

technologies to improve physical training in women's beach volleyball]. *Sports_games*, №1 (27). 4–17. DOI:10.15391/si.2023-1.01 [in Ukrainian].

6. Kucherenko, V.M., Yednak, V.D. (2001). *Legka atletika*. [Athletics]. Ternopil.: TDPU im. V. Gnatyuka, 98. [in Ukrainian].

7. Martynyuk, O., Kravchenko, K. (2020). *Miofascialnij reliz yak grupove fitnes-zanyattya*. [Myofascial release as a group fitness class]. *Problemi aktivizaciyi rekreacijno-ozdorovchoyi diyalnosti naselennya: materiali III Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (23-24.04.2020, Lviv). 175-179 [in Ukrainian].

8. Platonov, V.M. (2021). *Suchasna sistema sportivnogo trenuvannya*. [Modern sports training system]. Persha drukarnya. Kyiv, 627. [in Ukrainian].

9. Grynova, M., Zhamardiy, V., Kravchenko, I., Shkola, O., Donchenko, V., Peleshenko I., Lyvatskyi, O. (2023). Pedagogical Conditions for the Formation of the Readiness of Future Specialists in Physical Rehabilitation to Work with Athletes of Water Sports in the Process of Professional Training. *Acta Balneologica*. Vol. LXV, 6(178): 392-400. DOI: 10.36740/ABAL202306108.

10. Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V., Shynkarova, O., Fomenko, O., Poluliashchenko, T., Donchenko, V. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*. 2(180): 135-143. DOI: [10.36740/ABAL202402110](https://doi.org/10.36740/ABAL202402110).

11. Shkola, O., Zhamardiy, V., Donchenko, V., Zolochevskiy, V., Poluliashchenko, T., Sokolenko, O., Pavliuk, O. (2023). Study of the Impact of Electronic Learning Tools on the Level of Formation of Health-Preserving Competence Among Students of the Specialty «Therapy And Rehabilitation». *Acta Balneologica*. Vol. LXV, 6(178): 406-414. DOI: 10.36740/ABAL202306110.

12. Shkola, O., Fomenko, O. (2024). *Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern. Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 804-820. DOI: 10.46489/EOTIPS-24-27.*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).36)

УДК: 796.062.4:355.237.

Шлямар І.Л.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри Національної академії Служби безпеки України
м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-1224-7935>

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

Постійна участь військовослужбовців у бойових діях по захисту нашої держави насичена виконанням різноманітних дій в нелегких умовах та несе небезпеку їх життю. З метою збереження життя військовослужбовців велика увага приділяється їх підготовці, особливо фізичній. Фізична підготовка військовослужбовців України завжди є предметом досліджень фахівців, особливо курсантів – майбутніх офіцерів. Витривалість відіграє одну з ключових ролей в підготовці військовослужбовців в умовах сьогодення для виконання функціональних обов'язків по захисту держави під час війни.

У статті висвітлені проблеми витривалості, як однієї з основних фізичних якостей під час проведення навчальних занять фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів України. Вивчено та проаналізовано рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу вищих військових навчальних закладів України та курсантів першого і другого курсу навчання Академії, внесення пропозицій та змін до рівня показників щодо можливостей імплементації до стандартів Збройних сил країн НАТО.

Виходячи із зазначеного, потрібно посилювати фізичну підготовленість військовослужбовців до виконання їх функціональних обов'язків під час службової діяльності витривалістю.

Ключові слова: військовослужбовці, витривалість, курсанти, професійна готовність, фізична готовність, фізична підготовка.

Shlyamar I. Development of endurance of cadets of higher military educational institutions of Ukraine. The constant participation of military personnel in combat operations for the protection of our state is saturated with the performance of various actions in difficult conditions and carries a danger to their lives. In order to preserve the lives of servicemen, great attention is paid to their training, especially physical training. Physical training of military personnel of Ukraine is always the subject of research by specialists, especially cadets - future officers. Endurance plays one of the key roles in the training of military personnel in today's conditions for the performance of functional duties to protect the state during war.

