

УДК 796.011.3

## ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сергій Романчук<sup>1</sup>, Артур Одерів<sup>1</sup>, Олег Небожук<sup>1</sup>, Володимир Климівич<sup>1</sup>,  
Іван Пилипчак<sup>1</sup>, Віктор Романчук<sup>2</sup>, Олександр Боярчук<sup>2</sup>, Артур Хачатрян<sup>3</sup>,  
Юрій Цепляєв<sup>3</sup>, Тетяна Людовик<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна, stroyova@ukr.net;

<sup>2</sup>Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, Житомир, Україна, s\_mihalych@meta.ua;

<sup>3</sup>Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», Харків, Україна, artur.khachatryan.1988.10.10@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63>

### Анотація

**Актуальність.** Підтримання високого рівня бойової здатності військовослужбовців є першочерговим завданням Збройних сил задля успішного виконання завдань за призначенням. Професійна діяльність офіцерів висуває нові вимоги, із якими випускники кафедр підготовки офіцерів запасу раніше не стикалися в повсякденному житті. Насамперед це постійна готовність виконувати завдання військово-професійної діяльності в будь-який час і за будь-яких умов. Отже, актуальним питанням залишається формування військово-прикладних навичок студентів ЗВО в процесі фізичного виховання, які дають змогу оптимізувати процес пристосування випускників КПОЗ до умов військової діяльності й виконання бойових завдань. **Мета роботи** – визначити ефективність впливу фізичного виховання на формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти, які навчаються на кафедрі підготовки офіцерів запасу. **Методи** – аналіз наукової й методичної літератури, тестування, методи математичної статистики. **Результати.** Виявлено, що результати, отримані під час тестування фізичної підготовленості студентів, не відповідають вимогам Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України для випускників ЗВО. Водночас аналіз вступних іспитів із фізичної підготовки цих студентів на військову кафедру виявив, що всі респонденти під час випробувань продемонстрували позитивні результати з фізичної підготовки. **Висновки.** Проведені дослідження дали змогу з'ясувати, що офіцери, які отримали вищу освіту в закладах вищої освіти та одночасно навчалися за програмою підготовки офіцерів запасу, мають низькі результати з фізичної підготовленості. Крім того, вони виявилися не здатними організувати й проводити фізичну підготовку з підлеглим особовим складом. Це пов'язано з не розв'язаними раніше проблемами системи військової освіти, а проблемні питання низького рівня загально-військової підготовки офіцерів запасу командири та начальники різних рівнів намагалися вирішити за рахунок підвищення якості й обсягу професійної підготовки.

**Ключові слова:** офіцери запасу, заклад вищої освіти, фізичне виховання, військово-прикладні навички.

**Serhii Romanchuk, Artur Oderov, Oleh Nebozhuk, Volodymyr Klymovych, Ivan Pylypchak, Victor Romanchuk, Oleksandr Boiarchuk, Artur Khachatryan, Uryi Tseplyaev, Tetiana Liudovyk. The Formation of Military Applied Skills of Higher Education Students in the Process of Physical Education.** Maintaining a high level of combat capability of servicemen is the primary task of the Armed Forces in order to successfully perform tasks as assigned. The professional activity of officers imposes new requirements that graduates of reserve officer training departments have not faced in everyday life before. First of all, it is a constant readiness to perform tasks of military-professional activity at any time and under any conditions. Thus, the formation of applied military skills of higher education students in the process of physical education, which will allow optimizing the process of adaptation of KPOZ graduates to the conditions of military activity and the performance of combat tasks, remains an urgent issue. **The purpose** to determine the effectiveness of the influence of physical education on the formation of military-applied skills of students of higher education institutions studying at the reserve officer training department. **Methods** – analysis of scientific and methodological literature, testing, methods of mathematical statistics. **Results.** It was revealed that the results obtained during the testing of students' physical training do not meet the requirements of the instruction on physical fitness in the system of the Ministry of Defense of Ukraine for graduates of higher education institutions. At the same time, the analysis of the entrance exams for physical training of students for the military department revealed that all students during the tests demonstrated positive results in physical training. **Conclusions.** The conducted research made it possible to find out that officers who received higher education in institutions of higher education and at the same time studied under the reserve officer training program have low results in physical fitness. In addition, they were

unable to organize and conduct physical training with subordinate staff. This is due to the previously unresolved problems of the military education system, the commanders and chiefs of various levels tried to solve the problematic issues of the low level of general military training of reserve officers by increasing the quality and volume of professional training.

**Key words:** reserve officers, higher education institution, physical education, military applied skills.

**Постановка проблеми.** У зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України та задля забезпечення оборони держави оголошена й проводиться мобілізація. Від студентів закладів вищої освіти, які проходять підготовку на кафедрах підготовки офіцерів запасу, умови сьогодення вимагають якісного формування військово-прикладних навичок [4; 7; 30]. Освітній процес із фізичного виховання в ЗВО не повною мірою забезпечує формування в студентів військово-прикладних фізичних навичок, а освітня програма підготовки офіцерів запасу не передбачає занять фізичною підготовкою.

Гостро постала проблема професійної готовності офіцерів запасу до виконання завдань за призначенням на первинних засадах. Одним із таких питань є вивчення й удосконалення їхньої фізичної готовності як однієї з головних складових частин професійної готовності [9; 15].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Професійна діяльність офіцерів висуває нові вимоги, із якими випускники КПОЗ раніше не стикалися в повсякденному житті [8; 18; 24; 25]. Головне з них – це постійна готовність виконувати своє професійне призначення в будь-який час і за будь-яких умов, у тому числі й за безпосереднього ризику для життя, що само по собі викликає постійне психологічне напруження [5; 10; 20].

