

УДК 796.41:796.01:378.147

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.30>**Чумаченко Юрій Сергійович**

аспірант кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0009-0001-2140-9679

Тодорова Валентина Георгіївна

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-3240-6983

Ігнатенко Сузанна Олександрівна

доцентка кафедри теорії і методики фізичної культури та
спортивних дисциплін
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0003-0107-3458

ФІЗИЧНА ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ

Актуальність проблеми. Фізична підготовка є невід'ємною складовою підготовки військово-вослужбовців, зокрема курсантів, які готуються до служби у Збройних Силах. В умовах підвищених фізичних і психічних навантажень, які характерні для військової служби, важливо забезпечити високий рівень функціональної підготовленості, що є необхідним для успішного виконання завдань, що є актуальною проблемою сьогодення, особливо у зв'язку з військовою агресією з боку сусідньої країни. Функціональна підготовленість курсантів визначає їх здатність до ефективного виконання бойових завдань, витривалість під час тривалих фізичних навантажень, стійкість до стресів і здатність швидко відновлюватися після фізичних і психічних навантажень. Саме тому функціональна підготовка є одним із головних напрямів у тренуванні військових кадрів. Мета – визначити роль фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти. Методи дослідження. У роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури. Результати. Фізична підготовка розглядається як систематичний і цілеспрямований процес, організований з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності курсантів. Цей компонент бойової підготовки є ключовим для забезпечення боєздатності військових підрозділів і спрямований на підготовку особового складу до виконання службово-бойових завдань. Фізична підготовка у військових навчальних закладах має сприяти формуванню готовності до ефективного володіння зброєю та бойовою технікою, а також їх раціонального використання. Вона повинна забезпечувати здатність витримувати значні фізичні навантаження та нервово-психічне напруження в умовах екстремальних ситуацій. Висновки: аналіз фізичної та функціональної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти свідчить, що сила є ключовою фізичною якістю, яка значною мірою визначає ефективність виконання військових завдань і впливає на розвиток інших фізичних якостей. Розвиток силових якостей військовослужбовців вважається важливим елементом для підвищення їхньої професійно-бойової ефективності.

Ключові слова: студенти, підготовленість, сила, вдосконалення, функціональний стан.

Вступ. Фізична та функціональна підготовка у військових формуваннях є невід’ємною складовою системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України. Вона охоплює комплекс заходів, спрямованих на покращення фізичної форми військовослужбовців, розвиток основних і спеціальних фізичних якостей, формування прикладних навичок, необхідних для військової служби, а також зміцнення морально-вольових і психологічних характеристик [6, 7].

За результатами досліджень науковців [8, 9], фізична підготовка розглядається як систематичний і цілеспрямований процес, організований з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності курсантів. Цей компонент бойової підготовки є ключовим для забезпечення боєздатності військових підрозділів і спрямований на підготовку особового складу до виконання службово-бойових завдань.

Організація фізичної підготовки є важливою складовою управління процесом фізичного розвитку курсантів. Ця діяльність охоплює планування, підготовку інструкторів, моніторинг результатів, облік і забезпечення проведення занять. Чітка система управління цими процесами сприяє досягненню високого рівня фізичної підготовленості військовослужбовців [2, 3].

Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка є основними елементами навчальних програм у військових закладах вищої освіти України. Ця дисципліна вирішує як загальні, так і специфічні завдання фізичної підготовки, а також забезпечує курсантів знаннями й організаційно-методичними вміннями, необхідними для проведення занять із фізичної підготовки з урахуванням особливостей військової професії [6].

Наукові дослідження вказують, що ефективність фізичної підготовки військовослужбовців значною мірою залежить від професійної підготовленості випускників військових навчальних закладів, які обіймають командні посади. Майбутні офіцери повинні досконало володіти знаннями про організацію фізичної підготовки, демонструвати високий рівень фізичної форми, бути прикладом для підлеглих і успішно виконувати встановлені нормативи [7].

