

національний ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022;3(59), с. 69-76. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-69-76> [in Ukraine].

15. Straudi S., Severini G., Charabati A. S. et al. The effects of video game therapy on balance and attention in chronic ambulatory traumatic brain injury: an exploratory study. BMC Neurol. 2017;17, p. 86. <https://doi.org/10.1186/s12883-017-0871-9>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).26)

Микитчик О.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>
Кошелева О.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>
Сидорчук Т.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>
Степанова І.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро <https://orcid.org/0000-0002-5431-8052>
Дутко Т.Р.
доцент
• **Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро**
• <https://orcid.org/0000-0002-1390-7889>

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК РАЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Анотація. Раціонально організована рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя сучасної людини, одним із головних чинників формування, збереження та зміцнення здоров'я. Разом з цим, її недостатність порушує нормальну роботу систем організму, знижує його резистентність, призводить до погіршення адаптації до фізичного навантаження. На жаль, результати численних наукових досліджень свідчать, що за останній час, на тлі інтенсифікації навчального процесу, у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів. Особливою проблеми це набуває для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, для яких високий рівень фізичних кондицій є основою якісного виконання професійних обов'язків, забезпечення власної безпеки. Тому формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою, навичок використання засобів фізичного виховання з метою особистого та професійного вдосконалення є обов'язковою складовою їх підготовки. Авторами запропонована програма організації рухової активності курсантів на основі комплексного використання навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки, вправ в режимі навчального дня та самостійних тренувальних занять. З метою формування у курсантів навичок до самостійної організації раціональної рухової активності для них проводились консультації та надавались рекомендації щодо планування фізичних навантажень та добору фізичних вправ в різних формах організації занять, навчання методам самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Ефективність експериментальної програми визначалась шляхом порівняння показників фізичного стану учасників експерименту на початку та наприкінці дослідження. Отримані результати свідчать про доцільність використання запропонованої програми організації рухової активності для покращення фізичного стану курсантів.

Ключові слова: курсанти, заклади вищої освіти, рухова активність.

Mykytchyk O., Kosheleva O., Sydorchuk T., Stepanova I., Dutko T. Formation of skills of rational organization of motor activity in cadets of higher education institutions with specific study conditions *Rationally organized physical activity is an integral part of a healthy lifestyle of a modern human. It is one of the main factors in the formation, preservation and strengthening of health. At the same time, its insufficiency disrupts the normal functioning of body's systems, reduces its resistance, and leads to a deterioration in adaptation to physical activity. Results of numerous scientific studies show that recently there has been a tendency to reduce the volume of physical activity of applicants in higher education institutions, against the background of the intensification of the educational process. This becomes a particular problem for ensuring the proper level of physical fitness of cadets in higher education institutions with specific learning conditions. High level of physical fitness is the basis for the high-quality performance of professional duties and ensuring their own safety for them. Therefore, the formation of motivation for regular physical education classes and skills in using physical education facilities for the purpose of personal and professional improvement is a mandatory component of their training. The authors proposed a program for organizing the motor activity of cadets based on complex use of special physical training classes, exercises in the mode of study day and independent training classes. In order to form the skills of the cadets to independently organize rational motor activity, they were consulted and given recommendations on planning physical activity and selecting physical exercises in various forms of organizing classes, teaching self-control methods in the process of physical exercise. The effectiveness of the experimental program was determined*

by comparing the indicators of physical state of the experiment participants at the beginning and at the end of the study. Obtained results indicate the expediency of using the proposed program for organizing motor activity to improve the physical state of cadets.

Key words: cadets, higher education institutions, motor activity.

Вступ. Згідно даних зареєстрованих кримінальних правопорушень та результатів їх досудового розслідування [9] в умовах воєнного стану спостерігається збільшення кримінальних правопорушень, зокрема тяжких та особливо тяжких, серед яких злочини пов'язані з військовим вторгненням на територію держави та криміналізовані окремі діяння, шляхом внесення до Кримінального кодексу України.

Таким чином службова діяльність працівників поліції відбувається в екстремальних умовах, серед яких: імовірність збройного нападу, постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, постійне носіння важкого спорядження, підвищена втомлюваність, стресовість тощо. Все це має негативний вплив на рівень фізичного стану та здоров'я працівників [8;10; 11]. Зважаючи на це, ключовим завданням фізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які готують майбутніх правоохоронців, повинно бути постійне підвищення їх функціональних можливостей. Це може бути досягнуте завдяки раціональній організації їх рухової активності [1; 3].

