

- 3.Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев: Здоровья, 1988. 160 с.
- 4.Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Волин.держ.ун-т. Луцьк, 2000. 21 с.
- 5.Матвієнко М. І., Усаковський Ю. О. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : наук. часоп. Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 357–361.
- 6.Мосейчук Ю. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 8. – Т. 1. – Вінниця : Вінниц. держ. пед. ун-т, 2009. – С. 229–234.
- 7.Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : зб. наук. пр. за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 400–403.

#### References

1. Bublely T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects // Scientific Journal. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)". Issue 3K 2 (71) 16. K. : Published by NPU named after M. Dragomanov. 53-55 p.
2. Dubogai O. Zavatsky V., Korop Y. (1995) Methods of physical education of students classified by health status to a special medical group. Lutsk: Nadstyria. 220 p.
3. Ivashchenko L. Ya., Strapko N. (1988) Independent physical exercises. Kiev: Health. 160 p.
4. Ivanova G. (2000) Optimization of physical culture and health work in technical higher educational institutions by valeological education of students: author's ref. dis. ... cand. Phys. out and sports: 24.00.02 / Volyn.derzh.un-t. Lutsk. 21 p.
5. Matvienko M., Usakovsky Y. (2011) Student sports as an educational factor in the formation of skills and abilities for independent physical exercise of students // Scientific and pedagogical problems of physical culture (Physical Culture and Sports): Science. magazine Nat. ped. M. Dragomanov University. Series № 15: coll. Science. works for ed. G. Arzyutov. - K. : Published by NPU. M. Dragomanov. p. 357–361.
6. Moseychuk Yu. Yu. (2009) Peculiarities of social and psychological adaptation of student youth // Physical culture, sport and health of the nation: collection. Science. etc. - Vip. 8. - Vol. 1. - Vinnytsia: Vinnytsia. state ped. Univ., p. 229–234.
7. Moseychuk Yu. Yu. (2011) Formation of motivational needs of student's youth to physical culture activity // Scientific and pedagogical problems of physical culture (Physical culture and sports): sciences. magazine Nat. ped. un-tu them. M. Dragomanov. Series № 15: coll. Science. e.g. for ed. G. Arzyutov. - K. : Published by NPU. M. Dragomanov, 2011. p. 400–403.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).21  
УДК 796.012-057.87:37.046.16

**Петрук Л. А.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне  
Федорович О. В.**

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне  
Бірук І. Д.**

**асистент кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне  
Сініцина О. В.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне  
Зарічанська Л. О.**

**старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне**

### ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті подані результати анкетування та проведено порівняння, що дозволило визначити інтерес студентів першого курсу до різних видів рухової активності у Національному університеті водного господарства та природокористування.

Для занять фізичною культурою в університеті першокурсникам пропонується обрати, за власним уподобанням, командні (футбол, міні-футбол, волейбол, баскетбол) чи індивідуальні (настільний теніс, легка атлетика, армрестлінг, гирьовий спорт, бокс, плавання, шахи, шашки) види спорту та заняття фітнесом.

Прослідковується динаміка зростання кількості юнаків, від 65,1 % (2015-2016 н. р.) до 71,0% (2020-2021 н. р.), які обрали та займаються певним видом спорту в університеті та зменшення кількості дівчат, які цікавляться руховою активністю в університеті: від 34,9 % (2015-2016 н. р.) до 29,0% (2020-2021 н. р.).

Протягом п'яти років спостерігається зменшення кількості юнаків, що обирають командні види спорту: від

75,6% до 63,3% та збільшення кількості зацікавлених юнаків індивідуальними видами спорту: від 24,4% до 36,7%.

Серед студенток найпопулярнішим лишається фітнес, хоча можна відмітити зменшення кількості дівчат, що обирають його для занять з фізичного виховання, від 83,3% до 71,8% протягом п'яти років.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, види рухової активності.

**Petruk Lyudmila, Fedorovych Oleh, Biruk Iryna, Sinitsyna Elena, Zarichanska Lyudmila. Types of students' physical activity in a higher educational institution.** This article presents the results of the questionnaire and comparison, which allows determining the interest of first-year students in different types of physical activity at the National University of Water and Environmental Engineering.

