

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).25)
УДК: 796.062.4:355.237.3

Матвейко О.М.

доктор філософії, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0003-1322-4884X>

Мінкін Д.О.

начальник фізичної підготовки і спорту Воєнної академії імені Євгенія Березняка, м. Київ, <https://orcid.org/0009-0002-3690-5680>

Білик В.А.

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, <https://orcid.org/0009-0002-4693-6069>

Балдецький А.А.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-6979-066X>

Сташук І.В.

викладач фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки м. Київ, <https://orcid.org/0009-0005-2318-8637>

Іщенко Є.А.

доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба м. Харків, <https://orcid.org/0000-0001-9949-8598>

Абраменко О.О.

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-3479-7479>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ОРГАНІЗМУ (НА ПРИКЛАДІ ОТРИМАННЯ КОНТУЗІЇ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ)

Наслідки повномасштабного вторгнення агресора РФ в Україну та застосування новітньої зброї спричинили отримання військовослужбовцями, які захищають територіальну цілісність нашої держави, численних відхилень у стані здоров'я різного ступеня важкості, найпоширенішими серед яких стало отримання контузій, що у свою чергу призводить до зниження ефективності ведення бойових дій та підриву боєготовності. Результатом подальшої реабілітації залишається проходження значних та постійних медичних, психологічних та фізичних заходів, що потребує впровадження обґрунтованих та ефективних програм для цієї категорії військовослужбовців з метою подальшої адаптації до умов цивільного життя та покращення їх стану здоров'я.

Дослідження низки науковців, суб'єктивна думка фахівців у сфері фізичного виховання та спорту та представників силових структур показує, що фізична підготовка є не лише важливим чинником від якого залежить професійна реалізація військовослужбовців, але й тим засобом, який забезпечує позитивний вплив на виконання завдань за призначенням. Саме засобом фізичної підготовки належить важлива роль у професійній реалізації військовослужбовців у повсякденному житті, а також забезпечення позитивного впливу на виконання завдань за призначенням в умовах сучасного бою.

Ключові слова: фізична підготовленість, військова-професійна діяльність, військовослужбовці, контузія, війна, реабілітація.

Matveiko O., Minkin D., Bilyk V., Baldetskiy A., Stashuk I., Ishchenko Ye., Abramenko O. Peculiarities of physical fitness of servicemen with disabilities (on the example of contusion during the russian-Ukrainian war). The consequences of the full-scale invasion of Ukraine by the Russian aggressor and the use of advanced weapons have caused numerous health disorders of varying severity among the servicemen who defend the territorial integrity of our country, the most common of which are contusions, which in turn leads to a decrease in the effectiveness of combat operations and undermines combat readiness. Further rehabilitation results in significant and ongoing medical, psychological and physical measures, which requires the implementation of sound and effective programs for this category of servicemen to further adapt to civilian life and improve their health.

The research of a number of scholars, the subjective opinion of specialists in the field of physical education and sports and representatives of law enforcement agencies shows that physical training is not only an important factor that determines the professional realization of servicemen, but also a means that provides a positive impact on the performance of assigned tasks. It is

the means of physical training that play an important role in the professional realization of servicemen in everyday life, as well as ensuring a positive impact on the performance of assigned tasks in modern combat.

Key words: physical fitness, military professional activity, military personnel, contusion, war, rehabilitation.

Постановка проблеми. Адаптація військовослужбовців до умов соціального середовища після повернення з війни передбачає та забезпечується різними методами [4; 8; 14]. Разом з тим, наслідки отримання поранень (як фізичних так і психологічних) поступово повертаються до військовослужбовців.

Сучасні бойові дії проти агресора РФ на території нашої держави вимагають пошуку ефективних засобів та вирішення проблеми реабілітації та подальшої фізичної готовності держави захисників, які отримали поранення, каліцтва тощо в результаті ведення бойових дій [5; 14]. Підтримання на належному рівні фізичної, психологічної та бойової підготовки є одним із пріоритетних завдань сучасної та професійної армії [2; 6]. У свою чергу, засобам фізичної підготовки належить визначна роль у забезпеченні якісного виконання завдань військово-професійної діяльності військовослужбовцями силових структур.

