athletes of the Ukrainian national athletics team at the XXXIII Olympic Games in Paris (France)]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 3(189),* 31-38. Retrieved from https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).05 [in Ukraine].

2. Lehka atletyka: teoriia i metodyka trenerskoi diialnosti (2023). [Track and field: theory and methodology of coaching] (in 2 books). [Bobrovnik V.I., Sovenko S.P., Kolot A.V., editors]. Kyiv: Olympic Literature Publishing House. [in Ukraine].

3. Platonov V. M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]. Kyiv: Persha drukarnia. [in Ukraine]

4. Akhmetov, R., Kutek, T., & Shaversky, V. (2016). Management of technical skills of highly qualified female athletes specializing in athletic jumps. Journal of Physical Education and Sport, 16(2), 569 – 572. https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02089

5. Bauersfeld, K-H., Schroter, G. (2015). Grundlagen der Leichtathletik: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. Meyer&Meyer Verlag. [in Germany].

6. Czerwinski, J., Sadowski, J., & Sozanski, H. (2015). Fundamentals of the theory and technology of sports training. Warsaw: AWF Warsaw. [in Poland].

7. Horlov, A. S., Garder, S. E., Horlov, O. A., & Bleschunova, E. N. (2019). Influence of kinematics parameters of individual technique of motions for youths - jumpers in length on a sporting result. Health, Sport, Rehabilitation, 5(3), 24–36. https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.03.03

8. Kolot, A. V. (2007). Perfection of structure of technical readiness of jumpers in length of high qualification. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport, (3), 59–65.

9. Kolot, A. V. (2016). Modern problems of perfection of elite light athletic sportsmen's technical skillfulness perfection. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport, (2). 26–33. https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0204

10. Kutek, T. (2015). Features special physical readiness of the qualified jumpers from the takeoff. Physical Education of Students, 19(2), 3–7. https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0201

11. Sovenko, S., (2025). Characteristics of the technical action model for athletes specializing in race walking within the long-term development system. Journal of Physical Education and Sport, 25(1), 21 – 29. https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01003

12. Verkhoshasnky, Y. (2012). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo. [in Spain].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).25

Лукинів В.І.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут» https://orcid.org/0009-0002-9052-2912
Мішин М.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури і спорту https:// orcid.org/0000-0002-8908-6861
Юр'єв С.О.
кандидат педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут» https:// orcid.org/0000-0002-9498-4316
Гунченко В.О.
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут» https://orcid.org/0000-0002-5550-0817
Борзило О.Ю.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»https://orcid.org/0009-0007-7698-1107
Балдецький А.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту
Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут м.Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ТА ФУТЗАЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. *У статті розглядаються актуальні проблеми та перспективні напрями вдосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів України в умовах збройного конфлікту. Виявлено основні недоліки організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» та окреслено шляхи їх подолання, що потребує необхідності оптимізації існуючої системи фізичної*

підготовки з урахуванням вимог сучасної військово-професійної діяльності. На основі аналізу літературних джерел визначено доцільність використання курсантами різних видів спорту, зокрема гирьовим спортом, спортивним орієнтуванням, боксом, кросфітом та військово-спортивним багатоборством на формування необхідних фізичних та психофізіологічних якостей. Обґрунтовано вплив занять футболом та футзалом на позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості курсантів щодо виконання нормативів фізичної підготовки згідно «Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

Ключові слова: *військовослужбовці, військово-професійна діяльність, фізична підготовка, оптимізація навчального процесу, нормативи з фізичної підготовки, фізкультурно-спортивна діяльність.*

Lukyniv Vasyl, Mishyn Maksym, Yuriev Stanislav, Hunchenko Vyacheslav, Borzilo Oleksandr, Baldetskiy Andriy. The Impact of Football and Futsal Training on the Physical Fitness of Cadets in Higher Military Educational Institutions.

The article addresses current issues and promising directions for improving the physical fitness level of cadets in higher military educational institutions of Ukraine under the conditions of armed conflict. The main shortcomings in the organization of the educational process in the discipline "Physical Education and Special Physical Training" are identified, and ways to overcome them are outlined, highlighting the need to optimize the existing system of physical training in accordance with the demands of modern military-professional activity.

