

ФУТБОЛ ЯК ДОДАТКОВИЙ ЗАСІБ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Василь Лукинів¹, Станіслав Юр'єв¹, Максим Мішин², Вячеслав Гунченко¹,
Сергій Романчук⁴, Андрій Балдецький³, Віталій Ключник¹

¹ Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, Україна, slava_021975@ukr.net;

² Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна;

³ Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут м. Київ, Україна;

⁴ Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-03-49-54>

Анотації

Актуальність. У сучасних умовах особливої актуальності набуває вдосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. Високий рівень бойової готовності та здатність ефективно виконувати завдання в екстремальних умовах потребують системного розвитку фізичних якостей курсантів. Аналіз літератури засвідчив проблеми чинної системи: недостатня індивідуалізація тренувань, обмеженість часу на розвиток спеціальних здібностей і низький рівень методичної підготовки курсантів до самостійних занять. Перспективним напрямом оптимізації фізичної підготовки курсантів є залучення до різних видів спорту, зокрема футболу. **Мета роботи** – визначити вплив занять футболом як додаткового засобу, спрямованого на покращення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. **Матеріал та методи дослідження:** у дослідженні взяв участь 51 курсант (30 – ті, які навчалися лише за програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»; 21 – додатково відвідували тренування з футболу 2–3 рази на тиждень). Дослідження тривало один навчальний рік. **Результати дослідження.** У курсантів, які додатково займалися футболом, зафіксовано достовірні покращення в тестових вправах «Біг 100 м» – із $14,00 \pm 0,42$ до $13,81 \pm 0,37$ с ($t=3,95$; $p<0,001$); «Човниковий біг 6×100 м» – із $134,38 \pm 7,15$ до $128,10 \pm 8,27$ с ($t=5,68$; $p<0,001$); «Біг 3 км» – із $757,14 \pm 37,93$ до $744,14 \pm 31,27$ с ($t=3,18$; $p<0,01$). У вправі «Човниковий біг 10×10 м» достовірних змін не виявлено ($p>0,05$). У курсантів, які навчалися лише за традиційною програмою, середні результати також покращено, проте статистично змін не виявлено в жодній вправі ($p>0,05$). **Висновки.** Регулярні заняття футболом є ефективним засобом підвищення фізичної працездатності курсантів, сприяють розвитку витривалості та швидкісних якостей, а також формуванню професійно значущих характеристик. Водночас треба враховувати ризик травматизму, що потребує проведення профілактичних заходів.

Ключові слова: фізичні якості, фізична працездатність, військовослужбовці, спорт, спортивні ігри.

Vasyl Lukyniv, Stanislav Yuriev, Maksym Mishyn, Vyacheslav Hunchenko, Serhii Romanchuk, Andrii Baldetskyi, Vitalii Kliuchnyk. Football as an Additional Means in the System of Physical Training of Cadets of Higher Military Educational Institutions. **Relevance.** Under current conditions, the improvement of physical training for cadets of higher military educational institutions is of particular importance. A high level of combat readiness and the ability to perform tasks effectively under extreme conditions require a systematic approach to the development of cadets' physical qualities. Literature analysis revealed several problems in the existing system: insufficient individualization of training, limited time for the development of special abilities, and a low level of methodological preparation of cadets for independent training. A promising direction for optimizing physical training is the involvement of cadets in various sports, particularly football. **Purpose.** The aim of the study was to determine the impact of football training as an additional means of improving the physical fitness of cadets. **Materials and Methods.** The study involved 51 cadets: 30 trained only according to the curriculum of the discipline «Physical Education and Special Physical Training», and 21 additionally attended football training sessions 2–3 times per week. The study lasted one academic year. **Results.** Cadets who participated in football training demonstrated significant improvements in test exercises: 100 m sprint from $14,00 \pm 0,42$ to $13,81 \pm 0,37$ s ($t=3,95$; $p<0,001$). In the control group, average results also improved slightly, but no statistically significant changes were observed in any exercise ($p>0,05$). **Conclusions.** Regular football training is an effective means of increasing cadets' physical performance, contributing to the development of endurance and speed qualities, as well as the formation of professionally significant characteristics. At the same time, the risk of injuries should be considered, requiring preventive measures.

Key words: physical qualities, physical performance, military personnel, sport, sports games.

