

## ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ НА ЕТАПІ ПЕРВИННОЇ ПІДГОТОВКИ

<sup>1</sup>*Москаленко Наталія, <sup>1</sup>Маняк Сергій, <sup>2</sup>Откидач Владислав,  
<sup>3</sup>Куришко Євген*

<sup>1</sup>*Навчально-науковий інститут “Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту” Українського державного університету науки і технологій*

<sup>2</sup>*Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

<sup>3</sup>*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** **Актуальність теми дослідження.** У сучасних умовах функціонування сектору безпеки та оборони України підвищуються вимоги до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Фізична підготовка організовується і проводиться з урахуванням покладених на підрозділи та органи СБУ завдань та особливостей їх службової діяльності, географічних умов, рівня підготовленості особового складу, а також досвіду проведення спеціальних операцій та навчань в інтересах забезпечення безпеки України. Значну роль у підготовці військовослужбовців відіграє спеціальна фізична підготовка. Реалізація завдань досягається на заняттях шляхом відпрацювання вправ з фізичної та вогневої підготовки, навчально-тренувальних зборів, тренуваннях у тирах і на полігонах, заняттях у спортивних секціях, проведення змагань зі службово-прикладних та інших видів спорту. Особливо важливим є етап первинної підготовки курсантів, під час якого формується основа розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання службово-бойових завдань. Систематична організація та науково обґрунтований підхід до фізичного виховання є основою професійної адаптації майбутніх офіцерів та їхньої бойової готовності. Саме тому дослідження особливостей та рівня фізичної підготовленості курсантів на початковому етапі навчання набуває особливої актуальності. Водночас спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості молоді, що обумовлює необхідність її наукового аналізу. **Мета дослідження** – оцінити рівень розвитку

## ASSESSMENT OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CADETS AT THE STAGE OF PRIMARY TRAINING

*Moskalenko Nataliya, Maniak Serhii, Otkydach Vladyslav, Kuryshko Yevhen*

**Abstract. Relevance of the research topic.** In the modern conditions of the functioning of the security and defense sector of Ukraine, the requirements for the level of physical fitness of military personnel are increasing. Physical training is organized and conducted taking into account the tasks assigned to the units and bodies of the SSU and the specifics of their service activities, geographical conditions, the level of preparedness of personnel, as well as experience in conducting special operations and exercises in the interests of ensuring the security of Ukraine. Special physical training plays a significant role in the training of military personnel. The implementation of tasks is achieved in classes by practicing exercises in physical and fire training, training camps, training in shooting ranges and on training grounds, classes in sports sections, and competitions in service-applied and other sports. The stage of initial training of cadets is especially important, during which the basis for the development of physical qualities necessary for the effective performance of service and combat tasks is formed. A systematic organization and scientifically sound approach to physical education are the basis for the professional adaptation of future officers and their combat readiness. That is why the study of the features and level of physical fitness of cadets at the initial stage of training is gaining particular relevance. At the same time, there is a tendency to reduce the level of physical fitness of young people,

фізичних якостей курсантів на етапі первинної підготовки. **Методи:** аналіз науково-методичної літератури, методи педагогічного тестування та методи математичної статистики. **Результати роботи.** Встановлено, що більшість курсантів мають середній рівень розвитку швидкості (середній результат бігу на 100 м становив  $14,60 \pm 0,11$  с), сили (середній показник вправи підтягування на перекладині становить  $10,03 \pm 0,37$  разів) та спритності (середній результат бігу на 3000 м становить  $11,3 \pm 7,29$  с). Водночас виявлено недостатній рівень розвитку загальної та функціональної витривалості. Значна частина досліджуваних продемонструвала незадовільні результати у спеціальних вправах, зокрема, марш-кидку (середній показник становить  $1636,53 \pm 2,85$  с) та вправах на функціональну витривалість (середній результат становить  $716,43 \pm 6,55$  с). **Висновки.** Результати дослідження свідчать про необхідність удосконалення програм фізичної підготовки курсантів із акцентом на розвиток витривалості та спеціальних фізичних якостей.