Based on the analysis of literature sources, the expediency of using various sports by cadets—such as kettlebell lifting, orienteering, boxing, CrossFit, and military-sports all-around—is determined to develop essential physical and psychophysiological qualities.

The positive impact of football and futsal training on improving cadets' physical fitness levels is substantiated, particularly in relation to fulfilling the physical training standards according to the "Instruction on Physical Training in the System of the Ministry of Defense of Ukraine."

Keywords: *servicemen, military-professional activity, physical training, optimization of the educational process, physical fitness standards, physical and sports activities.*

Постановка проблеми. Сучасний освітній процес курсантів вищих військових навчальних закладів потребує постійного пошуку нових підходів щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки. Це пов'язано зі збройним конфліктом на території України, що вимагає постійного підтримання високого рівня бойової готовності військовослужбовців та успішного виконання завдань військово-професійної діяльності в складних умовах [5].

Таким чином існуюча система фізичної підготовки у ВВНЗ потребує усунення недоліків та оптимізації з метою покращення ефективності її цільової та етапної спрямованості щодо якісного планування та систематичного контролю [4].

Аналіз літературних джерел. Узагальнення науково-методичної літератури свідчить, що проблема розвитку фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ є надзвичайно актуальною.

Процес формування та вдосконалення спеціальних якостей курсантів забезпечується розвитком адаптаційного потенціалу всіх функціональних систем організму у відповідь на вплив специфічних факторів професійної діяльності, зокрема фізичних навантажень і психоемоційної напруги, що виникають у ході цілеспрямованих тренувальних впливів [2, 17].

Система фізичної підготовки курсантів ВВНЗ повинна орієнтуватись на реалізацію низки освітніх завдань, зокрема: забезпечення раціонального формування індивідуального комплексу необхідних рухових знань, умінь і навичок до рівня їх високої досконалості, а також формування здатності ефективно застосовувати набуті компетенції у повсякденній діяльності з метою особистісного самовдосконалення.

Слід зазначити, що зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» спрямовано на підвищення практичних навичок курсантів, але має деякі проблемні питання: форми фізичної підготовки не повною мірою пов'язані з розв'язанням завдань з розвитку мотивації та прикладної фізичної культури; в основному увага акцентується на розвиток загальних фізичних якостей та «натаскування» на виконання контрольних нормативів; час, який відводиться на планові заняття з фізичної підготовки, не дозволяє вирішити питання спрямованого розвитку спеціальних фізичних здібностей; відсутній індивідуальний підхід до вдосконалення фізичних якостей курсантів, які мають гірший рівень розвитку; рівень методичної підготовки курсантів не дозволяє самостійно планувати та організовувати особисту фізичну підготовку [3].

Ці питання можна здебільшого вирішити за рахунок залучення курсантів до занять різними видами спорту.

Так, згідно дослідження Пронтенко К.В. [14] для удосконалення розвитку сили та витривалості курсантів ВВНЗ може служити гирьовий спорт, який наділений рядом переваг: простота, доступність, змістовність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення.

На думку Коломієць Н.А. та Зарубіна Д.С. [9] одним із ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ є спортивне орієнтування, так як цей вид спорту не лише розвиває фізичні якості, а й сприяє вдосконаленню навичок орієнтування на місцевості, швидкого ухвалення рішень і командної взаємодії.

Як зазначає Лойко О.М. [11] для підвищення фізичної підготовленості курсантів може застосовуватися заняття з боксу, під час яких створюються екстремальні ситуації, що по своїй напруженості дорівнюються до специфічних навантажень, які необхідні під час професійної підготовки так і при виконанні завдань за призначенням.

Окрім цього, як наголошують Романчук С., Гунченко В., Іщенко Є., Яровий М., Шевченко О., Поплавець В., Лашта, В. [15] успішна_фізична підготовка курсантів усіх спеціальностей може здійснюватися завдяки застосуванню

кросфіту, який в сучасний час є дуже популярним та ефективним, що дозволяє підтримувати на належному рівні функціональний стан людини.