Вступ. У сучасних умовах збройного конфлікту на території України особливої актуальності набуває питання вдосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) [2]. Високий рівень бойової готовності та спроможність ефективно виконувати професійні завдання в екстремальних умовах потребують системного підходу до формування фізичних якостей майбутніх офіцерів [1, 18].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність низки проблем у чинній системі фізичної підготовки у ВВНЗ. Зокрема, простежено недостатню індивідуалізацію тренувального процесу, обмеженість часу на розвиток спеціальних фізичних здібностей, орієнтацію переважно на загальні нормативи, а також низький рівень методичної підготовки курсантів до самостійного планування занять. Це знижує ефективність освітньої дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» і її прикладну спрямованість [3, 4]. У контексті пошуку шляхів оптимізації фізичної підготовки перспективним є залучення курсантів до занять різними видами спорту, що сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей, адаптаційного потенціалу організму й мотивації до регулярної рухової активності. Зокрема, позитивний вплив на фізичну підготовленість мають гирьовий спорт, спортивне орієнтування, бокс, кросфіт, військово-спортивне багатоборство та спортивні ігри [8, 9, 12, 13, 14]. Науковці наголошують, що використання різних видів спорту не лише покращує фізичний і психоемоційний стан, а й формує стійку мотивацію до занять фізичною культурою.

Попри це, у науковому просторі бракує досліджень стосовно вивчення впливу спортивних ігор на динаміку фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ. Саме ця прогалина визначає актуальність цього дослідження, спрямованого на обґрунтування доцільності використання футболу як ефективного засобу підвищення фізичної підготовленості майбутніх військових фахівців [6].

Мета дослідження – визначити вплив занять футболом як додаткового засобу, спрямованого на покращення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів.

Матеріал і методи дослідження. Учасників дослідження (курсанти Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» загальною кількістю 51 особа) поділено на дві групи. До першої увійшло 30 курсантів (шість – 1 курсу, шість – 2 курсу, 10 – 3-го, вісім – 4-го), які навчалися тільки згідно з робочою програмою з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, та спеціальна фізична підготовка». До другої групи увійшов 21 курсант (шість – 1 курсу, п'ять – 2-го, сім – 3 курсу, три – 4-го), які, окрім навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», додатково відвідували тренувальні заняття з футболу (2–3 рази на тиждень). Усіх учасників поінформовано про мету дослідження, вони надали усну згоду. Дослідження відповідало етичним нормам, прийнятим у галузі фізичного виховання та спорту.

Організація дослідження. Дослідження тривало протягом одного навчального року, на початку й наприкінці якого проведено перевірку рівня фізичної підготовленості курсантів обох груп. Для визначення динаміки використовували тестові вправи: «біг на 100 м» (швидкість); «човниковий біг 10×10 м» (швидкісна витривалість); «човниковий біг 6×100 м» (спеціальна витривалість); «біг на 3 км» (загальна витривалість).

Статистичний аналіз. Для обробки результатів дослідження застосовано методи статистичної обробки даних за допомогою програмного забезпечення «Microsoft Excel», що дало змогу спостерігати за їх динамікою. Для порівняння отриманих результатів тестувань використано парний двовибірковий критерій Стюдента для середніх величин. Під час оцінки статистичних гіпотез виходили з 5 % рівня ймовірності, що забезпечує необхідну точність у педагогічних дослідженнях.

Результати дослідження. У ході дослідження проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості курсантів протягом навчального року за двома навчально-тренувальними програмами – традиційною й традиційною з додатковим відвідуванням занять футболом (табл. 1).

У курсантів, які додатково відвідували тренувальні заняття з футболу, виявлено позитивні зміни. Так, середні результати курсантів у вправі «Біг на 100 м» достовірно змінилися з $14,00 \pm 0,42$ до $13,81 \pm 0,37$ с ($t=3,95$; $p<0,001$), що свідчить про покращення швидкісних здібностей. Позитивну статистично достовірну динаміку виявлено й у вправі «Човниковий біг 6×100 м», що визначає спеціальну витривалість курсантів ($t=5,68$; $p<0,001$) та поліпшення часу з $134,38 \pm 7,15$ до $128,10 \pm 8,27$ с. Аналогічну динаміку виявлено й у показниках загальної витривалості, що визначалася вправою «біг на 3 км» ($t=3,18$; $p<0,01$), та покращення середнього результату курсантів із $757,14 \pm 37,93$ с до

