

9. Nachynska, S.V. (1987) *Osnovy sportivnoi statystyky* [Fundamentals of sports statistics]. Kyiv: High School. P. 33-53. (in Ukrainian).
10. Nosko M.O., Arkhypov O.A. (2011) *Biometrics of human motor actions* [Biometriia rukhovykh dii liudyny]. Kyiv: Vydavnychiy dim «Slovo». – 218 p. (in Ukrainian).
11. Nosko M.O., Arkhypov O.A. (2013) Motor qualities as the main criteria for human motor function [Rukhovi yakosti yak osnovni kryterii rukhovoї funktsii liudyny]. *Visnyk ChNPU*. Vol. No 107, T. II. Seria: pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport. Chernihiv: ChNPU, P. 67-70. (in Ukrainian).
12. Nosko M., Arkhypov O., Polovnikov I. The role and place of biomechanical technologies in learning motor actions. *Zbirnyk naukovykh prats, Visnyk ChNPU im. T.H. Shevchenka. Seria : Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport. Chernihiv*. 2017. Vyp. 147. T. 1. S. 160-166. URL: <http://surl.li/rkyxl> (in Ukrainian).

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03)
УДК: 796.062.4:355.237.3

Бабич М.О. аспірант
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського,
<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0003-1212-7167>

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ АРТИЛЕРІЙСЬКА РОЗВІДКА

Україно-російська війна показала, що фізична підготовка має тісний зв'язок з характером та способом ведення бойових дій. Бойові завдання особового складу артилерійських розвідувальних підрозділів передбачає різноманітні за фізичним навантаженням, нервовою напругою та точністю рішень, завдань, які виконуються у будь-яких умовах погоди, місцевості та часу, а також забезпечують тісну взаємодію та безперервну підтримку ракетними ударами та вогнем артилерії загальновійськових частин і підрозділів.

У статті проведено зріз показників виконання фізичних вправ респондентів (128 чол.: I курс, $n=31$, II курс, $n=29$, III курс, $n=34$, IV курс, $n=34$). Дослідження проводились у 2020 році на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного на початку навчального року.

Визначено, що рівень розвитку загальних фізичних якостей у курсантів протягом навчання у ВЗВО достовірно покращується ($p<0,01$), але не відповідає нормам ІФП. Рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів на старших курсах навчання достовірно не змінюється відносно показників на початку другого року навчання ($p>0,05$). Суб'єктивна думка респондентів визначає, що рівень розвитку їх фізичної підготовленості значною мірою залежить від вихідного рівня (43,2-2,9%) та наявності засобів стимулювання (46,1-18,6%).

Ключові слова: курсант, фізична підготовленість, артилерійська розвідка, динаміка, ефективність.

Babych M. Dynamics of physical qualities and formation of motor skills of cadets majoring in artillery reconnaissance. The Ukraine-Russia war has shown that physical training is closely related to the nature and method of warfare, which. The combat missions of artillery reconnaissance units' personnel involve tasks that vary in terms of physical exertion, nervous tension and accuracy of solutions, which are performed in any weather, terrain and time conditions, as well as provide close interaction and continuous support with missile strikes and artillery fire to general military units and subunits. In the current training programs for cadets of military higher education institutions (HEIs) that train specialists in artillery reconnaissance units, physical training classes are planned by sections and do not have a special focus, which does not fully prepare servicemen to perform assigned tasks.

To determine the real state of physical fitness of cadets studying in the specialty of artillery intelligence, we conducted a cross-section of physical exercise performance. The study involved 128 cadets of different years of study (first year - 31 cadets, second year - 29 cadets; third year - 34 cadets, fourth year - 34 cadets). The research was conducted in 2020 at the Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy at the beginning of the academic year.

It has been determined that the level of development of general physical qualities of cadets studying in the specialty of artillery intelligence during their studies in higher education institutions significantly improves ($p<0.01$), but does not meet the standards of physical education; the level of special physical fitness of cadets in the senior years of study in higher education institutions does not significantly change relative to the indicators at the beginning of the second year of study ($p>0.05$); the subjective opinion of the respondents determines that the level of development of their physical fitness largely depends on the initial level of development of physical qualities of servicemen (43.2-2.9%) and the availability of means of stimulation (46.1-18.6%).

Key words: cadet, physical fitness, artillery reconnaissance, dynamics, efficiency.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Важливим засобом забезпечення високого рівня боєздатності військ будь-якої армії є фізична підготовка [5; 10; 17] Високий рівень фізичної підготовленості військовослужбовців дозволяє долати значні фізичні, психічні навантаження, зберігати високий рівень працездатності та швидше відновлювати рівень боєздатності [3; 11].

У системі бойової підготовки військовослужбовців-артилерійських розвідників важливе місце посідає фізична підготовка, бо вона активно впливає на всі компоненти боєздатності воїна. В умовах бойових дій (впливу значних фізичних та психічних навантажень) військовослужбовці з високим рівнем розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей значно нижчий [1;7;18]. Доведено, що опанування певним обсягом військово-прикладних, спеціальних навичок (військово-професійне навчання) не може проходити успішно без достатнього розвитку фізичних якостей, які необхідні для вміння швидко пересуватись на місцевості, орієнтуватися у просторі, долати різні перешкоди, плавати (в тому числі й в обмундируванні зі зброєю), ходити на лижах, тобто без достатнього рівня розвитку витривалості, сили, швидкості тощо.[16;22].

Практика фізичного виховання в країні показує постійне зниження фізичної підготовленості молоді (школярів, студентів, курсантів) [2; 8; 19]. Це впливає на рівень розвитку фізичних якостей курсантів, які вступають до ВЗВО. Хоча, згідно з правилами вступу до набору не допускаються особи з незадовільним рівнем фізичної підготовленості, на практиці це відбувається по-іншому. Деякі особи, які мають бажання вступити до лав ЗСУ, попередньо форсують свою підготовку та здають нормативи із загальної фізичної підготовленості на «задовільно». Але потім ці особи, вже курсантами, припиняють активно займатись фізичними вправами, і рівень їх фізичної підготовленості знижується до незадовільного.

Таким чином, актуальним постає питання підготовки військовослужбовців артилерійських розвідувальних підрозділів до виконання професійних завдань, формування в них готовності до тривалих дій на фоні значних фізичних та психологічних навантажень. Відповідно до цього актуально дослідити та впровадити в систему фізичної підготовки новітній, спеціальний зміст занять з фізичної підготовки, який дозволяв би комплексно формувати не лише загальні, а й спеціальні фізичні якості розвідника.