Рухова активність є важливим чинником збереження, формування та зміцнення здоров'я людини. Раціонально організована рухова активність є запорукою профілактики захворювань та набуття стійкого імунітету. Разом з цим її недостатність порушує нормальну роботу систем організму, знижує його резистентність, призводить до погіршення адаптації до фізичного навантаження, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові тощо [4; 5; 7]. У зв'язку з цим значно актуалізуються питання формування навичок раціональної організації рухової активності курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання.

Мета дослідження: розробити програму раціональної організації рухової активності курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, дослідити особливості впливу запропонованого рухового режиму на показники фізичного стану.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи визначення фізичного розвитку та функціонального стану, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Дніпровського державного університету внутрішніх справ (м. Дніпро) протягом вересня – грудня 2023 року. У дослідженнях брали участь 75 здобувачів вищої освіти першого курсу, серед них 36 юнаків та 39 дівчат.

Результати. Для дослідження особливостей організації рухового режиму курсантів I курсу було проведено анкетування. Здобувачам пропонувалось вказати як часто вони займаються фізичною культурою і спортом у позанавчальний час, скільки часу витрачають на заняття, яким формам організації занять віддають перевагу, зазначити причини, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами. За результатами опитування, регулярно займаються фізичною культурою у позанавчальний час 41,6% юнаків та 38,4% дівчат. Кількість занять на тиждень складає від одного до чотирьох разів, тривалість – від однієї години до двох. Усі курсанти, що займаються віддають перевагу заняттям у спортивних секціях, фітнес-центрах під керівництвом фахівців. 80,5% юнаків та 76,9% дівчат зазначили, що до вступу до ЗВО регулярно займалися у спортивних секціях, але майже половина з них на час проведення опитування припинили такі заняття або зменшили кількість занять на тиждень.

У середньому, на заняття фізичною культурою, включаючи навчальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки юнаки витрачають $6,3 \pm 0,7$ год., дівчата – $5,7 \pm 1,2$ год. Враховуючи думку науковців про те, що для забезпечення потреби у руховій активності особам студентського віку необхідно витрачати від 8 до 10 годин на тиждень на виконання фізичних вправ, а для представників професій, що вимагають високого рівня фізичної підготовленості – до 12 годин на тиждень, дефіцит рухової активності курсантів складає від 4 до 6 годин на тиждень.

Причинами, що перешкоджають регулярним заняттям фізичною культурою курсанти назвали: відсутність часу та велике навчальне навантаження, яке в окремі дні може досягати 10 годин аудиторних занять, не враховуючи часу самопідготовки (на цю причину вказали 88,8% юнаків та 92,3% дівчат). Більше половини респондентів (52,7% юнаків та 58,9% дівчат) відзначили, що відчувають значну стомленість після закінчення занять, що супроводжується погіршенням самопочуття, зокрема, головним болем, болем у м'язах спини, шиї, набряками ніг. Погіршення самопочуття та значне стомлення наприкінці навчального дня є фактором, що знижує бажання займатись фізичною культурою у курсантів. Крім того 86,1% юнаків та 89,7% дівчат відзначили, що в другій половині навчального дня спостерігають у себе зниження розумової працездатності, що проявляється в зниженні ступеня концентрації уваги, погіршенні здатності до сприйняття, аналізу нової інформації та її запам'ятовування, що потребує додаткових витрат позанавчального часу на засвоєння матеріалу. Значна частина курсантів (30,5% юнаків та 35,8% дівчат) відчувають постійне емоційне напруження та страх не впоратись із навчальною програмою. Це може свідчити про наявність у здобувачів дезадаптаційного синдрому, який часто зустрічається у першокурсників та потребує уваги з боку викладачів і психологів.

На відсутність у ЗВО секцій з цікавих для них видів спорту як на причину, що перешкоджає регулярним заняттям вказали 22,2% юнаків та 43,5% дівчат.

Таким чином, за результатами опитування, переважна кількість курсантів не займається фізичною культурою у позанавчальний час, що призводить до дефіциту рухової активності та може сприяти зниженню фізичних кондицій здобувачів. Це, в свою чергу, буде перешкоджати засвоєнню програми із спеціальної фізичної підготовки, знижувати якість формування в них професійно важливих рухових умінь і навичок. Основними причинами, що перешкоджають заняттям для курсантів є велике навчальне навантаження та брак часу. Звертає на себе увагу той факт, що курсанти віддають перевагу заняттям під керівництвом фахівців, у них не сформовані навички до самостійного планування та організації занять

фізичними вправами. Між тим, значне розумове та фізичне стомлення, яке відчують курсанти наприкінці навчального дня, потребує формування в них навичок використання фізичних вправ для корекції власного психофізичного стану, покращення працездатності. Крім того, раціональне планування фізичних навантажень, за свідченням науковців, є не лише фактором, що сприяє покращенню фізичного стану тих, хто займається, але й потужним засобом нормалізації психоемоційного стану.