The article highlights the problems of endurance as one of the main physical qualities during physical training classes for cadets of higher military educational institutions of Ukraine. The level of physical fitness of candidates for admission to higher military educational institutions of Ukraine and cadets of the first and second year of training at the Academy was studied and analyzed, suggestions and changes were made to the level of indicators regarding the possibilities of implementation to the standards of the Armed Forces of NATO countries.

Based on the above, it is necessary to strengthen the physical readiness of military personnel to perform their functional duties during official activities with endurance.

Key words: military personnel, endurance, cadets, professional readiness, physical readiness, physical training.

Постановка проблеми. Аналіз виконання функціональних обов'язків військовослужбовців всіх силових складових, які беруть участь в захисті держави від агресії російської федерації свідчить, що вони виконуються в критичних і нелегких умовах, при великих фізичних навантаженнях та значно підвищили вимоги до підготовки військовослужбовців [3; 5; 8; 10]. Науковці стверджують, що важливим та найефективнішим засобом професійної готовності військовослужбовців є їхня якісна підготовка. Ефективність екстремальної діяльності, особливо під час бойових дій військовослужбовців визначається не тільки професійними знаннями, вміннями та навичками, але і їх фізичною підготовленістю, яка відіграє ключову роль у підготовці військовослужбовця [3, 8, 11]. Основою фізичної підготовленості військовослужбовців є їх витривалість.

Одеров А.М., Романчук С.В., Гунченко В.М., Лашта В.Б. [6; 9] та ін. вважають, що системна підготовка у навчанні представлена трьома принципами. Перший, вивчення професії, яку бажаєш отримати, Другий, визначення своєї готовності до обраної професії. Третій, тренування і виконання спеціальних нормативів, що дають можливість визначити рівень військово-прикладної готовності до майбутньої професії.

Разом з тим, наявні наукові дослідження не у повній мірі розкривають актуальність завдання, а саме – удосконалення витривалості курсантів, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості та забезпеченні готовності до завдань військово-професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел. Ряд вітчизняних науковців підтвердили ефективність витривалості в програмах підготовки курсантів всіх спеціальностей. Витривалість, в різних видах її прояву характеризує діяльність людини будь-якого виду реалізації. Здатність витримувати виконання своїх планів з належною якістю на фазі стомлення – актуальна для особи якості [1; 7].

Платонов В.М., Булатова М.М. витривалість класифікують на: загальну і спеціальну; аеробну та анаеробну; м'язову і вегетативну; сенсорну й емоційну; статичну і динамічну; швидкісну і силову. Автори зазначають, що такий поділ на типи «дає можливість виявити фактори, що визначають прояв якості в кожному конкретному випадку, і вибрати більш ефективний метод, але не забезпечує достатнього виконання конкретних вимог підготовки та змагань». Вони вважають, що «з практичною метою витривалість можна поділити на загальну і спеціальну» [4].

Круцевич Т.Ю. розглядає витривалість через координати бачення типів стомлення: одне з них фізичне (що призводить до тривалої або більш інтенсивної м'язової активності). Автор зазначає: «Фізична стійкість дуже важлива в житті людини. Це : 1) дозволяє виконувати більший обсяг рухової активності; 2) підтримання фізичної активності високої інтенсивності протягом тривалого часу; 3) Швидко відновлює сили після великих навантажень». [2; 7].

В координатах бачення особливостей використання фізичних вправ в загальному тренуванні, Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В., Шарафутдінова С.У. визначають витривалість як здатність протистояти стомленню і «розрізняють м'язову і кордіореспіраторну (аеробну чи загальну) витривалість. Загальну витривалість автори тлумачать як «можливість людиною проводити монотонну роботу протягом тривалого часу, який вимірюється десятками хвилин і годинами» [1; 7]. Науковці виділяють: витривалість силову (можливість зберігати працездатність монотонної роботи з навантаженнями); витривалість статичну (здатність до тривалої безупинної підтримки м'язових зусиль); витривалість швидкісну (Здатний підтримувати високу швидкість на коротких дистанціях на високій або максимальній швидкості) [1].