Дослідження виконано на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2021–2026 рр. Міністерства оборони України за темою «Удосконалення навчальних програм з фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів», шифр – «УДОСКОНАЛЕННЯ - ФП», (номер державної реєстрації 0123U102834).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз спеціальної літератури та керівних документів свідчить, що сучасний бій висуває до фізичної підготовки військовослужбовців артилерійських розвідувальних підрозділів специфічні вимоги, а саме: здатність здійснювати тривалі піші пересування та швидкісні марш-кидки в умовах повного бездоріжжя, лісі, болотах, виконання завдань вночі та при любых погодних умовах. Пересування воїнів-розвідників ускладнюються необхідністю переносити із собою усе необхідне майно: зброю, спорядження, боєприпаси, прилади спостереження, БПЛА, засоби зв'язку тощо. Артилерійські розвідники діють переважно вночі, за будь-яких погодних умов, на різноманітній за рельєфом місцевості, при повному порушенні добової періодики сну, відпочинку та харчування [8;19].

За обсягом рухової активності бойова діяльність особового складу артилерійських розвідувальних підрозділів є гіпердинамічною. Добові енерговитрати фахівців перевищують 7 тис. ккал, що в 3-4 рази перевищує енерговитрати людини у повсякденному житті. Така діяльність висуває виключно високі вимоги до фізичного стану. Найголовнішою фізичною якістю за структурою фізичної готовності розвідників є загальна витривалість. Але не менш важливою є витривалість статична та координація рухів. Це обумовлено тим, що для виконання специфічних військово-спеціальних завдань артилерійські розвідники вимушені тривалий час перебувати у незручній позі, у закритому просторі, у нервовому напруженні, що призводить до швидкої втоми [4; 6; 20].

Фізична підготовка у системі бойової підготовки військовослужбовців займає важливе місце як предмет бойової підготовки. Вона впливає на всі компоненти боєздатності військовослужбовців. Об'єктивною основою цього є перенесення на боєздатність фізичних якостей, рухових навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки [9; 21].

Військовослужбовці з високим рівнем розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності в умовах бойових дій (впливу значних фізичних і психічних навантажень) переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей нижчий [12]. Дослідники Ролук О.В., Рманчук С.В. доводять, що військово-професійне навчання (опанування певного обсягу військово-прикладних, спеціальних навичок) не може проходити успішно без достатнього розвитку фізичних якостей, які необхідні для вміння швидко пересуватись на місцевості, долати різні перешкоди, плавати (в тому числі й в обмундируванні зі зброєю), здійснювати тривалі марші [15].

Дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців артилерійських розвідувальних підрозділів (курсантів) проводили Ольховий О.М. Климович В.Б., які вивчали способи підтримання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців в умовах бойових дій. Незважаючи на наявність публікацій, присвячених зазначеній темі, питання динаміки фізичної підготовленості військовослужбовців науковцями ще не було досліджено [8].

Сьогодні динаміка розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців представляє інтерес з кількох важливих сторін:

- по-перше, дає можливість виявити об'єктивні дані розвитку фізичних якостей, стан сформованості військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців з різним ступенем підготовленості, а також дозволяє спостерігати за рівнями їх підготовки за фаховими дисциплінами;
- по-друге, варіативність розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок дозволяє виявити їх закономірні співвідношення в процесі вдосконалення;
- по-третє, дає можливість вчасно вносити корективи, добирати адекватні засоби та методи для розвитку та формування, необхідні на певному рівні тренування фізичних якостей і військово-прикладних рухових умінь і навичок [11;13]

Досвід війни показав, що за однакових умов перемогу у бою одержує той, хто має перевагу у питаннях артилерійської розвідки. Більш того, воєнна історія має велику кількість прикладів, коли перевага у артилерійській розвідці дозволяла отримувати перемогу над значно сильнішим противником [14].

Сучасний бій, який характеризується високою маневреністю, швидкістю, різними змінами обстановки, ще більше підвищує роль і значення артилерійської розвідки. Значно зріс просторовий розмах бою, різко збільшилась кількість важливих об'єктів артилерійської розвідки та їх мобільність. Поряд зі збільшенням обсягу завдань, кількості об'єктів артилерійської розвідки та зростанням навантаження на особовий склад підрозділів артилерійської розвідки, скорочується час на її організацію та ведення [16].

Водночас зростання обсягу завдань артилерійської розвідки з одного боку, та скорочення часу на їх виконання з іншого, вимагають постійного удосконалення системи підготовки. Крім цього, узагальнюючи результати аналізу бойових дій в Україні, слід зазначити, що однією з найважливіших причин зізнання втрат серед особового складу в ході її проведення є або невідома організація та ведення артилерійської розвідки, або взагалі повна відсутність розвідувального забезпечення дій загальновійськових підрозділів [5].

Бойова діяльність особового складу підрозділів артилерійської розвідки має багато спільного з діяльністю особового складу розвідувальних і десантно-штурмових підрозділів. Тому, артилерійські розвідники мають повністю відповідати вимогам, що висуваються до цих підрозділів. Специфічність бойової діяльності артилерійських розвідників обумовлена, головним чином, тим, що вона пов'язана з виконанням дій у безпосередній близькості з противником. Найбільш характерними є тривалі піші пересування, швидкісні марш-кидки в умовах повного бездоріжжя, тривале перебування у укритті, швидке пересування з на нове місце виконання завдання [7].

Перебування в незручній позі має місце не лише при веденні артилерійської розвідки способом спостереження та підслуховування, а й у разі здійснення розвідки за допомогою БПЛА та спеціальних автомобільних засобів [14].

При веденні дій у гористій місцевості військовослужбовці повинні вміти утримувати рівновагу і не боятися висоти при проходженні через ущелини, річні потоки й по вузьких опорах з використанням мотузки. Такі дії вимагають від артилерійських розвідників розвитку високої координації рухів, сміливості і рішучості. Виконання розумових дій у стані фізичної втоми і фізичної витривалості.

Дії артилерійського розвідника у близькості з противником, як правило, тривають не один день. Це вимагає від них здатності ефективно виконувати різноманітні дії в умовах втоми, яка зростає після великих фізичних навантажень та психічних напружень. З метою збереження високої ефективності бойової діяльності впродовж всього часу виконання бойового завдання артилерійські розвідники повинні максимально економно витратити свої фізичні сили (руховий потенціал) [8].

