

УДК 355.233.2:796.015.132

DOI <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2024-2-9>**Ворона Валентин Володимирович**

доктор філософії з педагогіки,  
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Інституту Військово-Морських сил Національного університету «Одеська морська академія»,  
Одеса, Україна  
E-mail: [crowvalentin@gmail.com](mailto:crowvalentin@gmail.com)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8891-8662>

**Зімбіцький Роман Федорович**

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Інституту Військово-Морських сил Національного університету «Одеська морська академія»,  
Одеса, Україна  
E-mail: [roman.zimbitskiy@gmail.com](mailto:roman.zimbitskiy@gmail.com)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-4940-6204>

**Пестерев Михайло Вікторович**

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Інституту Військово-Морських сил Національного університету «Одеська морська академія»,  
Одеса, Україна  
E-mail: [mihailpesterев85@gmail.com](mailto:mihailpesterев85@gmail.com)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0834-4188>

**Сучасні тенденції розвитку фізичної підготовки курсантів ВМС: проблеми та перспективи**

---

Актуальність дослідження полягає у вдосконаленні професійної підготовки майбутнього офіцера Військово-Морських сил шляхом реформи спеціальної фізичної підготовки, яка є ключовою ланкою між військовослужбовцем ВМС та досконалим виконанням службових обов'язків. З початком повномасштабного вторгнення перед офіцерами та курсантами ВМС постала проблема відсутності фізичної витривалості.

Метою дослідження є теоретико-аналітичне обґрунтування необхідності впровадження реформ до фізичної підготовки курсантів ВМС з урахуванням бойового досвіду.

Під час написання наукової статті автори використали такі наукові методи: теоретичні (аналіз та узагальнення літературних джерел), педагогічні (спостереження, тестування, експеримент), математичної статистики, а також графічні методи наукових досліджень.

Авторами дослідження був проаналізований теоретичний складник дефініції «витривалість». Наведено основні види витривалості військовослужбовців. Після цього науковці порівняли фізичну підготовленість курсантів ВВНЗ (минулорічне дослідження) з дослідженням, проведеним цього року. Також курсантів ІВМС НУ «ОМА» було перевірено на морально-ціннісне ставлення до занять з фізичного виховання за допомогою авторського анкетування.

Результати фізичної підготовленості курсантів 2023 року та 2024 років відрізняються. Зокрема, у 2024 році показник «відмінно» збільшився на 0,9 пункта; «добре» – зменшився 0,2 пункта (тобто курсанти вдосконалили свої навички та отримали результат «відмінно»), «задовільно» – також зменшився на 0,7 пункта, що свідчить про позитивну тенденцію. Результати авторського анкетування дали нам змогу побачити, що курсанти ІВМС НУ «ОМА» зовсім не обізнані у питанні гребного тренажера та його ефективності щодо набуття такої навички, як витривалість. Натомість курсанти бачать перспективу у заняттях з фізичної підготовки задля підвищення рівня фізичної підготовленості та покращання стану здоров'я і фізичного розвитку.

**Ключові слова:** фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, курсанти, військово-морські сили, заклад вищої освіти.

---

**Вступ.** Фізична підготовка курсантів Військово-Морських сил (далі – ВМС) є одним з головних елементів усієї загальноосвітньої та професійної підготовки в розрізі закладу вищої освіти. У сучасних

умовах, коли Україна переживає повномасштабне вторгнення російської армії на наші території, військовослужбовці Військово-Морських сил відчули на собі винятковість та необхідність отримання якісної професійної підготовки майбутнього офіцера. Серед основних проблемних питань, які почали виникати під час АТО/ООС і набули нових значень з 24 лютого 2022 року, є відсутність витривалості як серед курсантів Інституту Військово-Морських сил Національної академії «Одеська морська академія» (далі – ІВМС НУ «ОМА»), так і серед офіцерів ВМС. Це привернуло особливу увагу особового складу кораблів, а також і нашу.

Серед науковців, які досліджували дану проблему, можна зустріти Ю. Павлову, А. Андреса, Т. Духа, В. Крижановського та В. Швеця, які в своїх роботах узагальнили та систематизували дані наявних методик та підходів до організації фізичної підготовки майбутніх офіцерів (Павлова, Андрес, Дух, Крижановський, Швець, 2021). У роботі І. Овчарука, К. Сидорченко, Р. Ткачука, В. Ворони приводиться аналіз п'ятирічної динаміки коефіцієнтів між показниками фізичних тестів, на підставі яких оцінюється спеціальна фізична підготовленість курсантів ВВНЗ (Овчарук, Сидорченко, Ткачук, Ворона, 2023). Ціннісно-мотиваційний компонент діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів досліджували такі науковці, як О. Петрачков та О. Дубровська (Петрачков, Дубровська, 2022).