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити ефективність методів розвитку витривалості в навчально-тренувальному процесі курсантів. **Завдання дослідження** – розробити та провести апробацію вправ на витривалість, спрямованих на покращення професійної готовності у курсантів.

Матеріал і методи. Для вирішення завдань дослідження використовували педагогічні методи – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування групи вступників та двох груп курсантів ЗВО по 25 осіб у кожній, методи математичної статистики. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні потребує реформування та удосконалення форм і методів фізичної підготовки з метою підготовки командирів та інших управлінців. Нами проведено аналіз та дослідження щодо розвитку однієї з важливих фізичних якостей – витривалості, серед курсантів Академії.

З метою удосконалення методичних підходів щодо підвищення у курсантів загальної фізичної витривалості та оцінки їх ефективності були вибрані група вступників та дві групи курсантів Академії по 25 осіб у кожній. Одна група курсантів була визначена як експериментальна (ЕГ), а друга - слугувала в якості контрольної (КГ). Тривалість експерименту становила два роки без суттєвих змін у складі груп курсантів, що дозволяло отримати достовірні данні щодо репрезентативності результатів. З курсантами експериментальної групи заняття зі спеціальної фізичної підготовки проводились за удосконаленою методикою, яка передбачала поступове збільшення фізичних навантажень і обов'язкове виконання спеціальних вправ для підвищення рівня загальної фізичної витривалості.

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки у контрольній групі проводились в межах затвердженої навчальної програми. Фізична підготовка в обох групах включала проведення аудиторних практичних занять, а також самостійної позааудиторної роботи. При цьому курсанти експериментальної групи під час проведення самостійної роботи під керівництвом позаштатних інструкторів з фізичної підготовки додатково виконували кросові навантаження та спеціальні фізичні вправи, направлені на розвиток загальної фізичної витривалості. Вона передбачала проведення щоденної безперервної пробіжки на дистанцію 3 кілометри в рівномірному темпі, а один раз в два тижні - на дистанцію 5 кілометрів. Контроль за забезпеченням потрібного фізичного навантаження здійснювався шляхом вимірювання частоти серцевих скорочень, яка повинна була утримуватись у межах 140–160 ударів за хвилину. Оптимальність інтенсивності фізичного

навантаження визначалась під час проведення практичних занять з подальшим його збільшенням з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів. Оцінка динаміки загальної фізичної витривалості проводилась за п'ятибальною шкалою за результатами бігу на три кілометри за оціночними критеріями два рази за навчальний рік. Визначення результатів проводилось одночасно в обох групах.

Узагальнені середньостатистичні результати дворічних досліджень щодо оцінки динаміки розвитку загальної фізичної витривалості вступників до Академії та курсантів експериментальної і контрольної груп на першому і другому курсах навчання наведені у таблиці 1. В якості базового рівня була прийнята оцінка фізичної витривалості кандидатів до вступу до Академії.

Таблиця 1

Оцінка загальної витривалості вступників і курсантів Академії

Оцінка результатів	Вступники	1 курс		2 курс	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Відмінно	5,8 _{±0,7}	8,1 _{±0,6}	7,1 _{±0,4}	18,4 _{±0,5}	10,5 _{±0,6}
Добре	21,3 _{±1,3}	38,1 _{±1,1}	31,1 _{±0,9}	44,0 _{±1,2}	39,6 _{±1,9}
Задовільно	60,8 _{±2,1}	47,4 _{±1,4}	54,2 _{±0,8}	35,4 _{±1,1}	46,2 _{±1,3}
Незадовільно	12,1 _{±0,4}	6,4 _{±0,7}	7,6 _{±0,6}	2,2 _{±0,3}	3,7 _{±0,4}

Встановлено, що рівень загальної фізичної витривалості вступників до Академії не можна вважати задовільним відповідно до вимог, які визначені щодо курсантів Академії. Так, тільки 5,8% вступників мали відмінний результати бігу на 3000 м, а 21,3% випадків він був оцінений як «добрий». Проте, переважна кількість абітурієнтів (60,8%) показали лише задовільні показники рівня фізичної витривалості, а результат бігу 12,1% був оцінений як незадовільний.