Фахівці Откидач В., Золочевський В., Куришко Є. [12]. наголошують на нагальній потребі розвитку та удосконалення у курсантів військово-прикладних фізичних навичок за рахунок занять військово-спортивним багатоборством.

Слід зауважити, що сучасним ефективним інструментом масового залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом, який стимулює підвищення рівня їх рухової активності, сприяє зміцненню здоров'я та формуванню стійкої мотивації до регулярної фізичної активності виступають спортивні ігри [6]. Фахівцями встановлено, що заняття спортивними іграми позитивно впливають на фізичний та психоемоційний стан, сприяють значному приросту спритності, швидкості та силових показників, витривалості, покращують координацію рухів і здійснюють позитивний вплив на всі без винятку системи організму.

Але не зважаючи на це, зараз бракує досліджень, що пов'язані з визначенням впливу спортивних ігор, зокрема футболу та футзалу, на динаміку фізичної підготовленості курсантів, які навчаються у вищих військових навчальних закладах, і саме це визначило актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – дослідити вплив занять футболом та футзалом на виконання нормативів фізичної підготовки курсантів ВВНЗ.

Матеріал і методи. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс загальнонаукових методів дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

В дослідженні, яке проводилось відповідно до етичних принципів «Гельсінської Декларації», та відбувалось на добровільних засадах, про що було підписано згоду, прийняло участь 39 курсантів, які займаються футболом (n=21), з них: 6 курсантів 1 курсу, 5 – 2 курсу, 7 – 3 курсу, 3 – 4 курсу, та футзалом (n=18), з них: 4 курсанта 1 курсу, 2 – 2 курсу, 7 – 3 курсу, 5 – 4 курсу.

Вплив на фізичну підготовленість курсантів визначалось за порівняльним аналізом результатів тестування щодо виконання нормативів, згідно вимог «Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» [7], що були проведені на початку та на наприкінці навчального року. Тестування передбачало такі нормативи: вправа № 25 (біг на 100 м); вправа № 25 (човниковий біг 10х10 м); вправа № 7 (човниковий біг 6х100 м); вправа № 3 (біг на 3 км).

З метою накопичення та аналізу даних використовували пакет стандартних програм (електронні таблиці редактору MS Excel операційної системи Windows та Statistica – 6.0). Вірогідність розходжень оцінювалася за t − критерієм Стьюдента. Суттєвими визначались різниці між середніми арифметичними при достовірному рівні від 95% до 99%.

Виклад основного матеріалу дослідження. Життя населення України зазнало суттєвих змін: спочатку внаслідок пандемії COVID-19, а згодом – через запровадження воєнного стану. В умовах таких викликів особливого значення набуває якісна організація фізичної підготовки в закладах вищої освіти [13]. Це потребує раціонального поєднання планових занять з фізичної підготовки із засобами фізкультурно-спортивної діяльності, з урахуванням індивідуальних уподобань здобувачів освіти при виборі видів фізичної активності.

Одним із самих популярних видів спорту є футбол, сучасний розвиток якого передбачає появу нових різновидів цієї гри, які вже перетворились у самостійні види спорту та є доволі популярними в світі [16]. До них відноситься футзал, який з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі також особливості інших ігрових видів спорту, є унікальним, і в останні роки стає все більш видовищним [1].

Як зазначають Карпа І., Ріпак І., Мазур Т., Лобасюк В. [8] футбол характеризується високим рівнем розвитку спеціальної витривалості, наявністю широкого комплексу складних рухових дій, що вимагають високого рівня розвитку здатності до прояву вибухових зусиль і мають певну пристосувальну варіативність до умов змагальної боротьби, що змінюються. Водночас футзал належить до швидкісно-силових видів спорту, в якому спостерігається імпровізація, креативність, а спортсмени зіштовхуються з динамічною обстановкою на ігровому майданчику, що змушує їх приймати оперативні рішення. [10].