**Ключові слова:** *фізичні якості, фізична підготовленість, курсанти, витривалість, сила, швидкість.*

which necessitates its scientific analysis. **The aim of the research** to assess the level of development of the physical qualities of cadets at the stage of initial training. **Methods:** analysis of scientific and methodological literature, methods of pedagogical testing, and methods of mathematical statistics. **Results.** It was established that most cadets demonstrated an average level of speed development (the average result in the 100 m run was  $14.60 \pm 0.11$  s), strength (the average number of pull-ups was  $10.03 \pm 0.37$  repetitions), and agility (the average result in the 3000 m run was  $11.3 \pm 7.29$  s). At the same time, an insufficient level of general and functional endurance was identified. A significant proportion of the subjects demonstrated unsatisfactory results in special exercises, particularly in the 5000 m march-throw (the average result was  $1636.53 \pm 2.85$  s) and functional endurance exercises (the average result was  $716.43 \pm 6.55$  s). **Conclusions.** The results of the study indicate the need to improve cadets' physical training programs with an emphasis on developing endurance and special physical qualities.

**Keywords:** *physical qualities, cadets, endurance, strength, physical training.*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Фізична підготовка курсантів є важливим компонентом професійної підготовки, оскільки безпосередньо впливає на ефективність виконання службово-бойових завдань та рівень готовності до дій в екстремальних умовах. Особливого значення набуває етап первинної підготовки, під час якого формується базовий рівень фізичної працездатності, функціональних можливостей організму та військово-прикладних рухових навичок.

Сучасні дослідження свідчать про тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості молоді, зокрема, вступників до закладів вищої військової освіти [1, 2, 3, 4]. Це негативно позначається на адаптації курсантів до навчально-бойової діяльності та ускладнює процес формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів.

Дослідження В. Б. Климовича [4] засвідчили стійку негативну динаміку показників фізичної підготовленості вступників до ЗВВО впродовж 1995–2020 рр. Автором встановлено погіршення швидкісних, силових та витривалих показників,

а також збільшення кількості осіб, які не виконують мінімальні нормативи фізичної підготовленості.

Результати наукових праць [5, 6, 7, 8] підтверджують недостатню ефективність чинної системи фізичної підготовки курсантів закладів сектору безпеки та оборони України. Науковці відзначають необхідність удосконалення змісту програм фізичної підготовки з урахуванням специфіки професійної діяльності та сучасних вимог до військовослужбовців.

Зарубіжний досвід країн-членів НАТО свідчить про ефективність програм фізичної підготовки, орієнтованих на професійні завдання військовослужбовців [12, 13, 14, 19]. Основними напрямками вдосконалення є розвиток функціональної витривалості, використання сучасних технологій тренувального процесу, об'єктивний контроль рівня фізичної готовності та індивідуалізація програм підготовки.

Водночас більшість курсантів різних спеціальностей навчаються за типовими програмами фізичної підготовки, що недостатньо враховують особливості майбутньої службово-бойової діяльності. Це зумовлює необхідність дослідження рівня розвитку фізичних якостей курсантів на етапі первинної підготовки з метою подальшого вдосконалення програм спеціальної фізичної підготовки.

**Мета дослідження** – встановити рівень розвитку фізичних якостей курсантів на етапі первинної підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** *Учасники.* У дослідженні взяли участь 60 курсантів першого курсу віком 18–19 років. Дослідження проводилось упродовж 2024–2025 років на базі навчального закладу. Всі учасники були поінформовані про умови проведення дослідження та надали добровільну згоду на участь.

*Організація дослідження.* Для оцінювання рівня фізичної підготовленості курсантів застосовувались такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Дослідження проводились у кінці другого семестру навчання. Педагогічне тестування включало вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Для оцінювання розвитку основних фізичних якостей використовувалися: біг на 100 м (оцінка швидкісних здібностей), підтягування на перекладині (оцінка силових здібностей), біг на 3000 м (оцінка загальної витривалості).

Біг на 100 м виконувався з високого старту на стандартній біговій доріжці. Підтягування на перекладині виконувалось хватом зверху до торкання підборіддям перекладини. Біг на 3000 м проводився на стадіоні, відповідно до нормативних вимог.

До вправ спеціальної фізичної підготовки входили: марш-кидок на 5000 м, комплексна вправа на спритність, метання гранати Ф-1 на дальність, загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, вправи на функціональну витривалість та виконання прийомів рукопашного бою.

Марш-кидок на 5000 м виконувався відповідно до вимог Інструкції з організації фізичної підготовки в СБУ. Комплексна вправа на спритність передбачала виконання швидкісно-координаційних дій зі зміною напрямку руху. Під час виконання вправи на функціональну витривалість оцінювалася здатність курсантів до тривалого виконання силових і динамічних навантажень.

*Статистичний аналіз.* Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням методів варіаційної статистики. Визначали середні значення показників ( $\bar{X} \pm m$ ), стандартне відхилення (S) та коефіцієнт варіації (V, %).

