

УДК 796.015.132:37.015.31

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.15>**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**Долинський Борис Тимофійович**доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»**ORCID ID:** 0000-0002-3745-2460

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ В РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Актуальність проблеми. В умовах сучасних викликів воєнного стану, що стоять перед Збройними силами України та іншими силовими структурами, потреба в науково обґрунтованих, ефективних та адаптивних системах фізичного виховання у закладах вищої освіти набуває особливої гостроти. Пошук шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу, інтеграція інноваційних методик та врахування індивідуальних особливостей курсантів є пріоритетними завданнями фізичного виховання. **Мета** – визначити сучасні підходи та інноваційні методики в реалізації фізичної підготовки курсантів. **Методи дослідження.** В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури. **Результати.** Дослідники активно шукають шляхи підвищення ефективності та мотивації курсантів через впровадження нових форм та засобів тренувань, що включає інтеграцію сучасних фітнес-технологій, використання популярних видів рухової активності (Street Workout), а також застосування інтерактивних методів навчання. Загалом, проаналізовані праці створюють міцну науково-методичну основу для подальшого вдосконалення системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів та правоохоронців України, адаптації її до сучасних викликів та вимог. Для підвищення фізичної підготовленості курсантів застосовуються як інноваційні та інтерактивні методи, так і спеціалізовані засоби та системні підходи, спрямовані на підвищення професійної готовності. Аналіз сучасних наукових джерел засвідчує посилення інтересу дослідників до проблеми застосування різних методів та підходів до навчання, включаючи використання біомеханічних показників, інноваційних та інтерактивних методів, а також елементів художньої гімнастики та атлетичних видів спорту. **Висновки.** Загалом, українська наукова думка демонструє чітке розуміння сучасних викликів та активно працює над модернізацією системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів, що є ключовим елементом зміцнення обороноздатності держави.

Ключові слова: курсанти, підготовленість, сила, підготовка, функціональний стан.

Вступ. На сьогодні відзначається стратегічна важливість високого рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів, яка є невіддільним складником їхньої професійної компетентності та боєздатності [12; 14; 15]. В умовах сучасних викликів воєнного стану, що стоять перед Збройними силами України та іншими силовими структурами, потреба в науково обґрунтованих, ефективних та адаптивних системах фізичного виховання у закладах вищої освіти набуває особливої гостроти [23]. Пошук шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу,

інтеграція інноваційних методик та врахування індивідуальних особливостей курсантів є пріоритетними завданнями фізичного виховання.

Сучасна система фізичної підготовки у закладах вищої освіти вимагає постійного вдосконалення з урахуванням підвищених вимог до професійної діяльності курсантів. Високий рівень фізичної та функціональної підготовленості курсантів є одним із головних чинників ефективності виконання службових завдань, збереження працездатності в екстремальних умовах сьогодення [21].

Науковці М. Ковальчук та Я. Свищ [10], О. Багас, Я. Рибалко [1], О. Нікітенко [11] зазначають, що повномасштабне вторгнення висуває підвищені вимоги до готовності військовослужбовців, де фізична підготовка стає ключовим фактором боєздатності, з'являється необхідність актуалізації змісту спеціальної фізичної підготовки відповідно до реалій сьогодення.

Для підвищення фізичної підготовленості курсантів застосовуються як інноваційні та інтерактивні методи, так і спеціалізовані засоби та системні підходи, спрямовані на підвищення професійної готовності. Аналіз сучасних наукових джерел засвідчує посилення інтересу дослідників до проблеми застосування різних методів та підходів до навчання, включаючи використання біомеханічних показників, інноваційних та інтерактивних методів, а також елементів художньої гімнастики та атлетичних видів спорту [20]. Науковці аналізують рівень фізичної підготовленості курсантів на різних курсах навчання, пропонують концепції професійно спрямованих систем і розглядають організаційно-управлінські аспекти навчально-виховного процесу.

Значна частина досліджень присвячена оптимізації методів фізичної підготовки, включаючи впровадження спеціалізованих систем, таких як кросфіт та гирьовий спорт, для підвищення загальної та спеціальної фізичної готовності [23; 24].