Важливою специфічною особливістю бойової діяльності артилерійських розвідників є дії відділеннями (розрахунками) лише по декілька осіб. Це вимагає високої індивідуальної підготовленості військовослужбовців і водночас міцної згуртованості особового складу [1].

Одним зі способів доставки підрозділів артилерійської розвідки до місця виконання завдання є їх пересування на різних рухливих засобах (автомобіль, велосипед, квадроцикл, човен тощо). Тому вимоги, що висуваються до розвідників, повною мірою відносяться й до особового складу розвідувальних артилерійських підрозділів.

Організація та методи дослідження. Для визначення реального стану фізичної підготовленості курсантів, які навчаються за спеціальністю артилерійська розвідка нами проведено зріз показників виконання фізичних вправ. У дослідженні взяли участь 128 курсантів різних курсів навчання (I курс – 31 курсант, II курс – 29 курсантів; III курс – 34 курсанти, IV курс – 34 курсанти). Дослідження проводились у 2020 році на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного на початку навчального року.

Усі учасники дослідження дали свою інформативну згоду на участь в експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості проводилося за вправами згідно з Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП). Перевірка проводилася у першій половині дня, у період з 8.00 до 14.00. Форма одягу – військова. Результати тестування фіксували експериментатор та фахівці фізичної підготовки і спорту.

Тестування рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців

Біг на 100 м. Вправа виконувалася на рівному майданчику з асфальтованим покриттям із високого старту; одна спроба. Результат фіксували електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 0,1 с.

Підтягування на перекладині. Вправа виконувалася з вихідного положення – вис хватом зверху на прямих руках, ноги разом. Порядок виконання: згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення підборіддя вище від перекладини, повністю розгинаючи руки, опуститися у вихідне положення. Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

Військовослужбовцям надавалася одна спроба. Результатом є кількість правильно виконаних повторень.

Біг на 3 км. Вправа виконувалася на рівній місцевості з асфальтованим покриттям на території військової частини. Довжина одного кола – 1 км. Військовослужбовцям надавалася одна спроба. Результат фіксували електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

Тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців

Загальна контрольна вправа на смугі перешкод. Устаткування смуги перешкод і порядок виконання вправи відповідали вимогам НФП-09, НФП-014. Дистанція – 400 м. Форма одягу – військова, з головним убором і поясным ремнем. Військовослужбовцям надавалася одна спроба.

Марш-кидок на 5 км. Проводився у складі груп на пересіченій місцевості. Форма одягу – військова. Кожен військовослужбовець мав стрілецьку зброю, підсумок з двома спорядженими магазинами, саперну лопатку, протигаз,

індивідуальний комплект від засобів масового ураження (ЗМУ), шолом, бронезилет, гранати, багнет-ніж. Під час виконання вправи дозволялася взаємодопомога без передавання зброї, протигазу та інших предметів спорядження. Оцінка виставлялася за умови прибуття підрозділу на фініш у повному складі з розтягуванням не більше 50 м. Час подолання дистанції підрозділом визначається за останнім військовослужбовцем. Результат фіксували електронним секундоміром «CASIO» з точністю до 1 с.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати тестувань з фізичної підготовки показали, що найменші відмінності середніх результатів курсантів протягом навчання у ВЗВО відбуваються з бігу на 100 м. Протягом всього періоду спостережень результати достовірно рівні ($p > 0,05$) та показники ($14,32 \pm 0,12$ с) мають незначні ($\Delta X = 0,31$ с; $t = 1,613$; $p > 0,05$) відхилення стосовно показників курсантів першого курсу ($14,63 \pm 0,15$ с). Подібні зміни спостерігаються як в індивідуальних, так й у групових результатах, що може свідчити про відсутність цілеспрямованої роботи з розвитку швидкості (рис. 1).

За даними наукових досліджень [23], швидкісні якості є найбільш консервативними, важко піддається розвитку і значною мірою залежать від генетичних особливостей людини. Тому достовірної різниці у показниках цієї якості у військовослужбовців не визначено, навіть при регулярних заняттях з фізичної підготовки, тим більше що спеціальну цілеспрямовану роботу з вдосконалення швидкості у бігу на 100 м в умовах військової частини проводити дуже складно.

У той же час комплексні швидкісні здібності залежать від багатьох чинників: розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, удосконалення техніки виконання вправи, можливостей біохімічних механізмів організму, рівня розвитку вольових якостей тощо.

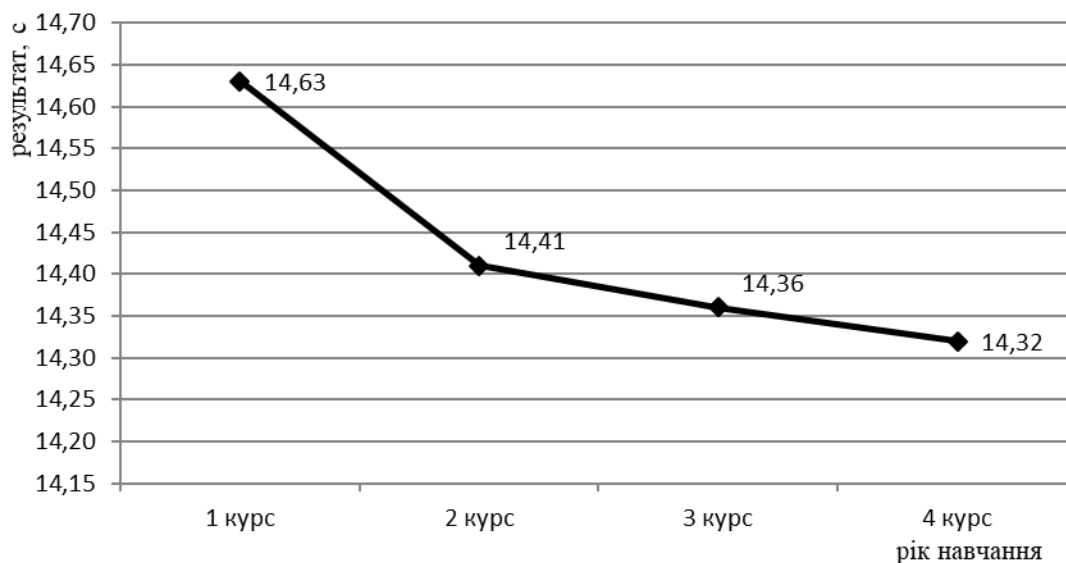


Рис. 1. Результати курсантів з бігу на 100 м, с

Дослідження дозволили визначити, що достовірна різниця у результатах курсантів спостерігається у вправах з підтягування, бігу на 3000 м та марш-кидку на 5000 м.