**Результати дослідження.** Нами було проведено педагогічне тестування курсантів (біг на 100м, підтягування на перекладині, біг на 3000м), що характеризують розвиток основних фізичних якостей – швидкість, силу та витривалість, та оцінено із трьох вправ, відповідно до вимог Інструкції з організації фізичної підготовки в СБУ. Результати виконання вправ курсантами на етапі первинної підготовки представлені в табл.1.

Таблиця 1

**Показники виконання вправ загальної фізичної підготовленості курсантів на етапі первинної підготовки**

№ з/с	Вправа	( $\bar{X} \pm m$ )	S	V, %
1.	Біг на 100 м, с	14,60±0,11	0,87	5,95
2.	Підтягування на перекладині, рази	10,03±0,37	2,87	28,61
3.	Біг на 3000м, с	811,3±7,29	56,53	6,96

Результати показали, що рівень розвитку фізичних якостей курсантів є неоднорідним. Середній результат бігу на 100 м становив 14,60±0,11 с, що відповідає середньому рівню розвитку швидкості. Показник підтягувань (10,03±0,37 разів) характеризує задовільний рівень сили. Результати бігу на 3000 м (811,3±7,29 с) свідчать про середній рівень витривалості, однак не відповідають вимогам професійної діяльності.

Проведений аналіз оцінювання показників виконання вправ, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості курсантів показав, що оцінку «відмінно» отримали 10% досліджуваних, «добре» – 21,7 %, «задовільно» – 51,7% та оцінку «не задовільно» отримали 16,7% курсантів від усієї чисельності досліджуваних (рис. 1). Вправи виконувались у такій послідовності: спочатку вправа на швидкість – біг на 100м, вправа на силу – підтягування на перекладині, вправа на витривалість – біг на 3000м. Тестування фізичної підготовленості військовослужбовців здійснювалося за трьома вправами, що характеризують різні фізичні якості. В кожній вправі існує пороговий рівень (мінімальна кількість балів, що може отримати військовослужбовець). При невиконанні порогового рівня курсант оцінюється «незадовільно».

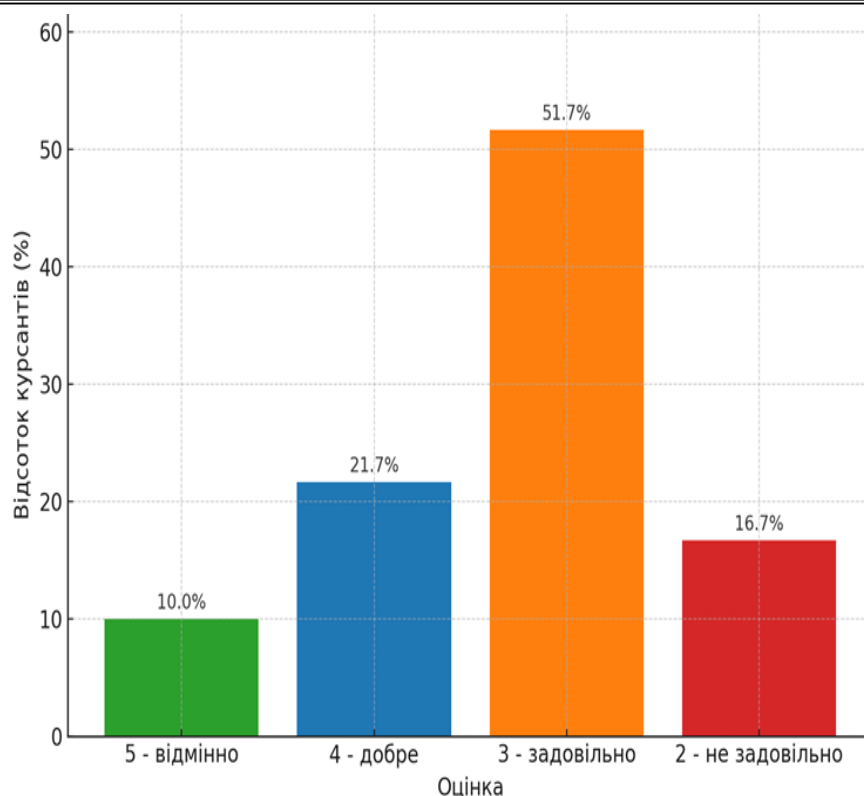


Рис.1. Дослідження показників загальної фізичної підготовленості курсантів на етапі первинної підготовки

Рівень фізичної підготовленості курсантів оцінюється за сумою балів, отриманих ним за виконання всіх призначених для перевірки вправ, і визначається відповідно до таблиці визначення оцінки військовослужбовців згідно з Інструкцією з організації фізичної підготовки у СБУ:

