

higher educational institutions: Abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sport: Specialization 24.00.02 "Physical culture, physical education for various population groups" / E.A. Zakharina. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, 2008. – 20 p.

5. Dubohai O.D. Methodology of physical education for students of the special medical group: Textbook for students of higher educational institutions / Oleksandra Dmytrivna Dubohai, Anatolii Vasylovych Tsios, Maryna Vasylivna Yevtushok. – Lutsk: Lesia Ukrainka Eastern European National University, 2012. – 276 p.

6. Mozolev O.V. Development of motivation for physical culture among students of special medical groups / O.M. Mozolev // Collection of scientific works of Khmelnytskyi Institute of Social Technologies of the University "Ukraine", No. 1(7), 2013. – Pp. 159-162.

7. Dubohai O.D. Methodology of physical education for students of the special medical group: Textbook for students of higher educational institutions / O.D. Dubohai, A.V. Tsios. – Lutsk: Lesia Ukrainka Eastern European National University, 2012. – 276 p.

8. Serdyuk L.Z. Personal self-realization and psychological well-being as main strategic lines of learning motivation among university students. Scientific Bulletin of Chernivtsi University. Pedagogy and Psychology. 2014. Issue 687. Pp. 151-159.

9. Azarenkov V.M. Ways to form motivation for physical culture among students of the Faculty of Arts. Topical issues of physical education of various population groups. 2016; 12-17.

10. Vynnyk V.D. Features of forming interest and motivation for physical education. Theory and Methods of Physical Education and Sports. 2010; 12: 39-42.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).41)

Тимошенко О.В.

<https://orcid.org/0000-0002-5310-4941>

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри теорії та методики фізичного виховання,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Романченко Д. Ю.,

<https://orcid.org/0009-0007-0615-6136>

викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,

Стоянов Р. В.,

<https://orcid.org/0009-0007-6661-7723>

викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,

Богуш М. І.,

<https://orcid.org/0009-0004-3066-2811>

викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,

Військова академія (м. Одеса)

СУЧАСНИЙ РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. У статті розкрито сучасні вимоги до бойової готовності майбутніх військовослужбовців в умовах сучасної війни в Україні. З'ясовано загальні завдання та значення фізичної підготовки курсантів як фактору удосконалення боєздатності офіцерського складу української армії. Досліджено рівень загальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів на різних курсах навчання (n=279) за результатами виконання бігу на 100 м, підтягування на перекладині та бігу на 3 км. Проведено порівняння отриманих результатів з показниками курсантів-членів різних спортивних секцій (n=138), встановлено відмінності у розвитку фізичних якостей курсантів, які займаються силовими видами фізичних вправ та спортивними іграми. Загалом встановлено високий рівень загальної фізичної підготовленості курсантів старших курсів та курсантів-спортсменів, що свідчить про достатню ефективність чинної системи організації фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах та її відповідність сучасним вимогам до підготовки Збройних Сил України.

Ключові слова: фізична підготовка, фізична підготовленість, курсанти, майбутні військовослужбовці.

O. Tymoshenko, D. Romanchenko, R. Stoyanov, M. Bohush. Current level of general physical fitness of cadets of higher military educational institutions. The article discloses modern requirements for combat readiness of future military servicemen in the conditions of modern war in Ukraine. The general tasks and importance of physical training of cadets as a factor in improving the combat capability of the officers of the Ukrainian army are clarified.

It was determined that despite the different proportion of direct physical work and the specific orientation of the work movements of military specialists of various profiles, the effectiveness of their combat actions is somehow related to the level of physical fitness. First of all, this is due to the effect of physical training on increasing the body's functional reserves, resistance to adverse environmental factors and military service. It has been established that more physically trained servicemen perform their professional duties better, faster, more efficiently and more accurately on the battlefield in dangerous conditions.

The level of general physical fitness of cadets of higher military educational institutions at various training courses (n=428) was studied based on the results of running 100 m, pulling up on a crossbar and running 3 km. The obtained results were compared with the indicators of cadets who are members of various sports sections (n=165), differences in the development of physical qualities of cadets engaged in strength exercises and sports games were established. In general, a high level of general physical fitness of senior year cadets and cadet athletes has been established, which indicates the sufficient efficiency of the current system of physical training in higher military educational institutions and its compliance with modern requirements for the training of the Armed Forces of Ukraine.

Key words: physical training, physical preparedness, cadets, future military personnel.