Разом з тим, проблема підвищення рівня бойової готовності військовослужбовців після контузії із використанням засобів фізичної підготовки в умовах сьогодення є актуальною [7; 13]. Отже, особливості їх фізичної підготовленості та забезпечення відновлення функціональних можливостей стає важливим та актуальним науково-практичним завданням у галузі фізичної культури та спорту.

Аналіз літературних джерел. Дослідженню чинників ризику виникнення травм у військовослужбовців присвятили науковці Straudi S., Severini G., Bunn P., Meireles F., Sodre R., які стверджують, що вірогідність травматизації залежить від результативності у бігу на довгі дистанції, що трактується як вплив загальної фізичної підготовленості [15]. De Araujo L., Sanches M., Turi B., Monteiro H. [10] досліджували вплив тривалої підготовки на стан офіцерів військової поліції в штаті Сан-Пауло. Після 54 тижнів тренування з'ясовано значне покращання максимального споживання кисню, м'язової витривалості, сили та швидкості.

De Oliveira I., Vila M., Burgos-Martos F., Cancela J. [11] підкреслюють, що фізична готовність значною мірою залежить від підтримки загального стану здоров'я і фізичної підготовки солдатів на рівні, який дозволяє їм виконувати свої необхідні професійні обов'язки. Розуміння фізичної підготовленості військовослужбовців допомагає визначити програму фізичної підготовки та навчання, яка відповідає їх потребам. Кожна армія має власні системи тестів та оцінок для визначення рівня фізичної підготовленості.

Автори Funch O., Hasselstrom H., Gunnarsson T. [12] підкреслюють, що в умовах адаптації після травм або хвороб використання тесту Купера та чотири силових вправ із власною вагою не завжди виправдано. В таких випадках рекомендується проводити інші випробування.

Таким чином, виходячи із вище наведеного, виникає необхідність дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців, які мали контузію.

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити особливості фізичної підготовленості військовослужбовців, які приймали участь у безпосередньому веденні бойових дій, вплив контузій та їх наслідків на подальшу військово-професійну діяльність.

Матеріал і методи. Для досягнення мети дослідження використано батарею тестів, що входять до системи КОНТРЕКС-2, розробленої Душанінім С., Іващенко Л., Пироговою Е. [3]. Система передбачала визначення 6 тестів та їх оцінку за допомогою спеціальних оцінних таблиць, розроблених авторами методики. Оскільки нормативи цих тестів були розроблені з інтервалом в один рік, для порівняльного аналізу були використані результати вікових груп від 25 до 39 років (середній вік становив $32,22 \pm 1,26$ років), що збігається з віковим інтервалом учасників. Отримані дані були зведені до єдиної бази даних за допомогою пакета Microsoft Excel v.7.0. Статистична обробка даних проведена з використанням класичних методів описової та параметричної статистики [1, 9].

В дослідженні прийняло участь 36 військовослужбовців-учасників бойових дій Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів), які перенесли наслідки важких травм, зокрема мінно-вибухових, з подальшим динамічним спостереженням протягом певного терміну. Дослідження проводилось у пункті постійної дислокації Національної академії сухопутних військ. Усі учасники дослідження дали свою інформативну згоду на участь в експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження середньої величини виконання тесту на гнучкість у групі склала $8,67 \pm 1,21$ см. Відповідно до таблиць, розроблених авторами методики КОНТРЕКС-2, середній норматив виконання тесту на гнучкість у осіб цього віку становив $7,87 \pm 0,11$ см. Оскільки суттєві відмінності між середнім результатом та нормативом відсутні, можна зробити висновок про відповідність рівня гнучкості учасників віковій нормі. З метою підвищення інформативності аналізу було проведено індивідуальну оцінку результатів. Питома вага учасників, результати виконання тесту в яких відповідають віковій нормі склала $77,78$ %, тих, результати яких не відповідають нормативу – $22,22$ %.