**Мета та завдання дослідження.** Метою дослідження є теоретико-аналітичне обґрунтування необхідності впровадження реформ до фізичної підготовки курсантів ВМС з урахуванням вправ та занять, що збільшать ефективність такої навички, як витривалість.

Відповідно до мети наукової статті було сформульоване завдання дослідження – проаналізувати рівень загальної фізичної підготовленості курсантів ІВМС НУ «ОМА» та морально-ціннісне ставлення курсантів до занять з фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Витривалість військовослужбовців – це здатність долати втому та тривалий час виконувати свою військово-професійну діяльність без зниження її ефективності та боєздатності.

Витривалість є дуже важливою фізичною якістю військовослужбовців. Досвід ведення війн та військових конфліктів засвідчив, що військовослужбовцям доводиться тривалий час вести бойові дії, пов'язані з високим фізичним навантаженням, при цьому більшість бойових дій ведеться уночі. Такі тривалі фізичні навантаження призводять до підвищення втоми, що знижує боєготовність військовослужбовців (Вербин, Височіна, Костів, 2023).

Різноманіття чинників, що визначають рівень витривалості у ході різних видів м'язової діяльності, спонукало фахівців класифікувати види витривалості на основі використання різних ознак. Загалом витривалість поділяють на загальну та спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну та анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову та вегетативну, сенсорну та емоційну, статичну та динамічну, швидкісну та силову (рис. 1).

Розподіл витривалості на такі види дає змогу у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають вияв визначеної якості, підбирати найефективнішу методику її розвитку та вдосконалення. Як у практиці, так і в науково-методичній літературі витривалість зазвичай поділяють на загальну та спеціальну (Вербин, Височіна, Костів, 2023).

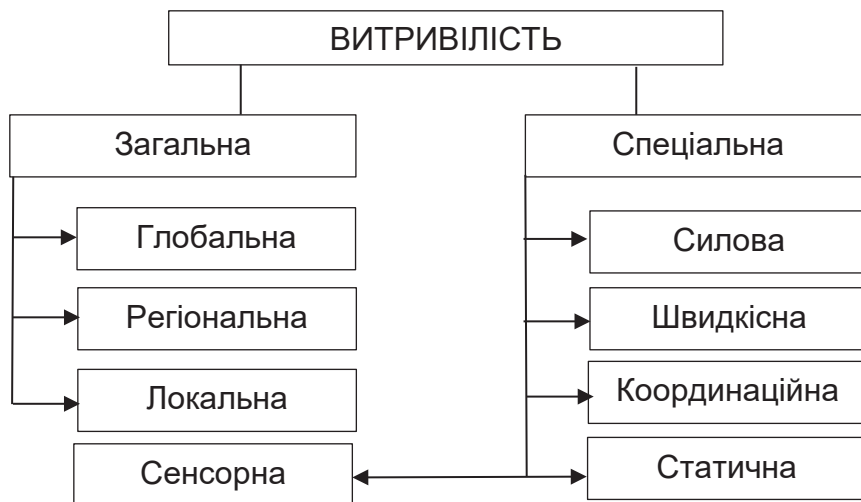


Рис. 1. Види витривалості у військовослужбовців

Відповідно до поставленої проблеми наукового дослідження відсутність довготривалої витривалості у військовослужбовців ВМС, на нашу думку, пов'язана із відсутністю необхідної підготовки даної навички.

Задля переконання у правильності нашої гіпотези ми визначили рівень фізичної підготовки серед усіх курсантів ІВМС НУ «ОМА» та порівняли їх із результатами дослідження (Овчарук, Сидорченко, Ткачук, Ворона, 2023) датованого минулим роком.

Отже, у 2023 році було встановлено, що загальна оцінка фізичної підготовки курсантів, які здобувають вищу освіту в ІВМС НУ «ОМА», становить: відмінно – 38,1%; добре – 57,4%; задовільно – 4,5%.

