська система», «Спеціальна фізична підготовка», «Тактика дій у малих групах» та інші набувають все більш глибокого впровадження в освітній процес курсантів ВВНЗ. Відповідно передбачено й виконання нормативів з вищезазначених дисциплін: прискорене пересування по пересіченій місцевості, елементи гірської підготовки, подолання природних, в тому числі водних, та штучних перешкод, виконання 10-20 км маршів у повному спорядженні, прикладне плавання, виконання елементів та прийомів рукопашного бою, евакуація й транспортування пораненого із поля бою, посадка й висадка з бойової техніки, виконання комплексних вправ з колодою, автомобільними колесами, швидка зміна положень для стрільби та переміщення на полі бою тощо. З вищевикладеного стає зрозумілим, що успішне складання нормативів та здача заліків курсантами-жінками ВВНЗ тісно пов'язане із рівнем їх фізичної та психологічної підготовленості.

Окрім того до особливостей навчання й військово-професійної діяльності в умовах воєнного стану можна віднести ряд об'єктивних та суб'єктивних факторів, що відображаються на фізичному та психологічному стані курсантів-жінок ВВНЗ. До об'єктивних належать: вікова різниця курсанток-жінок, які навчаються у ВВНЗ (від 18 до 28 років); тривале перебування у воєнізованому колективі; середовище життєдіяльності (гуртожиток, навчальні аудиторії, їдальня, підвальні приміщення, бомбосховища, бліндажі тощо); освітній процес та відпочинок за встановленими правилами і розпорядком дня. Суб'єктивними факторами, на нашу думку, є: здатність дівчат адаптуватися до специфічних умов навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану; персональні знання; професійні здібності; мотивація до навчання і військової служби; працездатність; нервово-психічна стійкість; стомлюваність.

Загальну сукупність визначених факторів впливу, більшість з яких можна визначити як стресові, на курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану, дає нам привід класифікувати зміст та структуру їх діяльності як професійну діяльність офіцерів-жінок у військових підрозділах ЗС України.

Унаслідок необхідності опрацювання значного навчально-наукового об'єму інформації, в умовах дефіциту часу, курсантки -жінки намагаються додатково витратити власний вільний час на вивчення та закріплення освітнього матеріалу. Цей процес відбувається у вечірній та нічний час, у вихідні дні, у години самостійної роботи на шкоду здоров'ю та в збиток фізичним тренуванням, в умовах гіподинамії, в читальних залах, навчальних аудиторіях та лабораторіях, в гуртожитках,

бомбосховищах тощо. Також до зниження рухової активності курсантів-жінок призводить тривале виконання певних службових обов'язків у положенні сидячи за комп'ютерною технікою, пультах технічної охорони, на спеціальній техніці тощо. Внаслідок недостатньої рухової активності, інтелектуального та психологічного переважання, недостатнього використання засобів фізичної підготовки й фізичної активності, обмеженого перебування на свіжому повітрі, процеси фізичного розвитку та вдосконалення у багатьох курсантів-жінок проходять не повноцінно. Як наслідок: порушення у функціонуванні систем організму, погіршення обміну речовин, що несприятливо відображається на стані здоров'я курсантів-жінок та веде до різного роду захворювань. Окрім того, зниження інтересу та небажання займатися фізичною підготовкою та спортом, погіршення показників фізичної підготовленості, недостатнє відновлення організму, швидка стомлюваність, надлишкова маса тіла. М'язи стають в'ялими, зменшуються в розмірах. М'язовий «корсет», м'язи спини та черевного пресу, не виконує своєї основної функції – хребет не утримується в вертикальному положенні, що призводить до погіршення кровопостачання мозку та, у наслідку, зниження розумової та фізичної працездатності курсантів-жінок [2; 7].

Проведений порівняльний аналіз нормативів з фізичної підготовки відповідно до Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України 2014 року (ТНФП) та Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України 2021 року (ІФП), на прикладі курсантів-жінок перших курсів ВВНЗ, показав, що нормативи, які характеризують розвиток силових якостей дівчат суттєво підвищилися в ІФП: від 34 % до 47 %, у залежності від переліку силових вправ. Вимоги до розвитку пружкості й спритності майже не змінилися, різниця у нормативах складає близько 3 %. Вимоги до розвитку витривалості курсантів-жінок понизилися у середньому на 10-15 % (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка нормативів з фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ
 упродовж 2014-2024 років**

№ з/п	Назва контрольної вправи	Нормативи відповідно до ТНФП 2014 року			Нормативи відповідно до ІФП 2021 року		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Комплексна силова вправа (рази за 2 хв)	36	32	28	64	60	52
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази)	18	16	14	27	25	22
3	Біг 100 м (с)	16,5	16,9	17,6	17,0 0	17,2 5	17,75
4	Біг 1000 м (хв, с)	4,20	4,36	5,05	5,00	5,10	5,30
5	Біг 2000 м (хв, с)	8,40	8,56	9,30	9,30	9,45	10,15
6	Човниковий біг 10x10 м (с)	31,0	32,8	33,2	30,0	30,5	31,5

Поряд з тим, участь авторів статті у щосеместровому контролі рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок ВВНЗ показав, що рівень значної частини дівчат оцінений на «задовільно», при цьому проблемним питанням у більшості дівчат є саме силові нормативи.

Емпіричні дослідження вчених [3; 4; 8] підтверджують той факт, що недостатній рівень фізичної підготовленості абітурієнтів жіночої статі – кандидатів на навчання у ВВНЗ, а також особливості організації освітнього процесу з фізичної підготовки та військово-професійної діяльності курсантів-жінок у ВВНЗ в умовах воєнного стану, не дозволяють у повній мірі забезпечити високий рівень фізичної підготовленості, сформованості військово-прикладних рухових навичок, функціональних можливостей, достатнього рівня професійного навчання та здоров'я курсантів-жінок.