З метою формування навичок щодо раціональної організації рухового режиму у курсантів, нами була розроблена програма занять фізичною культурою, яка включила: перелік рекомендованих форм занять, кількість їх застосування протягом тижня, визначення приблизного змісту кожної форми занять. Програма була спрямована на досягнення належних норм рухової активності і містила: щоденну ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультурні паузи в режимі навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

У програмі враховувався час, що студенти витрачають на заняття зі спеціальної фізичної підготовки, величину та характер фізичних навантажень на них. Призначенням дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" є виховання у майбутніх правоохоронців готовності до дій із затримання злочинців, профілактиці і попередження правопорушень, які потребують використання заходів фізично-примусового впливу та прийомів самозахисту [10,11]. У межах зазначеної дисципліни передбачено опанування майбутніми правоохоронцями прийомів самозахисту та фізичного впливу. Заняття проводяться з метою формування навичок самозахисту, обеззброювання та затримання правопорушників. Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають: рукопашний бій, самбо, дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види єдиноборств. Кількість занять зі спеціальної фізичної підготовки (СФП) протягом експерименту коливалась від 1 до 3 на тиждень.

Ранкову гігієнічну гімнастику рекомендувалось виконувати щодня із тривалістю 30-40 хвилин, та включати в неї ходьбу, біг помірної інтенсивності, загально розвиваючі та дихальні вправи. Курсантам рекомендувалось запобігати використанню силових, швидкісних, швидко-силових вправ, які можуть призвести до появи стомлення ще до початку навчального дня.

З метою корекції працездатності протягом навчального дня курсантам пропонувалось застосовувати фізкультурні паузи, які є найбільш доступною та в той же час ефективною формою занять фізичними вправами. Доцільність їх застосування в режимі навчання та праці доведена результатами численних досліджень [5,7]. За твердженням науковців, настання стомлення у здобувачів освіти спостерігається після 2-3 годин занять, що проявляється в розсіюванні уваги, зниженні здатності до сприйняття нової інформації, погіршенні оперативної пам'яті тощо [4]. Фахівці наголошують на необхідності включення в комплекси фізкультурних пауз вправ, які надають «посильне тонізуюче навантаження, сприяють прискоренню відновлювальних процесів у відповідних нервових центрах» [5,6]. У відповідності до рекомендацій фахівців, ми пропонували курсантам включати в комплекси фізкультурних пауз вправи для поліпшення мозкового кровообігу: нахили, повороти, кругові рухи головою. Використання таких вправ здійснює механічний вплив на стінки кровоносних судин, підвищуючи їх еластичність, подразнення вестибулярного апарату, пов'язане з виконанням таких рухів, сприяє розширенню кровоносних судин головного мозку, а дихальні вправи збільшують його кровонаповнення. Крім того, рекомендувалось включати вправи з чергуванням напруження та розслаблення м'язів плечового пояса і спини, та таких, що поліпшують кровообіг в нижній частині тулуба і ніг для запобігання розвитку застійних явищ в черевній порожнині та набрякості у нижніх кінцівках. Кількість фізкультурних пауз протягом навчального дня визначалась його тривалістю, з урахуванням часу, що витрачався на самопідготовку. Залежно від цього, а також від часу настання стомлення, фізкультурні паузи рекомендувалось виконувати кожні 2-3 години занять тривалістю 8-10 хв., що в середньому становило від 2 до 4 разів на день, та від 12 до 18 на тиждень, враховуючи той факт, що на вихідних курсанти також виконували навчальні завдання.

Для досягнення належного рівня рухової активності курсантам рекомендувалось доповнювати навчальні заняття з СФП та вправи в режимі навчального дня самостійними тренувальними заняттями. Самостійні тренувальні заняття рекомендувалось виконувати 3-4 рази на тиждень, із тривалістю від 40 до 60 хв. На самостійних тренувальних заняттях пропонувалось виконувати вправи на свіжому повітрі спрямовані на розвиток загальної витривалості переважно в аеробному режимі, сили, силової витривалості та гнучкості. Кожне заняття включало 4 частини: розминку, аеробну фазу, заминку, силову фазу. Інтенсивність навантаження під час самостійних тренувань рекомендувалось контролювати за показниками ЧСС. Зона оптимальної інтенсивності знаходилась у межах від 60 до 80% (залежно від рівня підготовленості) від максимальної ЧСС ($ЧСС_{max} = 220 - \text{вік (у роках)}$). Таким чином, комплексне застосування всіх запропонованих форм занять забезпечило досягнення належних норм рухової активності.