The purpose of the study is to determine students' interest in different types of physical activity offered as part of physical education in a higher educational institution.

According to their preferences, first-year students are suggested to choose either team sports (football, mini-football, volleyball, basketball), individual sports (table tennis, athletics, arm wrestling, weightlifting, boxing, swimming, chess, and checkers), or fitness activities for physical education classes in an educational institution.

The comparative analysis of the obtained data demonstrates the pattern of an increase from 65.1% in the 2015-2016 academic year to 71.0% in the 2020-2021 academic year in the number of young men, who have chosen and are engaged in a certain sport in an educational institution, and decrease from 34.9% in the 2015-2016 academic year to 29.0% in the 2020-2021 academic year in the number of young women interested in physical activity at the university.

Within five years, the number of young men choosing team sports has decreased from 75.6% in the 2015-2016 academic year to 63.3% in the 2020-2021 academic year, and the number of young men interested in individual sports has increased from 24.4% in the 2015-2016 academic year to 36.7% in the 2020-2021 academic year.

Fitness classes remain the most popular among female students, although there has been a decrease in the number of young women choosing it for physical education from 83.3% to 71.8% over five years. Team sports are gaining more popularity among first-year female students with only 5.3% choosing them as part of physical education in an educational institution in the 2015-2016 academic year, to 10.2% in the 2020-2021 academic year. A gradual interest in individual sports from 11.4% to 18.0% is observed in young women over five years.

**Key words:** students, physical education, types of physical activity.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень.** Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді залишається головним завданням сучасного суспільства протягом останнього десятиліття. Через інтенсифікація навчального процесу, збільшення обсягу навчального навантаження у закладах вищої освіти значно знижується обсяг рухової активності сучасної молоді. У студентів фіксується малорухомість, одноманітність робочої пози протягом 10-12 годин, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювання різних систем організму [2].

Захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок та нераціональне харчування – такий спосіб життя значно знижує рівень рухової активності студентів що веде до погіршення їх функціонального стану, фізичної підготовленості та фізичного розвитку [5].

Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи [1, 3].

Одним із основних і найбільш доступним засобів підвищення рухової активності студентів є заняття фізичною культурою в межах закладу вищої освіти. Сприяття збільшенню фізичної активності студентської молоді, а також мотивації до здорового способу життя покликани заняття фізичною культурою, які, враховуючи сучасний темп життя, для багатьох студентів залишається єдиною формою занять фізичною культурою і спортом [6].

У цих умовах тільки належна організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти України (поєднання обов'язкових і поза навчальних занять, активізація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у ВНЗ, врахування особистісних уподобань студентів у виборі видів рухової активності, зміцнення матеріально-технічної спортивної бази вишів та ін..) здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді [7].

На думку фахівців, найбільш перспективний напрям організації занять із фізичного виховання є врахування індивідуальних інтересів у вільному виборі форм занять різними видами спорту [4, 10].

**Мета дослідження** полягає у визначенні інтересів студентів до різних видів рухової активності, що пропонуються для занять фізичною культурою у закладі вищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити, шляхом анкетування, індивідуальні інтереси першокурсників до різних видів рухової активності, що пропонуються для занять фізичною культурою в університеті.

2. Зробити аналіз отриманих даних та провести порівняльну характеристику з даними отриманими в університеті за останні п'ять років.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Фізичне виховання у закладах вищої освіти – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму, формування та покращення життєво-важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в навчальному та суспільному житті. Заняття фізичними вправами є головним чинником відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та забезпечення загальної і розумової

працездатності, активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя людини [3,7,9].

Протягом 2015-2020 років на кафедрі фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) було проведено анкетування студентів першого курсу для визначення їх інтересів до різних видів рухової активності.

Для занять фізичною культурою у закладі вищої освіти першокурсникам пропонується обрати, за власним уподобанням, командні (футбол, міні-футбол, волейбол, баскетбол) чи індивідуальні (настільний теніс, легка атлетика, армрестлінг, гирьовий спорт, бокс, плавання, шахи, шашки) види спорту та заняття фітнесом.