744,14±31,27 с. Водночас у вправі «човниковий біг 10×10 м», що визначає рівень розвитку швидкісної витривалості, достовірних змін не виявлено ($t=-1,22$; $p>0,05$).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості курсантів
протягом навчального року**

Група	Вправа	Етап дослідження		t	p
		на початку	наприкінці		
		X±m	X±m		
Традиційна програма + футбол, n=21	Біг на 100 м, с	14,00±0,42	13,81±0,37	3,95	<0,001
	Човниковий біг 10×10 м, с	26,18±0,43	26,22±0,40	-1,22	>0,05
	Човниковий біг 6×100 м, с	134,38±7,15	128,10±8,27	5,68	<0,001
	Біг на 3 км, с	757,14±37,93	744,14±31,27	3,18	<0,01
Традиційна програма, n=30	Біг на 100 м, с	14,22±0,44	14,20±0,44	1,76	>0,05
	Човниковий біг 10×10 м, с	26,43±0,49	26,40±0,47	1,61	>0,05
	Човниковий біг 6×100 м, с	135,60±5,56	135,53±4,78	0,19	>0,05
	Біг на 3 км, с	758,37±31,8	756,40±28,70	1,67	>0,05

У курсантів, які займалися лише за традиційною програмою, також простежено позитивну динаміку. Але, незважаючи на покращення середніх результатів курсантів із 14,22±0,44 с до 14,20±0,44 с у вправі «біг на 100 м» та з 758,37±31,8 с до 756,40±28,70 с у вправі «біг на 3 км», статистично достовірних відмінностей не виявлено – ($t=1,76$; $p>0,05$) і ($t=1,67$; $p>0,05$) відповідно. У вправах «човниковий біг 10×10 м» та «човниковий біг 6×100 м» середні показники залишилися практично незмінними ($p>0,05$).

Дискусія. Проведене дослідження підтверджує висновки багатьох фахівців щодо особливого значення фізичної підготовки майбутніх офіцерів, адже високий рівень спеціальної працездатності є одним із ключових чинників професійної готовності військовослужбовця [5, 17, 20]. Наші результати узгоджуються з позицією С. Фаєва та С. Іваценка [16], які наголошують, що в сучасному військовому середовищі фізична підготовка курсантів є критичною для їхньої безпеки й професійної діяльності. Водночас підкреслено важливість використання інноваційних технологій у фізичному вихованні, що, своєю чергою, відкриває подальші перспективи в модернізації освітнього процесу.

Так, низкою досліджень підтверджено значення різних видів спорту у фізичній підготовці курсантів. Зокрема, науковці Откидач та ін. і Prontenko et al. зазначають, що участь у спортивних секціях сприяє формуванню військово-професійних навичок та розвитку витривалості [11, 19]. Тимошенко та ін. [15] довели, що середні результати курсантів, які відвідують спортивні секції, є вищими за показники тих, хто не займається спортом. Проте дослідники фактично стверджують, що більшість курсантів обирають силові види спорту (гирьовий спорт, пауерліфтинг, армспорт), і це може викликати обмеження розвитку швидкісних та координаційних здібностей.

Водночас зазначимо, що у військових навчальних закладах фізична підготовка не лише формує здатність курсантів до виконання службових завдань у складних умовах, але й виконує оздоровчу та виховну функції. Згідно з висновками Зімнікова й ін. [6], уключення спортивних ігор у систему фізичної підготовки курсантів сприяє підвищенню їх мотивації до занять, створює умови для розвитку командної взаємодії та психологічної стійкості. Ігрова діяльність моделює елементи тактичної взаємодії, що має безпосереднє прикладне значення для військової служби, оскільки дає змогу формувати навички колективного прийняття рішень й адаптації до змінних умов. На нашу думку, спортивні ігри можуть розглядатися як ефективний інструмент інтеграції в систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів. Вони не лише підвищують рівень фізичної працездатності, але й формують комплекс професійно значущих характеристик: командну взаємодію психологічну стійкість і спроможність ефективно виконувати завдання в динамічних умовах [10].