Для дослідження особливостей впливу розробленого режиму рухової активності на показники фізичного стану та самопочуття курсантів, ми запропонували бажаним взяти участь у дослідженні та займатись фізичними вправами за наведеною вище програмою. Курсанти, які виявили зацікавленість у використанні запропонованої програми рухової активності були рандомно розподілені на 2 експериментальні та 2 контрольні групи для юнаків та дівчат. Аналіз фізичного стану курсантів свідчить, що на початку дослідження не спостерігалось достовірних відмінностей ($p > 0,05$) у показниках контрольних та експериментальних груп представників обох статей. Так, у всіх учасників дослідження маса тіла відповідала нормі, середні значення індексів Ерісмана та Пінье свідчили про нормальний тип тілобудови; показники ЧСС у спокої, результати проб Штанге та Генча знаходились у межах вікової норми; результати ортостатичної проби були характерними для здорової нетренованої людини.

Навчальні заняття зі СФП в усіх групах проводились у відповідності до розкладу та змісту робочої навчальної програми Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. Крім навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки юнаки та дівчата експериментальних груп використовували заняття фізичними вправами в режимі навчального дня та самостійні тренувальні заняття за запропонованою нами програмою. Курсанти контрольних груп тричі на тиждень по

60 хвилин відвідували тренажерні зали, де займалися за індивідуальними програмами під керівництвом викладачів, вправи впроваджували навчального дня ними не використовувались.

Для успішної реалізації запропонованої нами програми рухової активності, курсантам необхідно було мати достатній рівень знань, щодо особливостей використання фізичних вправ в різних формах самостійних занять, здійснення самоконтролю під час фізичних навантажень. Тому, для підготовки курсантів експериментальних груп до практичної реалізації запропонованої програми рухової активності, нами було проведено консультації та розроблено методичні рекомендації, в яких особлива увага приділялась формуванню у курсантів знань про основні правила дозування фізичних навантажень під час самостійних занять фізичними вправами, навчання їх методам самоконтролю за станом здоров'я. Курсантам було запропоновано вести щоденники самоконтролю, в яких фіксувались обсяг та інтенсивність виконаного фізичного навантаження; ЧСС у стані спокою одразу після пробудження; ЧСС під час самостійних тренувальних занять; самопочуття.

Порівняльний аналіз показників фізичного стану курсантів контрольних та експериментальних груп на початку та наприкінці дослідження дозволив визначити ефективність запропонованої програми рухової активності. Протягом експерименту в жодній з груп не відбулось статистично достовірні зміни ($p > 0,05$) у антропометричних показниках та їх індексах. У той же час, у курсантів експериментальних груп спостерігалось достовірне ($p < 0,05$) збільшення тривалості затримки дихання на вдиху та видиху за результатами проб Штанге та Генча, зменшення ЧСС у спокої та покращення результатів ортостатичної проби. Такі результати свідчать про збільшення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем у представників експериментальних груп. У досліджуваних контрольних груп спостерігався незначний приріст показників в пробах Штанге та Генча, ортостатичній пробі ($p > 0,05$), показниках ЧСС у спокої ($p < 0,05$). Проте порівняння цих показників з аналогічними у курсантів експериментальних груп свідчить про достовірно кращі їх значення ($p < 0,05$) у представників обох статей.

Результати аналізу щоденників самоконтролю та опитування учасників дослідження наприкінці експерименту свідчать про покращення самопочуття у курсантів експериментальних груп, зникнення несприятливих симптомів, які спостерігались на початку дослідження (сильне стомлення, емоційне напруження, головний біль, біль в спині та шиї, набряки ніг). Крім того, курсанти експериментальних груп відзначили, що у них підвищилась розумова працездатність, покращилось сприйняття навчального матеріалу. Курсанти контрольних групи значних змін самопочуття не відзначили. Таким чином, отримані результати свідчать про доцільність комплексного застосування різних форм занять фізичними вправами для покращення фізичного стану курсантів.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в останні роки спостерігається скорочення рухової активності здобувачів вищої освіти, що супроводжується погіршенням показників їх фізичного стану. Особливо небезпечною такою ситуацією є для курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських, оскільки високий рівень фізичних кондицій для них є основою якісного виконання службових обов'язків та забезпечення особистої безпеки. У ході дослідження розроблено програму організації рухової активності, засновану на комплексному використанні навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки, комплексів вправ в режимі навчального дня та самостійних тренувальних занять, впровадження якої сприяло покращенню показників фізичного стану та самопочуття курсантів.