Так, середній результат з підтягування на перекладині за період навчання у ВЗВО знаходиться у межах 8-12 разів (рис. 2). При цьому, показники курсантів достовірно покращуються протягом першого року навчання на 2,58 рази ($10,74 \pm 0,41$ раз.; $t = 4,038$; $p < 0,001$) відносно вихідних даних ($8,16 \pm 0,49$ раз.), але на другому ($11,59 \pm 0,54$ раз.) та третьому ($11,43 \pm 0,35$ раз.) році навчання показники не мають достовірних змін відносно результатів, які було визначено на початку другого курсу навчання ($t = 1,253$; $p > 0,05$; $t = 0,248$; $p > 0,05$). Зазначимо, що протягом другого року навчання результати ще покращувалися ($\Delta X = 0,85$ рази), то на третьому році навчання результати з підтягування на перекладині мають регресивний характер ($\Delta X = 0,16$ рази).

За даними А.Одерова, упродовж останніх років у вправі з підтягування на перекладині, як основного показника силової підготовленості військовослужбовців згідно з ІФП, спостерігається зниження результату на 16%, що підтверджує наявність регресії в розвитку сили в молодих людей.

За думкою багатьох дослідників [23], це є наслідком значного зменшення уваги до фізичної підготовки з боку навчальних закладів (школи, вищі навчальні заклади). Це негативно впливає на фізичний розвиток молоді, на її фізичні й психічні кондиції, особливо у силовій підготовленості, що необхідні сучасному військовослужбовцю. Тому останнім часом до ВЗВО приходять багато молоді, неспроможної показати хоча б середні результати силових якостей.

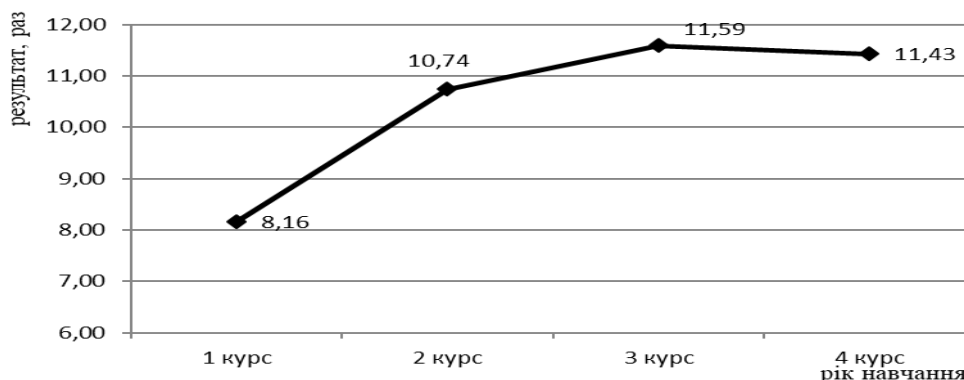


Рис. 2. Результати курсантів з підтягування на перекладині, рази

Аналогічну динаміку було визначено за результатами аналізу показників курсантів з бігу на 3000 м (рис. 3). На рисунку 3 видно, що результати курсантів-артилерійських розвідників протягом навчання у ВЗВО поступово покращуються. Найбільші зміни визначено протягом першого року навчання у ВЗВО ($\Delta X=47,56$ с). За перший рік показники курсантів ($769,97 \pm 8,53$ с) достовірно покращилися відносно вихідних даних ($817,53 \pm 7,84$ с) ($t=4,105$; $p<0,001$). За період навчання курсантів на другому ($748,94 \pm 10,42$ с) та третьому ($751,26 \pm 9,09$ с) курсах їх результати за бігу на 3000 м достовірно не змінилися відносно показників початку другого курсу навчання ($t=1,561$; $p>0,05$; $t=0,167$; $p>0,05$). За роки навчання результати курсантів зросли на 8,1%, що свідчить про вдосконалення рівня витривалості, але не можна стверджувати про ефективність формування функціональних можливостей організму курсантів-артилерійських розвідників. Отримані результати курсантів за період навчання у ВЗВО не перевищують «задовільно» згідно з ІФП, що свідчить про недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки курсантів- артилерійських розвідників.

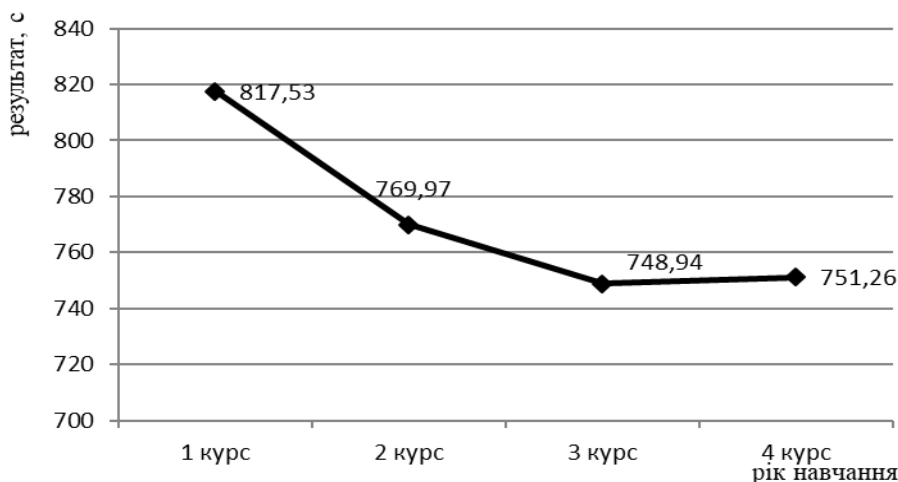


Рис. 3. Результати курсантів з бігу на 3000 м, с

Найбільш інтегральним показником рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів, які навчаються за спеціальністю артилерійська розвідка є результати виконання загальної контрольної вправи на смузї перешкод.

Заняття з подолання перешкод переважно спрямовані на формування й удосконалення спеціальних прикладних навичок у подоланні різноманітних штучних та природних перешкод, метанні гранат на точність та дальність, виконанні спеціальних прийомів і дій з метою виховання у військовослужбовців сміливості й рішучості, впевненості у своїх силах.