До командних ігрових видів спорту, які є популярними серед студентів й культивуються у вузах відносяться футбол, міні-футбол, баскетбол, волейбол [8].

Футбол, міні-футбол в даний час самий популярний і масовий вид спорту серед студентів-юнаків. Це командний вид спорту, метою якого є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника [9].

Волейбол – це вид спорту, в якому дві команди змагаються на спеціальному майданчику, що розділений сіткою, прагнучи так направити м'яч, щоб він приземлився на стороні суперника [9].

Баскетбол є спортивною командною грою з м'ячем у якій грають дві команди, кожна з яких складається з п'яти гравців. Ціль кожної команди – закинути руками м'яч у кошик суперника й перешкодити іншій команді закинути його у свій кошик [9].

В командних видах спорту гравці повинні володіти хорошою реакцією і спритністю, вміти швидко приймати правильні рішення при дефіциті часу, мати сильний характер, щоб нав'язувати свою волю і тактику супернику.

У індивідуальних видах спорту кожен спортсмен – це суперник для всіх інших учасників змагань, його результат залежить виключно від його умінь, навичок, фізичної форми, самопочуття та психологічного стану. Такі види спорту нерідко називають більш об'єктивними, бо саме в них завжди перемагає найсильніший учасник змагань, якому вдалося показати найкращий результат.

Настільний теніс – це спортивна гра, яка полягає у перебиванні м'яча ракетками через сітку на ігровому столі. Метою гравців є досягнення ситуації, коли м'яч не буде відбитий суперником або ж, відбитий м'яч, внаслідок занадто великого динамічного зусилля, перелетить за ігрову частину стола гравця. Настільний теніс є найбільш доступною грою в системі студентської освіти з дисципліни «Фізичне виховання», це відбувається тому, що настільний теніс, як вид спортивних ігор не вимагає значних матеріальних витрат й місця для проведення навчально-тренувальних занять [9].

Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує такі спортивні дисципліни: біг, стрибки, метання, спортивна ходьба.

Армрестлінг (рукоборство) – настільна боротьба однією рукою, де учасники змагання ставлять лікті на стіл, та намагаються пересилити один одного і тим самим покласти руку суперника на поверхню столу.

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гіри) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань у двох змагальних вправах (двоборство: поштовх, ривок) або в одній (поштовх довгим циклом). Бокс – контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени наносять один одному удари кулаками в спеціальних рукавичках. Рефері контролює бій, який триває до 12 раундів. Перемога боксера у випадку, якщо суперник збитий з ніг і не може піднятися протягом десяти секунд (нокаут) або якщо він отримав травму, яка не дозволяє продовжувати бій. Плавання – вид спорту, мета якого якнайшвидше проплисти зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується. Стилі плавання: кроль, брас, батерфляй, кроль на спині.

Фітнес – це напрямок масової, спортивної та оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі.

Широкий вибір видів спорту дозволяє кожному студенту розкрити свій внутрішній потенціал, а при досягненні хороших результатів студент відчуває сенс відвідування занять у певному навчальному відділенні – це можливість потрапити до збірної команди університету з обраного виду спорту.

Отримані результати анкетування, що проводилося протягом останніх років на кафедрі фізичного виховання, подані у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників кількості студентів НУВГП, що займаються різними видами рухової активності

	Загальна кількість	Кількість	%	Командні види спорту		Індивідуальні види спорту		Фітнес групи	
				К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
2015-2016 н. р.	(n=327)	Юнака (n=213)	65,1	161	75,6	52	24,4	-	-
		Дівчата (n=114)	34,9	6	5,3	13	11,4	95	83,3
2017-2018 н. р.	(n=312)	Юнака (n=168)	53,8	116	69,0	52	31,0	-	-
		Дівчата (n=144)	46,2	5	3,4	21	14,6	118	82,0
2019-2020 н. р.	(n=276)	Юнака (n=167)	60,5	102	61,1	65	38,9	-	-
		Дівчата (n=109)	39,5	8	7,2	14	12,8	87	80,0
2020-2021 н. р.	(n=442)	Юнака (n=314)	71,0	199	63,3	115	36,7	-	-
		Дівчата (n=128)	29,0	13	10,2	23	18,0	92	71,8

У 2015-2016 навчальному році 327 студентів-першокурсників взяли участь у опитуванні: 213 юнаків (65,1%) та 114 дівчат (34,9%). 75,6% опитаних юнаків віддали перевагу командним видам спорту, а 83,3% дівчат обрали для занять фітнес групи.