Порівнюючи результати, які ми отримали у 2024 році (станом на травень), можна говорити про те, що курсанти 2-го, 3-го та 4-го курсів удосконалили свої навички з фізичної підготовки. Зокрема, результати за травень 2024 року виглядають так: відмінно – 39,0%; добре – 57,2%; задовільно – 3,8%.

Розкриємо з теоретичної точки зору механічний процес, який відбувається під час виконання вправ на гребному тренажері.

Гребний тренажер – це кардіотренажер, який ефективно опрацює все тіло, спалює калорії, допомагає покращити витривалість та загальну фізичну форму. Він імітує рух веслування, але замість води ви працюєте проти опору повітря, що створюється вбудованим вентилятором, який обертається, коли ви тягнете прикріплений ланцюг до тіла за допомогою ручки.

По-друге, курсанти були перевірені за допомогою авторського анкетування на морально-ціннісне ставлення до занять з фізичного виховання.

Формування професійних ціннісних орієнтацій у майбутніх офіцерів є найважливішим елементом особистості офіцера, що відмежує головне від вторинного. Ступінь розвитку ціннісно-мотиваційних орієнтацій – ознака зрілості особистості. У психологічній та педагогічній науці є достатня кількість теоретичних і експериментальних напрацювань, що можуть слугувати основою розробки педагогічних методик, що сприятимуть формуванню готовності курсантів до професійної діяльності у сучасних умовах ведення бойових дій.

Цінності формують найголовніше для кожного майбутнього офіцера як фахового суб'єкта – ставлення до того, що відбувається у світі, до близьких людей, до фахової діяльності та до самого себе як до суб'єкта діагностувальної діяльності як начальника фізичної підготовки і спорту у військовій частині. Сформованість професійних цінностей змушує майбутніх фахівців відповідально ставитися до фахової діяльності, мотивує їх до творчості у своїй праці, що слугує орієнтиром у професійному самовдосконаленні як професіонала фізичної культури і спорту. Ціннісно-мотиваційний компонент включає мотиви, цілі, задачі, ціннісні установки щодо актуалізації професійної діяльності, вдосконалення фахової діяльності, самовдосконалення як фахівця фізичної підготовки і спорту.

Ціннісною підвалиною є служіння державі та народу України як військового професіонала – фахівця фізичної підготовки і спорту. Все це визначається сформованою системою діагностувальних цінностей (Дубровська, 2022). Усе це виявляється в усвідомленні її важливості для фахової підготовки та успішності як військового професіонала та фахівця фізичної культури і спорту у війську (Петрачков, Дубровська, 2022).

Авторами дослідження було розроблено анкету, за допомогою якої було встановлено актуальне ставлення курсантів ІВМС НУ «ОМА» до занять з фізичної підготовки. У таблиці 1 наведено загальну кількість курсантів, які здобували освіту в ІВМС НУ «ОМА» станом на травень 2024 року.

Таблиця 1

#### Загальна кількість курсантів ІВМС НУ «ОМА» станом на травень 2024 року

№ з/п	Навчальний курс	Загальна кількість курсантів на курсі	Чоловіки	Жінки
1	Перший	110	89	21
2	Другий	107	90	17
3	Третій	85	70	15
4	Четвертий	81	68	13
ВСЬОГО		383	317	66

Отже, бачимо, що за гендерним розподілом курсантів чоловічої статі більше у 5 раз, ніж курсантів жіночої статі.

Нижче наведемо приклади питань, які були висвітлені в авторській анкеті задля перевірки курсантів на морально-ціннісне ставлення до занять з фізичного виховання (табл. 2).

**Приклад авторської анкети з виявлення морально-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання**

№ з/п	Питання
1	Чи подобається Вам організація занять з фізичної підготовки в ІВМС НУ «ОМА»?
2	Чи займаєтесь Ви додатково фізичною підготовкою у свій вільний час?
3	Яким для Вас є основний мотиваційний чинник у заняттях фізичною підготовкою?
4	Чи подобається Вам методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спорт та спеціальна фізична підготовка»?
5	Чи задоволені Ви організацією спортивно-масової роботи в ІВМС НУ «ОМА»?
6	Яким видом спорту та якими функціональними вправами із запропонованих нижче видів Ви б хотіли б займатися під час навчання в ІВМС НУ «ОМА»?
7	Чи сприяють, на Вашу думку, заняття на гребному тренажері підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню стану здоров'я і фізичного розвитку, вихованню морально-вольових якостей курсантів, покращенню показників їх навчальної та майбутньої професійно-бойової діяльності?
8	Чи сприяє, на Вашу думку, виконання функціональних вправ та заняття на гребному тренажері підвищенню витривалості курсантів?
9	Чи відчуваєте Ви, що стаєте більш витривалими після занять з фізичної підготовки?