«відмінно» – якщо отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня;

«добре» – якщо отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня;

«задовільно» – якщо отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня;

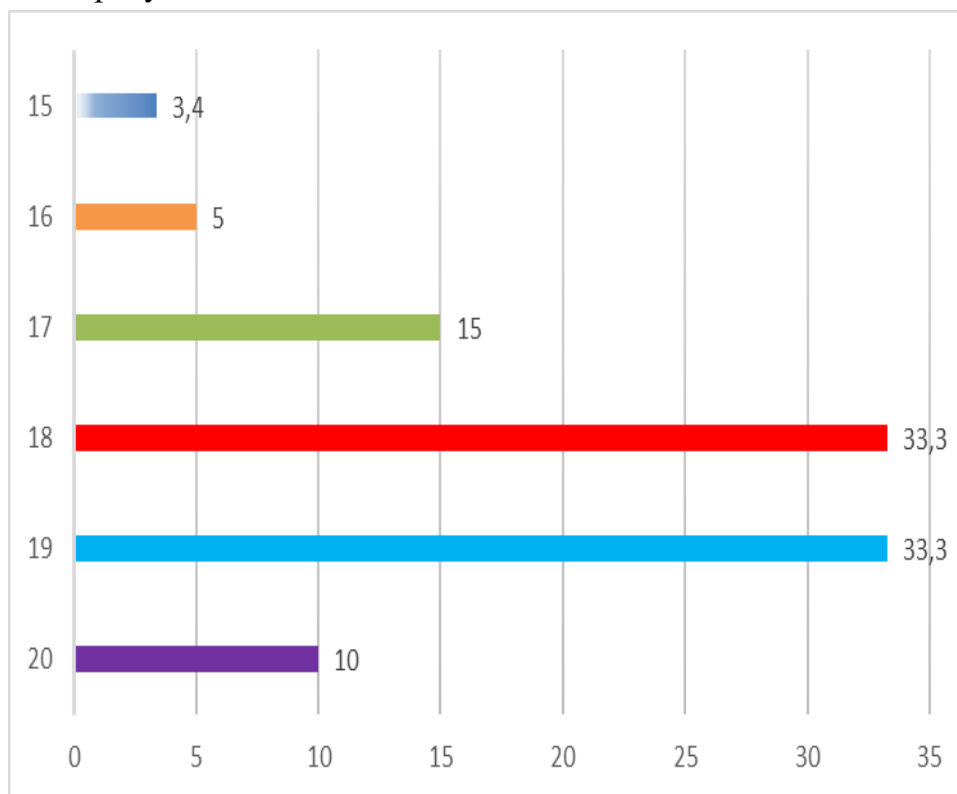
«незадовільно» – якщо не отримано відповідної кількості балів за виконання призначених для перевірки фізичних вправ або не виконано пороговий рівень в одній із вправ [10].

Також нами було проведено тестування показників виконання вправ, що характеризують рівень спеціальної фізичної підготовленості. Всі вправи оцінювалися окремо, тобто виставлялася оцінка виконання з однієї вправи.

У спеціальних вправах встановлено значно нижчі показники. Зокрема, у марш-кидку на 5000 м більшість курсантів отримала оцінку «незадовільно», що вказує на низький рівень розвитку функціональної витривалості.

Аналіз результатів виконання курсантами марш-кідка на 5000 м засвідчив, що 100% досліджуваних отримали оцінку «незадовільно», при оцінюванні цього показника з однієї вправи, але в мінімальний пороговий рівень 12 балів пройшли всі досліджувані (рис. 2). Цей показник демонструє рівень загальної та спеціальної витривалості, здатність особового складу долати значні дистанції у швидкому темпі та відображає готовність до виконання завдань у реальних умовах службово-бойової діяльності.

Бали за вправу



Кількість досліджуваних у %

Рис. 2. Дослідження результатів з марш-кідку на 5000м за бальним еквівалентом з однієї вправи

Результати виконання вправи метання гранати Ф-1 на дальність становлять  $37,56 \pm 0,60$  м при  $V=12,38\%$ . Найбільше досліджуваних отримали оцінку «задовільно» – 55%, «відмінно» отримали 21,6 %, «добре» – 20% та оцінку «незадовільно» – 3,4 % досліджуваних (рис. 3). Виконання вправи метання гранати Ф-1 на дальність демонструє рівень розвитку швидкісно-силових якостей м'язів верхнього плечового пояса та відображає прикладні можливості метання гранат у бойових умовах.