В умовах інтенсивного навчального процесу та високих психофізичних навантажень особливого значення набуває пошук ефективних засобів розвитку сили, витривалості, координації та резистентності до втоми. Одним із перспективних напрямів підвищення рівня фізичної готовності є застосування засобів гирьового спорту, який поєднує силовий, швидкісно-силовий та аеробно-анаеробний складники навантаження. Гирьовий спорт відзначається простотою організації занять, доступністю інвентарю та можливістю варіювання інтенсивності вправ залежно від рівня підготовленості курсантів [12].

Попри очевидні переваги, питання цілеспрямованого використання засобів гирьового спорту у системі фізичної підготовки курсантів залишається не досить вивченим. Необхідним є наукове обґрунтування програми, що забезпечує підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості з урахуванням особливостей навчального процесу, статі, віку та вихідного рівня тренуваності курсантів.

Мета дослідження – визначити сучасні підходи та інноваційні методики в реалізації фізичної підготовки курсантів.

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

Результати дослідження. Аналіз загального стану та теоретичних засад фізичної підготовки має стратегічну важливість, оскільки він формує фундамент для подальшого професійного становлення майбутніх офіцерів та сержантів.

Низка наукових праць підкреслює, що фізична підготовка є не лише дисципліною, а й основним критерієм оцінки боєздатності та невіддільним елементом особистої безпеки. Так, С. Романчук [22] визначає фізичну підготовку як ключовий критерій боєздатності курсантів у процесі їхньої військово-професійної діяльності, а Д. Петрик [16] розглядає її як важливий компонент особистої безпеки в майбутній професійній діяльності, що підкреслює її прикладний характер.

У відповідь на виявлені проблеми з мотивацією та з огляду на зростаючі вимоги до рівня бойової готовності українські науковці активно розробляють, апробують та впроваджують

нові методики фізичної підготовки. Такі методики, як кросфіт та єдиноборства, пропонують більш динамічний, змагальний та цілеспрямований підхід, що потенційно може замінити рутинні вправи та відновити ціннісне ставлення до фізичного вдосконалення.

Науковці аналізували ефективність традиційних систем навчання [5] та оцінювали загальний стан організації фізичної підготовки [13], де було виявлено, що наявна система організації потребує суттєвого удосконалення. Дослідження А. Забори та О. Камаєва [7] довели ефективність спеціально підібраних комплексних вправ для підвищення фізичної та спеціальної підготовленості.

Одним із ключових напрямів модернізації є інтеграція єдиноборств, що відображає зсув від загальної фізичної підготовки до формування специфічних прикладних навичок, необхідних в умовах безпосереднього контакту з противником. Науковці, такі як Л. Балущка та ін. [2], обґрунтували ефективність рукопашного бою та спортивної боротьби для розвитку не лише фізичних якостей, а й психологічної готовності до стресових ситуацій. Паралельно дослідження І. Гінзбурга [3; 4], а також С. Романчука [22] демонструють цінність технічно складних видів, як-от джиу-джитсу та бокс, для вдосконалення координації, швидкості реакції та витривалості, що є критично важливими для курсантів. Проведені вище дослідження показують, що це ефективний засіб для вдосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів, особливо тих, хто навчається у закладах системи МВС. Такі техніки дозволяють контролювати супротивника в ближньому бою, не вдаючись до застосування летальної сили, що є критичним у поліцейській роботі.

Сучасні фітнес-системи, що характеризуються високою інтенсивністю та комплексним впливом на організм, також знаходять своє застосування у підготовці курсантів. Особливу увагу привертає кросфіт, який, згідно з дослідженнями І. Пилипчака та ін. [20], забезпечує курсантам кращі показники рівня фізичного здоров'я порівняно з тими, хто займається іншими видами спорту. Науковий інтерес також викликає використання інших засобів сучасного фітнесу [9] та інтенсивного функціонального тренування як інструментів для цілеспрямованого покращення фізичного стану та професійної працездатності.

Науковці активно досліджують проблематику організації фізичного виховання курсантів в умовах воєнного часу. У роботах В. Горобця [6], А. Чудика та О. Мозолева [23], а також О. Ярмача та ін. [26] висвітлюються ключові виклики, пов'язані з обмеженнями інфраструктури, зміною пріоритетів та підвищеним психологічним навантаженням. Основними напрямками адаптації стають посилення індивідуальної підготовки, впровадження методик, що не потребують складного обладнання, та посиленна увага до психологічної стійкості.