Військово-професійна діяльність офіцера – це робота, пов'язана з підготовкою до участі в бойових діях, керування діяльністю військового колективу, виховання й навчання особового складу підрозділу, постійне вдосконалення своїх професійних навичок і знань [23; 28; 32].

Водночас дослідники [1; 17; 35] зазначають, що в будь-якій діяльності зміна ситуації спричиняє початок роботи адаптаційних механізмів, які засвідчують пристосування до умов, що змінюють діяльність. Тому під час професійної підготовки потрібно формувати ті особисті якості, що зумовлюють успішність діяльності, особливо в екстремальних умовах.

Дослідження багатьох учених [26; 29; 31; 34] доводять, що особливе значення під час адаптації до військової служби мають заходи, які ґрунтуються на педагогічних основах фізичної підготовки офіцерів – збільшення тренувань і стійкості до несприятливих факторів, забезпечення здорового способу життя й оптимального фізичного стану.

Однак аналіз праць провідних науковців [22; 27; 33] свідчить, що технологія формування професійної адаптації в ЗС України не враховує можливості фізичної підготовки щодо пришвидшення готовності офіцерів до виконання завдань за призначенням і передусім цей факт стосується офіцерів-випускників КПОЗ.

Показники фізичної підготовленості є важливою складовою частиною структури природних задатків людини до різного виду діяльності, у тому числі й до військової діяльності [22; 28]. Потрібно зазначити, що ефективність у навчальній і бойовій діяльності військовослужбовців значною мірою визначається саме рівнем й особливостями фізичної підготовленості, ступенем розвитку прикладних фізичних якостей [3; 19; 31].

Згідно з чинними документами в системі підготовки офіцерів запасу, фізична підготовленість студентів формується під час занять фізичним вихованням у базовому вищому навчальному закладі, у змісті яких не передбачено застосування вправ військово-прикладного характеру [11; 16; 21]. А отже, не формується механізм адаптації офіцерів запасу до професійного та фізичного навантаження, до якого випускників вищих військових навчальних закладів готують упродовж усього періоду навчання [2; 6; 14; 25].

У зв'язку з цим згідно з концепцією цілісності реакції організму під час проведення досліджень стосовно оцінки взаємозв'язку показників функціонального стану організму з успішністю виконання завдань потрібно враховувати всі ці рівні функціонування.

**Метою дослідження** було визначення ефективності фізичного виховання студентів ЗВО, які навчаються на кафедрі підготовки офіцерів запасу.

**Матеріал і методи.** Використано комплекс наукових методів дослідження, а саме: аналіз наукової й методичної літератури, тестування, методи математичної статистики. У дослідженні взяли

участь 2047 студентів закладів вищої освіти Львівської області, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу віком 17–23 років.

Усі учасники нашого дослідження дали свою інформовану згоду на участь в експерименті. Дослідження проводилися та були виконані відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації.

*Аналіз, узагальнення й систематизацію* використовували для одержання необхідної інформації під час вивчення наукових і методичних літературних джерел, документальних матеріалів, керівних документів із фізичної підготовки, нормативної документації та емпіричних даних здійснювався на всіх етапах дослідження. У ході дослідження нами вивчено й проаналізовано понад 80 літературних джерел, які дали можливість оцінити стан проблеми, визначити рівень актуальності дослідження, теоретично обґрунтувати мету та наукової роботи, проаналізувати результати власних досліджень. Також проаналізовано керівні документи, такі як Настанова з фізичної підготовки в Збройних силах України (НФП-2009), тимчасова НФП (НФП-2014), Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП) [12; 13]. Проаналізовано питання щодо фізичної підготовленості офіцерів запасу, призначених на військову службу в Збройні сили України.

*Педагогічне тестування* проводили для визначення показників фізичної підготовленості студентів ЗВО за військово-прикладними вправами.

Тестування рівня фізичної підготовленості студентів виконували на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного за основними вправами відповідно до наказу Міністра оборони України від 05 серпня 2021 р. № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» (ІФП).

Тестування проводили під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту за вправами, що характеризують швидкість, силу та загальну витривалість:

- біг на 100 м. Виконувався на біговій доріжці з асфальтованим покриттям, із високого старту, дається одна спроба, результат фіксувався ручним секундоміром (точність – 0,1 с), марка «RECALL», РС-2810;

- підтягування на перекладині. Виконувалося з вису на прямих руках хватом зверху, згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення, коли підборіддя буде вище за перекладину, повністю розгинаючи руки, опуститись у вихідне положення; одна спроба. Результат визначався за кількістю правильно виконаних повторень;

- біг на 3 км. Виконувався на стадіоні. Дистанція бігу дорівнює 7,5 кіл по стадіону, надається одна спроба. Результат фіксувався ручним секундоміром (точність – 1 с), марка «RECALL», РС-2810;

- тестування вправ, які характеризують військово-прикладні навички військовослужбовців, відбувалося згідно з ІФП-09;

- марш-кидок на 5 км. Проводився груповим методом на пересіченій місцевості. Кожен військовослужбовець отримав штатну зброю, підсумок із двома спорядженими магазинами, протигаз, індивідуальний комплект від засобів масового ураження, багнет-ніж. Під час виконання вправи дозволялася взаємодопомога без передавання зброї, протигазу та інших предметів спорядження. Форма одягу – військова. Час подолання дистанції підрозділом визначається за останнім військовослужбовцем. Результат марш-кидка фіксували електронним секундоміром (точність – 1 с), марка «CASIO»;