Література

1. Бабич М. Динаміка показників фізичних якостей та формування рухових навичок курсантів спеціальності артилерійська розвідка. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15.*, 2024. (4(177)). С. 16-25. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03)
2. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
3. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Фізична підготовленість курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15.* 2024. 6 (179) С. 75-81. <http://enpuir.npu.edu.ua:8080/handle/123456789/45633>
4. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С.51 – 60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051.
5. Москаленко Н, Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №2. С.45-56. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-045
6. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201-206.
7. Петренко Ю.І., Махонін Ю.М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 2020, №4, С.60-63.
8. Пожидаєв М. Фізична підготовка і спорт курсантів системи МВС: проблеми та перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, 2024. (3(175)). С.138-143. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26)
9. Про зареєстровані кримінальні правопорушення та результати їх досудового розслідування: Статистична інформація за 2020–2022 рр. / Офіційний сайт Офісу Генерального прокурора. URL: <https://gp.gov.ua/ua/posts/pro-zareyestrovani-kriminalni-pravoporushennya-ta-rezultati-yih-dosudovogo-rozsliduvannya-2> (дата звернення: 27.11.2024).
10. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів навчальних закладів України : монографія. Львів : АСВ, 2012. 367 с

11. Шиша Н.А., Крimeць О.І. Актуальні проблеми фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2019. С. 355-358

References

1. Babych, M. (2024). Dynamics of physical qualities and formation of motor skills of cadets majoring in artillery reconnaissance. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (4(177)), 16-25. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03)
2. Bondarenko V. IN. Professional training of patrol police officers: content and promising directions: monograph. Kyiv: FOP Kandyba T. P., 2018. 524 p. 2. Bondarenko V. IN. Professional training of patrol police officers: content and promising directions: monograph. Kyiv: FOP Kandyba T. P., 2018. 524 p.
3. Velikiy, Y., & Kosheleva, O. (2024). Physical training is an integral part of the professional training of future police officers. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (6(179)), 75-81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).13)
4. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the organization of motor activity of students in the conditions of distance learning. *Prydniprovyia sports bulletin*. 2021. No. 2. P.51 – 60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051.
5. Moskalenko N., Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the influence of motor activity on the psychophysical state of higher education students. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 2. P. 45-56. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-045
6. Moskalenko N., Korzh N. The technology of forming a valuable attitude of students towards independent physical education classes. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2016. No. 1. P. 201-206.
7. Petrenko Yu.I., Mahonin Yu.M. Physical activity of students in the conditions of forced distance learning with the use of information technologies. *Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports*, 2020, No. 4, P.60-63.
8. Pozhidayev, M. (2024). Physical training and sports of mia cadets: problems and prospects. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (3(175)), 138-143. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26)
9. On registered criminal offenses and the results of their pretrial investigation: Statistical information for 2020–2022. / Official website of the Prosecutor General's Office. URL: <https://gp.gov.ua/ua/posts/pro-zareystrovani-kriminalni-pravoporushennya-ta-rezultati-yih-dosudovogo-rozsliduvannya-2> (date of application: 27.11.2024).
10. Romanchuk S. IN. Physical training of cadets of educational institutions of Ukraine: monograph. Lviv: ASV, 2012. 367 p
11. Shisha N.A., Krymets O.I. Actual problems of physical training of cadets of higher education institutions with specific conditions of study. Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Kharkiv, 2019. P. 355-358

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).27)

Неборачок Я. В.,
магістр, начальник навчальної лабораторії, кафедри теорії методики,
організації фізичної підготовки і спорту, Навчально-наукового
інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій,
Національного університету оборони України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0000-3030-1486>

Веремієнко М. М.
магістр, науковий співробітник науково-дослідної відділу розвитку
фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-
дослідного центру проблем фізичного виховання спеціальної фізичної
підготовки і спорту Навчально-наукового інституту фізичної
культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного
університету оборони України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0003-1513-0377>

Партика С.С.
магістр, начальник навчальної частини Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-
оздоровчих технологій Національного університету оборони України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0001-6905-1602>

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД В ЗСУ

Анотація. Дослідження спрямоване на аналіз фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України для подолання різноманітних перешкод у бойових умовах. Метою є визначення основних компонентів, таких як витривалість, сила, координація та технічні навички, необхідні для успішного виконання бойових завдань. Значну увагу приділено психологічній стійкості, яка дозволяє військовим зберігати самоконтроль і діяти ефективно в умовах стресу. У статті розглянуто вплив тренувальних програм на підготовку військових до подолання перешкод, а також надано рекомендації щодо їх вдосконалення з урахуванням сучасних викликів війни. Результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції фізичних та психологічних аспектів у процес бойової