Окрім загальних умов, наукові розвідки також демонструють диференційований підхід до фізичної підготовки курсантів залежно від їхньої майбутньої військової спеціальності. Науковцями досліджено специфічні вимоги та розроблено відповідні програми для курсантів-артилеристів та майбутніх офіцерів інженерних підрозділів, що підкреслює тенденцію до максимальної професіоналізації та прикладної спрямованості фізичної підготовки.

Важливим аспектом є також моніторинг фізичного стану в умовах, наближених до бойових. Дослідження С. Юр'єва та ін. [25] було присвячене аналізу динаміки фізичної підготовленості курсантів під час польових виходів, що дозволяє оцінити їхню адаптаційну здатність до тривалих навантажень. Виявлені недоліки в рівні підготовленості спонукають науковців до пошуку шляхів удосконалення не лише тренувальних програм, а і системи їх моніторингу, як це пропонується у праці А. Петрука та ін. [17], присвяченій оптимізації системи контролю фізичної підготовки курсантів.

Для вирішення проблеми недостатнього рівня підготовленості, виявленої у багатьох дослідженнях [6; 7; 9], науковці пропонують низку інноваційних методик та нестандартних засобів. Їх впровадження спрямоване на підвищення ефективності тренувального процесу, підтримку високого рівня мотивації та розвиток специфічних професійних якостей.

Спортивні ігри та єдиноборства використовуються не лише для розвитку фізичних якостей, але й для покращення психоемоційного стану. О. Зімніков та ін. [8] дослідили динаміку

фізичного та психоемоційного стану курсантів у процесі занять спортивними іграми. Застосування цих різноманітних та інноваційних методик має враховувати не лише професійну спеціалізацію, але й індивідуальні особливості курсантів, зокрема гендерну специфіку.

У сучасній системі фізичної підготовки курсантів спостерігається чітка тенденція до інтеграції інноваційних спортивних систем та методик. Цей підхід спрямований не лише на підвищення ефективності тренувань, а й на посилення мотиваційної привабливості занять, що є важливим фактором для досягнення стійких результатів. Дослідження показують, що найбільш поширені напрями утворюють своєрідну комплементарну тріаду, де кросфіт застосовується для розвитку функціональної готовності, гирьовий спорт як доступний інструмент для формування силової витривалості та єдиноборства для відпрацювання прямих військово-прикладних навичок.

Система кросфіт посідає одне з центральних місць у наукових розвідках, присвячених модернізації фізичної підготовки, завдяки поєднанню високоінтенсивних функціональних рухів з гімнастики, важкої атлетики та легкої атлетики, кросфіт дозволяє комплексно розвивати ключові фізичні якості: силу, витривалість, швидкість, гнучкість та координацію [20; 21]. Значна увага дослідників до кросфіту пояснюється його здатністю моделювати високі фізичні та психологічні навантаження, характерні для сучасної бойової діяльності, та забезпечувати всебічний фізичний розвиток курсантів.

Аналіз наукових робіт І. Пилипчака та співавторів [20; 21] показав, що всі вони були присвячені розробці авторських програм на основі кросфіту, визначенню його місця у загальній системі підготовки та експериментальній перевірці ефективності, особливо на етапі первинного навчання у закладі вищої військової освіти.

Дослідження авторів [20; 21] демонструють, що заняття кросфітом позитивно впливають на мотиваційні пріоритети курсантів. На відміну від традиційних занять, де головним мотивом часто є отримання позитивної оцінки, у курсантів, що займаються кросфітом, домінує прагнення до підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я.

Гирьовий спорт, незважаючи на свою традиційність, не втрачає актуальності як ефективний засіб розвитку силових якостей та загальної витривалості курсантів. В поодиноких роботах авторів обґрунтовано його важливість та розроблено методичні особливості для впровадження у навчальний процес.

У роботі В. Пронтенко та співавторів [29] детально аналізується вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток та підготовленість курсантів, обґрунтовується необхідність його впровадження та пропонуються конкретні методичні системи навчання.

Поряд із кросфітом та гирьовим спортом у системі фізичної підготовки курсантів значне місце посідають єдиноборства та ігрові види спорту, кожен з яких вирішує специфічні завдання формування навичок рукопашного бою та психологічної стійкості [3; 20; 22].

Поєднання функціональної витривалості від кросфіту, психологічної стійкості та навичок контролю у ближньому бою від єдиноборств створює універсального захисника, а не просто фізично сильну людину.