На рисунку 2 наведемо результати відповідей на питання авторської анкети стосовно морально-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання.

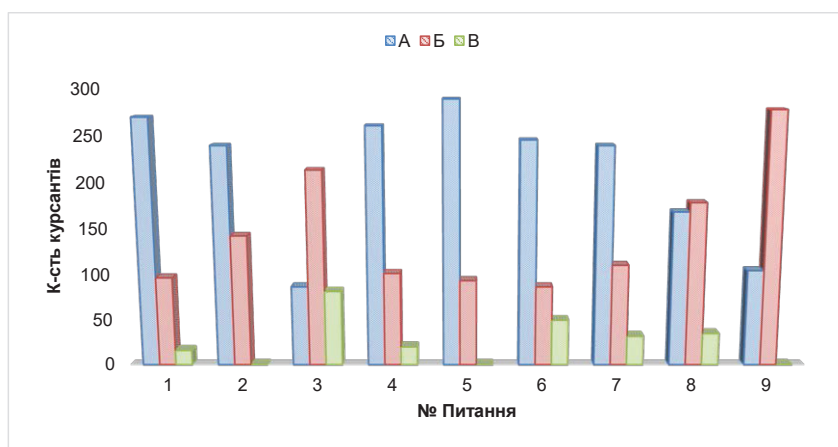


Рис. 2. Результати виявлення морально-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання

З рисунку 2 бачимо, що на питання «Чи відчуваєте Ви, що стаєте більш витривалими після занять з фізичної підготовки? (А) так; Б) ні» більшість курсантів відповіла, що вони не відчувають себе більш витривалими після занять з фізичної підготовки.

На питання «Чи сприяють, на Вашу думку, заняття на гребному тренажері підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню стану здоров'я і фізичного розвитку, вихованню морально-вольових якостей курсантів, покращенню показників їх навчальної та майбутньої професійно-бойової діяльності?» ствердно відповіли 62,6% опитаних, заперечили це 28,9%, не змогли відповісти 8,5%.

Доволі цікавими для наших майбутніх досліджень є відповіді на питання «Яким є основний мотиваційний чинник для Вас у заняттях фізичною підготовкою?»:

А) зміцнення статури, покращення зовнішнього вигляду – 22,7%;

Б) підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення стану здоров'я і фізичного розвитку 55,6%;

В) покращення показників навчального процесу та службової діяльності – 21,7%.

Для авторів наукового дослідження цікавим є питання «Яким видом спорту та якими функціональними вправами із запропонованих нижче видів Ви б хотіли б займатися під час навчання в ІВМС НУ «ОМА»?»:

А) йога, кросфіт – 64,2%; Б) вправи з ТРХ-петлями – 22,7%; В) вправи на гребному тренажері – 13,1%.



Тут бачимо, що курсанти віддають перевагу все ж таки вправам з йоги та кросфіту, адже з методичної точки зору їх не було проінформовано стосовно ефективності вправ на гребному тренажері, що треба впровадити до навчальної та робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

**Висновки.** Отримані результати свідчать про те, що спеціальна фізична підготовка курсантів прагне до реформації шляхом впровадження до освітньої частини занять на гребному тренажері, які сприяють розвитку витривалості у військовослужбовців ВМС. Результати анонімного анкетування допомогли зрозуміти, що в методичному та практичному плані курсанти ІВМС НУ «ОМА» не мають обізнаності стосовно гребного тренажера, що дає нам змогу розкрити всі його переваги над іншими видами вправ для набуття такої навички, як витривалість.

### **Література**

Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ / Ю. Павлова, А. Андрес, Т. Дух, В. Крижановський, В. Швець. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2021. № 3 (133). С. 95–101. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3\(133\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).19).

Аналіз взаємозалежності показників фізичної підготовленості під час навчання майбутніх військових фахівців / І. Овчарук, К. Сидорченко, Р. Ткачук, В. Ворона. *Морська безпека*. 2023. № 2. С. 115–119. <https://doi.org/10.32782/msd/2023.2.17>.

Петрачков О., Дубровська О. Ціннісно-мотиваційна компонента діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту. *Збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : НУОУ. 2022. С. 82–83 URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/agenda-v-mnrc-22-12-16.pdf>*.