У 2017-2018 навчальному році студентів, які виявили бажання займатися фізичною культурою в університеті було трохи менше – 312 першокурсників, серед яких 168 юнаків (53,8%) та 144 дівчини (46,2%). Спостерігається така ж тенденція: більшість юнаків (69,0%) обирають командні види спорту, а дівчата (82,0%) – фітнес.

Ще менша кількість студентів пройшла опитування у 2019-2020 навчальному році. Лише 276 студентів зацікавилися спортивними секціями – 167 юнаків (60,5%), з них 102 студенти обрали командні види спорту та 109 дівчат (39,5%), з яких 87 студенток займалися у фітнес групах.

У порівнянні з попередніми роками у 2020-2021 навчальному році значно більша кількість студентів першого курсу зацікавилася фізичним вихованням в університеті – 442 студенти. Серед них 314 юнаків (71,0%), які віддають перевагу командним видам спорту (63,3%) та 128 дівчат (29,0%), що обрали фітнес групи (71,8%).

При порівнянні отриманих даних можна прослідкувати динаміку зростання кількості юнаків, від 65,1 % (2015-2016 н. р.) до 71,0% (2020-2021 н. р.), які обрали та займаються певним видом спорту в університеті та зменшення кількості дівчат, які цікавляться руховою активністю в університеті: від 34,9 % (2015-2016 н. р.) до 29,0% (2020-2021 н. р.).

Поряд з цим зменшується кількість юнаків, що обирають командні види спорту: 75,6% у 2015-2016 навчальному році – 63,3% у 2020-2021 навчальному році та спостерігається збільшення кількості зацікавлених юнаків індивідуальними видами спорту: від 24,4% (2015-2016 н. р.) до 36,7% (2020-2021 н. р.).

Серед студенток, згідно таблиці 1, найпопулярнішим лишається фітнес, хоча можна відмітити зменшення кількості дівчат, що обирають його для занять з фізичного виховання, від 83,3% до 71,8% протягом п'яти років. Більшої популярності серед першокурсниць набирають командні види спорту: у 2015-2016 навчальному році 5,3% дівчат обирали їх для занять в університеті, а у 2020-2021 навчальному році таких студенток було вже 10,2%. Спостерігається поступове зацікавлення і індивідуальними видами спорту серед дівчат: від 11,4% до 18,0% протягом п'яти років.

При систематичних заняттях даними видами спорту у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація рухів, увага, реакція, мислення. Такі студенти, мають досить високу активність, в них виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається розвиток «престижних установок» та високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, менше бояться критики, виражають готовність до співробітництва, тому, що спостерігається більш високий рівень нервово-емоційної стійкості й витримка, серед них більше наполегливих та рішучих людей, що є лідерами в колективі [9].

**Висновки:** 1. Отримані результати анкетування, щодо визначення індивідуальних інтересів першокурсників, до видів рухової активності для занять фізично культурою в університеті, ще раз підтвердило, що командні види спорту є найпопулярнішими серед юнаків першого курсу, 63,3 % юнаків обрали саме такі заняття у 2020-2021 н. р. Серед дівчат найпопулярнішим є фітнес, 71,8 % обирали його для занять з фізичного виховання в університеті.

2. Проаналізувавши та порівнявши отримані дані за останні п'ять років, прослідковується динаміка зростання кількості юнаків, від 65,1 % до 71,0%, які займаються певним видом спорту в університеті та зменшення кількості дівчат, які цікавляться руховою активністю в університеті: від 34,9 % до 29,0%. Поряд з цим спостерігається зменшення кількості юнаків, що обирають командні види спорту: від 75,6% до 63,3%; та збільшення кількості зацікавлених юнаків індивідуальними видами спорту: від 24,4% до 36,7% . Серед студенток найпопулярнішим лишається фітнес, хоча можна відмітити зменшення кількості дівчат, що обирають його для занять з фізичного виховання, від 83,3% до 71,8% протягом п'яти років.