Футбол та інші спортивні ігри використовуються не лише для розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості), а й для формування командної взаємодії, тактичного мислення та зняття психологічного напруження. Роботи В. Пилипенка та співавторів [18; 19] розкривають теоретичні аспекти та педагогічні умови використання футболу та загальної спортивно-ігрової функції у фізичному вихованні курсантів.

Фізична підготовка у закладі військової освіти являє собою не лише процес розвитку тіла, а й потужний інструмент формування особистості майбутнього офіцера. Вона безпосередньо впливає на його ціннісні орієнтації, психологічну стійкість, волюві якості та мотивацію до служби. Сучасні дослідження все більше акцентують увагу на нерозривному зв'язку фізичного та психологічного компонентів готовності.

Отже, наукові дослідження підтверджують, що фізична підготовленість та психологічна готовність курсантів є двома сторонами однієї медалі. Успіх у фізичній підготовці значною

мірою залежить від психологічного настрою та мотивації, які, своєю чергою, зміцнюються через досягнення у спорті. Цей взаємозв'язок вказує на необхідність врахування не лише загальних закономірностей, а й індивідуальних та групових особливостей курсантів під час планування тренувального процесу.

Для досягнення максимальної ефективності навчально-тренувальний процес у закладі вищої військової освіти має бути диференційованим. Уніфіковані програми не завжди здатні задовольнити специфічні потреби, що впливають з майбутньої військової спеціалізації, гендерних особливостей чи відомчої приналежності курсантів, тому сучасні наукові дослідження активно розвивають напрям персоналізації та диференціації фізичної підготовки [18; 24; 26].

О. Ярмач [26] обґрунтовує диференційований підхід до навчання рукопашного бою. Цей підхід передбачає розподіл курсантів на групи з урахуванням їхніх рухово-координаційних та психофізіологічних якостей, що дозволяє адаптувати методику та засоби навчання під потреби кожної групи, підвищуючи ефективність масового навчання. Кожен етап навчання (курс) у ВВНЗ має свою специфіку, цілі та завдання, що повинно знаходити відображення у змісті та організації тренувального процесу, забезпечуючи послідовність та наступність у розвитку якостей.

Колективні дослідження [5; 13; 14] демонструють парадигмальний зсув від мети простого формування фізично спроможного курсанта до виховання адаптивного експерта, чия фізична підготовка персоналізована відповідно до його моторного та психологічного профілю, а загальний професійний успіх розглядається як синергетична взаємодія між особистісним оптимізмом, інституційною підтримкою та фізичною готовністю.

Численні дослідження підтверджують загальний позитивний вплив навчальних програм в академіях на фізичні показники курсантів. Роботи [23; 27] демонструють, що структуровані тренування призводять до покращення складу тіла та фізичної працездатності, проте синтез даних виявляє критичну потребу в динамічному плануванні. Дослідження виявило, що найбільші покращення фізичних показників відбуваються протягом перших 8 тижнів 16-тижневої програми, після чого настає плато, що у поєднанні з нелінійним, багаторічним розвитком фізичних якостей, ідентифікованим L. Marić et al. [28], надає переконливі докази того, що статична програма за своєю суттю є субоптимальною. Тренування повинні бути періодизованими не лише в межах одного академічного циклу, а й протягом усього багаторічного освітнього шляху курсанта. Тренувальні програми не можуть бути статичними протягом усього періоду навчання. Динамічне планування та коригування навантажень є ключовим фактором для уникнення адаптаційного плато та забезпечення сталого прогресу.

Ефективність фізичної підготовки значною мірою залежить від її тривалості, інтенсивності та змісту. Порівняльний аналіз різних підходів дозволяє визначити оптимальні стратегії для розвитку специфічних якостей. Незважаючи на ефективність тренувальних програм, здобуті фізичні якості є надзвичайно крихкими. Вони активно погіршуються під впливом операційних навантажень, таких як польові виходи, швидко зникають під час періодів бездіяльності [27] і підриваються недостатньою щоденною активністю навіть у межах академії. Зокрема, дослідження A. Huerta Ojeda et al. [27] зафіксувало значне зниження $\text{VO}_2 \text{ max}$ та збільшення жирової маси у морських курсантів після 12 тижнів без обов'язкових тренувань, що підкреслює гостру потребу у тренувальній філософії, орієнтованій на безперервність та стійкість до збоїв, а не лише на досягнення пікових показників.