Постановка проблеми. Завдання забезпечення національної безпеки територіальної цілісності та обороноздатності України ускладнюють вимоги до військово-професійної підготовки майбутніх офіцерських кадрів. Майбутня військово-професійна діяльність курсантів вимагає прояву стійкої мотивації до військової служби, високого рівня загальних та прикладних фізичних якостей, морально-вольових та особистісних якостей, які ефективно розвиваються і виховуються за допомогою систематичних занять фізичними вправами, матеріалізуючись у параметри професійної надійності особового складу військ насамперед із погляду його професійності, вміння вести бойові дії тривалий час у відриві від головних сил із високими фізичними і психологічними навантаженнями.

Сучасні умови ведення бойових дій, рівень розвитку бойової техніки, військової тактики обумовлюють високе значення фізичної підготовленості як основи для формування у них належного рівня військово-прикладних умінь та навичок, оптимального рівня функціональних можливостей організму майбутніх офіцерів незалежно від військової спеціальності.

Згідно з чинною Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід'ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням. Питання вивчення ефективності впровадження різних видів спорту для реалізації завдань фізичної підготовки курсантів залишається актуальним з позиції удосконалення її змісту. Тому вивчення рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців, зокрема й курсантів вищих військових навчальних закладів, становить певний науковий інтерес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За висновками дослідника змісту фізичної підготовки курсантів С. Романчука [4], незважаючи на різну частку безпосередньо фізичної роботи та специфічну спрямованість робочих рухів військових фахівців різного профілю, ефективність їх бойових дій так чи інакше пов'язана з рівнем фізичної підготовленості. Насамперед це зумовлюється впливом засобів фізичної підготовки на підвищення функціональних резервів організму, стійкості до несприятливих чинників середовища та військової служби. По-друге, специфічний характер засобів фізичної підготовки пов'язаний із механізмами позитивного переносу рухових якостей, що сприяє успішності формування військово-професійних умінь зокрема та бойової готовності взагалі.

Теоретичне обґрунтування змісту фізичної підготовки у ВВНЗ має базуватися на органічній єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців для підвищення надійності професійно-військової діяльності майбутніх офіцерів в умовах бойових дій, що відбуваються зараз в Україні.

Серед загальних завдань фізичної підготовки військовослужбовців є:

- формування та вдосконалення їх фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь;

- формування та вдосконалення їх фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь;

- формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей;

- формування та вдосконалення командних, організаційно-методичних навичок і вмінь керівників фізичної підготовки;

- підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища;

- сприяння вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів, підвищенню рівня професійної підготовки військовослужбовців, поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я військовослужбовців [2].

Значення фізичної підготовки як фактору удосконалення боєздатності сучасної армії полягає у тому, що вона є не лише найбільш ефективним засобом забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, але й може служити ефективним засобом удосконалення морально-психологічної готовності особового складу до бойової діяльності, сприяє посиленню бойової злагодженості військових підрозділів [1; 4].

Так, у результаті досліджень К. Пронтенка, С. Безпалога, Г. Бикової, В. Пронтенка та Ю. Логвиненка [3] встановлено, що фізично підготовлені військовослужбовці механізованих підрозділів дії, пов'язані із здійсненням маневру на полі бою, виконують на 20–35 % швидше, ніж з слабо фізично підготовлені. Добре фізично підготовлені військовослужбовці артилерійських підрозділів дії з приведення гармати в бойове і похідне положення, наведення та заряджання, з піднесення боеприпасів на вогневу позицію та інше виконують значно швидше і точніше. При цьому, чим триваліші бойові дії, тим відчутнішою є різниця. В. Ягодзінським [6] у дослідженні встановлено, що дії, пов'язані з посадкою в техніку і висадкою з неї, заняттям різних укриттів, здійсненням швидкісних перебігань, військовослужбовці з добрим фізичним станом виконують на 15–20 % швидше, ніж воїни з низьким рівнем фізичної підготовленості. Відмінно фізично

підготовлені танкісти значно швидше й точніше виконують прийоми, пов'язані з веденням вогню з танкової гармати. При багатоденних бойових діях швидкість та точність стрільби таких військовослужбовців знижується в двічі менше, ніж у тих, які слабо підготовлені. Високий рівень фізичної підготовленості водіїв автомобілів дозволяє їм не лише швидше виконувати дії, пов'язані з обслуговуванням машин, але і більш ефективно керувати машиною у складних умовах [1]. Кількість помилок у професійній діяльності операторів з високим рівнем загальної фізичної підготовленості є на 50 % меншою, ніж у слабо підготовлених [3; 5].

Значення різних видів спорту у фізичній підготовці курсантів є предметом вивчення науковців. Так, доведено ефективність розвитку рухових якостей майбутніх офіцерів засобами спортивних ігор (В. Казначеев, Р. Павлов, 2019), гирьового спорту (К. Пронтенко, 2018), армспорту (О. Кісілюк, 2021), спортивного орієнтування (О. Михнюк, 2023), рукопашного бою (І. Хлобович, 2023) та інших видів спорту.