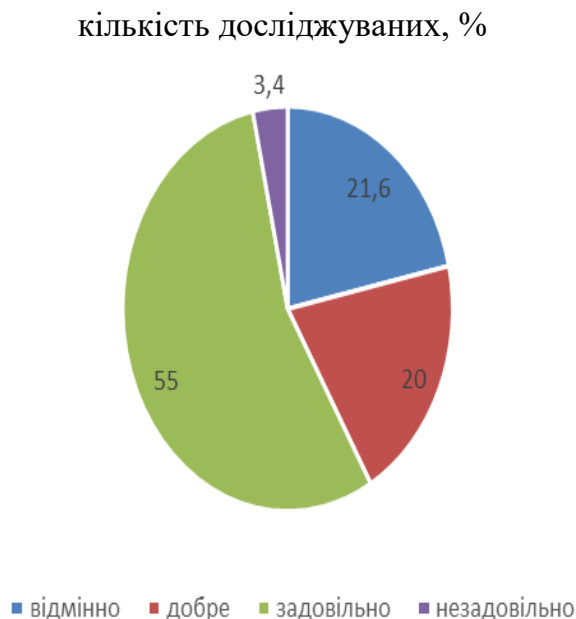


Рис. 3. Дослідження результатів виконання вправи метання гранати Ф-1 на дальність

Комплексна вправа на спритність (далі – КВС) спрямована на розвиток швидко-координаційних здібностей військовослужбовців, уміння орієнтуватись у просторі та змінювати напрям руху. Прикладні можливості ефективних дій у складних та мінливих умовах службово-бойової діяльності, коли необхідне миттєве реагування, ухилення від перешкод, пересування під вогневим впливом противника. За результатами тестування вправи КВС було визначено наступні оцінки: 35% курсантів отримали оцінку «відмінно», також 35% отримали «добре», «задовільно» отримали 28,3 %, «незадовільно» – 1,7% курсантів. Середній показник  $10,70 \pm 0,03$  с при  $V=2,61\%$  відповідає оцінці «добре» (табл. 2).

Таблиця 2

**Показник виконання комплексної вправи на спритність на етапі первинної підготовки**

оцінка	пороговий рівень, бали	необхідна кількість балів	Показник досліджуваних у %, (n=60)	$(\bar{X} \pm m)$
відмінно	12	30>	35	10,70±0,03
добре		27-29	35	
задовільно		21-26	28,3	
незадовільно		<21	1,7	

Аналіз виконання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод майбутніх співробітників СБ України на етапі первинної підготовки демонструє середній показник  $137,48 \pm 1,12$  с при  $V=6,33\%$ . Результати тестування було оцінено

з однієї вправи згідно з Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [9]. Розподіл результатів засвідчив, що оцінку «незадовільно» отримали – 33,4 % курсантів, «задовільно» – 28,3%, «добре» – 13,3% та «відмінно» – 25% курсантів (рис. 4.)



Рис. 4. Дослідження результатів виконання загальної контрольної вправи на єдиній смузі перешкод

Вправа Функціональна витривалість має важливе значення для службово-прикладної діяльності майбутніх співробітників, зокрема, забезпечує здатність до тривалого виконання силових та динамічних дій, підвищує ефективність пересування з вантажем чи спорядженням у різних умовах місцевості, формує функціональну основу для розвитку спеціальної витривалості. Аналіз виконання вправи курсантами засвідчив середній показник  $716,43 \pm 6,55$  с при  $V=7,09$  %. Показник оцінювання з однієї вправи демонструє низький рівень виконання вправи, а саме 98,4 % курсантів отримали оцінку «незадовільно», 1,6% – «задовільно», жодної оцінки «добре» та «відмінно». 30% досліджуваних відповідають пороговому рівню 12 балів.

За результатами виконання прийомів рукопашного бою, курсантам нараховуються бали:

- 35 балів – якщо виконано п'ять прийомів;
- 30 балів – якщо виконано чотири прийоми;
- 25 балів – якщо виконано три прийоми;
- виконання порогового рівня (12 балів) – якщо виконано два прийоми;
- 0 балів – якщо виконано менше, ніж два прийоми.

Аналіз виконання прийомів засвідчив, що «35 балів» отримали 0 %, «30» – 15%, «25» – 38,3%, «виконали пороговий рівень (12 балів)» – 28,4%, «0 балів» отримали – 18,3% (рис. 5).

Результати проведеного дослідження демонструють низький рівень фізичної підготовленості курсантів на етапі первинної підготовки (табл. 3). Ймовірними причинами низького рівня фізичної підготовленості курсантів є відсутність системної підготовки до вступу, недостатня адаптація до умов військового середовища, а також слабкий розвиток базової функціональної витривалості, що є критичною для виконання вправ із навантаженням у форматі спеціальної фізичної підготовки.