Зазначене підкреслює актуальність наукових досліджень, що обґрунтовують необхідність інтеграції силових видів спорту в спортивно-масову роботу курсантів. Такий підхід сприяє розвитку силових якостей, покращенню фізичного стану, зміцненню здоров’я та підвищенню психоемоційної стабільності в процесі навчання.

Мета дослідження – визначити роль фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти.

Методи дослідження. У роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженнях багатьох учених зазначається, що метою фізичної підготовки курсантів військових закладів є формування в них потреби в опануванні теоретичних знань, практичних навичок у виконанні фізичних вправ, прийомів і дій, а також організаційно-методичних умінь для управління фізичним розвитком і вдосконаленням військовослужбовців. Також важливим завданням є навчання курсантів застосування цих знань і навичок у майбутній професійній діяльності та повсякденній службі [2, 4].

Як підкреслюють фахівці, фізична підготовка у військових навчальних закладах має сприяти формуванню готовності до ефективного володіння зброєю та бойовою технікою, а також їх раціонального використання. Вона повинна забезпечувати здатність витримувати значні фізичні навантаження та нервово-психологічну напругу в умовах екстремальних ситуацій. Крім того, фізична підготовка спрямована на розвиток морально-вольових і психічних якостей курсантів, а також на зміцнення згуртованості військових колективів [2].

Для досягнення зазначених цілей важливо виховувати у курсантів позитивне ставлення до фізичної культури та здорового способу життя, а також стимулювати їх до регулярних занять фізичним вдосконаленням. Цей процес реалізується кафедрою фізичного виховання у співпраці з командним складом навчального закладу. Підтримка з боку командирів у питаннях фізичного розвитку курсантів є критично важливою. Взаємодія викладачів і командирів забезпечує комплексний підхід до вирішення завдань навчання та виховання [6, 9].

На думку дослідників, реалізація мети фізичної та функціональної підготовки потребує використання відповідних засобів, методів і форм роботи. Основним інструментом у цьому процесі виступають фізичні вправи, виконання яких регламентується встановленими нормами, з обов'язковим дотриманням вимог безпеки та гігієни [10, 11].

Важливою складовою фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів є спортивно-масова робота. Це спеціалізований навчально-виховний і тренувальний процес, спрямований на задоволення потреб у досягненні високих спортивних результатів. Спортивно-масова робота також залучає військовослужбовців і членів їхніх сімей до активної участі у військово-прикладних та інших видах спорту, сприяє підвищенню спортивної майстерності, покращенню фізичної підготовленості, організації змістовного дозвілля та популяризації здорового способу життя [6].

Ю. М. Вихляєв та інші дослідники зазначають, що сучасні силові види спорту, як-от бодібілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армспорт і фітнес, мають велику популярність серед молоді. Автори підкреслюють, що понад 50–60% чоловіків-студентів виявляють бажання займатися цими видами спорту під час навчання у закладах вищої освіти [2].

Г. П. Грибан вказує, що до 17–18 років завершується повноцінний розвиток рухових функцій, а також формується співвідношення сили різних груп м'язів, характерне для дорослих. Підвищення максимальних показників сили та швидкості рухів свідчить про активне залучення рухового апарату до виконання різноманітних функціональних завдань [3].

Сучасні силові види спорту, як-от кросфіт, гирьовий спорт, пауерліфтинг і армспорт, користуються значною популярністю серед курсантів військових закладів вищої освіти. Хоча кожен із цих видів спорту має свої специфічні особливості змагальної діяльності, їх об'єднує тренувальний процес, орієнтований на розвиток сили. Для цього використовуються як традиційні засоби (штанга, гантелі, гирі), так і сучасні тренажери зі змінним навантаженням [5].

Висновки. Аналіз теоретичних і методичних аспектів розвитку силових якостей у курсантів військових закладів вищої освіти свідчить, що сила є ключовою фізичною якістю, яка значною мірою визначає ефективність виконання військових завдань. Вона також впливає на розвиток інших фізичних якостей і загальний фізичний стан організму. У провідних країнах світу та в рамках НАТО розвиток силових якостей військовослужбовців вважається важливим елементом для підвищення їхньої професійно-бойової ефективності.