Кількість учасників, які добре виконують тест на гнучкість суттєво більша, ніж питома вага тих, хто не може його виконати ($t=5,67$, $p<0,05$). На наш погляд, це ілюструє достатній рівень розвитку даної фізичної якості в учасників дослідження, що є цілком зрозумілим. Але кожен п'ятий учасник не зміг належним чином виконати пропонування тест. Тобто отримані результати можуть бути сприйнятими як непряме свідчення впливу перенесеної контузії на рівень гнучкості. На наш погляд, це може бути результатом переривання регулярних занять під час лікування та відновлення після контузії.

Наступний тест, був спрямований на дослідження швидкості реакції, що повинно бути визнано однією із важливих професійних якостей військовослужбовців. Середній результат «естафетного тесту» учасників склав $21,44 \pm 1,33$ см, норма для

цього ж віку – $16,87 \pm 0,20$ см. Тобто має місце суттєве погіршення результатів виконання тесту на швидкість учасниками порівняно із віковим нормативом ($t=3,44$, $p<0,05$) (рис. 2).

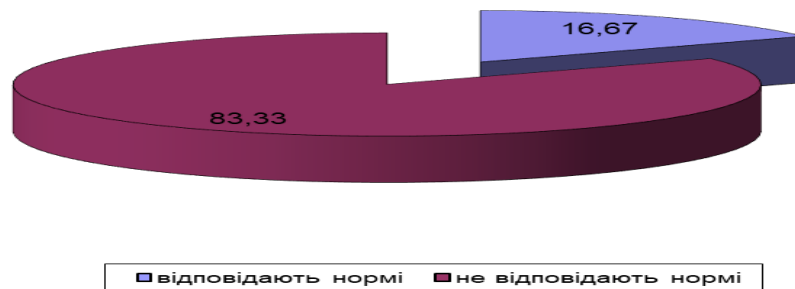


Рис. 2. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на швидкість (%)

На наш погляд, ці результати повністю вкладаються в картину наслідків контузії. Розбалансованість регуляторних процесів, що є важливою ознакою перенесеної контузії, однозначно сприяє більш повільній реакції індивідуума на подразники. Дані, наведені на рис. 2, повинні бути оцінені як ще один доказ припущення, зробленого вище щодо погіршення швидкості реакції в осіб із перенесеною контузією. Питома вага осіб, які виконують «естафетний тест» гірше вікових нормативів майже у 5 разів більше, ніж відсоток осіб, які добре виконали зазначений тест ($t=7,59$, $p<0,05$). Отримані результати ще раз підтверджують наявні літературні відомості щодо наслідків перенесеної контузії та легкої ЧМТ. Крім того, результати цього тесту є ще одним доказом донозологічних порушень нервової системи, встановлених на підставі дослідження функціонального стану.

Середній показник швидкісно-силової якості (динамічна сила) учасників за результатами стрибку вгору з місця склав $47,57 \pm 3,64$ см, норма для цього ж віку – $44,47 \pm 0,50$ см ($p>0,05$). Близькість результатів військовослужбовців до нормативів повинна бути оцінена як доказ відсутності суттєвих відмінностей у рівні динамічної сили. Це дає підстави вважати, що зазначена якість несуттєво порушується внаслідок перенесеної контузії. За індивідуальним аналізом стрибків вгору з місця 80,56 % учасників мали результати, що відповідали віковій нормі, а 19,44 % – мали результати гірші, ніж вікова норма (рис. 3).

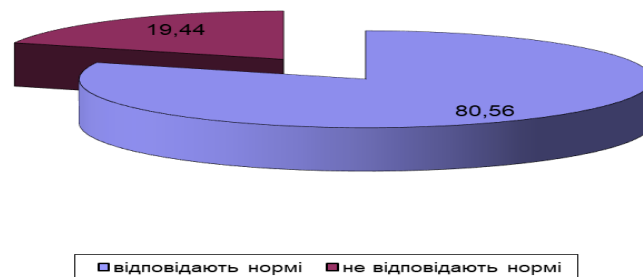


Рис. 3. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на динамічну силу (%)

Тобто кількість військовослужбовців, які добре виконували зазначений тест, практично в чотири рази була більше, ніж кількість тих, які не змогли його виконати. На наш погляд, це повинно бути оцінено з двох сторін. По-перше, велика кількість тих, хто виконав тест на динамічну силу, доводить відсутність суттєвого впливу наслідків контузії на цю фізичну якість. Але достатня кількість осіб, які не змогли впоратися з цим тестом, враховуючи професійну групу, що оцінювалась, є прогностично несприятливою ознакою. Динамічна сила у військовослужбовців є також професійно важливою якістю. Досить велика питома вага осіб із зниженням рівня цієї якості є доказом загального погіршення фізичного стану. Причину цього погіршення в межах нашого дослідження з'ясувати важко, але можна припустити, що вона пов'язана із загальним погіршенням здоров'я, яке викликає зменшення рухової активності, кратності та тривалості занять спортом та фізичною культурою.