- подолання смуги перешкод. Порядок виконання вправи відповідає вимогам НФП-09. Дистанція – 400 м. Форма одягу – військова, із головним убором і поясным ременем. Надавалась одна спроба. Результат марш-кидка фіксували електронним секундоміром (точність – 0,1 с), марка «CASIO»;

- метання гранати Ф-1 на дальність. Вага гранати – 600 г. Форма одягу – військова. Метання гранати виконується з автоматом в руці в коридор шириною 10 м від лінії метання довжиною 2 м. Коридор окреслювався через 5 м паралельними білими лініями. Час метання – 2 хв, зараховувалася краща спроба. Надаються три спроби. Результат фіксувався рулеткою довжиною 50 м (точність – 0,1 м);

- метання гранати Ф-1 на точність. Вага гранати – 600 г. Форма одягу – військова. Метання гранати виконується з місця із замахом уверх–назад. Метання гранати в ціль – це складна щодо координації цілісна вправа, яка потребує достатнього розвитку швидкісно-силових здібностей. Метання виконується з автоматом у руці від лінії метання. Ціль – круг у діаметрі 3 м. Дальність до цілі – 35 м. Час на метання – 30 с. Надаються три спроби;

➤ виконання прийомів рукопашного бою. Проводиться за виконанням п'яти передбачених програмою прийомів: нападу, захисту, обеззброєння, больові, кидки. Прийоми, що виконуються в парах, здійснюються лише за командою перевіряючого. Виконання оцінюється як «виконано», коли прийом проведено швидко та впевнено.

*Педагогічний експеримент.* Досягненню мети дослідження сприяло проведення педагогічних експериментів, що передбачало констатувальний і формувальний етапи. У процесі констатувального та формувального експериментів отримані нами дані проаналізовано й порівняно.

Під час дослідження в період серпень–вересень 2022 р. протестовано з фізичної підготовки студентів ЗВО, які навчаються на КПОЗ (n=2047).

*Методи математичної статистики.* Для опрацювання отриманих результатів дослідження використано методи математичної статистики. Опрацювання результатів проводилось із застосуванням програми Microsoft Office Excel і комп'ютерних програм Statistika.

У дослідженні використано апробовані й широко використовуються статистичні параметри:

- середнє арифметичне –  $\bar{X}$ , його помилку –  $m$ , стандартне відхилення –  $S$ .

Оцінку достовірності відмінностей оцінювали за критерієм Стьюдента  $t$ -критерій Стьюдента – для визначення відмінності двох середніх у випадку нормального та відмінного від такого розподілів індивідуальних значень у кожній вибірці. Базовим був 5-відсотковий рівень значущості ( $p < 0,05$ ). Під час аналізу даних усередині вибірки використовували значення цих критеріїв для пов'язаних, під час аналізу даних різних груп – для непов'язаних вибірок.

**Результати дослідження.** Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів проведено тестування, у якому взяли участь 2047 студентів закладів вищої освіти (ЗВО) Львівської області, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу.

Тестування фізичних якостей проводили за вправами, котрі характеризують силу, швидкість і витривалість. Перевірку здійснювали під час проведення місячних навчальних зборів на території Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Виконано порівняння рівня фізичної підготовленості студентів, які навчаються КПОЗ із контрольними результатами ІФП на оцінку «задовільно».

Нами виявлено, що результати, отримані під час тестування фізичної підготовленості студентів, не відповідають вимогам ІФП для випускників вищих військових навчальних закладів, хоча аналіз вступних іспитів із фізичної підготовки цих студентів на військову кафедру виявив, що всі студенти під час випробувань продемонстрували позитивні результати з фізичної підготовки. Серед них мали відмінні й добрі результати у вправах із бігу на 100 м 1269 студентів, у вправах на силу – лише 1392 та з бігу на 3 км – 348 студентів, у відсоткових показниках це 62 %, 68 % та 17 % відповідно (рис. 1).