Отримані нами дані підтверджують, що регулярні додаткові заняття з футболу забезпечують більш високий рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Це узгоджується з висновками Карпа й ін. [7], які довели, що заняття з футболу поєднують інтенсивні навантаження на різні фізичні

якості: швидкість, витривалість, спритність та координацію, – та робить його ефективним засобом комплексного розвитку. Отже, футбол може розглядатися як доцільний додатковий компонент системи фізичної підготовки у ВВНЗ.

Висновки. Інтеграція занять різними видами спорту в систему фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів є перспективним напрямом оптимізації освітнього процесу, що сприяє підвищенню фізичної працездатності та формуванню професійно значущих якостей майбутніх офіцерів.

Регулярні заняття футболом протягом навчального року забезпечують достовірне покращення фізичної підготовленості курсантів, особливо в розвитку витривалості та швидкісних здібностей, що підтверджується статистично значущими змінами показників у ході дослідження.

Водночас поряд із позитивною динамікою розвитку фізичних якостей потрібно враховувати й потенційні недоліки занять футболом. Зокрема, існує ризик отримання травм та ушкоджень, що може негативно позначатися на стані здоров'я особового складу, призвести до перерви в навчальному процесі й потреби в лікуванні та відновленні.

Джерела та література

1. Гузар В. М., Юськів С. М. Формування спеціальних якостей морських фахівців засобами фізичної підготовки та спорту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (28 лют. 2020 р.). Переяслав-Хмельницький, 2020. Вип. 56. С. 320–322.
2. Гунченко В., Мішин М., Зонов О. [та ін.]. Покращення ефективності професійної діяльності курсантів підрозділів технічного забезпечення на основі оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 5(192). С. 68–73. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).14).
3. Гунченко В. О. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів технічного забезпечення Сухопутних військ Збройних сил України: дис. ... д-ра філософії: 017. Харків, 2023. 325 с
4. Гунченко В. О., Мішин М. В. Проблемні питання фізичної підготовки майбутніх військових фахівців технічного забезпечення. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: зб. тез VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 27 лист. 2024 р.). Київ: НУОУ, 2024. С. 173–175.
5. Гунченко В. О., Юр'єв С. О., Романчук С. В. [та ін.]. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців технічного забезпечення військ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 4(163). С. 74–82. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).14
6. Зімніков О. О., Ягодзінський В. П., Нікітін А. М. [та ін.]. Динаміка показників фізичного та психоемоційного стану курсантів у процесі занять спортивними іграми. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 12(172). С. 92–95. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17).
7. Карпа І., Ріпак І., Мазур Т., Лобасюк В. Характеристика рухової діяльності юних футболістів у відповідності до швидкісних зон переміщення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 3(189). С. 94–98. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).15).
8. Коломієць Н. А., Зарубін Д. С. Особливості фізичної підготовки курсантів повітряних сил засобами спортивного орієнтування. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (10 квіт. 2025 р.) та III Всеукр. студент. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (11 квіт. 2025 р.). Кропивницький: Вид. Лисенко В. Ф., 2025. С. 169–171.
9. Лойко О. М. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. *Scientific Collection «InterConf»*. 2021. № 94: with the Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects» (December 25–26, 2021). Tallinn, Estonia: Ühingu Teadus juhatus, 2021. Р. 682–686. ISBN 978-5-7983-4322-5.
10. Лукинів В. І., Мішин М. В., Юр'єв С. О. [та ін.]. Вплив занять футболом та футзалом на фізичну підготовленість курсантів вищих військових навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 9(196). С. 128–133. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).25.](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).25.)
11. Откидач В. С., Ольховий О. М., Корчагін М. В. [та ін.]. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 3(31). С. 374–378. DOI: 10.26693/jmbs06.03.374.

12. Откидач В., Золочевський В., Куришко Є. Теоретичний аналіз організації спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 195–202.
13. Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2009. 300 с.
14. Романчук С., Гунченко В., Іщенко Є. [та ін.]. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 1(173). С. 121–127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27).
15. Тимошенко О. В. Романченко Д. Ю., Стоянов Р. В. [та ін.]. Сучасний рівень загальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 9(182). С. 227–230. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).41).
16. Фаєв С. О., Іващенко С. М. Інноваційні методи та технології у фізичному вихованні курсантів вищих військових навчальних закладів. *Universum*. 2023. № 02. С. 220–225.
17. Федак С. С., Юр'єв С. О., Бабаєв Ю. Г. [та ін.]. Рівень фізичної підготовленості курсантів танкових підрозділів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 9(196). С. 190–194.
18. Hunchenko V., Mishyn M., Yuriev S. [et al.]. A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. № 25(1). Art 4. P. 30–37. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01004>
19. Prontenko K., Griban G., Alosyna A. [et al.]. Analysis of cadets' endurance development at higher military educational institutions during the kettlebell lifting training. *Sport Mont*. 2019. Vol. 17(2). P. 3–8. DOI: 10.26773/smj.190601.
20. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V. [et al.]. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(1). P. 447–451.