На наш погляд, результати тесту стрибка вгору з місця є важливими, оскільки вони надають підстави для обґрунтування спрямованості програми фізичної підготовки для адаптації військовослужбовців із перенесеною контузією, обумовлюють включення до цієї програми вправ на розвиток динамічної сили.

Результати дослідження швидкісної витривалості (кількість підйомів прямих ніг до кута 90° за 20 с з положення лежачи на спині) показали, що середній результат учасників склав $21,47 \pm 3,12$ раз при віковому нормативі $14,27 \pm 0,17$ раз, що показує суттєве перебільшення ($t=2,31$, $p<0,05$). Це також може бути пояснено особливостями досліджуваної професійної групи. Розвиток м'язів черевного пресу є одним із важливих завдань фізичної підготовки військовослужбовців, саме ці м'язи відчувають максимальне напруження під час виконання більшості фізичних навантажень.

Як свідчать отримані результати, переважна більшість досліджених, а саме 91,67 % виконали, тест краще вікових норм. Але наявний відсоток тих, хто не зміг добре виконати тест, а саме 8,33 % учасників, на наш погляд, є ще одним аргументом, що підтверджує припущення, зроблені раніше, щодо загального погіршення фізичного стану військовослужбовців, внаслідок перенесеної контузії (рис.4).

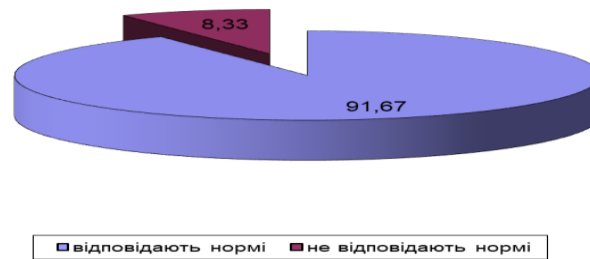


Рис. 4 Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на швидкісну витривалість (%)

Відповідно до статистичних вимог ця кількість не може бути оцінена як значуща, але з позицій прогнозування стану бойової здатності військовослужбовців вона повинна бути врахована. Як і при аналізі результатів попереднього тесту, це повинно бути враховане як один із напрямків програми фізичної підготовки ерогенної спрямованості військовослужбовців, які перенесли контузію.

Дослідження швидкісно-силової витривалості (згинання розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 с.) показало, що середній результат учасників склав $33,57 \pm 3,16$ раз при віковому нормативі $17,80 \pm 0,23$ раз ($t=4,99$, $p<0,05$) (рис. 5).

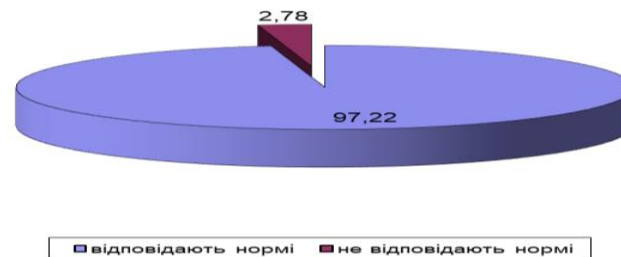


Рис. 5. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на швидкісно-силову витривалість (%)

Отримані результати свідчать, що переважна кількість учасників, а саме 97,22 % показали результати краще за віковий норматив і лише 2,78 % не змогли виконати функціональну пробу належним чином. Можливі передумови таких результатів також є підставою для включення вправ на розвиток швидкісно-силової витривалості у комплекс фізичних вправ програми для адаптації до фізичного навантаження військовослужбовців із перенесеною контузією.