У зв'язку з вищезазначеним заняття футболом і футзалом у позанавчальний час можна розглядати як складову частину фізичної підготовки, що сприяє додатковому розвитку рухових якостей.

Для визначення динаміки фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів, які займаються футболом та футзалом, було проведено порівняльний аналіз виконання нормативів з фізичної підготовки на початку та наприкінці навчального року (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості курсантів протягом навчального року

Група	Вправи	Етап дослідження		t	p
		на початку	наприкінці		
		X±m	X±m		
футбол (n=21)	Біг на 100 м, с	14,00±0,42	13,81±0,37	3,95	<0,001
	Човниковий біг 10х10 м, с	26,18±0,43	26,22±0,40	-1,22	>0,05

	Човниковий біг 6х100 м, с	134,38±7,15	128,10±8,27	5,68	<0,001
	Біг на 3 км, с	757,14±37,93	744,14±31,27	3,18	<0,01
футзал(n=18)	Біг на 100 м, с	14,11±0,41	13,93±0,34	2,85	<0,01
	Човниковий біг 10х10 м, с	26,17±0,33	25,88±0,21	7,51	<0,001
	Човниковий біг 6х100 м, с	130,67±7,97	128,89±8,61	2,56	<0,05
	Біг на 3 км, с	745,67±21,8	741,44±18,72	1,99	>0,05

Примітка: : $t_{кр}$ = 2,05 при p=0,05; $t_{кр}$ = 2,76 при p=0,01; $t_{кр}$ = 3,66 при p=0,001.

Аналіз отриманих результатів щодо виконання нормативу з фізичної підготовки «Біг на 100 м» виявив статистично достовірне покращення середнього показника: так у курсантів, які займаються футболом на 0,19 с (t=3,95; p<0,001), а у курсантів, які займаються футзалом на 0,18 с (t=2,85; p<0,01) (табл. 1).

Разом з тим, дослідження динаміки середнього результату з нормативу «Човниковий біг 10х10 м» встановило, що у курсантів, які займаються футзалом відбулося значне покращення (t=7,51; p<0,001), що склало 0,29 с, а у курсантів, які займаються футболом виявлено погіршення середнього показника на 0,04 с (t= -1,22; p>0,05). Але слід відмітити, що при виконанні нормативу «Човниковий біг 6х100 м» спостерігається протилежна динаміка. Так у курсантів, які займаються футзалом середній показник покращився на 1,78 с (t=2,56; p<0,05), водночас у курсантів, які займаються футболом цей показник склав 6,28 с при достовірній значущості (t=5,68; p<0,001).

При виконанні нормативу «Біг на 3 км» у курсантів, які займаються футболом середній показник покращився на 13 с (t=3,18; p<0,01), а середній показник курсантів, які займаються футзалом покращився на 4,23 с, але достовірної динаміки не виявлено (t=1,99; p>0,05).

Висновки. Сучасна військово-професійна діяльність курсантів ВВНЗ вимагає постійного підтримання належного рівня фізичної підготовленості, яка досягається згідно виконання програми навчальної дисципліни та доповнюється за рахунок тренувань в індивідуально обраних спортивних секціях.

Одним із зацікавлених вподобань курсантів є заняття футболом та футзалом, які є дуже популярними видами спорту.

Проведене дослідження визначило позитивний влив занять футболом та футзалом на динаміку показників фізичної підготовленості курсантів протягом навчального року. Так у курсантів виявлено значущі статистично достовірні зміні при виконанні нормативів з фізичної підготовки, а саме: секція з футболу – «Біг на 100 м» (t=3,95; p<0,001), «Човниковий біг 6х100 м» (t=5,68; p<0,001); секція з футзалу – «Човниковий біг 10х10 м» (t=7,51; p<0,001). Водночас у курсантів-футболістів, при виконанні нормативу «Човниковий біг 10х10 м» (t= -1,22; p>0,05) та у курсантів-футзалістів з нормативу «Біг на 3 км» (t=1,99; p>0,05) достовірних змін не відбулося.

Література

1. Вонс О.З., Дмитрів Р.В., Іванишин Ю.І. Вплив занять з футзалу на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. С. 66-70.