Сучасні вимоги до офіцерів виходять далеко за рамки фізичної витривалості та сили. Бойова ефективність у високотехнологічному та психологічно напруженому середовищі вимагає високого рівня когнітивного функціонування, емоційної регуляції та психологічної стійкості. У цій парадигмі фізична підготовка перестає бути самоціллю і стає інструментом для покращення когнітивних функцій.

Висновки. Підготовка сучасного курсанта має базуватися на цілісній системі, що нерозривно інтегрує фізичний, когнітивний та психологічний розвиток. Розгляд цих компонентів

як окремих дисциплін є застарілим і неефективним підходом. Натомість дані свідчать на користь ієрархічної моделі бойової готовності, де фундамент адаптивної фізичної підготовки є передумовою для оптимізації когнітивної продуктивності під тиском, що, своєю чергою, уможливорює розвиток міцної психологічної стійкості.

Використання гирьового спорту у підготовці курсанта дозволяє комплексно впливати на основні фізичні якості, покращувати функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, що особливо важливо для майбутніх офіцерів, діяльність яких передбачає виконання значних фізичних навантажень у різних специфічних умовах служби. Крім того, регулярні заняття гирьовим спортом сприяють формуванню морально-вольових якостей, дисципліни, самоконтролю та мотивації до самовдосконалення.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку та визначення ефективності розробленої програми з гирьового спорту на функціональний стан серцево-судинної системи курсантів.

Література:

1. Багас О.П., Рибалко Я.О. Особливості фізичної підготовки курсантів під час війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2025. № 9. С. 151–159. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-151-159](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-151-159)
2. Балущка Л.М., Хіменес Х.Р., Флуд О.В., Мороз Т.І., Чичкан О.А. Удосконалення змісту фізичного виховання курсантів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з використанням засобів спортивної боротьби. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 2. С. 5–14.
3. Гінзбург І.В., Тищенко В.О. Джиу-джитсу як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів військової освіти МВС України. *Єдиноборства*. 2023. Т. 2(28). С. 26–35. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.03>
4. Гінзбург І.В., Тищенко В.О. Програмування тренувального процесу курсантів закладів військової освіти. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 2. С. 47–52.
5. Гнидюк О. Результати аналізу фізичної підготовки курсантів в умовах традиційної системи навчання на тактичному рівні військової освіти. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки*. 2022. № 3. С. 152–165.
6. Горобець В.В. Проблематика питань, що стосуються фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів в умовах воєнного часу. *Нотатки сучасної науки*. 2022. № 3. С. 35–36.
7. Забора А.В., Камаєв О.І. Удосконалення методики фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України зі специфічними умовами навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 3. С. 83–87.
8. Зімніков О.О., Ягодзінський В.П., Нікітін А.М., Костюшко І.А., Стоянов Р.В., Сидорчук В.В., Романченко Д.Ю., Стасюк В.М., Козлов С.В. Динаміка показників фізичного та психоемоційного стану курсантів у процесі занять спортивними іграми. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 12. С. 92–95. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17
9. Зубченко Л.В., Голик В.А. Використання засобів сучасного фітнесу у процесі фізичної підготовки курсантів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3. С. 30–36.
10. Ковальчук М., Свищ Я. Загальна фізична підготовленість курсантів Військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 4. С. 24–29.
11. Нікітенко О.В. Актуалізація змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 1. С. 105–109.
12. Ольховий О., Климович В., Романчук С. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 38–42.