Тестування загальної витривалості показало, що середній результат учасників склав $320,45 \pm 18,76$ с при віковому нормативі $548,93 \pm 8,21$ с, що показує суттєве перебільшення ($t=12,18$, $p<0,001$). При індивідуальному аналізі отриманих результатів з'ясовано, що всі учасники впоралися з тестом належним чином. На наш погляд, це є наслідком як звичності використаної вправи для фізичної підготовки військовослужбовців, так і тим, що результат, закладений у систему КОНТРЕКС-2, значно більше, ніж нормативи, призначені для цієї професійної групи. Тобто в цьому випадку ми не можемо говорити про достатню інформативність використаного тесту.

Висновки. Результати тестування учасників довели, що переважна більшість має достатній рівень фізичної підготовленості та виконує запропоновані тести краще, ніж передбачено віковими нормативами, закладеними у систему КОНТРЕКС-2. Виключення становлять результати «естафетного тесту», який оцінює швидкість реакції. Розлади нервової системи, що виникають внаслідок контузії, призводять до розбалансування процесів сприйняття та переробки інформації та зменшують швидкість реакції на подразники.

Разом з тим, при виконанні майже всіх тестів є певна частка учасників, які показують результати гірші, ніж вікові нормативи. Величина цієї підгрупи коливається в межах від 2 до 19 % учасників. На наш погляд, це є непрямим відбиттям впливу перенесеної контузії на фізичний стан військовослужбовців та пов'язано із загальним погіршенням здоров'я, яке викликає зменшення рухової активності, кратності та тривалості занять фізичною підготовкою. Все зазначене потребує врахування при обґрунтуванні та розробці програми фізичної підготовки ерогенної спрямованості та адаптації стану організму військовослужбовців які мали контузію.

Література

1. Галаманжук ЛЛ., Єдинак ГА. Основи наукових досліджень: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута; 2019. 154 с.
2. Гублер ЕВ., Генкін АА. Застосування непараметричних критеріїв статистики у медико-біологічних дослідженнях. Медицина. 1973. 142 с.
3. Душанін СА., Іващенко ЛЯ., Пирогова ЕА. Тренувальні програми для здоров'я. Київ: Здоров'я.1984. 32 с.
4. Кунинець С., Боярчук О., Романчук В., Яворський А. Засоби фізичного виховання – напрям відновлення боєготовності військовослужбовців після контузії головного мозку. Український журнал медицини, біології, спорту. 2019;4(3): 13–19.
5. Матвейко О. Засоби відновлення військовослужбовців після контузії головного мозку. Молода спортивна наука України: матеріали ХХІІІ науково-практичної конференції. Львів. 2019.Т. 2. С. 46–47.
6. Матвейко О. Застосування засобів фізичної підготовки для прискорення реабілітації військовослужбовців після отримання травм. Молодіжний науковий вісник. 2017;27: 161-166.

7. Матвейко О. Фізична підготовка військовослужбовців, які мали контузію головного мозку на етапах професійно-бойової діяльності. *Молода спортивна наука України: матеріали XXVI науково-практичної конференції*. Львів, 2020. Т. 2. С. 53–54.

8. Одеров А., Матвейко О., Романчук С., Зонов О., Небожук О., Пилипчак І., Мельніков А. Особливості способу життя військовослужбовців, які мали контузію, як чинник, що впливає на бойову готовність. *В: Волинський національний університет імені Л. Українки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Луцьк; 2022;2(58), с. 67-78. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-67-78>.

9. Шиян БМ, Єдинак ГА, Петришин ЮВ. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута; 2012. 280 с. 11

10. De Araujo L., Sanches M.G.M., Turi B.C., Monteiro H.L. Physical Fitness and Injuries: 54 Weeks of Physical Training among Military Police Officers. *Revista brasileira de medicina do esporte*. 2017; 23(2): 98–102. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302158877>.

11. De Oliveira IM., Vila M.H., Burgos-Martos F.J., Cancela J.M. Physical fitness in Spanish naval cadets. A four-year study. *International Maritime Health*. 2021;72(1):10–17. <https://doi.org/10.5603/IMH.2021.0002>.