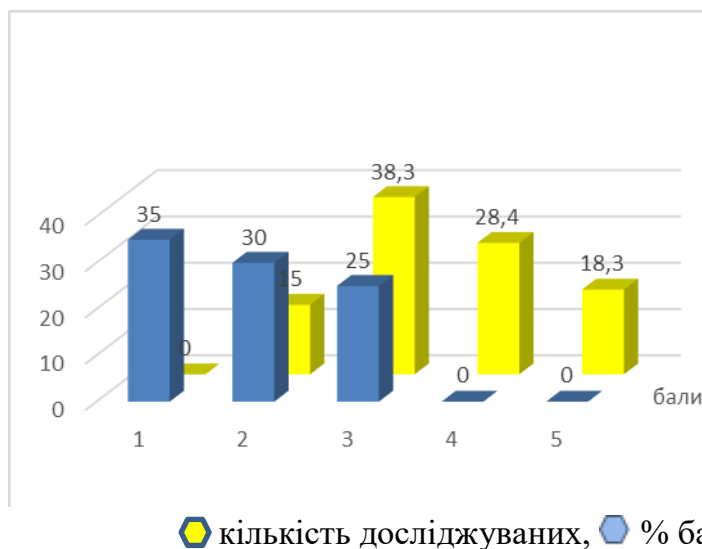


Рис. 5. Результати виконання прийомів рукопашного бою на етапі первинної підготовки

Таблиця 3

**Показники виконання вправ спеціальної фізичної підготовленості курсантів на етапі первинної підготовки**

№ з/с	Вправа	$\bar{X} \pm m$	S	V,%
1.	Метання гранати Ф-1 на дальність, м	37,56±0,60	4,65	12,38
2.	Комплексна вправа на спритність, с	10,70±0,03	0,28	2,61
3.	Марш-кидок на 5000 м, с	1636,53±2,85	22,12	1,35
4.	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, с	137,48±1,12	8,71	6,33
5.	Функціональна витривалість, с	716,43±6,55	50,80	7,09
6.	Виконання прийомів рукопашного бою, бали	17,48±1,36	10,56	60,41

З метою покращення результатів доцільно розробити програму спеціальної фізичної підготовки, що буде направлена на розвиток і вдосконалення насамперед функціональної витривалості та інших військово-прикладних навичок і вмій, які забезпечують професійну готовність майбутніх співробітників СБ України.

**Дискусія.** Результати проведеного дослідження свідчать про недостатній рівень розвитку окремих фізичних якостей курсантів на етапі первинної підготовки. Найнижчі показники встановлено у вправах, що характеризують рівень загальної та функціональної витривалості, а також спеціальної фізичної підготовленості.

Отримані результати узгоджуються з даними В. Б. Климовича [4], М. В. Кузнецова [5], а також інших науковців [2, 6, 11], які відзначають тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості вступників до закладів вищої військової освіти. Аналогічні результати щодо недостатнього розвитку витривалості та силових здібностей сучасної молоді встановлено і в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів.

Водночас результати дослідження показали, що показники швидкості та силових здібностей курсантів перебувають на середньому рівні, тоді як рівень функціональної витривалості не повною мірою відповідає вимогам майбутньої професійної діяльності. Особливо це проявилось під час виконання марш-кидка на 5000 м, вправ на функціональну витривалість та вправ на єдиній смузі перешкод.

На відміну від більшості попередніх досліджень, у роботі комплексно оцінено показники як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості курсантів СБ України на етапі первинної підготовки. Це дозволило визначити найбільш проблемні компоненти фізичної готовності майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення програм спеціальної фізичної підготовки курсантів. Отримані дані можуть бути основою для розробки диференційованих тренувальних програм, спрямованих насамперед на розвиток функціональної та спеціальної витривалості, військово-прикладних рухових навичок і підвищення адаптаційних можливостей організму курсантів.

### **Висновки.**

Аналіз результатів дослідження виявив низький рівень фізичної підготовленості як загальних показників, так і спеціальних, зокрема, у витривалості, виконання спеціальних вправ, прийомах рукопашного бою, що потребують цілеспрямованої корекції через тренувальні програми. Фізичний розвиток є невіддільною складовою військової служби, що забезпечує не лише фізичну готовність, а й формує морально-вольові якості, дисципліну та впевненість у власних силах. Показники фізичної підготовленості курсантів, зафіксовані на початковому етапі навчання, засвідчують їхній вихідний рівень функціонального стану організму, фізичної витривалості та силової спроможності. Визначені показники дозволяють окреслити потенційні напрями подальшого вдосконалення фізичної підготовки та корекції навчальних програм.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та впровадження ефективних програм розвитку фізичної підготовленості.