Мета роботи – дослідити сучасний рівень загальної фізичної підготовленості курсантів у процесі навчання у ВВНЗ в умовах занять у різних спортивних секціях.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Військової академії (м. Одеса) у 2023 році. У дослідженні взяли участь курсанти (чоловіки) 1–4 курсів віком 17–25 років ($n=279$), зокрема з першого курсу 92 особи, з другого курсу 58 осіб, з третього курсу 64 особи, з четвертого курсу 65 осіб, які відвідували різні спортивні секції. За даними педагогічного тестування проаналізовано швидкісні показники - результати з бігу на 100 м, силові показники - підтягування на перекладині та показники витривалості – результати бігу на 3 км. Також було здійснено порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості у досліджуваних курсантів та курсантів-спортсменів, які були членами збірних команд інституту з 8 видів спорту ($n=138$ осіб): з легкоатлетичних багатоборств, силових видів спорту: армспорту, пауерліфтингу, гирьового спорту, рукопашного бою, спортивних ігор: баскетболу, волейболу, міні-футболу. Педагогічне тестування рухових показників курсантів проводилося в однакових умовах під час щорічного Огляду на кращу організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи в інституті.

Обговорення результатів дослідження. Аналіз результатів з бігу на 100 м свідчить, що найвище значення виявлено у курсантів четвертого курсу (13,4 с), що достовірно краще на 0,8 с, ніж на першому (14,2 с) ($p \leq 0,05$) (табл. 1). Відповідно до нормативів, на всіх курсах рівень розвитку швидкісних якостей курсантів оцінюється на «відмінно». Середній результат за ВВНЗ становить 13,7 с, що відповідає відмінній оцінці для курсантів 4-го курсу.

Таблиця 1

Рівень загальної фізичної підготовленості курсантів ($n=279$, $\bar{X} \pm m$)

Курс навчання	n	Біг на 100 м, с	Підтягування, рази	Біг на 3 км, с
1 курс	92	14,2±0,1	14,1±0,5	737,7±8,2
2 курс	58	13,7±0,1	18,1±0,5	715,9±4,5
3 курс	64	13,5±0,2	18,9±0,6	711,6±4,8
4 курс	65	13,4±0,1	19,1±0,4	706,3±5,4
Військова академія (м. Одеса)	279	13,7±0,1	17,0±0,5	722,4±0,4

Дослідження результатів з підтягування свідчить, що різниця результатами курсантів 1-го (14,1 разу) та 2-го курсів (18,1 разу) становить 4 рази та є достовірною ($p \leq 0,05$) (табл. 1). Починаючи з 2-го курсу силові показники курсантів зрости до 4-го курсу на 1 раз, але різниця є недостовірною ($p > 0,05$). При цьому рівень силових якостей курсантів усіх курсів оцінено на «відмінно». Середній результат по інституту (17,0 разу) є вищим від нормативу на оцінку «відмінно» для курсантів останнього курсу.

З бігу на 3 км найкращі результати зафіксовано на четвертому курсі (11 хв 46 с) (табл. 1). При цьому вони достовірно кращі, ніж на першому курсі на 31,4 с ($p \leq 0,05$) та достовірно не відрізняються від результатів другого та третього курсів ($p > 0,05$). На всіх курсах рівень розвитку витривалості у курсантів оцінено на «відмінно». Середній результат з бігу на 3 км за військовий інститут становить 12 хв 03 с та відповідає оцінці «добре» для курсантів останнього курсу.

Порівняльний аналіз рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, які не є спортсменами та не відвідували спортивні секції інституту, та курсантів-членів збірних команд інституту свідчить, що найвищі результати з бігу на 100 м зафіксовано у представників легкоатлетичних багатоборств (12,7 с), а також представників ігрових видів спорту (з баскетболу – 13,0 с; міні-футболу – 13,1 с) (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів різних спортивних секцій ($n=138$, $\bar{X} \pm m$)

Спортивні секції	n	Біг на 100 м, с	Підтягування, рази	Біг на 3 км, с
Гирьовий спорт	16	13,6±0,1	22,2±0,9	679,5±6,5
Рукопашний бій	32	13,4±0,1	18,9±0,7	704,5±6,4
Багатоборства	18	12,7±0,1	24,0±1,5	649,7±7,3
Армспорт	16	13,4±0,1	20,1±1,4	707,7±4,0
Пауерліфтинг	14	13,4±0,1	21,4±1,3	715,6±7,18
Баскетбол	14	13,0±0,2	14,4±1,4	706,4±10,4
Волейбол	12	13,7±0,2	17,4±1,3	718,0±7,6
Міні-футбол	16	13,1±0,1	16,6±1,3	680,6±7,1