12. Funch O., Hasselstrom H., Gunnarsson T. Validation and Practical Applications of Performance in a 6-Min Rowing Test in the Danish Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(4):1395. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041395>.

13. Peters D., Jain S., Liuzzo D., Middleton A. et al. Individuals with chronic traumatic brain injury improve walking speed and mobility with intensive mobility training. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2014;95(8), pp. 1454–1460. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.04.006>.

14. Romanчук С., Одеров А., Небожук О., Ріпак М., Матвейко О., Лашта В., Климович В., Тимочко О. А Research on Functional State of Nervous System of Servicemen with Post-Concussion Syndrome with Using Screening Tests. *Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2022;3(59): 69-76. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-69-76>.

15. Straudi S., Severini G., Charabati A. et al. The effects of video game therapy on balance and attention in chronic ambulatory traumatic brain injury: an exploratory study. *BMC Neurol*. 2017;17: 86. <https://doi.org/10.1186/s12883-017-0871-9>.

References

1. Galamanzhuk, LL., Iedynak, GA. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen* [Fundamentals of scientific research]. Printing house "Ruta" LLC, Kamyanets-Podilsky. 154 p. [in Ukraine].

2. Hubler, EV., Henkin, AA. *Zastosuvannya neparametrychnykh kryteriiv statystyky u medyko-biologichnykh doslidzhenniakh* [Application of nonparametric criteria of statistics in biomedical research]. Medytsyna. 1973. 142 p.

3. Dushanin, S., Ivashchenko, L., Pyrohova E. *Trenovalni prohramy dlia zdorovia* [Training programs for health]. Kyiv: Zdorovia. 1984. 32 p [in Ukraine].

4. Kunynets S., Boierchuk O., Romanчук V., Yavorskyi A. *Zasoby fizychnoho vykhovannia – napriam vidnovlennia boiehotovnosti viiskovosluzhbovtiv pislia kontuzii holovnoho mozku* [Physical training means as a way to restore combat readiness of servicemen after brain concussion]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii, sportu*. 2019;4(3):13–19 [in Ukraine].

5. Matveiko O. *Zasoby vidnovlennia viiskovosluzhbovtiv pislia kontuzii holovnoho mozku* [Means of recovery of servicemen after brain contusion]. *Moloda sportyva nauka Ukrainy: materialy KhKhIII naukovo-praktychnoi konferentsii*. Lviv. 2019. T. 2. pp. 46–47 [in Ukraine].

6. Matveiko O. *Zastosuvannya zasobiv fizychnoi pidhotovky dlia pryskorennia reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv pislia otrymannia travm* [The use of physical training equipment to accelerate the rehabilitation of servicemen after injuries]. *Molodizhnyi naukovi visnyk*. 2017;27: 161–166 [in Ukraine].

7. Matveiko O. *Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv, yaki maly kontuziiu holovnoho mozku na etapakh profesiino-boiovoi diialnosti* [Physical training of servicemen who had a brain contusion at the stages of professional and combat activity]. *Moloda sportyva nauka Ukrainy: materialy KhKhVI naukovo-praktychnoi konferentsii*. Lviv, 2020. Т. 2. pp. 53–54 [in Ukraine].

8. Oderov A., Matveiko O., Romanчук S., Zonov O., Nebozhuk O., Pylypchak I., Melnikov A. *Osoblyvosti sposobu zhyttia viiskovosluzhbovtiv, yaki maly kontuziiu, yak chynnyk, shcho vplyvaie na boiovu hotovnist* [Lifestyle features of servicemen with concussion as a factor affecting combat readiness]. *Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*. Lutsk, 2022;2(58): 67-78. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-67-78> [in Ukraine].

9. Shiyani, B.M., Iedynak, G.A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].

10. De Araujo L., Sanches M. G. M., Turi B. C., Monteiro H. L. Physical Fitness and Injuries: 54 Weeks of Physical Training among Military Police Officers. *Revista brasileira de medicina do esporte*. 2017; 23(2): 98–102. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302158877>.

11. De Oliveira I., Vila M., Burgos-Martos F., Cancela J. Physical fitness in Spanish naval cadets. A four-year study. *International Maritime Health*. 2021;72(1):10–17. <https://doi.org/10.5603/IMH.2021.0002>.