Дубровська О. Вимірювання сформованості діагностувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту: критерії та показники. *Військова освіта*. 2022. № 2 (46). С. 70–79. DOI: 10.33099/2617-1775/2022-02/70-79.

## **Modern trends in the development of physical training of naval cadets: problems and prospects**

**Vorona Valentyn**

*Doctor of Philosophy in Pedagogy,  
Head of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports  
Institute of Naval Forces, National University "Odesa Maritime Academy", Odesa, Ukraine*

**Zimbitskyi Roman**

*Lecturer of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports  
Institute of Naval Forces, National University "Odesa Maritime Academy", Odesa, Ukraine*

**Pesterev Mykhailo**

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports  
Institute of Naval Forces, National University "Odesa Maritime Academy", Odesa, Ukraine*

---

*The relevance of the study is to improve the professional training of future naval officers by reforming special physical training, which is a key link between a naval officer and the perfect performance of official duties. With the beginning of the full-scale invasion, the problem of lack of long-term endurance arose for functioning naval officers and cadets.*

*The purpose of the study is to provide a theoretical and analytical justification for the need to implement reforms in the physical training of naval cadets, taking into account combat experience.*

*In writing the research article, the authors used the following scientific methods: theoretical (analysis and synthesis of literature); pedagogical (observation, testing, experiment); mathematical statistics, as well as graphical methods of scientific research.*

*The authors of the study analysed the theoretical component of the definition of "endurance". The main types of endurance of military personnel are presented. After that, the researchers compared the physical fitness of the cadets of the military academy (last year's study) with the study conducted this year. Also, the cadets of the IWMS of the National University "OMA" were tested for moral and value attitude to physical*

education classes, using the author's questionnaire. The results of physical fitness of the cadets of 2023 and the results of physical fitness of the cadets of 2024 are different, namely: in 2024, the result "excellent" increased by 0.9 points; "good" – decreased by 0.2 points (i.e., the cadets improved their skills and received the result "excellent"), and "satisfactory" – also decreased by 0.7 points, which indicates a positive trend.

However, the results of the author's questionnaire allowed us to see that the cadets of the IWMS of the National University of "OMA" are not at all aware of the issue of the "rowing simulator" and its effectiveness in acquiring such a skill as endurance. Instead, the cadets see the prospect of physical training classes to increase their level of fitness and improve their health and physical development.

**Keywords:** physical training, special physical training, cadets, navy, higher education institution.

---

### References

Pavlova, Y., Andres, A., Dukh, T., Kryzhanovskyi, V. & Shvets, V. (2021). Suchasniy stan organizatsiyi fizichnoyi pidgotovky kursantiv zakladiv vishoyi osviti organiv vnutrishnih sprav [Current state of organisation of physical training of cadets of higher education institutions of internal affairs agencies]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova*. 3 (133). 95–101. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3\(133\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3(133).19) [in Ukrainian].

Ovcharuk, I. S., Sydorchenko, K. M., Tkachuk, R. M., & Vorona, V. V. (2023). Analiz vzaemozaleznosti pokaznikiv fizichnoyi pidgotovlenosti pid chas navchannya maybutnih viyskovih fahivciv [Analysing the Interdependence of Physical Fitness Indicators in the Training of Future Military Specialists]. *Morska bezbeka*. (2), 115–119. <https://doi.org/10.32782/msd/2023.2.17> [in Ukrainian].

Petrachkov, O., & Dubrovska, O. (2022). Cinnisno-motivaciyna komponenta maybutnih oficeriv-fahivciv fizichnoyi pidgotovki I sportu [Value and motivational component of diagnostic competence of future officers – specialists in physical training and sports]. *Zb. Tez VI Miznar. nauk.-prak. konf.* Kyiv: NUOU, 82–83. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/documents/agenda-v-mnpc-22-12-16.pdf>. [in Ukrainian].

Dubrovska O. (2022). Vimiruvanya sformovanosti diagnostovalnoyi kompetentnosti maybutnih fahivciv fizichnoi pidgotovki I sportu: kriteriyi ta pokazniki [Measuring the Formation of Diagnostic Competence of Future Physical Education and Sports Specialists: Criteria and Indicators]. *Viyskova osvita*. 2 (46). 70–79. DOI: 10.33099/2617-1775/2022-02/70-79 [in Ukrainian].

Accepted: May 17, 2024