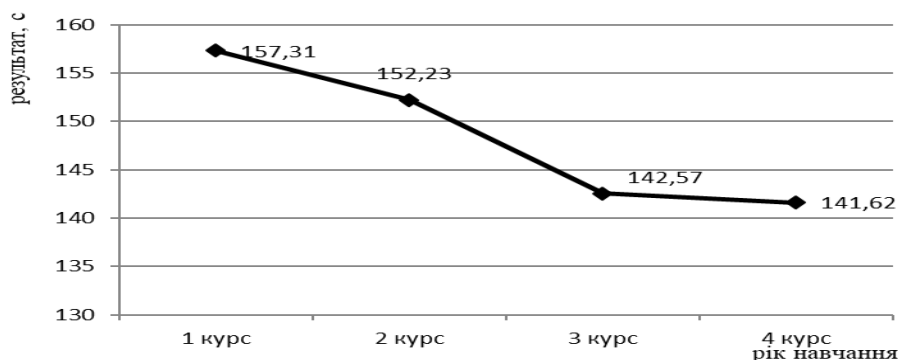


Рис. 4. Результати курсантів з виконання загальної контрольної вправи на смузї перешкод, с

Цей тест вимагає достатньо високого рівня розвитку практично всіх фізичних якостей, необхідних військовослужбовцю для виконання навчально-бойових завдань. Результати тестування курсантів за час навчання у ВЗВО показують низький рівень у виконанні цього тесту. Результати за всіма роками недостатні для отримання позитивної оцінки згідно з нормативами ІФП.

Так, результати курсантів на початку другого року навчання у ВЗВО ($152,23 \pm 2,21$ с) з виконання загальної контрольної вправи на смузі перешкод достовірно рівні з показниками курсантів на першому курсі ($157,31 \pm 2,09$ с) ($t=1,670$; $p>0,05$). Це пояснюється тим, що у змісті робочої програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовки» не передбачено вдосконалення виконання даної вправи, а лише вивчення. Результати курсантів на початку третього року навчання ($142,57 \pm 1,86$ с) мають достовірну різницю з показниками курсантів на попередньому етапі дослідження ($t=3,366$; $p<0,01$) та достовірно рівні з результатами курсантів на крайньому етапі дослідження ($141,62 \pm 2,05$ с) ($t=0,345$; $p>0,05$).

За аналізом результатів видно, що вдосконалення результатів курсантів з виконання контрольної вправи на смузі перешкод відбувається лише на другому курсі навчання у ВЗВО, що не дозволяє якісно сформувати прикладні навички майбутніх офіцерів артилерійської розвідки.

Низький рівень підготовленості курсантів-артилерійських розвідників показали результати виконання марш-кидку на 5000 м (рис. 5). Виконання цього нормативу вимагає значного фізичного навантаження та тривалої діяльності всіх систем організму військовослужбовця. Контрольна вправа (марш-кидок на 5000 м) є фактично індикатором ступеня функціональної підготовленості військовослужбовця. Отримані результати курсантів доводять недостатній рівень сформованості спеціальної фізичної підготовленості.

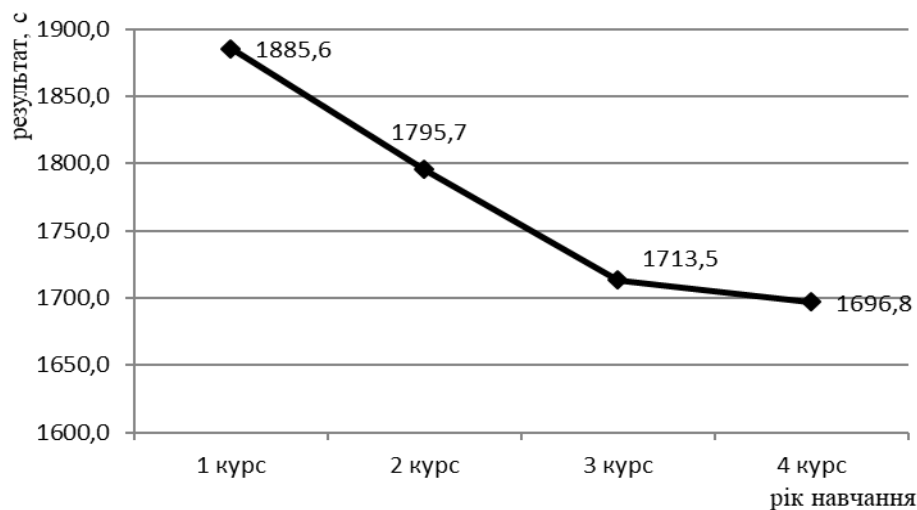


Рис. 5. Результати курсантів з марш-кидку на 5 км, с

Протягом навчання у ВЗВО результати курсантів з виконання нормативу – марш-кидок на 5 км має позитивну динаміку. На першому ($1795,7 \pm 14,9$ с) та другому ($1713,5 \pm 16,1$ с) курсах навчання визначено достовірні зміни відносно вихідних даних ($1885,6 \pm 15,6$ с) ($t=4,167$; $p<0,001$; $t=7,676$; $p<0,001$). На третьому курсі навчання показники курсантів ($1696,8 \pm 13,7$ с) достовірно не змінюються відносно результатів другого курсу ($t=0,789$; $p>0,05$).

Таким чином, за результатами дослідження показників курсантів з виконання вправ загальної та спеціальної підготовки ми можемо стверджувати про недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки курсантів спеціальності артилерійська розвідка. Причинами низького рівня фізичної підготовленості курсантів протягом навчання можна вважати як низький вхідний рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, так й недостатню ефективність змісту програми навчальної дисципліни.

Вищенаведені результати тестування складають картину загальної фізичної підготовленості військовослужбовців, визначену в 5-бальній системі згідно з ІФП. Як видно з рис. 6, протягом навчання у ВЗВО рівень фізичної підготовленості курсантів артилерійської розвідки має позитивну динаміку, проте, середній бал не перевищує позначки, навіть, 4,0 бали.

Початкова оцінка загальної фізичної підготовленості курсантів ($3,31 \pm 0,11$ бала) має достовірну різницю лише з показниками оцінки курсантів на останньому етапі дослідження ($3,82 \pm 0,16$ б.) ($t=2,626$; $p<0,01$). Середній рівень загальної фізичної підготовленості курсантів на другому ($3,52 \pm 0,24$ б.) та третьому ($3,59 \pm 0,18$ б.) етапах дослідження достовірно не відрізняються від вихідного рівня ($t=0,975$; $p>0,05$; $t=1,327$; $p>0,05$).