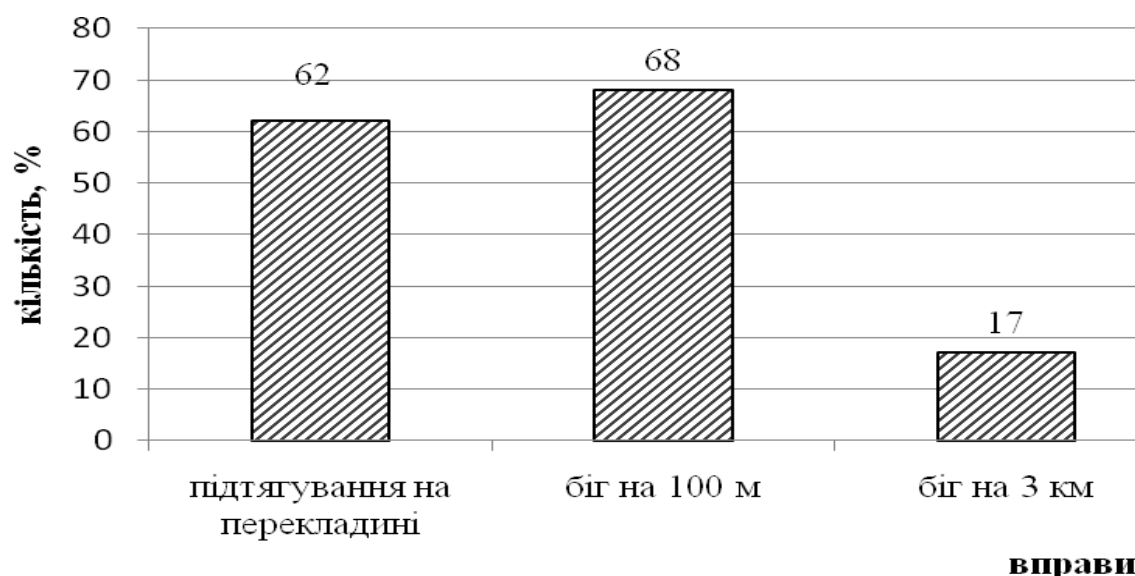


Рис. 1. Результати виконання нормативів із фізичної підготовки студентами, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу ЗВО (n=2047), %

Детальний порівняльний аналіз результатів студентів під час вступу на КПОЗ і результатів під час закінчення зазначеної кафедри засвідчив, що найбільш негативні зміни припадали на вправу, яка характеризує витривалість – біг на 3 км. Так, результат знизився з 13 хв 04 с  $\pm$  18,6 с до 13 хв 40 с, що на 30 с гірше, ніж показник на позитивну оцінку ( $t=6,733$ ;  $p<0,001$ ). Також достовірно знизилися показники студентів із бігу на 100 м із 14,12 с  $\pm$  0,07 с до 14,77 $\pm$ 0,06 с ( $t=2,206$ ;  $p<0,05$ ) та з підтягування на перекладині на 1,82 рази ( $t=2,239$ ;  $p<0,05$ ).

Проведене тестування довело, що за два роки рівень фізичної підготовленості студентів достовірно знизився. Позитивно тести з фізичної підготовки склали лише 17 % студентів ( $p<0,01$ ), із них 83 % не виконали вправу на витривалість, що свідчить про неготовність систем організму досліджуваних до виконання будь-яких дій упродовж тривалого часу.

Ми виконали підрахунки й визначили середній результат бігу на 100 м, що становить 14,79 с за шкалою оцінювання цей результат на оцінку задовільно, подібна ситуація й у підтягуванні 9,08 рази. У бігу на 3000 м ситуація в показниках випускників непрофільних ВНЗ ще гірша, відповідає оцінці незадовільно та становить 13,40 с. У випускників військових вищих навчальних закладів результати бігу на 100 м, підтягування й бігу на 3000 м відповідають за шкалою оцінювання на відмінно та добре й становлять 13,86 с, 14,48 рази та 12,09 с.

Отримавши різницю між показниками бігу на 100 м, ми дізналися, що випускники ВВНЗ пробігли краще, ніж випускники ЗВО, на 6,28 % с. У підтягуванні різниця в показниках військових випускників і випускників непрофільних вищих навчальних закладів становить аж 31 %. За результатами бігу на 3000 м, ми визначили, що на 9,77 % кращий показник у випускників ВВНЗ, ніж у випускників ЗВО.

Нами досліджено результати виконання студентами, які закінчили КПОЗ, деяких вправ прикладного характеру, а саме; метання гранати на точність і дальність, подолання смуги перешкод, виконання прийомів рукопашного бою, марш-кидок на 5 км. Виявлено, що 65,6 % перевірених не можуть виконати ці вправи (табл. 1).

Таблиця 1

Результати тестування студентів КПОЗ з військово-прикладних вправ (n=2047)

Вправа	Нормативні вимоги «задовільно»	Результат студентів		Виконання %	Достовірність	
		x	m		t	p
Метання гранат ф-1 на дальність, м	37,0	34,7	0,51	21	4,509	<0,001
Метання гранат ф-1 на точність, м	3	2,74	0,33	18	0,787	>0,05
Виконання прийомів рукопашного бою, (оцінка)	3	2,41	0,28	34	2,107	<0,05
Марш кидок на 5 км, с	1500 с	1757	63	7	4,079	<0,001

Аналіз результатів студентів у виконанні кожної окремої вправи засвідчив, що лише 21 % перевірених можуть виконати норматив із метання гранат на дальність, при цьому середній результат (34,7 $\pm$ 0,51м) достовірно нижчий від нормативу на оцінку «задовільно» військовослужбовців цієї вікової групи ( $t = 4,509$ ;  $p<0,001$ ).

Норматив із метання гранат на точність можуть виконати 18 % перевірених, при цьому середній результат (2,74 $\pm$ 0,33м) нижчий від нормативу на оцінку «задовільно» військовослужбовців цієї вікової групи ( $t = 0,787$ ;  $p>0,05$ ).

Аналізуючи результати студентів під час подолання перешкод, що лише 11 % перевірених можуть виконати цей норматив, при цьому середній результат (183,6 $\pm$ 6,5с) достовірно нижчий від нормативу на оцінку «задовільно» військовослужбовців указаної вікової групи ( $t = 7,476$ ;  $p<0,001$ ).

Виконання прийомів із рукопашного бою можуть виконати 34 % перевірених. При цьому середній результат (2,41 $\pm$ 0,28) нижчий від нормативу на оцінку «задовільно» військовослужбовців зазначеної вікової групи ( $t = 2,107$ ;  $p<0,05$ ).