References

1. Huzar, V. M., & Yuskiv, S. M. (2020). Formuvannya spetsial'nykh yakosti mors'kykh fakhivtsiv zasobamy fizychnoi pidhotovky ta sportu [Formation of special qualities of naval specialists by means of physical training and sports]. *Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference «Trends and Prospects for the Development of Science and Education in the Context of Globalization»*, vol. 56, pp. 320–322. Pereiaslav-Khmelnytskyi (in Ukrainian).
2. Hunchenko, V., Mishyn, M., Zonov, O., Tsepliaiev, Yu., Abramenko, O., & Shchur, T. (2025). Pokrashchennia efektyvnosti profesiinoi diial'nosti kursantiv pidrozdiliv tekhnichnoho zabezpechennia na osnovi optymizatsii protsesu spetsial'noi fizychnoi pidhotovky [Improving the efficiency of professional activity of cadets of technical support units based on optimization of the process of special physical training]. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 5(192), 68–73. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).14) (in Ukrainian).
3. Hunchenko, V. O. (2023). Optymizatsiia spetsial'noi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv pidrozdiliv tekhnichnoho zabezpechennia Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [Optimization of special physical training of servicemen of technical support units of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine]. (Doctoral dissertation). Kharkiv (in Ukrainian).
4. Hunchenko, V. O., & Mishyn, M. V. (2024). Problemni pytannia fizychnoi pidhotovky maibutnikh viiskovykh fakhivtsiv tekhnichnoho zabezpechennia [Problematic issues of physical training of future military specialists of technical support]. *Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference «Modern Trends and Prospects for the Development of Physical Training and Sports of the Armed Forces of Ukraine...»*, pp. 173–175. Kyiv: NUOU (in Ukrainian).
5. Hunchenko, V. O., Yuriev, S. O., Romanchuk, S. V., Tsepliaiev, Yu. V., Ivakin, T. A., Abramenko, O. O., Khachatryan, A. Kh., Melnikov, A. V., & Pervachuk, O. I. (2023). Dynamika spetsial'noi fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv tekhnichnoho zabezpechennia viisk [Dynamics of Special Physical Training of Military Personnel in Technical Support Units]. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 4(163), 74–82. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).14) (in Ukrainian).
6. Zimnikov, O. O., Yagodzinskyi, V. P., Nikitin, A. M., Kostyushko, I. A., Stoyanov, R. V., Sydorchuk, V. V., Romanchenko, D. Yu., Stasiuk, V. M., & Kozlov, S. V. (2023). Dynamika pokaznykiv fizychnoho ta psykhoemotsiinoho stanu kursantiv u protsesi zaniat' sportyvnyimi ihramy [Dynamics of indicators of physical and psycho-emotional state of cadets in the process of sports games]. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 12(172), 92–95. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17) (in Ukrainian).