Після формування експериментальної і контрольної груп курсантів 1 курсу заняття щодо розвитку загальної фізичної витривалості проводились диференційовано, а саме за удосконаленою і стандартною програмами фізичної підготовки.

Контрольна оцінка загальної фізичної витривалості курсантів в групах 1 курсу проводилась наприкінці другого семестру навчання. Проведені дослідження показали, що в експериментальній групі кількість курсантів, результати оцінки бігу яких відповідали рівню «відмінно» і «добре», збільшилась відповідно на 1,4 рази і 1,8 рази. За цей же період зменшилась (на 30%) кількість курсантів, результати тестування яких були оцінені як «задовільні». Особливо позитивно можна оцінити той факт, що кількість незадовільних оцінок серед курсантів експериментальної групи майже у два рази і склала 6,4_{±0,7}%.

Паралельне тестування щодо визначення рівня загальної фізичної витривалості серед курсантів контрольної групи дозволило встановити аналогічну динаміку змін, але вони носили менш виражений характер. Так, кількість курсантів, які склали тест на «відмінно» збільшилась у 1,2 рази, а результати з оцінкою «добре» - 1,4 рази. Не можна вважати задовільним зменшення «задовільних» оцінок лише у 11% курсантів цієї групи, а особливо їх кількості, які показали «незадовільний» результат - лише на 37%.

Подальші дослідження, проведені в тих же за складом групах курсантів наприкінці другого року навчання з дисципліни «спеціальна фізична підготовка», дозволили встановити покращення рівня загальної фізичної витривалості особливо в експериментальній групі.

За дворічний період проведення занять за експериментальною програмою щодо покращення загальної фізичної витривалості кількість курсантів, які показали результати з оцінкою «відмінно» збільшилось порівняно з базовим рівнем в 3,2 рази, а порівняно з першим курсом – 2,3 рази. В контрольній групі аналогічні зміни становили відповідно 1,8 і 1,5 рази.

За цей же період оцінку «добре» отримало 44,0_{±1,2}% курсантів експериментальної групи і 39,6_{±1,9}% курсантів контрольної групи, що у 2,0 і 1,3 більше порівняно з базовим рівнем і результатами, отриманими після першого курсу навчання.

Позитивно слід оцінити значне зменшення кількості курсантів, результати яких оцінені на рівні «задовільно» і «незадовільно».

Встановлено, що в експериментальній групі оцінку «задовільно» отримали 35,4_{±1,1}% курсантів, що у 1,7 рази менше порівняно з базовим рівнем і в 1,4 рази менше результатів першого курсу. В контрольній групі «задовільний» результат показали 41,4_{±1,3}% курсантів, що у 1,4 рази менше порівняно з базовим рівнем і в 1,3 рази менше порівняно з першим курсом.

Найбільш позитивним, на нашу думку, слід вважати суттєве зменшення кількості курсантів, які під час тестування на витривалість отримали незадовільний результат. Встановлено, що в експериментальній групі такий результат показали лише 2,2_{±0,3}% курсантів, що достовірно ($p < 0,05$) у 5,5 рази менше порівняно з базовим рівнем і у 3 рази менше порівняно з першим курсом навчання. В контрольній групі кількість цієї групи курсантів зменшилась відповідно у 3,2 і 2,1 рази.

Одночасно з підвищенням рівня загальної витривалості нами реалізовувались вправи, які першочергово були направлені на зміцнення м'язів ніг.

Контроль за розвитком цього різновиду спеціальної витривалості проводився в серед вступників до Академії (як базовий рівень), а також у експериментальній і контрольній групах в ті ж часові інтервали, що і визначення рівня загальної витривалості, шляхом підрахунку кількості присідань «до відмови». Шкала оцінки витривалості ніг наведена в таблиці 2.