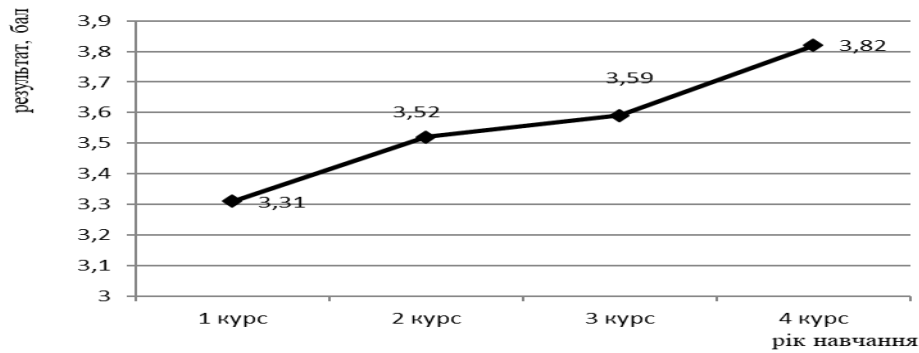


Рис. 6. Рівень загальної фізичної підготовленості курсанті згідно ІФП, бал

З метою встановлення причин недостатнього рівня фізичної підготовленості курсантів нами було проведено з ними опитування, їх командирами та фахівцями з фізичної підготовки, які проводять заняття у підрозділах (табл. 1).

З наведених даних табл. 1 видно, що курсанти основною причиною недостатнього рівня фізичної підготовленості вважають відсутність засобів стимулювання – 46,1%. Разом з тим командири підрозділів на перше місце серед причин низького рівня фізичної підготовленості курсантів відносять низький вихідний рівень їх фізичної підготовленості – 43,2%, фахівці з фізичної підготовки, що проводять заняття з курсантами – недостатнє виділення часу для занять фізичною підготовкою – 35,2% та відсутність засобів стимулювання – 18,6%. Друге та третє місця за своєю значимістю курсанти, які навчаються за спеціальністю артилерійська розвідка віддають «недостатньому виділенню часу для занять фізичною підготовкою» (19,8%) та «відсутності належної навчально-тренувальної бази» (13,3%). Дійсно, порівняння наявних спортивних баз у підрозділах армій країн НАТО та наших ВЗВО явно не на користь підрозділів ЗС України. А відсутність конкретного та вагомого стимулювання курсантів до занять фізичною підготовкою, до вдосконалення своїх фізичних якостей (що відмічають й командири) не сприяє покращенню їх фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Основні причини зниження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, %

Причини регресії фізичної підготовленості	Курсанти (n=31)	Командири підрозділів (n=14)	Фахівці з ФП (n=28)
Відсутність засобів стимулювання	46,1	32,4	18,6
Відсутність належної навчально-тренувальної бази	19,8	8,9	3,8
Недостатнє виділення часу для занять фізичною підготовкою	13,3	4,6	35,2
Відсутність інструкторів з фізичної підготовки	6,7	6,7	13,3
Низький рівень методичної підготовленості керівників занять	4,6	1,4	6,7
Незадовільні побутові умови (відсутність душових кабін в спортивних залах, гуртожитках)	3,8	2,8	6,7
Низький вихідний рівень особистої фізичної підготовленості	2,9	43,2	15,5%
Інші	2,8	-	-

Цікаво, що низький рівень побутових умов (3,8%), а також невисокий рівень методичної підготовленості керівників фізичної підготовки (4,6%) менше турбують курсантів, ніж відсутність належної навчально-матеріальної бази (19,8%) та засобів стимулювання (46,1%). У той же час командирів їх підрозділів більше турбує недостатній рівень фізичної підготовленості курсантів, який вони показали при вступі до ВЗВО (43,2%), а також засобів стимулювання курсантів до самостійного фізичного вдосконалення (32,4%).

Разом з тим фахівці з фізичної підготовки наголошують, що рівень фізичної підготовленості курсантів, перш за все, залежать від недостатнього виділення часу для проведення навчальних занять (35,2%), а потім вже від відсутності засобів стимулювання (18,6%) та низького вихідного рівня особистої фізичної підготовленості курсантів (15,5%).

За своїм характером прийоми та спеціальні дії, що виконують військовослужбовці різних військових спеціальностей у процесі навчально-бойових і бойових завдань, істотно відрізняються. Специфічність характеру військово-професійних прийомів та дій характеризується двома складовими. Перша визначається тим, яка з основних фізичних якостей – сила, спритність, швидкість або витривалість – є найбільш необхідною під час виконання професійних дій тим або іншим військовим фахівцем. Друга – тим, якою мірою складні за координацією, специфічністю та характером рухи, професійні прийоми та дії повинен виконувати той або інший військовий фахівець.

Прийоми та військово-професійні дії різних військових фахівців за своїми характеристиками у більшості випадків є комплексними та вимагають високого рівня розвитку всіх фізичних якостей, тобто комплексного їх виявлення. Разом з тим більшість прийомів та дій, що виконуються військовослужбовцями багатьох військових спеціальностей під час

використання сучасної зброї та бойової техніки, за своїм характером є швидкісними та силовими. Такий характер прийомів та дій притаманний основній діяльності особового складу та деяких інших підрозділів різних родів військ і видів збройних сил [15].

Формування та вдосконалення професійних прийомів та дій військовослужбовців окремих військових спеціальностей, які властиві навчально-бойовій та бойовій діяльності, безпосередньо пов'язані та залежать від якості оволодіння певними прикладними руховими навичками, які найбільш ефективно вдосконалюються засобами фізичної підготовки. Наприклад, для особового складу підрозділів артилерійської розвідки обов'язковими тренувальними засобами є вправи з тривалого бігу про пересіченій місцевості, додання різноманітних природніх та штучних перешкод, швидка координація в просторі тощо.