7. Karpa, I., Ripak, I., Mazur, T., & Lobasiuk, V. (2025). Kharakterystyka rukhovoï diial'nosti yunykhn futbolistiv u vidpovidnosti do shvydkisnykh zon peremishchennia [Characteristics of motor activity of young football players according to speed zones of movement]. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 3(189), 94–98. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).15) (in Ukrainian).
8. Kolomiets, N. A., & Zarubin, D. S. (2025). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky kursantiv povitrianykh syl zasobamy sportyvnoho oriientuvannia [Features of physical training of Air Force cadets by means of orienteering]. In *Proceedings of the VIII All-Ukrainian Scientific and Practical Seminar with International Participation «Innovations, Practices and Prospects for the Development of Physical Culture and Sports»*, pp. 169–171. Kropyvnytskyi: Lysenko V. F. (in Ukrainian).
9. Loiko, O. M. (2021). Boks u systemi fizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchykh viiskovykh navchal'nykh zakladiv [Boxing in the system of physical training of cadets of higher military educational institutions]. *Scientific Collection «InterConf»*, (94), 682–686. Tallinn, Estonia: Ühingu Teadus juhatus. ISBN 978-5-7983-4322-5 (in Ukrainian).
10. Lukyniv, V. I., Mishyn, M. V., Yuriev, S. O., Hunchenko, V. O., Borzilo, O. Yu., & Baldetskyi, A. A. (2025). Vplyv zaniat' futbolom ta futzalom na fizychnu pidhotovlenist' kursantiv vyshchykh viiskovykh navchal'nykh zakladiv [Influence of football and futsal on the physical fitness of cadets of higher military educational institutions]. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 9(196), 128–133. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).25) (in Ukrainian).
11. Otkydach, V. S., Olkhovyi, O. M., Korchagin, M. V., Yuriev, S. O., & Abramenko, O. O. (2021). Vplyv zaniat' viiskovo-sportyvnykh bahatoborstvom na pokaznyky spetsial'noi fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv vyshchykh viiskovykh navchal'nykh zakladiv [Influence of military-sports all-around on indicators of special physical fitness of cadets]. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport*, 6(3), 374–378. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.03.374> (in Ukrainian).
12. Otkydach, V., Zolocheskyi, V., & Kuryshko, Ye. (2019). Teoretychnyi analiz orhanizatsii spetsial'noi fizychnoi pidhotovky kursantiv zasobamy viiskovo-sportyvnykh bahatoborstv [Theoretical analysis of the organization of special physical training of cadets by means of military-sports all-around]. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, (8), 195–202 (in Ukrainian).
13. Prontenko, K. V. (2009). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv operators'kykh spetsial'nostei zasobamy hyr'ovoho sportu na etapi pervynnoho navchannia [Improvement of physical fitness of cadets of operator specialties by means of kettlebell sport at the stage of primary training] (PhD dissertation). Lviv (in Ukrainian).
14. Romanchuk, S., Hunchenko, V., Ishchenko, Ye., Yarovyi, M., Shevchenko, O., Poplavets, V., & Lashta, V. (2024). Zastosuvannia krosfitu u fizychnii pidhotovtsi spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Application of CrossFit in physical training of law enforcement officers]. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 1(173), 121–127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27) (in Ukrainian).
15. Tymoshenko, O. V., Romanchenko, D. Yu., Stoyanov, R. V., & Bohush, M. I. (2024). Suchasnyi riven' zahal'noi fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv vyshchykh viiskovykh navchal'nykh zakladiv [The current level of general physical fitness of cadets of higher military educational institutions]. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 9(182), 227–230. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).41) (in Ukrainian).
16. Faiev, S. O., & Ivashchenko, S. M. (2023). Innovatsiini metody ta tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni kursantiv vyshchykh viiskovykh navchal'nykh zakladiv [Innovative methods and technologies in physical education of cadets of higher military educational institutions]. *Universum*, (2), 220–225 (in Ukrainian).
17. Fedak, S. S., Yuriev, S. O., Babaiev, Yu. G., Ivakin, T. A., Borzilo, O. Yu., & Kliuchnyk, V. V. (2025). Riven' fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv tankovykh pidrozdiliv [The level of physical fitness of cadets of tank units]. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 9(196), 190–194 (in Ukrainian).
18. Hunchenko, V., Mishyn, M., Yuriev, S., Babaiev, Y., Ishchenko, Y., Khachatryan, A., Zonov, O., Ivakin, T., Zimnikov, O., Komar, I., & Borzilo, O. (2025). A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 30–37. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01004> (in English).
19. Prontenko, K., Griban, G., Alosyna, A., Bloshchynskyi, I., Kozina, Z., Bychuk, O. [et al.] (2019). Analysis of cadets' endurance development at higher military educational institutions during the kettlebell lifting training. *Sport Mont*, 17(2), 3–8. <https://doi.org/10.26773/smj.190601> (in English).
20. Prontenko, K., Prontenko, V., Bondarenko, V., Bezpalii, S., Bykova, G., Zeleniuk, O. [et al.] (2017). Improvement of the physical state of cadets from higher educational establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the kettlebell sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 447–451 (in English).

Стаття надійшла до редакції 18.09.2025 р.