#### Список літературних джерел

1. Андреева О., Бишевец Н., Кашуба В., Гакман А., Григус І. Зміни показників фізичної активності українських студентів в умовах дистанційного навчання. *Фізична реабілітація і технології рекреаційного здоров'я*. 2023. Вип. 8(2). С. 75– 81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
2. Анохін Є., Одеров А., Кузнецов М., Петрук А., Дух Т, Барашевський С., Музыка Н. Аналіз динаміки фізичної підготовленості вступників до закладів вищої військової освіти різних років вступу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 2(58). С. 43–51. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-43-51>
3. Вовк І., Лапшина Г., Ластовецька К., Нестеренко Л. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 10 (29). С. 12-18. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-12-19](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-12-19)
4. Климович В.Б. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів артилеристів: дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02. Київ, 2016. 255 с.
5. Кузнецов М.В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій Збройних Сил України: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львів, 2017. 236 с.
6. Москаленко Н. В, Маняк С. В. Фізична підготовленість курсантів сил сектору безпеки та оборони України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2025. Вип. 7 (194). С. 161–165. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).32)
7. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 року №225 „Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.
8. Наказ ЦУ СБУ від 03 жовтня 2024 року №484 „Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України”.
9. Откидач В. С., Корчагін М. В.,

#### References

1. Andriyeva, E., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., &Grigus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in conditions of distance learning. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*,8(2), 75– 81. [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
2. Anokhin, E., Oderov, A., Kuznetsov, M., Petruk, A., Duh, T., Barashevsky, S., &Music,N. (2022). Analysis of the dynamics of physical fitness of applicants to higher military education institutions of different years of entry. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 2(58), 43–51. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-43-51>
3. Vovk, I., Lapshyna, G., Lastovetska, K., &Nesterenko, L. (2020). Assessment of the level of physical fitness of students of agricultural specialties. *Physical culture, sport and health of the nation*, 10 (29), 12-18. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-12-19](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-12-19)
4. Klymovich, V.B. (2016). Optimization of the physical training system of artillery cadets: dissertation ... candidate of sciences in physical education: 24.00.02. Kyiv.
5. Kuznetsov, M.V. (2017). Improving the physical training of candidates for special operations forces of the Armed Forces of Ukraine: dissertation ... candidate of sciences in physical education and sports: 24.00.02. Lviv.
6. Moskalenko, N.V., &Manyak, S.V. (2025). Physical fitness of cadets of the security and defense sector forces of Ukraine. *Scientific journal of the National University named after M. P. Dragomanov*, 7 (194), 161–165. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).32)
7. Order of the Minister of Defense of Ukraine dated 05.08.2021 No. 225 "On approval of the Instructions on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine".
8. Order of the Central Directorate of the Security Service of Ukraine dated October 03, 2024 No. 484 "On approval of the Instructions on the organization of physical training in the Security Service of Ukraine".