Висновки. Характер специфічних військово-професійних прийомів та дій значно впливає на вимоги, що висуваються до розвитку окремих рухових якостей, а також на формування у курсантів необхідних прикладних навичок та морально-вольових якостей, від яких залежить успіх їх професійної діяльності. Встановлено, що навик проявляється в досконалому вигляді лише в тих умовах, в яких він формувался. Крім того, спеціальні навички необхідно доводити до автоматизму. Тоді вони будуть проявлятися у будь-яких умовах. У зв'язку з цим всі дії, що розучуються, потрібно формувати в умовах наближених до професійних (внутрішня напруга, шум, коливання температур, обмежений простір та ін.). Таким чином, можна зробити висновки, що:

1. Рівень розвитку загальних фізичних якостей у курсантів, які навчаються за спеціальністю артилерійська розвідка протягом навчання у ВЗВО достовірно покращується ($p < 0,01$), але не відповідає нормам ІФП.
2. Рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів на старших курсах навчання у ВЗВО достовірно не змінюється відносно показників на початку другого року навчання ($p > 0,05$).
3. Суб'єктивна думка респондентів визначає, що рівень розвитку їх фізичної підготовленості значною мірою залежить від вихідного рівня розвитку фізичних якостей військовослужбовців (43,2-2,9%) та наявності засобів стимулювання (46,1-18,6%).
4. Стабільність та якість виконання спеціальних військових прийомів та дій залежить від рівня розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості тощо).

Література

1. Бабич М., Одерів А., Романчук С., Мандук А. та ін. Вплив засобів спортивного орієнтування на розвиток та підвищення швидкості військовослужбовців-артилеристів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023;(160)3: 146-149 [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).31](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31).
2. Вереньга Ю.В. Зв'язок показників фізичної підготовленості та фізичного стану і здоров'я працівників МВС України на етапі професійного становлення. В.: *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2014;5(48)14: 7-12.
3. Климович В.Б., Ольховий О.М., Романчук С.В., Лашта В.Б., Одерів А.М. Проблемні аспекти фізичного виховання, здоров'я і психологічної підготовки юнаків призовного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019;4;3(19): 39-44.
4. Мельник В.О., Романчук С.В. Структура та зміст «супутнього фізичного тренування» курсантів ВВНЗ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2018;2(32): 93-99.
5. Мельников А.В. Концептуальні положення підготовки майбутніх офіцерів державної Прикордонної служби України до фізичного виховання особового складу. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка*. 2018;11: 233-245.
6. Одерів А., Романчук С., Людовик Т., Фіщук І. та ін. Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2022;26(2022): 135-140 <http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.135-140>.
7. Одерів А.М., Романчук С.В., Афонін В.М., Сидорко О.Ю., Фіщук І.М., Байдала В.Р., Лещинський О.В., Бабич М.О. Дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів-артилеристів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022;7;5 (39): 319-327. <http://dx.doi.org/10.26693/jmbs07.05.319>.
8. Ольховий О., Климович В., Романчук С. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016;2:38 – 42.
9. Первачук О., Одерів А., Куцевол Р., Бабич М. та ін. Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2023; 28 (1): 38-44.
10. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011: 820.
11. Попович О.І., Федак С.С., Романчук С.В. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010;11:88-91.
12. Приступа Є.Н., Романчук С.В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. У.: *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка*. 2012;5: 223-230.
13. Ролюк О.В. Удосконалення змісту фізичної підготовки військовослужбовців розвідувальних підрозділів. *Молода спортивна наука України*. 2016;20(2): 299-03.
14. Ролюк О.В., Лойко О.М., Дзяма В.В. Динаміка фізичної підготовленості військовослужбовців розвідувальних підрозділів.
15. Ролюк О.В., Романчук С.В., Петрук А.П. Особливості змісту фізичної підготовки військовослужбовців розвідувальних підрозділів. *Новітні технології – для захисту повітряного простору* : двадцята наук. конф., 2016 р.
16. Романчук С., Шлямар І., Климович В. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей. *Молода спортивна наука України*. 2012;16;2: 166-170.

17. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України [дисертація]. Львів; 2013: 540.
18. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти. *Монографія*. Львів : НАСВ, 2022: 385.
19. Яворський А.І., Романчук С.В. Фізична підготовленість студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу. 6(64): 8-11.
20. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S., Korchagin M., Zolocheskyi V., Fedak S., Gura I., Nebozhuk O., Lashta V., Romanchuk V., Lesko O. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *Sport Mont.* 2020;18;2:79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612>.
21. Rolyuk A., Romanchuk S., Romanchuk V., Boyarchuk A., Kyrypenko V., Afonin V., et al. Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport.* 2016;16;1:132-5 <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.01022>.
22. Romanchuk S., Iedynak G., Kopylov S., Galamandjuk L., Melnykov A., Afonin V., Oderov A., Klymovych V., Pylypchak I., Nebozhuk O. Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technology. Revista dilemmas contemporáneos: educación, política y valores.* 2019;17(72).
23. S. Romanchuk, I. Tychna, A. Oderov, A. Petruk, V. Hunchenko, V. Otkydach, V. Ponomarov, M. Korchagin, S. Homaniuk, Y. Ishchenko, O. Zonov. Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024, Vol. 24 (2), Art 40, pp. 338-345. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.02040>