13. Павлова Ю.О., Андрес А.С., Дух Т.І., Крижановський В.О., Швець В.Л. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3. С. 95–101.
14. Панькевич Я., Афонін В. Програма удосконалення фізичної підготовки курсантів інженерних підрозділів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 381–391.
15. Перевозник В.І., Паєвський В.В., Максимова К.В. Показники фізичної та військово-професійної підготовленості курсантів факультету протиповітряної оборони сухопутних військ ХНУПС ім. І. Кожедуба. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6. С. 52–57.
16. Петрик Д.П. Технічна та фізична підготовка курсантів як елемент особистої безпеки в майбутній професійній діяльності. *Педагогічний альманах*. 2022. Вип. 51. С. 121–125.
17. Петрук А., Воронцов О., Демків А., Биков Р., Бичіхін Ю. Методична підготовка курсантів у процесі фізичного виховання у командних вищих військових навчальних закладах Збройних сил України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 164–168.
18. Пилипенко В.М., Лисюк С.М., Ткаченко І. Фізичне виховання курсантської молоді засобами спортивно-ігрової функції. *Науковий вісник Сіверщини. Серія : Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 2. С. 146–156.
19. Пилипенко В.М., Тимчик М.В. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4. С. 124–127.
20. Пилипчак І. Кросфіт у системі фізичної підготовки курсантів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. Вип. 25–26. С. 234–240.
21. Пилипчак І., Лойко О. Авторська програма фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2. С. 38–42.
22. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і с. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 39 с.
23. Чудик А., Мозолев О. Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки*. 2022. № 3. С. 565–577.
24. Шинкарук В., Охонько О. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей курсантів. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. № 4. С. 428–438. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-4\(12\)-428-438](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-4(12)-428-438)
25. Юр'єв С.О., Зонов О.В., Цепляєв Ю.В., Большаков О.О., Гунченко В.О., Бабаєв Ю.Г., Зімніков О.О. Динаміка фізичної підготовленості курсантів упродовж польових виходів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 9. С. 127–131.
26. Ярмач О., Михайлов В., Чепурний В. Моніторинг фізичного стану курсантів вищих військових навчальних закладів в умовах правового режиму воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 57–63.
27. Huerta Ojeda Á., Barahona-Fuentes G., Galdames Maliqueo S. Effects of a period without mandatory physical training on maximum oxygen uptake and anthropometric parameters in naval cadets. *PLoS One*. 2021. Т. 16, № 6. Art. e0251516.
28. Marić L., Krsmanović B., Mraović T. et al. The effectiveness of physical education of the Military Academy cadets during a 4-year study. *Vojnosanitetski Pregled*. 2013. Т. 70, № 1. Р. 16–20.
29. Prontenko K., Bondarenko V.V., Plisko V.I. et al. Dynamics of indicators of cadets' daily motor activity in different training years. *Polski Merkuriusz Lekarski*. 2024. Т. 52, № 4. Р. 433–438. DOI 10.36740/Merkur202404108

References:

1. Bahas, O.P., & Rybalko, Ya.O. (2025). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky kursantiv pid chas viiny [Features of cadets' physical training during war]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 9, 151–159. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-151-159](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-151-159) [in Ukrainian].
2. Balushka, L.M., Khimenes, Kh.R., Flud, O.V., Moroz, T.I., & Chychkan, O.A. (2021). Udoshkonalennia zmistu fizychnoho vykhovannia kursantiv litseiu z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu z vykorystanniam zasobiv sportyvnoi borotby [Improving the content of physical education of cadets of a lyceum with enhanced military-physical training using combat sports]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu. Fizychno vykhovannia ta sport*, 2, 5–14 [in Ukrainian].
3. Hinzburh, I.V., & Tyshchenko, V.O. (2023). Dzhyu-dzhytsu yak zasib pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv zakladiv viiskovoi osvity MVS Ukrainy [Jiu-jitsu as a means of improving physical fitness of cadets of military educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Yedynoborstva*, 2(28), 26–35. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.03> [in Ukrainian].
4. Hinzburh, I.V., & Tyshchenko, V.O. (2023). Prohramuvannia trenuvalnogo protsesu kursantiv zakladiv viiskovoi osvity [Programming the training process of cadets in military educational institutions]. *Fizychno vykhovannia ta sport*, 2, 47–52 [in Ukrainian].
5. Hnydiuk, O. (2022). Rezultaty analizu fizychnoi pidhotovky kursantiv v umovakh tradytsiinoi systemy navchannia na taktychnomu rivni viiskovoi osvity [Analysis results of cadets' physical training under the traditional teaching system at the tactical level of military education]. *Zbirnyk naukovykh prats NADPSU. Serii: Pedagogichni nauky*, 3, 152–165 [in Ukrainian].
6. Horobets, V.V. (2022). Problematyka pytan, shcho stosuutsia fizychnoi pidhotovky ta fizychnoho vykhovannia kursantiv v umovakh voiennoho chasu [Issues related to cadets' physical training and education during wartime]. *Notatky suchasnoi nauky*, 3, 35–36 [in Ukrainian].
7. Zabora, A.V., & Kamaiev, O.I. (2021). Udoshkonalennia metodyky fizychnoi pidhotovky kursantiv ZVO MVS Ukrainy zi spetsyfichnymi umovamy navchannia [Improving physical training methods for cadets of MIA institutions with specific training conditions]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 3, 83–87 [in Ukrainian].
8. Zimnikov, O.O., Yahodzinskyi, V.P., Nikitin, A.M., Kostushko, I.A., Stoianov, 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 sportyvnymi ihamy [Dynamics of physical and psycho-emotional indicators of cadets during sports games]. *Naukovyi chasopys UDPU imeni M. Drahomanova. Serii 15*, 12, 92–95. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17 [in Ukrainian].
9. Zubchenko, L.V., & Holyk, V.A. (2023). Vykorystannia zasobiv suchasnoho fitnesu u protsesi fizychnoi pidhotovky kursantiv [Use of modern fitness tools in cadets' physical training]. *Visnyk LNU imeni T. Shevchenka. Pedagogichni nauky*, 3, 30–36 [in Ukrainian].
10. Kovalchuk, M., & Svyshch, Ya. (2023). Zahalna fizychna pidhotovlenist kursantiv Viiskovoho koledzhu serzhantskoho skladu Natsionalnoi akademii sukhoputnykh viisk [General physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants of the National Academy of Ground Forces]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 4, 24–29 [in Ukrainian].
11. Nikitenko, O.V. (2024). Aktualizatsiia zmistu spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv ZVO zi spetsyfichnymi umovamy navchannia pid chas voiennoho stanu [Updating the content of special physical training of cadets of HEIs with specific training conditions during martial law]. *Naukovyi chasopys UDPU imeni M. Drahomanova. Serii 15*, 1, 105–109 [in Ukrainian].
12. Olkhovyi, O., Klymovych, V., & Romanchuk, S. (2016). Optymizatsiia systemy fizychnoi pidhotovky kursantiv [Optimization of cadets' physical training system]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 38–42 [in Ukrainian].
13. Pavlova, Yu.O., Andres, A.S., Dukh, T.I., Kryzhanovskiy, V.O., & Shvets, V.L. (2021). Suchasnyi stan orhanizatsii fizychnoi pidhotovky kursantiv ZVO orhaniv vnutrishnikh sprav [Current state of physical training organization of cadets in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Serii 15*, 3, 95–101 [in Ukrainian].