Таблиця 2.

Шкала оцінки витривалості ніг курсантів

Кількість присідань, разів	Рівень витривалості ніг
Менше 20	Самий низький
21 – 27	Низький
28 – 35	Середній
36 – 40	Вищий за середній
Більше 40	Високий

Узагальнені середні результати проведеного дослідження наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

Оцінка витривалості при навантаженні ніг
 методом «до відмови» вступників і курсантів Академії

Рівні витривалості	Вступники	1 курс		2 курс	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Самий низький	2,1 \pm 0,3	0	0	0	0
Низький	53,3 \pm 1,2	12,5 \pm 1,3	21,6 \pm 1,5	5,2 \pm 0,2	12,7 \pm 1,3
Середній	38,6 \pm 1,8	47,7 \pm 1,7	56,1 \pm 1,1	24,6 \pm 1,6	41,1 \pm 1,1
Вище середнього	3,2 \pm 0,6	28,2 \pm 1,4	15,6 \pm 1,2	48,5 \pm 1,4	32,7 \pm 1,2
Високий	2,8 \pm 0,3	11,6 \pm 0,9	6,7 \pm 0,4	21,7 \pm 1,3	13,5 \pm 1,1

Наведені дані свідчать про відсутність достовірної різниці між вступниками, які мали високий, вище середнього і самий низький рівень витривалості ніг ($p < 0,05$). Значний відсоток вступників (53,3 \pm 1,2%) характеризувались низьким або середнім (38,6 \pm 1,8%) рівнем витривалості ніг.

В процесі фізичної підготовки в експериментальній групі застосовано вправи, для на цілеспрямованого розвитку витривалості ніг, як основи забезпечення загальної фізичної витривалості курсантів. В контрольна група курсантів проводились заняття з фізичної підготовки без посиленого навантаження на нижні кінцівки.

Тестування, проведене наприкінці другого семестру навчання, дозволило встановити суттєвий вплив додаткових вправ в експериментальній групі курсантів. Так, в чотири рази збільшилась кількість курсантів експериментальної групи, результати тестування яких були віднесені до високого рівня витривалості. За цей же період кількість курсантів контрольної групи, віднесених до цього рівня, збільшилась лише вдвічі. Суттєвим можна вважати збільшення кількості курсантів експериментальної групи, рівень витривалості ніг яких був оцінений вище за середній (3,2 до 28,25%). В контрольній групі кількість курсантів, які мали рівень витривалості ніг вище за середній, збільшилась до 15,6%, тобто у 1,8 рази менше. Проте, у контрольній групі переважав відсоток курсантів, які мали низький рівень витривалості ніг (у 1,7 рази). В той же час, встановлено відсутність достовірної різниці показників тестування витривалості ніг курсантів експериментальної і контрольної груп низького рівня ($p > 0,05$). Як позитивний слід оцінити той факт, що як в експериментальній, так і в контрольній групі вже через рік навчання витривалість ніг жодного курсанта не характеризувалась самим низьким рівнем.

Наглядний прогрес вправ, для тренуваності ніг, особливо проявився наприкінці другого року проходження спеціальної фізичної підготовки. За цей період в експериментальній групі курсантів, що мають високий рівень витривалості ніг, у 1,9 рази збільшився порівняно з попереднім роком, і в 7,8 рази порівняно з вихідним рівнем. За ці ж часові інтервали кількість курсантів контрольної групи за цим показником збільшилась відповідно у 2,0 і 4,8 рази.

Суттєво збільшилась кількість курсантів, рівень витривалості ніг яких оцінювався як вище середнього. Так, в експериментальній групі наприкінці четвертого семестру вона збільшилась у 1,7 рази порівняно з другим семестром навчання і в 15 разів, порівняно з вихідним рівнем. За ці ж періоди кількість курсантів контрольної групи за цим показником збільшилась відповідно у 2,0 і 10 разів.