References

1. Babych M., Oderov A., Romanchuk S., Manduk A. та ін. (2023). Vplyv zasobiv sportyvnoho orientuvannya na rozvytok ta pidvyshchennia shvydkosti viiskovosluzhbovtiv-artylerystiv [Influence of orienteering means on the development and speed increase of artillerymen]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova.* 2023;(160)3: 146-149 [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).31](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31).
2. Verenha Yu.V. Viazok pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoho stanu i zdorovia pratsivnykiv MVS Ukrainy na etapi profesiinoho stanovlennia [The relationship between physical fitness indicators and physical condition and health of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the stage of professional development]. V.: *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M.P. Dragomanova.* 2014;5(48)14: 7-12.
3. Klymovych V.B., Olkhovyi O.M., Romanchuk S.V., Lashta V.B., Oderov A.M. Problemni aspekty fizychnoho vykhovannia, zdorovia i psykholohichnoi pidhotovky yunakiv pryzovnoho viku do umov sluzhby v sektori bezpeky i oborony Ukrainy [Problematic aspects of physical education, health and psychological preparation of young men of conscription age for service in the security and defense sector of Ukraine]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sportu.* 2019;4;3(19): 39-44.
4. Melnyk V.O., Romanchuk S.V. Struktura ta zmist «suputnoho fizychnoho trenuvannia» kursantiv VVNZ. Fyzichna aktyvnist, zdorovia i sport [The structure and content of "concomitant physical training" for military cadets]. 2018;2(32): 93-99.
5. Melnikov A.V. Kontseptualni polozhennia pidhotovky maibutnikh ofitseriv derzhavnoi Prykordonnoi sluzhby Ukrainy do fizychnoho vykhovannia osobovoho skladu [Conceptual Provisions of Training Future Officers of the State Border Guard Service of Ukraine for Physical Education of Personnel]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. u-tu imeni Ivana Ohiiienka.* 2018;11: 233-245.
6. Oderov A., Romanchuk S., Liudovyk T., Fishchuk I. та ін. Udoskonalennia spetsialnykh yakosti viiskovosluzhbovtiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Improvement of special qualities of military personnel by means of physical education]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka.* 2022;26(2022): 135-140 <http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.135-140>.
7. Oderov A.M., Romanchuk S.V., Afonin V.M., Sydorko O.Iu., Fishchuk I.M., Baidala V.R., Leshchynskiy O.V., Babych M.O. Doslidzhennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv-artylerystiv [Study of the level of physical fitness of artillery cadets. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports.* *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sportu.* 2022;7;5 (39): 319-327. <http://dx.doi.org/10.26693/jmbs07.05.319>
8. Olkhovyi O., Klymovych V., Romanchuk S. Optymizatsiia systemy fizychnoi pidhotovky kursantiv [Optimization of the physical training system for cadets]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.* 2016;2:38 – 42.
9. Pervachuk O., Oderov A., Kutsevol R., Babych M. та ін. Vplyv zasobiv rukopashnoho boiu na rozvytok fizychnykh yakosti viiskovosluzhbovtiv [Influence of hand-to-hand combat means on the development of physical qualities of military personnel]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka.* 2023; 28 (1): 38-44.
10. Pichuhin M.F., Hryban H.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V. Fyzichne vykhovannia viiskovosluzhbovtiv [Physical education of military personnel]: *navch. posib.* Zhytomir: ZhVI NAU, 2011: 820.
11. Popovych O.I., Fedak S.S., Romanchuk S.V. Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib adaptatsii do stres-faktoriv navchalno-boiovoi i boiovoi diialnosti viiskovosluzhbovtiv [Special Physical Training as a Means of Adaptation to Stress Factors of Training and Combat Activities of Military Personnel]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu.* 2010;11:88-91.
12. Prystupa Ye.N. Military all-around and military-applied sports in the system of training of specialists of the Armed Forces of Ukraine.U.: *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohiiienka.* 2012;5: 223-230.
13. Roliuk O.V. Udoskonalennia zmistu fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv rozviduvalnykh pidrozdiliv [Improving the Content of Physical Training of Military Personnel of Intelligence Units]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy.* 2016;20(2): 299-03.
14. Roliuk O.V., Loiko O.M., Dziama V.V. Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv rozviduvalnykh pidrozdiliv [Dynamics of Physical Fitness of Military Personnel of Reconnaissance Units].

15. Roliuk O.V., Romanchuk S.V., Petruk A.P. Osoblyvosti zmistu fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv rozvidualnykh pidrozdiliv [Peculiarities of the Content of Physical Training of Military Personnel of Intelligence Units]. *Novitni tekhnologii – dlia zakhystu povitrianoho prostoru* : dvadtsiata nauk. konf., 2016.
16. Romanchuk S., Shliamar I., Klymovych V. Porivnialnyi analiz fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv VNZ Sukhoputnykh viisk riznykh spetsialnostei [Comparative analysis of the physical fitness of cadets of the Army universities of different specialties.]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 2012;16;2: 166-170.
17. Romanchuk S.V. Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoi pidhotovky kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh syl Ukrainy [Theoretical and Methodological Bases of Physical Training of Cadets of Military Educational Institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine] [dysertatsiia]. Lviv; 2013: 540.
18. Fizychna pidhotovka kursantiv vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladiv na osnovi vybirkovoi napravlenosti profesiinoi osvity [Physical Training of Cadets of Higher Military Educational Institutions on the Basis of Selective Orientation of Professional Education]. *Monohrafiia*. Lviv : NASV, 2022: 385.
19. Yavorskyi A.I., Romanchuk S.V. Fizychna pidhotovlenist studentiv, yaki navchaiutsia za prohramoiu pidhotovky ofitseriv zapasu [Physical fitness of students enrolled in the reserve officer training program]. 6(64): 8-11.
20. Klymovych V, Oderov A, Romanchuk S, Korchagin M, Zolocheskyi V, Fedak S, Gura I, Nebozhuk O, Lashta V, Romanchuk V, Lesko O. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *Sport Mont*. 2020;18;2:79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612>.
21. Rolyuk A, Romanchuk S, Romanchuk V, Boyarchuk A, Kyrenko V., Afonin V, et al. Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16;1:132–5 <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.01022>.
22. Romanchuk S., Iedynak G., Kopylov S., Galamandjuk L., Melnykov A., Afonin V., Oderov A., Klymovych V., Pylypchak I., Nebozhuk O. Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technology*. Revista dilemmas contemporáneos: educación, política y valores. 2019;17(72).
23. S.Romanchuk, I.Tychyna, A.Oderov, A.Petruk, V.Hunchenko, V.Otkydach, V.Ponomarov, M.Korchagin, S.Homaniuk, Y.Ishchenko, O.Zonov. Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024, Vol. 24 (2), Art 40, pp. 338-345. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.02040>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04)
УДК 796.412

Болотникова Т. Г.

**кандидат педагогічних наук, доцент
завідувач кафедри охорони здоров'я**

**Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв
ORCID 0009-0003-2826-2491, 0965427065**

Резнічук І. А.

**здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедра охорони здоров'я**

**Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв
Кушніренко А. О.**

**здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедра охорони здоров'я**

**Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв
Хрон А. М.**

**здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедра охорони здоров'я**

**Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв
Степанчук В. В.**

**здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедра охорони здоров'я**

Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті досліджується ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури. Зазначено, що «фітнес» це прагнення до оптимальної якості життя, який включає в себе соціальні, психічні, фізичні та духовні компоненти. Визначено, що ментальний фітнес – це чудовий спосіб зняти стрес, покращити не лише фізичне, а й психічне здоров'я, полегшити психологічні проблеми та позбутися багатьох захворювань. Ментальний фітнес включає в себе вправи на розтяжку, балансування, дихання та розслаблення. Акцентовано увагу на тому, що ментальний фітнес – один із найбезпечніших форм фізичних вправ. До нього відносяться йога, китайська гімнастика