14. Pankevych, Ya., & Afonin, V. (2020). Prohrama udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kursantiv inzhenernykh pidrozdiliv [Program for improving physical training of engineering unit cadets]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 381–391 [in Ukrainian].
15. Perevoznik, V.I., Paievskyi, V.V., & Maksymova, K.V. (2020). Pokaznyky fizychnoi ta viiskovo-profesiinoi pidhotovlenosti kursantiv fakultetu PVO Sukhoputnykh viisk KhNUPS im. I. Kozheduba [Physical and military-professional readiness indicators of air-defense cadets]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 6, 52–57 [in Ukrainian].
16. Petryk, D.P. (2022). Tekhnichna ta fizychna pidhotovka kursantiv yak element osobystoi bezpeky u maibutnii profesiinii diialnosti [Technical and physical training of cadets as an element of personal safety in future professional activity]. *Pedahohichniy almanakh*, 51, 121–125 [in Ukrainian].
17. Petruk, A., Vorontsov, O., Demkiv, A., Bykov, R., & Bychikhin, Yu. (2016). Metodychna pidhotovka kursantiv u protsesi fizychnoho vykhovannia u komandnykh VVNZ Zbroinykh syl Ukrainy [Methodical training of cadets in the physical education process in command military institutions]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 3, 164–168 [in Ukrainian].
18. Pylypenko, V.M., Lysiuk, S.M., & Tkachenko, I. (2019). Fizyчне vykhovannia kursantskoi molodi zasobamy sportyvno-ihrovoi funktsii [Physical education of cadets through sports-game activities]. *Naukovyi visnyk Sivershchyny. Serii: Osvita*, 2, 146–156 [in Ukrainian].
19. Pylypenko, V.M., & Tymchyk, M.V. (2018). Teoretychni aspekty fizychnoho vykhovannia kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu [Theoretical aspects of physical education of cadets and students through football]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Serii 15*, 4, 124–127 [in Ukrainian].
20. Pylypchak, I. (2017). Krosfit u systemi fizychnoi pidhotovky kursantiv [CrossFit in cadets' physical training]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*, 25–26, 234–240 [in Ukrainian].
21. Pylypchak, I., & Loiko, O. (2018). Avtorska prohrama fizychnoi pidhotovky kursantiv VVNZ u period pervynnoi pidhotovky z vykorystanniam zasobiv krosfitu [Author's program of physical training of military cadets during initial training using CrossFit]. *Fizyčne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 2, 38–42 [in Ukrainian].
22. Romanchuk, S.V. (2013). Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoi pidhotovky kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh syl Ukrainy: avtoref. dys. doktora nauk [Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military institutions of the Ground Forces of Ukraine: Doctoral dissertation abstract]. Lviv [in Ukrainian].
23. Chudyk, A., & Mozolev, O. (2022). Indyvidualna fizychna pidhotovka kursantiv v umovakh voiennoho stanu [Individual physical training of cadets under martial law]. *Zbirnyk naukovykh prats NADPSU. Serii: Pedahohichni nauky*, 3, 565–577 [in Ukrainian].
24. Shynkaruk, V., & Okhonko, O. (2025). Voleibol yak zasib rozvytku fizychnykh yakosti kursantiv [Volleyball as a means of developing cadets' physical qualities]. *Suspilstvo ta natsionalni interesy*, 4, 428–438 [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-4\(12\)-428-438](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-4(12)-428-438) [in Ukrainian].
25. Yurieiev, S.O., Zonov, O.V., Tsepliaiev, Yu.V., Bolshakov, O.O., Hunchenko, V.O., Babaiev, Yu.H., & Zimnikov, O.O. (2022). Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv uprodovzh polovykh vykhodiv [Dynamics of cadets' physical fitness during field training]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Serii 15*, 9, 127–131 [in Ukrainian].
26. Yarmak, O., Mykhailov, V., & Chepurnyi, V. (2023). Monitorynh fizychnoho stanu kursantiv VVNZ v umovakh pravovoho rezhymu voiennoho stanu [Monitoring the physical condition of military university cadets under martial law]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 57–63 [in Ukrainian].
27. Huerta Ojeda, Á., Barahona-Fuentes, G., & Galdames Maliqueo, S. (2021). Effects of a period without mandatory physical training on maximum oxygen uptake and anthropometric parameters in naval cadets. *PLoS One*, 16(6), e0251516 [in English].
28. Marić, L., Krsmanović, B., Mraović, T., et al. (2013). The effectiveness of physical education of the Military Academy cadets during a 4-year study. *Vojnosanitetski Pregled*, 70(1), 16–20 [in English].
29. Prontenko, K., Bondarenko, V.V., Plisko, V.I. et al. (2024). Dynamics of indicators of cadets' daily motor activity in different training years. *Polski Merkurusz Lekarski*, 52(4), 433–438. DOI 10.36740/Merkur202404108 [in English].