Високий рівень розвитку рухових якостей курсантів-жінок у ВВНЗ в умовах воєнного стану може бути досягнутий лише при оптимальному виборі засобів фізичної підготовки у процесі навчання та військово-професійної діяльності у ВВНЗ.

Висновки. Особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання та військово-професійної діяльності курсантів-жінок у ВВНЗ в умовах дії правового режиму воєнного стану негативно впливають на рівень навчання й фізичної підготовленості курсантів-жінок, і у подальшому можуть негативно відобразитися на їх професійній діяльності на офіцерських посадах у військах.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити можливості розвитку рухових якостей курсантів-жінок засобами гирьового спорту у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.

Література

1. Бородін Ю. А. Зміна деяких показників психофізіологічних функцій у офіцерів-операторів командних пунктів у процесі чергування. *Фізична підготовка військовослужбовців* : матеріали наук.-метод. конф. (Київ, 29–30 квітня 2003 р.). Київ, 2003. С. 79–83.
2. Боярчук О. М. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок: навч.-метод. посібник / [Л. М. Кізло, О. М. Боярчук, С. В. Романчук, та ін.]. Київ : УФП ЗСУ, 2008. 136 с.

3.Добровольський В. Б. Взаимосвязь показателей физической подготовленности и успеваемости курсантов-женщин. *Фізична підготовка військовослужбовців* : матеріали II наук.-метод. конф. (Київ, 9-10 січня 2004 р.). Київ, 2004. С. 23–29.

4.Домініук М. М. Особливості навчання й службової діяльності у контексті спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 5 (150) 22. С. 39–43. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).09.

5. Магльований А. В., Тьорло О. І. Співвідношення спеціальної фізичної підготовки та загальної фізичної підготовки в модульній системі навчання курсантів-жінок. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. ; за ред. С.С. Єрмакова. Х., 2007. №9. С. 94-98.

6. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с. https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf

7. Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Підпригора М. В. Шляхи підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок ВВНЗ в умовах воєнного стану. *Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України* : тези наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 листопада 2023 р.). Харків : НАНГУ, 2023. С. 51–53.

8. Тьорло О. І. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук : спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 21 с.

9. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.

10. Ягупов В., Коновалов Д. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. *Військова освіта*. Київ, 2022. № 45. С. 283–293.

11. Bondarenko V., Plisko V., Doroshenko T. Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. No. 17 (2). P. 1050–1054. doi: 10.7752/jpes.2018.s2156.

Reference

1.Borodin, Yu.A. (2003) Zmina deiakykh pokaznykiv psykhoфизиологичных funktsii u ofitseriv-operatoriv komandnykh punktiv u protsesi chervuvannia [Changes in some indicators of psychophysiological functions in officers-operators of command posts during the shift]. *Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv*. K., P. 79–83.

2.Boiarчук, O.M., Kizlo, L.M., Romanchuk, S.V. ta in. (2008) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv-zhinok. [Peculiarities of physical training of female servicemen]. K.: UFP ZSU, 136 p.

3.Dobrovolskyi, V.B. (2004) Vzaymosviaz pokazatelei fizycheskoi podhotovlennosti y uspevaemosti kursantov-zhenshchyn [Relationship between indicators of physical fitness and academic performance of female cadets]. *Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv*. K., P. 23–29.

4.Dominiuk, M.M. (2022) Osoblyvosti navchannia y sluzhbovoi diialnosti u konteksti spetsialnoi pidhotovlenosti maibutnykh ofitseriv-zhinok Natsionalnoi politsii Ukrainy [Peculiarities of training and official activity in the context of special training of future female officers of the National Police of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., № 15. P. 39–43. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).09).

5.Mahlovanyi, A.V., Torlo, O.I. (2007) Spivvidnoshennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky ta zahalnoi fizychnoi pidhotovky v modulnii systemi navchannia kursantiv-zhinok [The ratio of special physical training and general physical training in the modular training system of female cadets]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kh., № 9. P. 94–98.

6.Ministerstvo obrony Ukrainy (2021) Nakaz Ministra obrony Ukrainy vid 05 serpnia 2021 roku № 225 «Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva obrony Ukrainy». K., 340 p. https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf

7.Prontenko, V.V., Prontenko, K.V., Pidopryhora, M.V. (2023) Shliakhy pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv-zhinok VVNZ v umovakh voiennoho stanu [Ways to increase the level of physical fitness of female cadets of VVNIZ under martial law]. *Suchasni problemy fizychnoi pidhotovky v sylovykh strukturakh Ukrainy*, Kh.: NANHU. P. 51–53.

8.Torlo, O.I. (2008) Zminy pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoi pratsezdattosti kursantiv-zhinok protiahom navchalnoho roku [Changes in indicators of special physical fitness and physical capacity of female cadets during the academic year]. Avtoref. dys. ... kand. nauk : 24.00.02. L., 21 p.

9. Pichuhin, M.F. ta in. (2011) Fizychno vykhovannia viiskovosluzhbovtiv [Physical education of military personnel]. Zt. 820 p.

10. Yahupov, V., Konovalov, D. (2022) Sutnist i zmist fizychnoi hotovnosti maibutnykh ofitseriv sukhoputnykh viisk do profesiinoi diialnosti [The essence and content of the physical readiness of future army officers for professional activities]. *Viiskova osvita*. K., № 45. P. 283–293.

11. Bondarenko, V., Plisko, V., Doroshenko, T. (2018) Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*. No. 17 (2). P. 1050–1054. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2156