Аналіз результатів із бігу засвідчив, що 7 % перевірених можуть виконати норматив, марш-кидок на 5 км, при цьому середній результат (1757 $\pm$ 63 с) достовірно нижчий від нормативу на оцінку «задовільно» військовослужбовців указаної вікової групи ( $t = 4,079$ ;  $p<0,001$ ).

За результатами аналізу показників тестування студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу, із предметів загальновійськової підготовки ми виявили слабкий рівень підготовленості студентів із вогневої підготовки ( $p < 0,01$ ), слабкі навички зі стрійової підготовки ( $p < 0,01$ ), украй низький рівень такої фізичної якості, як витривалість ( $p < 0,001$ ). Отже, фізична підготовка на основі загальної й швидкісної витривалості є одним із напрямів удосконалення фізичної підготовки студентів.

**Дискусія.** Нами проаналізовано порядок організації фізичного виховання в базових ЗВО студентів, які тестувалися. Під час аналізу системи фізичного виховання у ЗВО встановлено, що принципи Болонського процесу допускають проведення фізичного виховання як факультативу. Отже, наказом МОН України від 09.07.2009 р. № 642 «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» встановлено організувати навчальні заняття з фізичного виховання обсягом чотири години на тиждень як позакредитної дисципліни.

Сьогодні студенти, перевантажені великою кількістю навчальних дисциплін та навчанням за програмою підготовки офіцерів запасу, практично не відвідують заняття з позакредитної дисципліни, тому не отримують потрібного фізичного навантаження.

За результатами дослідження можна стверджувати, що в Україні в багатьох ЗВО на кафедрах фізичного виховання недостатньо приділяють уваги поліпшенню рівня фізичної підготовки студентів або взагалі не займаються, що негативно відбивається на фізичному стані майбутніх офіцерів запасу.

На нашу думку, однією з причин низьких результатів загальновійськової підготовки офіцерів запасу є відсутність системного підходу до організації фізичного виховання у ЗВО. Окрім того, у програму навчальної дисципліни не включено програми прикладного спрямування, які вплинуть на якість підготовки майбутнього військового.

**Висновки.** Наше дослідження дало змогу з'ясувати, що офіцери, які отримали вищу освіту у ЗВО та одночасно навчалися за програмою підготовки офіцерів запасу, мають низькі результати з фізичної підготовленості. Крім того, офіцери запасу виявилися не здатними організувати й проводити фізичну підготовку з підлеглим особовим складом. Під час навчальних зборів військові фахівці пов'язували ці недоліки з раніше не розв'язаними проблемами системи військової освіти, а проблемні питання низького рівня загальновійськової підготовки офіцерів запасу командири та начальники різних рівнів намагалися вирішити за рахунок підвищення якості й обсягу професійної підготовки.

#### Джерела та література

1. Вілмор Дж. Х., Д. Л. Костіл. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська літ., 2003. 655 с.
2. Власенко С. О., Носко М. О. Адаптація і моделювання як засіб управління тренувальним процесом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2000. № 20. С. 10–13.
3. Гусак О. Д., Романчук С. В. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 61–65.
4. Анохін Є., Одерів А., Кузнецов М., Дух Т. [та ін.]. Аналіз динаміки фізичної підготовленості вступників до закладів вищої військової освіти різних років вступу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022. № 2(58). С. 43–51. doi: 10.29038/2220-7481-2022-02-43-51.
5. Єдинак Г. А. Фізична підготовка учнів військових ліцеїв: [монографія] / Г. А. Єдинак, В. М. Мисів, О. П. Скавронський; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Рута, 2012. 303 с.
6. Карпюк Р. П. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 541 с.
7. Климович В. Б., Одерів А. М., Ольховий О. М., Романчук С. В. Проблемні аспекти фізичного виховання, здоров'я і психологічної підготовки юнаків призовного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України. *Український журнал медицини, біології та спорту*: зб. наук. праць. Миколаїв: ЧНУ ім. П. Могили, 2019. Т. 4, № 3 (19). С. 39-44. doi: 10.26693/jmbs04.03.039.
8. Кубицький С. О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2001. 20 с.
9. Кузнецов М. В., Одерів А. М. Фізична підготовленість кандидатів до вступу у вищий військовий навчальний заклад. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. 2015. Вип. 19: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2015. Т. 2. С. 188–191.