#### Література

1. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 17-21.
2. Благий О., Захаріна Є. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2006. № 4. С. 8–11.
3. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. Спортивна наука України. 2014. № 4(62). С. 57-62.
4. Грузевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 19–24.
5. Завидівська Н. О. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №2(10). С. 50-54.
6. Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 317 с.
7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С.109-114.
8. Петрук Л. А., Сініцина О. В., Сотник О. В, Бірук І. Д. Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. Науковий часопис Нац. пед ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 3(111)19. С. 127–132.
9. Сайдаков П. В., Куліш Н. М. Вплив найбільш популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах на розвиток рухової активності студентів. Молодий вчений. 2015. № 5(4). С. 173-175.
10. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. Львів: Львівської політехніки. 2018. 494 с.



### References

1. Apanasenko H. L., Dolzhenko L. P. (2007). Health standard and physiological reserves of the body. Theory and Methods of Physical Education and Sports. No. 1. P. 17-21.
2. Blahii O., ZakharinaYe. (2006). Analysis of morbidity in students of humanities universities. Theory and Methods of Physical Education and Sports. Kyiv, No. 4. P. 8-11.
3. Hryban G., Romanchuk V., Romanchuk S. (2014). The role of physical activity in students' lives. Sport Science of Ukraine. No. 4(62). P. 57-62.
4. Hruzhevskiy V. O. (2014). The practicability of the use of innovative technologies in the development of person-centered motivation for physical education in students. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. No. 3. P. 19-24.
5. Zavydivska N. O. (2010). Ways to optimize physical culture and sports activities of students of higher educational institutions. Physical education, sports, and health culture in modern society. No. 2(10). P. 50-54.
6. Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I., Bezverkhnia H. V. (2011). Control in physical education of children, adolescents, and youth. Kyiv: Olympic Press, 317 p.
7. Krutsevych T., Panhelova N. (2016). Current trends in the organization of physical education in higher educational institutions. Sports Bulletin of Prydniprovya. No. 3. P. 109-114.
8. Petruk L. A., Sinitsyna O., V., Sotnik O. V., Biruk I. D. (2019). The most popular sports sections among first-year students. Scientific Journal of National Pedagogical Drahomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv: NPDU. Issue 3(111)19. P. 127-132.
9. Saidakov P. V., Kulish N. M. (2015). The influence of the most popular sports games in higher educational institutions on the development of students' motor activity. Young Scientist. 20 No. 5(4). P. 173-175.
10. Physical education of students: textbook / edited by V. M. Koriahina. Lviv: Lviv Polytechnic. 2018. 494 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22  
УДК 796.088:355/359-05

**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  
**Федченко О. С.,**  
кандидат юридичних наук, старший викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
**Корнійчук Ю. М.,**  
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
**Крук О. М.,**  
кандидат юридичних наук, доцент кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
**Запорожанов О. М.,**  
кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
**Сіваков В. П.,**  
викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ  
**Костюшко І. А.,**  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії  
**Плющакова О. В.**  
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

### ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті досліджено вплив занять засобами спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійної діяльності у процесі навчання у військовому закладі вищої освіти (ВЗВО) технічного профілю. У дослідженні взяли участь курсанти-чоловіки 1–3-х курсів (n=43) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=21), курсанти якої займалися спеціальною фізичною підготовкою у секції інституту з «Кросфіту», та контрольну (КГ, n=22), курсанти якої займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВЗВО. Встановлено, що рівень розвитку фізичних якостей у курсантів, які займалися в секції «Кросфіт», наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у тих, які займалися за чинною системою фізичної підготовки під час спортивно-масової роботи. Найбільш виражений вплив від занять засобами «Кросфіт» виявлено на розвиток функціональних можливостей організму курсантів ЕГ (біг на 3 км) та їх силових якостей (підтягування на перекладині).

**Ключові слова:** фізична готовність, засоби «Кросфіт», курсанти ВЗВО, технічний профіль.

**Prontenko V. V., Fedchenko O. S., Korneichuk Yu. M., Kruk O. M., Zaporozhanov O. V., Sivakov V. P.,**