2. Гузар В.М., Юськів С.М. Формування спеціальних якостей морських фахівців засобами фізичної підготовки та спорту. *Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»* (28 лютого 2020 р.). Переяслав-Хмельницький, 2020. Вип. 56. С. 320-322.

3. Гунченко В.О. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів технічного забезпечення Сухопутних військ Збройних Сил України. дис. … доктор філософії: 017. Харків, 2023. 325 с

4. Гунченко В.О., Мішин М.В. Проблемні питання фізичної підготовки майбутніх військових фахівців технічного забезпечення. *Збірник тез VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України»* (Київ, 27 листопада 2024 р.). Київ : НУОУ, 2024. С. 173-175.

5. Гунченко В., Мішин М., Зонов О., Цепляєв Ю., Абраменко О., Щур Т. Покращення ефективності професійної діяльності курсантів підрозділів технічного забезпечення на основі оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 5(192). С. 68-73. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).14.

6. 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.* 2023. № 12(172). С. 92-95. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17.

7. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021. 234 с.

8. Карпа І., Ріпак І., Мазур Т., Лобасюк В. Характеристика рухової діяльності юних футболістів у відповідності до швидкісних зон переміщення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 3(189). С. 94-98. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).15.

9. Коломієць Н.А., Зарубін Д.С. Особливості фізичної підготовки курсантів повітряних сил засобами спортивного орієнтування. *Матеріали VIII Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною участю «Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту»* (10 квітня 2025 р.) та *III Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з міжнародною участю* (11 квітня 2025 р.). Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2025. С.169-171.

10. Кулик Н.А., Кравченко І.М. Організація методики покращення фізичних якостей студентів-футзалістів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. Випуск 1. С. 16-20. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.1.4.

11. Лойко О.М. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. *Scientific Collection «InterConf»*. 2021. № 94. : with the Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects» (December 25-26, 2021). Tallinn, Estonia: Ühingu Teadus juhatus, 2021. P. 682-686. ISBN 978-5-7983-4322-5.

12. Откидач В., Золочевський В., Куришко Є. Теоретичний аналіз організації спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2019. № 8. С. 195-202.

13. Петренко Ю.М., Дуднік Ю.М. Футзал як засіб фізичного виховання студентської молоді. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2025. С. 134-138.

14. Пронтенко К.В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання: дис. … канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2009. 300 с.

15. Романчук С., Гунченко В., Іщенко Є., Яровий М., Шевченко О., Поплавець В., Лашта В. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. № 1(173). 121-127. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27.

16. Стрикаленко Є., Череповська Г., Шалар О. Особливості побудови тренувального процесу юних футзалістів. *Теорія, методика і практика навчання*. 2022. № 1(92) С. 62-73. DOI: https://doi.org/10.54662/veresen.1.2022.05.

17. Hunchenko V., Mishyn M., Yuriev S., Babaiev Y., Ishchenko Y., Khachatryan A., Zonov O., Ivakin T., Zimnikov O., Komar I., Borzilo O. A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. № 25(1). Art 4. P. 30-37. doi:10.7752/jpes.2025.01004.

References

1. Vons, O.Z., Dmytriv, R.V., & Ivanyshyn, Yu.I. (2024). Vplyv zaniat z futzalu na pokaznyky fizychnoi pidhotovlenosti yunakiv 15-16 rokiv. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity,* 66-70. [Ukraine].

2. Huzar, V.M., & Yuskiv, S.M. (2020). Formuvannia spetsialnykh yakostei morskykh fakhivtsiv zasobamy fizychnoi pidhotovky ta sportu. *Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii»* (28 liutoho 2020 r.). Pereiaslav-Khmelnytskyi, 56,320-322. [Ukraine].

3. Hunchenko, V.O. (2023). Optymizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv pidrozdiliv tekhnichnoho zabezpechennia Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy. dys. … doktor filosofii: 017. Kharkiv, 325. [Ukraine].