Попри те, що силові види спорту мають популярність серед курсантів військових закладів, питання їх систематичного використання як засобу розвитку силових якостей залишається недостатньо вивченим і потребує подальших досліджень.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку та визначення ефективності розробленої програми з гирьового спорту щодо рівня фізичної підготовленості курсантів.

Література:

1. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (1). С. 83–87.
2. Гапоненко Г. М., Гапоненко С. Г., Семененко В. П. Особливості організації процесу фізичної підготовки у ВВНЗ України та провідних країн світу. *Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО»*, 13–14 грудня 2016 р. Київ : НУОУ, 2016. С. 31–35.
3. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
4. Лойко О. М. Використання досвіду Збройних сил Північноатлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки в Збройних силах України. *Молода спортивна*

наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 360–365.

5. Мазуренко І. О., Камаєв О. І., Безкоровайний Д. О. Багаторічна підготовка спортсменів в армспорті. *Проблеми формування й удосконалення спортивно-технічної майстерності*. 2017. № 147. Т. II. С. 215–219.

6. Настанова з фізичної підготовки у сухопутних військах Збройних сил України. Затверджено наказом командувача Сухопутних військ Збройних Сил України 11 грудня 2020 року № 960. 88 с.

7. Пронтенко К. В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2018. 44 с.

8. Blacker S.D., Horner F.L., Brown P.I., Linnane D.M., Wilkinson D.M., Wright A., et al. Health, fitness, and responses to military training of officer cadets in a Gulf Cooperation Council country. *Military Medicine*. 2011. Vol. 176 (2). P. 1376–1381.

9. Burley S.D., Drain J.R., Sampson J.A., Groeller H. Positive, limited and negative responders: The variability in physical fitness adaptation to basic military training. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018. Vol. 21 (11). P. 1168–1172.

10. Chatterjee S., Chatterjee T., Bhattacharyya D., Sen S., Pal M. Effect of heavy load carriage on cardiorespiratory responses with varying gradients and modes of carriage. *Military Medical Research*. 2018. Vol. 26 (5). P. 1–7.

11. Drain J.R., Sampson J.A., Billing D.C., Burley S.D., Linnane D.M., Groeller H. The effectiveness of basic military training to improve functional lifting strength in new recruits. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015. Vol. 29 (Suppl. 11). P. 73–77.

References:

1. Vykhyayev, Yu.M. (2015). Innovatsiyni tekhnolohiyi fizychnogo vykhovannya studentiv [Innovative Technologies of Physical Education for Students]. *Naukovy chasopys NPU imeni M.P. Drachomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fyzychna kultura i sport)*, 3(1), 83–87 [in Ukrainian].

2. Haponenko, H.M., Haponenko, S.H., & Semenenko, V.P. (2016). Osoblyvosti orhanizatsiyi protsesu fizychnoyi pidhotovky u VVNZ Ukrayiny ta providnykh krayin svitu [Features of Physical Training Organization in Higher Military Educational Institutions of Ukraine and Leading Countries of the World]. *Materialy Mizhnarodnoyi nauk.-metod. konf. "Vdoskonalennya systemy fizychnoyi pidhotovky u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny v umovakh syohodennya ta pryvedennya yiyi do sumisnosti zi standartamy armiy krayin-chleniv NATO"* (p. 31–35). Kyiv: NUOU [in Ukrainian].

3. Hryban, H.P., & Mychka, I.V. (2018). Pedahohichni zasady navchannya sylovykh prav z pauyerlyftynhu studentskoyi molodi v osvithomu protsesi z fizychnogo vykhovannya [Pedagogical Foundations of Teaching Strength Exercises in Powerlifting to University Students in the Physical Education Process]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fyzychne vykhovannya, sport i zdorovia liudyny*, 11, 102–110 [in Ukrainian].