- Золочевський В. В., Хліманцов Т. В. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 2. С. 75-81. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-11>
10. Рядова Л. О., Рожков В. О., Подмарьова І. А., Тихонова А. О. Вплив спортивних ігор на стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 12 (172) 2023. С. 162 –168. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).31)
11. Трачук С. В Підлетейчук Р. В Мілько Н. Р Сиротюк С. М. Фізична підготовленість та готовність учнівської молоді до військової служби. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 4(174). С. 159-162. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).33)
12. Шлямар І.Л., Івахно О.В. Аналіз організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 4 (163). С. 208-215. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).39)
13. Ягодзінський В.П., Підлетейчук Р.В., Барковський Д.О., Діденко О.В., Детинченко С.М. Визначення рівня фізичної підготовленості абітурієнтів з числа цивільної молоді України. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2026. Вип. 1 (200). С. 262-266. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).48)
14. Ярмак О., Чепурний В. Аналіз програм фізичної підготовки майбутніх офіцерів країн-членів НАТО. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. Вип. 1 (173). С. 177-182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39)
15. Burley S. D., Drain J. R., Sampson J. A., Nindl B. C., Groeller H. Effect of a novel low volume, high intensity concurrent training
9. Otkydach, V. S., Korchagin, M. V., Zolochovsky, V. V., &Khlimentsov, T. V. (2020). The influence of military-sports all-around training on the level of physical fitness of cadets of higher military educational institutions. Bulletin of the Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sports, 2, 75-81. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-11>
10. Ryadova, L. O., Rozhkov, V. O., Podmaryova, I. A., &Tikhonova, A. O. (2023). The influence of sports games on the health status and level of physical fitness of students of higher education institutions. Scientific Journal of the NPU named after M. P. Dragomanov, 12 (172), 162 –168. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).31)
11. Trachuk, S. V., Pidleteychuk, R. V., Milko, N. R.,&Syrotyuk, S. M. (2024). Physical fitness and readiness of students for military service. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University, 4(174), 159-162. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).33)
12. Shlyamar, I.L., &Ivakhno, O.V. (2023). Analysis of the organization of physical training in the armed forces of leading countries of the world. Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov, 4 (163), 208-215. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).39)
13. Yagodzinsky, V.P., Pidleteichuk, R.V., Barkovsky, D.O., Didenko, O.V., &Detynchenko, S.M. (2026). Determining the level of physical fitness of applicants from among the civilian youth of Ukraine. Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, 1 (200), 262-266. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).48)
14. Yarmak, O., &Chepurnyi, V. (2024). Analysis of physical training programs for future officers of NATO member countries. Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov, 1 (173), 177-182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39)
15. Burley, S. D., Drain, J. R., Sampson, J. A., Nindl, B. C., &Groeller, H. (2020). Effect of a novel low volume, high intensity concurrent training regimen on recruit fitness and resilience. Journal of Science and Medicine in Sport, 23 (10), 979-984. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.03.005>

- regimen on recruit fitness and resilience. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2020. Vol. 23 (10). P. 979-984. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.03.005>
16. Jeff Haden. *The Motivation Myth: How High Achievers Really Set Themselves Up to Win* by Jeff Haden. 2019. P. 192.
17. Khraban T. Cadets' psychological well-being during training period at military institutions of higher education. *Scientific Journal of Polonia University*. 2022. Vol. 52(3). P. 146–155.
18. Sermahaj S., Arifi F., Iber A., Diellza K., Malsor G., Suela S. The Impact of the Soccer Training Season on the Body Composition and Physical Performances of Young Soccer Players. *Sport Mont*. 2024. Vol. 22(1). P. 31–36. <https://doi.org/10.26773/smj.240205>
19. Withrow K.L., Rubin D.A., Dawes J.J., Orr R.M., Lynn S.K., Lockie R.G. Army Combat Fitness Test Relationships to Tactical Foot March Performance in Reserve Officers' Training Corps Cadets. *Biology*. 2023. Vol. 12 (3). Art. 477. <https://doi.org/10.3390/biology12030477>
16. Jeff, Haden (2019). *The Motivation Myth: How High Achievers Really Set Themselves Up to Win* by Jeff Haden, 192.
17. Khraban, T. (2022). Cadets' psychological well-being during training period at military institutions of higher education. *Scientific Journal of Polonia University*, 52(3), 146–155.
18. Sermahaj, S., Arifi, F., Iber, A., Diellza, K., Malsor, G., & Suela, S. (2024). The Impact of the Soccer Training Season on the Body Composition and Physical Performances of Young Soccer Players. *Sport Mont*, 22(1), 31–36. <https://doi.org/10.26773/smj.240205>
19. Withrow, K.L., Rubin, D.A., Dawes, J.J., Orr, R.M., Lynn, S.K., Lockie, R.G. (2023). Army Combat Fitness Test Relationships to Tactical Foot March Performance in Reserve Officers' Training Corps Cadets. *Biology*, 12 (3), 477. <https://doi.org/10.3390/biology12030477>

*Отримано /Received 09.04.2026*

*Прийнято до друку/ Accepted 02.05.2026*

*Опубліковано / Published 29. 05.2026*

**DOI: 10.31652/2071-5285-2026-21(40)-70-82**

**Відомості про авторів:**

**Москаленко Н. В.** [orcid.org/0000-0001-9162-5206](https://orcid.org/0000-0001-9162-5206); “Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту” Український державний університет науки і технологій

**Маняк С. В.**; [orcid.org/0009-0004-8176-3444](https://orcid.org/0009-0004-8176-3444); “Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту” Український державний університет науки і технологій

**Откидач В. С.**; [orcid.org/0000-0002-3859-0128](https://orcid.org/0000-0002-3859-0128); Український державний університет імені Михайла Драгоманова

**Куришко Є. А.**; [orcid.org/0000-0003-0862-3838](https://orcid.org/0000-0003-0862-3838); Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

*Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу Creative Commons Attribution License*