Дослідження результатів з підтягування на перекладині свідчить, що, окрім показника спортсменів секції з легкоатлетичних багатоборств (24,0 разу), найвище значення серед решти секцій мають представники гирьового спорту

(22,2 разу), пауерліфтингу (21,4 разу) і армспорту (20,1 разу). У представників ігрових видів спорту силові показники є найгіршими серед спортсменів, та навіть дещо нижчими, ніж у курсантів старших курсів, але достовірної різниці між ними не виявлено ($p > 0,05$). Показники секції з баскетболу (14,4 разу) не відрізняються достовірно від результатів курсантів 1-го курсу (14,1 разу) при $p \leq 0,05$.

Аналіз результатів з бігу на 3 км свідчить, що найкращі результати мають багатоборці (10 хв 50 с), гирьовики (11 хв 19 с), футболісти (11 хв 21 с) (табл. 2). У спортсменів решти секцій результати є достовірно рівними з результатами курсантів старших курсів ($p > 0,05$).

Висновки. Встановлено, що у курсантів 4-го курсу рівень розвитку основних фізичних якостей є найвищим серед курсантів решти курсів навчання. Середні результати курсантів усіх курсів за виконання вправ на швидкість, силу та витривалість оцінюються на «відмінно» (відповідно до нормативів для кожного курсу).

Серед спортсменів найвищі показники зафіксовано у представників легкоатлетичних багатоборств (зазначені вправи для багатоборців є змагальними). Серед інших секцій найкращі результати з бігу на 100 м зафіксовано у представників ігрових видів (міні-футбол, баскетбол). Високі результати з підтягування на перекладині продемонстрували представники силових видів (гирьового спорту, пауерліфтингу, армспорту). З бігу на 3 км найвищі показники продемонстрували гирьовики та футболісти. Середні результати членів більшості спортивних секцій є кращими, ніж середні результати курсантів, які не відвідували спортивні секції.

Проведене дослідження свідчить про високий рівень загальної фізичної підготовленості курсантів, що підкреслює ефективність чинної системи організації фізичної підготовки у ВВНЗ та її відповідність сучасним вимогам Збройних Сил України

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні показників функціональних можливостей основних систем організму курсантів ВВНЗ у процесі навчання.

Література

1. Грибан Г.П., Романчук С.В., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання у військових підрозділах : навч. посіб. Львів : АСВ, 2014. 540 с.
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 286 с.
3. Пронтенко К., Безпалый С., Бикова Г., Пронтенко В., Логвиненко Ю. Рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів на сучасному етапі розвитку Збройних сил України. *Спортивна наука України*. 2016. № 4 (74). С. 12-16.
4. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : монографія. Львів: АСВ, 2012. 366 с.
5. Старчук О.О., Пронтенко К.В. Засоби фізичної підготовки у період ведення бойових дій. *Проблеми та напрями вдосконалення підготовки військових фахівців з урахуванням досвіду антитерористичної операції у східних областях України* : тези доповідей XV наук.-метод. конф., 21 травня 2015 р. Житомир, 2015. С. 14–15.
6. Ягодзінський В. П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я / НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2020. 194 с.

References

1. Hryban, H.P., Romanchuk, S.V., Romanchuk, V.M. etc. (2014). Physical education in military units: education. [in Ukrainian].
2. Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine. (2024). [in Ukrainian].
3. Prontenko, K., Bezpalnyi, S., Bykova, H., Prontenko, V., Lohvynenko, Yu. (2016). The level of physical fitness of cadets of higher military educational institutions at the current stage of development of the Armed Forces of Ukraine. *Sports science of Ukraine*, 4 (74), 12-16. [in Ukrainian].
4. Romanchuk, S. V. (2012). Physical training of cadets of military educational institutions of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine: monograph. [in Ukrainian].
5. Starchuk, O.O., Prontenko, K.V. (2015). Means of physical training during hostilities. Problems and directions of improving the training of military specialists taking into account the experience of the anti-terrorist operation in the eastern regions of Ukraine: theses of the reports of the 15th science-method. conference, May 21, 2015. Zhytomyr, 14–15. [in Ukrainian].
6. Yahodzynskiy, V.P. (2020). Methodology for the development of physical qualities of paratrooper cadets using crossfit in the process of physical education. Thesis abstract for Cand. Ped. Sc. Kyiv, 21. [in Ukrainian].