4. Loyko, O.M. (2006). Vykorystannia dosvidu Zbroinykh syl Pivnichnoatlantychnoho aliansu v udoskonalenni systemy fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh sylakh Ukrainy [Using the Experience of the Armed Forces of the North Atlantic Alliance to Improve the Physical Training System in the Armed Forces of Ukraine]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu*, 10 (1), 360–365 [in Ukrainian].

5. Mazurenko, I.O., Kamaiev, O.I., & Bezkorovayny, D.O. (2017). Bahatorichna pidhotovka sportmeniv v armsporti [Long-Term Training of Athletes in Armwrestling]. *Problemy formuvannya y udoskonalennya sportyvno-tekhnichnoyi maysternosti*, 147 (II), 215–219 [in Ukrainian].

6. Nastanova z fizychnoyi pidhotovky u sukhoputnykh viyskakh Zbroinykh Syl Ukrayiny (2020) [Guidelines for Physical Training in the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine]. Zatverdzheno nakazom komanduvacha Sukhoputnykh viysk Zbroinykh Syl Ukrayiny 11 hrudnya 2020 roku № 960 [in Ukrainian].

7. Prontenko, K.V. (2018). Teoretychni i metodychni zasady navchannya hyrovoho sportu kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnogo vykhovannya [Theoretical and Methodical

Foundations of Teaching Weightlifting to Cadets of Military Higher Education Institutions in the Process of Physical Education]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv. 44 p. [in Ukrainian].

8. Blacker, S.D., Horner, F.L., Brown, P.I., Linnane, D.M., Wilkinson, D.M., & Wright, A., et al. (2011). Health, fitness, and responses to military training of officer cadets in a Gulf Cooperation Council country. *Military Medicine*, 176 (2), 1376–1381 [in English].

9. Burley, S.D., Drain, J.R., Sampson, J.A., & Groeller, H. (2018). Positive, limited and negative responders: The variability in physical fitness adaptation to basic military training. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21 (11), 1168–1172 [in English].

10. Chatterjee, S., Chatterjee, T., Bhattacharyya, D., Sen, S., & Pal, M. (2018). Effect of heavy load carriage on cardiorespiratory responses with varying gradients and modes of carriage. *Military Medical Research*, 26 (5), 1–7 [in English].

11. Drain, J.R., Sampson, J.A., Billing, D.C., Burley, S.D., Linnane, D.M., & Groeller, H. (2015). The effectiveness of basic military training to improve functional lifting strength in new recruits. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (Suppl. 11), 73–77 [in English].

Chumachenko Yurii, Todorova Valentyna, Ignatenko Suzanne

PHYSICAL AND FUNCTIONAL TRAINING OF CADETS OF MILITARY EDUCATION INSTITUTIONS

Relevance of the Problem. Physical training is an integral part of the training of military personnel, including cadets preparing for service in the Armed Forces. Given the increased physical and mental stresses that characterise military service, it is important to ensure a high level of functional fitness, which is essential for the successful completion of tasks, which is a pressing issue today, especially in connection with military aggression from a neighbouring country. The functional fitness of cadets determines their ability to effectively perform combat missions, endurance during prolonged physical activity, stress resistance and ability to recover quickly from physical and mental stress. That is why functional training is one of the main areas of military personnel training. Objective: to determine the role of physical and functional fitness of cadets of military education institutions. Research methods: The study used methods of the theoretical level of research: analysis, comparison, induction, deduction, systematisation and generalisation of scientific and methodological literature. Results: Physical training is considered as a systematic and purposeful process, organised taking into account the specifics of military and professional activities of cadets. This component of combat training is key to ensuring the combat capability of military units and is aimed at preparing personnel to perform combat missions. Physical training in military educational institutions should contribute to the formation of readiness for effective possession of weapons and military equipment, as well as their rational use. It should ensure the ability to withstand significant physical exertion and nervous and mental stress in extreme situations. Conclusions: the analysis of physical and functional training of cadets of military higher education institutions shows that strength is a key physical quality that largely determines the effectiveness of military tasks and affects the development of other physical qualities. The development of strength qualities of military personnel is considered an important element for improving their professional and combat effectiveness.

Key words: students, preparedness, strength, improvement, functional state.