12. Funch O., Hasselstrom H., Gunnarsson T. Validation and Practical Applications of Performance in a 6-Min Rowing Test in the Danish Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(4):1395. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041395>.

13. Peters D., Jain S., Liuzzo D., Middleton A. et al. Individuals with chronic traumatic brain injury improve walking speed and mobility with intensive mobility training. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2014;95(8), pp. 1454-1460. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.04.006>.

14. Romanчук С., Одеров А., Небожук О., Ріпак М., Матвейко О., Лашта В., Климович В., Тимочко О. А Research on Functional State of Nervous System of Servicemen with Post-Concussion Syndrome with Using Screening Tests. *Волинський*

національний ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022;3(59), с. 69-76. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-69-76> [in Ukraine].

15. Straudi S., Severini G., Charabati A. S. et al. The effects of video game therapy on balance and attention in chronic ambulatory traumatic brain injury: an exploratory study. *BMC Neurol.* 2017;17, p. 86. <https://doi.org/10.1186/s12883-017-0871-9>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).26)

- Микитчик О.С.,**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>
- Кошелева О.О.,**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>
- Сидорчук Т.В.,**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>
- Степанова І.В.,**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0002-5431-8052>
- Дутко Т.Р.**
доцент
- Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро
 - <https://orcid.org/0000-0002-1390-7889>

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК РАЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Анотація. Раціонально організована рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя сучасної людини, одним із головних чинників формування, збереження та зміцнення здоров'я. Разом з цим, її недостатність порушує нормальну роботу систем організму, знижує його резистентність, призводить до погіршення адаптації до фізичного навантаження. На жаль, результати численних наукових досліджень свідчать, що за останній час, на тлі інтенсифікації навчального процесу, у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів. Особливої проблеми це набуває для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, для яких високий рівень фізичних кондицій є основою якісного виконання професійних обов'язків, забезпечення власної безпеки. Тому формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою, навичок використання засобів фізичного виховання з метою особистого та професійного вдосконалення є обов'язковою складовою їх підготовки. Авторами запропонована програма організації рухової активності курсантів на основі комплексного використання навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки, вправ в режимі навчального дня та самостійних тренувальних занять. З метою формування у курсантів навичок до самостійної організації раціональної рухової активності для них проводились консультації та надавалися рекомендації щодо планування фізичних навантажень та добору фізичних вправ в різних формах організації занять, навчання методам самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Ефективність експериментальної програми визначалась шляхом порівняння показників фізичного стану учасників експерименту на початку та наприкінці дослідження. Отримані результати свідчать про доцільність використання запропонованої програми організації рухової активності для покращення фізичного стану курсантів.

Ключові слова: курсанти, заклади вищої освіти, рухова активність.

Mykytchuk O., Kosheleva O., Sydorчук T., Stepanova I., Dutko T. Formation of skills of rational organization of motor activity in cadets of higher education institutions with specific study conditions Rationally organized physical activity is an integral part of a healthy lifestyle of a modern human. It is one of the main factors in the formation, preservation and strengthening of health. At the same time, its insufficiency disrupts the normal functioning of body's systems, reduces its resistance, and leads to a deterioration in adaptation to physical activity. Results of numerous scientific studies show that recently there has been a tendency to reduce the volume of physical activity of applicants in higher education institutions, against the background of the intensification of the educational process. This becomes a particular problem for ensuring the proper level of physical fitness of cadets in higher education institutions with specific learning conditions. High level of physical fitness is the basis for the high-quality performance of professional duties and ensuring their own safety for them. Therefore, the formation of motivation for regular physical education classes and skills in using physical education facilities for the purpose of personal and professional improvement is a mandatory component of their training. The authors proposed a program for organizing the motor activity of cadets based on complex use of special physical training classes, exercises in the mode of study day and independent training classes. In order to form the skills of the cadets to independently organize rational motor activity, they were consulted and given recommendations on planning physical activity and selecting physical exercises in various forms of organizing classes, teaching self-control methods in the process of physical exercise. The effectiveness of the experimental program was determined