10. Магльований А. В., Боярчук О. М. Проблеми та шляхи вдосконалення фізичної підготовки молодшого офіцерського складу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 44–48.
11. Мальцев О. О. Фізична підготовка молодого поповнення та шляхи її удосконалення на першому етапі військово-професійного навчання. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали наук.-метод. конф.* Київ, 2003. С. 135–138.
12. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП–2009). Київ: Мін. оборони України, 2009. 234 с.
13. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП–2014). Київ: Мін. оборони України, 2014. 158 с.
14. Новицький Ю. Особливості фізичної підготовленості студентів призовного віку. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої наук.-метод. конф.* Київ, 2003. С. 159–162.
15. Моргунов О. А., Одерів А. М., Климович В. Б., Ярещенко О. А. Формування навичок застосування заходів фізичного впливу майбутніми офіцерами силових структур України із використанням сучасних педагогічних технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць / [редкол.: А. В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]*. Запоріжжя: КПУ, 2019. Вип. 66. 186 с. Т. 2. С. 68–72. (doi: 10.32840/1992-5786.2019.66-2.13).
16. Піддубний О., Ольховий О., Лисак Г., Смірнов Б. Аналіз існуючої системи підготовки офіцерів та вимог до керівників, що залучені до проведення занять в період первинної військово-професійної підготовки (2004). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / [за ред. С. С. Єрмакова]*. Харків, 2004. № 1. С. 41–42.
17. Одерів А. М., Кузнецов М. В. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних сил України. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. 2016. Вип. 20: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2016. Т. 1, 2. С. 274–278.
18. Осьодло В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна структура фізичних властивостей офіцера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. праць] / за ред. С. С. Єрмакова*. Харків, 2002. № 6. С. 22–23.
19. Ткачук П., Романчук С., Афонін В., Одерів А. М. та ін. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців: [підручник]. Львів: НАСВ, 2019. С. 291.
20. Панченко В. Ф. Аналіз існуючої системи фізичного виховання студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу ВВЗ. *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України*. матеріали наук.-метод. конф. Київ, 2013. С. 49–53.
21. Пивовар О. Адаптація курсантів до фізичних навантажень на початковому етапі навчання у ВВЗ. *Фізична підготовка військовослужбовців: [матеріали відкритої наук.-метод. конф.]*. Київ, 2003. С. 163–165.
22. Приступа Є. Н., Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223–230.
23. Романчук С., Ролук О., Воронцов О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 6(90). С. 47–52.
24. Романчук С. В., Яворський А. І. Фізична підготовленість студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу. *Спортивна наука України*. 2014. № 6 (64). С. 8–11. URL: <http://sport-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>.
25. Романчук С. В., Яворський А. І. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у Збройні Сили України. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*. Львів, 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 325–329.
26. Шиян О. І. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді: монографія / Нац. академія держ. упр. при Президентові України. Львів: [б. в.], 2010. 295 с.
27. Яворський А. Дослідження ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників кафедр підготовки офіцерів запасу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 72–77. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0211/>.
28. Яворський А. Фізична підготовленість військовослужбовців в системі професійно-психологічного відбору на військову службу. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. праць]*. Київ, 2016. Вип. 16. С. 247–251.
29. Яворський А. І., Федак Г. О. Динаміка відновлення фізіологічних показників організму офіцерів-випускників різних вищих навчальних закладів після фізичних навантажень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 1 (23). С. 10–16.

30. Oderov Artur, Lesko Orest, Korchagin Mukola [et. al.]. Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. 2019. Vol. 17 (3). P. 79–83. doi: 10.26773/smj.191017.
31. Bolotin A. E., Borisov A. V., Skripachev S. A. Psychological and pedagogical conditions necessary for effective rationing of training loading in process of physical training of cadets of higher education institutions of air defense. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2014. Т. 114, № 8. С. 39–42.
32. Oderov A., Mukola Korchagin, Oleh Olkhovyi [et. al.]. The Influence of the System of Physical Education of Higher Educational School on the Level of Psychophysiological Qualities of Young People. *SportMont Journal*. 2019. Vol. 17 (2). P. 93–97. doi: 10.26773/smj.190616.
33. Oderov A. M., Klymovych V. B. Effectiveness of assistance to systems of physical training of positive dynamics of incidental indicators of professional activity of military specialists. *Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку: міжнар. наук.-практ. конф., 05–06 берез. 2021 р. Влоцлавек, Республіка Польща: Куявський ун-т у Влоцлавеку (Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku)*, 2021. С. 133–136.
34. Klymovych Volodymyr, Oderov Artur, Zolochovskyi Vitalii [et. al.]. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020. Vol. 18 (2). P. 79–82. doi: 10.26773/smj.200612.
35. Wilmore J. H., Costiill D. L. *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. P. 726.

### References

1. Vilmor, Dzh. Kh., Kostil, D. L. (2003). *Fizioloheia sportu [Physiology of sports]*. Kyiv: Olimpiiska literatura, 655 (in Ukrainian).
2. Vlasenko, S. O., Nosko, M. O. (2000). Adaptatsiia i modeliuvannia yak zasib upravlinnia trenuvalnym protsesom [Adaptation and modeling as a means of the training management]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-bioloheichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr. /za red. S. S. Yermakova*. Kharkiv, 20, 10–13 (in Ukrainian).
3. Husak, O. D., Romanchuk, S. V. (2011). Rol fizychnoi pidhotovky u vyrishenni zavdan psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [The Role of Physical Training in Solving the Psychological Training Issues of Military Personnel]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-bioloheichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology, Medical and Biological Issues of PE and Sports*, 4, 61–65 (in Ukrainian).
4. Anokhin, Ye, Oderov, A., Kuznetsov, M., Dukh, T. (2022). Analiz dynamiky fizychnoi pidhotovlenosti vstupnykiv do zakladiv vyshchoi viiskovoi osvity riznykh rokiv vstupu [Analysis of the Dynamics of Physical Fitness of Applicants to Higher Military Education Institutions of Different Years of Entry]. *Fizychno vykhovannia, Sport i Kultura Zdorovia u Suchasnomu Suspilstvi – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, 2(58), 43–51. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-43-51> [in Ukrainian].
5. Yedynak, H. A (2012). Fizychna pidhotovka uchniv viiskovykh litseiv [Physical training for students of military lyceums]: [monohrafiia] / H. A. Yedynak, V. M. Mysiv, O. P. Skavronskyi; Kamianets-Podil. nats. un-t im. Ivana Ohienka, Kamianets-Podilskyi: Ruta, 303 (in Ukrainian).
6. Karpiuk, R. P. (2010). Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z adaptivnogo fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Theoretical and Methodological Bases of Professional Training of Future Specialists in Adaptive Physical Education in Higher Education Institutions]: dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04. Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova, Kyiv, 541 (in Ukrainian).
7. Klymovych, V. B., Oderov, A. M., Olkhovyi, O. M., Romanchuk, S. V. (2019). Problemni aspekty fizychnoho vykhovannia, zdorovia i psykholohichnoi pidhotovky yunakiv pryzyvnoho viku do umov sluzhby v sektori bezpeky i oborony Ukrainy [Problematic aspects of physical education, health and psychological preparation of young men of conscription age for service in the security and defense sector of Ukraine]. *Ukrainskyi Zhurnal Medytsyny, Bioloheii ta Sportu: zb. nauk. pr. Mykolaiv: ChNU im. P. Mohyly, t. 4, 3 (19)*, 39–44. <https://doi.org/10.26693/jmbs04.03.039> (in Ukrainian).
8. Kubitskyi, S. O. (2001). Systema otsiniuvannia hotovnosti maibutnikh ofitseriv do profesiinoi diialnosti [Assessing the readiness of future officers for professional activities]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv, 20 (in Ukrainian).
9. Kuznetsov, M. V., Oderov, A. M. (2015). Fizychna pidhotovlenist kandydativ do vstupu u vyshchyi viiskovy navchalnyi zaklad [Physical training of candidates for admission to a higher military educational institution]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny, vyp. 19: u 4-kh t. Lviv: LDUFK, t. 2*, 188–191 (in Ukrainian).
10. Mahlovanyi, A. V., Boiarchuk, O. M. (2013). Problemy ta shliakhy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky molodshoho ofitsereskoho skladu [Issues and ways to improve physical training of junior officers]. *Pedahohika,*



- psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* – *Pedagogy, Psychology, Medical and Biological Issues of PE and Sports*, 1, 44–48 (in Ukrainian).
11. Maltsev, O. O. (2003). Fizychna pidhotovka molodoho popovnennia ta shliakhy yii udoskonalennia na pershomu etapi viiskovo-profesiinoho navchannia [Physical Training of Young Recruits and Ways to Improve it at the First Stage of Military and Professional Training]. Proceedings from *International scientific and methodical conference «Physical Training of Military Servicemen» – Mizhnarodna naukovo-metodychna konferentsiia «Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv»*, Kyiv, 135–138 (in English).
  12. Nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy (NFP–2009). Kyiv: Ministerstvo oborony Ukrainy, 234 (in Ukrainian).
  13. Nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy (NFP–2014). Kyiv: Ministerstvo oborony Ukrainy, 158 (in Ukrainian).
  14. Novytskyi, Yu. (2003). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti studentiv pryzyvnoho viku [Peculiarities of physical training of students of military age]. *Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv: materialy vidkrytoi nauk.-metod. konf.*, Kyiv, 159–162 (in Ukrainian).
  15. Morhunov, O. A., Oderov, A. M., Klymovych, V. B., Yareshchenko, O. A. (2019). Formuvannia navychok zastosuvannia zakhodiv fizychnoho vplyvu maibutnimy ofitseramy sylovykh struktur Ukrainy iz vykorystanniam suchasnykh pedahohichnykh tekhnolohii [Formation of skills physical influence measures use by future officers of law enforcement agencies of Ukraine using modern pedagogical technologies]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh: zb. nauk. pr.* / [redkol.: A. V. Sushchenko (holov. red.) ta in.]. Zaporizhzhia: KPU, vyp. 66. 186, t. 2, 68–72. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.66-2.13> (in Ukrainian).
  16. Piddubnyi, O., Olkhovyi, O., Lysak, H., Smirnov, B. (2004). Analiz isnuiuchoi systemy pidhotovky ofitseriv ta vymoh do kerivnykiv, shcho zalucheni do provedennia zaniat v period pervynnoi viiskovo-profesiinoy pidhotovky [Analysis of the existing system of officer training and requirements for leaders involved in classes during the initial military professional training]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr.* / [za red. S. S. Yermakova]. Kharkiv, 1, 41–42 (in Ukrainian).
  17. Oderov, A. M., Kuznetsov, M. V. (2016). Fizychna pidhotovlenist maibutnikh ofitseriv Zbroinykh syl Ukrainy [Future officers` physical preparedness at the Armed Forces of Ukraine]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny*, vyp. 20: u 4-kh t. L.: LDUFK, t. 1, 2, 274–278 (in Ukrainian).
  18. Osodlo, V. I., Khmiliar, O. F. Psykholohichna struktura fizychnykh vlastyvostei ofitsera [Psychological structure of physical properties of an officer]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: [zb. nauk. pr.] / za red. S. S. Iermakova*, Kharkiv, 6, 22–23 (in Ukrainian).
  19. Tkachuk, P., Romanchuk, S., Afonin, V., Oderov, A. M. ta in. (2019). Fizyчне vykhovannia, spetsialna fizychna pidhotovka i sport viiskovosluzhbovtiv [Physical education, special physical training and sports for military personnel]: pidruchnyk. Lviv: NASV, 291 (in Ukrainian).
  20. Panchenko, V. F. (2013). Analiz isnuiuchoi systemy fizychnoho vykhovannia studentiv, yaki navchaiutsia za prohramoiu pidhotovky ofitseriv zapasu VNZ [Analysis of the existing system of physical education of students enrolled in the program of training of reserve officers]. *Suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv v systemi boiovoho navchannia viisk (syl) Zbroinykh syl ta inshykh sylovykh struktur Ukrainy: materialy nauk.-metod. konf.*, Kyiv, 49–53 (in Ukrainian).
  21. Pyvovar, O. (2003). Adaptatsiia kursantiv do fizychnykh navantazhen na pochatkovomu etapi navchannia u VVNZ [Adaptation of cadets to physical activity at the initial stage of training in higher education institutions]. *Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv: [materialy vidkrytoi nauk.-metod. konf.]*. Kyiv, 163–165 (in Ukrainian).
  22. Prystupa, Ye. N., Romanchuk, S. V. (2012). Viiskovi bahatoborstva ta viiskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Military all-around and military-applied sports in the training of the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohienka, Seriia: Fizyčne vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny. Kamianets-Podilskiy – Physical Education, Sport and Human Health*, vyp. 5, 223–230 (in Ukrainian).
  23. Romanchuk, S., Roliuk, O., Vorontsov, O., Yavorskyi, A. (2017). Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtiv u suchasnomu boiu [Physical Load of Military Personnel in Modern Combat]. *Ukrainskyi Zhurnal Medytsyny, Biolohii ta Sportu – Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*, 6 (90), 47–50 (in Ukrainian).
  24. Romanchuk, S. V., Yavorskyi, A. I. (2014). Fizychna pidhotovlenist studentiv, yaki navchaiutsia za prohramoiu pidhotovky ofitseriv zapasu [Physical preparedness of students within the reserve officer training program]. *Sportyvna Nauka Ukrainy – Sports Science of Ukraine*, 6 (64), 8–11. URL: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260> (in Ukrainian).
  25. Romanchuk, S. V., Yavorskyi, A. I. (2015). Analiz fizychnoi pidhotovlenosti ofitseriv zapasu, pryzyvanykh na viiskovu sluzhbu u Zbroini Syly Ukrainy [Analysis of Physical Fitness of Reserve Officers Called to Military