Позитивний вплив розробленого комплексу вправ проявився і в значному зниженні кількості курсантів, витривалість ніг яких оцінювався як низький і навіть середній. Так, за період дослідження в експериментальній групі, курсантів з низькими показниками, зменшилась у 10,3 рази, а як середній – на 36%. У контрольній групі за цей же проміжок часу кількість низьких результатів серед курсантів зменшилась лише у 4 рази, а середніх збільшилась на 6%.

Висновки. Встановлено, що виконання функціональних обов'язків з захисту нашої держави в умовах сьогодення вимагає від військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України не тільки професійних знань і навичок, но також фізичних і морально-вольових зусиль. При цьому витривалість, як загальна так і спеціальна відіграє ключову роль підготовці військовослужбовців, формується та удосконалюється під час навчальних занять.

Проведеними дослідженнями встановлено, що впровадження в навчальні заняття апробованих вправ та методів щодо вдосконалення витривалості дозволяє вже після першого курсу навчання збільшити кількість результатів, які оцінені на «відмінно» і «добре» вже в 1,4 і 1,8 рази відповідно, а після другого року навчання – у 3,2 рази порівняно з вихідним рівнем і в 2,3 рази порівняно з першим курсом.

Отже, отримані результати дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження удосконалених методичних підходів до розвитку витривалості майбутніх офіцерів сприятиме підвищенню цієї фізичної якості, а значить і ефективності виконання ними професійних обов'язків.

Література

1. Карпова ІБ, Корчинський ВЛ, Зотов АВ. Фізична культура та формування здорового способу життя : *Навч. посіб.* – К.: КНЕУ, 2005 – 104 с.
2. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання : *Навчальне видання.* Том 1 - К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.
3. Одеров АМ, Лещинський ОВ, Первачук ОІ, Бабич МО. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* 2023; 3(161): 131-135 [http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
4. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена. *Навчальний посібник.* – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
5. Романчук СВ., Одеров АМ., Небожук ОР, Климович ВБ. та ін. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. *Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки.* 2023; 1(61): 54-63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63>.
6. Романчук СВ, Гунченко ВМ, Лашта ВБ. та ін. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* 2024; 1(173): 121-127. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27).
7. Шарафутдінова СУ, Бойко ГЛ, Козлова ТГ. Формування у студентів умінь використовувати засоби фізичної культури через усвідомлення особливостей розвитку витривалості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,* 2024;5(178): 219-223. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).43).
8. Шлямар ІЛ. Порівняння положень підрозділів відповідальних за організацію фізичної підготовки у ЗС України та Міністерстві оборони України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* 2024; 1(173): 172-177. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).38).
9. Oderov A, Klymovych V, Romanchuk S. et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal.* Vol. 18 (2). pp. 79-82 <https://doi.org/10.26773/smj.200612>.
10. Oderov A, Romanchuk S, Klymovych V, Skaliy A, Nebozhuk O. (2022). Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny* []: zb. tez dop. VI Mizhnar. naukovo-prakt. Internet-konf. (23 chervnia 2022r.) /uklad.: A.V.Tsos, S.Ia.Indyka. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, pp. 27-28.
11. Romanchuk S., Afonin V., Oderov A. et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog.* Revista dilemas contemporaneos: educaci3n, pol3tica y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890.