Chumachenko Yurii, Dolinsky Boris

MODERN APPROACHES AND INNOVATIVE METHODS IN THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS

Relevance of the problem. In the conditions of modern challenges of martial law faced by the Armed Forces of Ukraine and other security structures, the need for scientifically substantiated, effective, and adaptive systems of physical education in institutions of higher education acquires special urgency. The search for ways to optimize the educational-training process, the integration of innovative methods, and the consideration of individual characteristics of cadets are priority tasks of physical education. **Purpose** is to determine modern approaches and innovative methods in the implementation of physical training of cadets. **Research methods.** The work applied methods of the theoretical level of research: analysis, comparison, induction, deduction, systematization, and generalization of scientific-methodical literature. **Results.** Researchers actively search for ways of increasing efficiency and motivation of cadets through the introduction of new forms and means of training, which includes the integration of modern fitness technologies, the use of popular types of motor activity (Street Workout), as well as the application of interactive learning methods. In general, the analyzed works create a strong scientific-methodical basis for the further improvement of the physical training system of future officers and law enforcement officers of Ukraine, adapting it to modern challenges and requirements. For increasing the physical fitness of cadets, both innovative and interactive methods, as well as specialized means and systemic approaches aimed at improving professional readiness, are applied. The analysis of modern scientific sources testifies to the strengthening interest of researchers in the problem of applying various methods and approaches to training, including the use of biomechanical indicators, innovative and interactive methods, as well as elements of rhythmic gymnastics and athletic sports. **Conclusions.** In general, Ukrainian scientific thought demonstrates a clear understanding of modern challenges and actively works on the modernization of the system of physical training of future officers, which is a key element in strengthening the defense capability of the state.

Key words: cadets, fitness level, strength, training, functional state.

Дата надходження статті: 04.11.2025

Дата прийняття статті: 27.11.2025

Опубліковано: 26.12.2025