- Service in the Armed Forces of Ukraine]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny*. Lviv, vyp. 19, t. 2, 325–329 (in Ukrainian).
26. Shyian, O. I. (2010). Derzhavna osvithnia polityka z pytan zdorovoho sposobu zhyttia molodi [State educational policy on healthy lifestyles of young people]: *monohrafiia / Nats. akad. derzh. upr. pry Prezydentovi Ukrainy*. Lviv, 295 (in Ukrainian).
  27. Yavorskyi, A. (2016). Doslidzhennia efektyvnosti avtorskoï prohramy prykladnoi fizychnoi pidhotovky ofitseriv-vypuskniv kafedr pidhotovky ofitseriv zapasu [Study of the effectiveness of the author's program of applied physical training of officers-graduates of the departments of training of reserve officers]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology, Medical and Biological Issues of PE and Sports*, 2, 72–77 <https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0211/> (in Ukrainian).
  28. Yavorskyi, A. (2016). Fizychna pidhotovlenist viiskovosluzhbovtziv v systemi profesiino-psykholohichnoho vidboru na viiskovu sluzhbu [Physical preparedness of servicemen in the system of professional and psychological selection for military service]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova, Seriia 15 / Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): [zb. nauk. pr.]*, Kyiv, vyp. 16, 247–251 (in Ukrainian).
  29. Yavorskyi, A. I., Fedak, H. O. (2016). Dynamika vidnovlennia fiziologichnykh pokaznykiv orhanizmu ofitseriv-vypuskniv riznykh vyshchych navchalnykh zakladiv pislia fizychnykh navantazhen [Dynamics of Recovery of Officers-Graduates` Physiological Indicators in the Different Higher Educational Institutions after Physical Exercises]. *Fizychna Aktyvnist, Zdorovia i Sport – Physical Activity, Health and Sports*, 1 (23), 10–16 (in Ukrainian).
  30. Oderov, A., Lesko, O., Korchagin, M. et.al. (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*, vol. 17 (3), 79–83 <https://doi.org/10.26773/smj.191017> (in English).
  31. Bolotin, A. E., Borisov, A. V., Skripachev, S. A. (2014). Psychological and pedagogical conditions necessary for effective rationing of training loading in process of physical training of cadets of higher education institutions of air defense. *Uchenye zapiski un-ta im. P. F. Lesgafta – Students` Notes of the P. F. Lesgafta University*, 114, 39–42 (in English).
  32. Oderov, A., Korchagin, M., Olkhovyi, O. et.al. (2019). The Influence of the System of Physical Education of Higher Educational School on the Level of Psychophysiological Qualities of Young People. *SportMont Journal*, vol. 17 (2), 93–97. <https://doi.org/10.26773/smj.190616> (in English).
  33. Oderov, A. M., Klymovych, V. B. (2021). Effectiveness of assistance to systems of physical training of positive dynamics of incidental indicators of professional activity of military specialists. Proceedings from *Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Fizychna kultura i sport v osvitnomu prostori: innovatsii ta perspektyvy rozvytku» – International Scientific and Practical Conference «Physical culture and sports in the educational space: innovations and prospects for development»* (Włocławek, Republic of Poland, March 05–06, 2021). Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku, 133–136 (in English).
  34. Klymovych, O., Artur Oderov, Vitalii Zolochovskyi et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*, vol. 18 (2), 79–82. <https://doi.org/10.26773/smj.200612> (in English).
  35. Wilmore, J. H., Costiill, D. L. (2004). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 726 (in English).

Стаття надійшла до редакції 22.02.2023 р.