References

1. Karpova IB, Korchynskiy VL, Zotov AV. Fizychna kultura ta formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia [Physical culture and healthy lifestyle development] : *Navch. posib.* – K.: KNEU, 2005:104 [Ukraine].
2. Krutsevych Tlu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]: *Navchalne vydannia.* Tom 1 - K. : Olimpiiska literatura, 2008: 391 [Ukraine].
3. Oderov AM, Leshchinskyi OV, Pervachuk OI, Babych MO. ta in. Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv - yak skladova uspishnoho vykonannya spetsialnykh zavdan [The quality of military professional training of cadets as a component of successful performance of special tasks]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova.* 2023; 3(161): 131-135 [http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [Ukraine].
4. Platonov VM, Bulatova MM. Fizychna pidhotovka sportsmena [Physical training of the athlete]. *Navchalnyi posibnyk.* – K.: Olimpiiska literatura, 1995: 320 [Ukraine].
5. Romanchuk SV, Oderov AM, Nebozhuk OR, Klymovych VB. ta in (2023). Formuvannya viiskovo-prykladnykh navychok studentiv zakladiv vyshchoi osvity v protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of Military Applied Skills of Students of Higher Education Institutions in the Process of Physical Education]. *Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky.* 2023; 1(61): 54-63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63> [Ukraine].
6. Romanchuk SV, Hunchenko VM, Lashta VB. ta in (2024). Zastosuvannia krosfitu u fizychnii pidhotovtsi spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Application of CrossFit in the Physical Training of Law Enforcement Officers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova.* 2024; 1(173): 121-127. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27) [Ukraine].
7. Sharafutdinova SU, Boiko HL, Kozlova TH. (2024). Formuvannia u studentiv umin vykorystovuvaty zasoby fizychnoi kultury cherez usvidomlennia osoblyvostei rozvytku vytryvalosti [Formation of students' skills to use physical culture means through

awareness of the peculiarities of endurance development]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova*;5(178): 219-223. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).43) [Ukraine].

8. Shliamar IL. Porivniannia polozhen pidrozdiliv vidpovidalnykh za orhanizatsiiu fizychnoi pidhotovky u ZS Ukrainy ta Ministerstvi oborony Ukrainy [Comparison of the provisions of units responsible for organizing physical training in the Armed Forces of Ukraine and the Ministry of Defense of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova*. 2024;1(173): 172-177. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).38) [Ukraine].

9. Oderov A, Klymovych V, Romanchuk S. et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82 <https://doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].

10. Oderov A, Romanchuk S, Klymovych V, Skaliy A, Nebozhuk O. (2022). Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny* []: zb. tez dop. VI Mizhnar. naukovo-prakt. Internet-konf. (23 chervnia 2022.) /uklad.: A.V.Tsos, S.Ia.Indyka. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, pp. 27-28 [Ukraine].

11. Romanchuk S, Afonin V, Oderov A. et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog*. Revista dilemas contemporaneos: educaci3n, pol3tica y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890 [Mexico].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).37)
УДК: 351.74(477):796.012.63

Ярещенко О. А.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту
Національної гвардії України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0003-1712-6937>

Титович А. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри хореографії та спортивних дисциплін Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0002-4283-4105>

Коломоєць О. Д.
кандидат юридичних наук, доцент,
завідувач кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №2 Донецького державного університету
внутрішніх справ,
м. Кропивницький,
<https://orcid.org/0000-0003-2129-9374>

Головков О. М.,
кандидат юридичних наук,
доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету № 2 Донецького державного університету
внутрішніх справ,
м. Кропивницький
<https://orcid.org/0009-0005-4649-539X>

Коваленко В. Л.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №2 Донецького державного
університету
внутрішніх справ, м. Кропивницький
<https://orcid.org/0009-0000-0087-9615>

Олексієнко С. В.,
викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету № 2 Донецького державного університету
внутрішніх справ,
м. Кропивницький
<https://orcid.org/0009-0006-9150-8329>

СУТНІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ «ХОЛОДНОЇ ЗБРОЇ» В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядаються сутнісні характеристики формування готовності майбутніх офіцерів до застосування «холодної зброї» в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до професійної підготовки військовослужбовців (правоохоронців) інституції сектору безпеки і оборони України, здатних ефективно діяти у складних і небезпечних ситуаціях.

У процесі дослідження визначено ключові складові готовності до використання холодної зброї, серед яких психофізична підготовленість, тактична грамотність, правова обізнаність і морально-етична стійкість. Проаналізовано існуючі підходи до формування зазначених компетенцій у системі вищої військової освіти. Особливу увагу приділено інтеграції теоретичних знань та практичних навичок, що забезпечує майбутнім офіцерам можливість