4. Hunchenko, V.O., & Mishyn, M.V. (2024). Problemni pytannia fizychnoi pidhotovky maibutnikh viiskovykh fakhivtsiv tekhnichnoho zabezpechennia. *Tezy VIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy»* (Kyiv, 27 lystopada 2024 r.). Kyiv : NUOU, 173-175. [Ukraine].

5. Hunchenko, V., Mishyn, M., Zonov, O., Tsepliaiev, Yu., Abramenko, O., & Shchur, T. (2025). Pokrashchennia efektyvnosti profesiinoi diialnosti kursantiv pidrozdiliv tekhnichnoho zabezpechennia na osnovi optymizatsii protsesu spetsialnoi fizychnoi pidhotovky. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, Seriia 15,* 5(192),68-73. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).14. [Ukraine].

6. Zimnikov, O.O., Yahodzinskyi, V.P., Nikitin, A.M., Kostiushko, I.A., Stoianov, R.V., Sydorchuk, V.V., Romanchenko, D.Iu., Stasiuk, V.M., & Kozlov, S.V. (2023). Dynamika pokaznykiv fizychnoho ta psykhoemotsiinoho stanu kursantiv u protsesi zaniat sportyvnymy ihramy. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, Seriia 15,* 12(172),92-95. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17. [Ukraine].

7. Instruktsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy. (2021). Nakaz Ministra oborony Ukrainy vid 05.08.2021 r. № 225. Kyiv, 234. [Ukraine].

8. Karpa, I., Ripak, I., Mazur, T., & Lobasiuk, V. (2025). Kharakterystyka rukhovoi diialnosti yunykh futbolistiv u vidpovidnosti do shvydkisnykh zon peremishchennia. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, Seriia 15,* 3(189),94-98. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).15. [Ukraine].

9. Kolomiiets, N.A., & Zarubin, D.S. (2025). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky kursantiv povitrianykh syl zasobamy sportyvnoho oriientuvannia. *Materialy VIII Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho seminaru z mizhnarodnoiu uchastiu «Novatsii, praktyky ta perspektyvy rozvytku fizychnoi kultury i sportu»* (10 kvitnia 2025 r.) ta *III Vseukrainskoho studentskoho naukovo-praktychnoho seminaru z mizhnarodnoiu uchastiu* (11 kvitnia 2025 r.). Kropyvnytskyi : Vydavets Lysenko V.F., 169-171. [Ukraine].

10. Kulyk, N.A., & Kravchenko, I.M. (2023). Orhanizatsiia metodyky pokrashchennia fizychnykh yakostei studentiv-futzalistiv. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport,* 1,16-20. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.1.4. [Ukraine].

11. Loiko, O.M. Boks u systemi fizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv. (2021). *Scientific Collection «InterConf».* № 94. : with the Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects» (December 25-26, 2021). Tallinn, Estonia: Ühingu Teadus juhatus, 682-686. ISBN 978-5-7983-4322-5. [Ukraine].
12. Otkydach, V., Zolochevskyi, V., & Kuryshko, Ye. (2019). Teoretychnyi analiz orhanizatsii spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv zasobamy viiskovo-sportyvnykh bahatoborstv. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii,* 8,195-202. [Ukraine].
13. Petrenko, Yu.M., & Dudnik, Yu.M. (2025). Futzal yak zasib fizychnoho vykhovannia ctudentskoi molodi. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity,* 134-138. [Ukraine].
14. Prontenko, K.V. (2009). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv operatorskykh spetsialnostei zasobamy hyrovoho sportu na etapi pervynnoho navchannia: dys. … kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.02. Lviv, 300. [Ukraine].
15. Romanchuk, S., Hunchenko, V., Ishchenko, Ye., Yarovyi, M., Shevchenko, O., Poplavets, V., & Lashta, V. (2024). Zastosuvannia krosfitu u fizychnii pidhotovtsi spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, Seriia 15,* 1(173),121-127. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27. [Ukraine].
16. Strykalenko, Ye., Cherepovska, H., & Shalar, O. (2022). Osoblyvosti pobudovy trenuvalnoho protsesu yunykh futzalistiv. *Teoriia, metodyka i praktyka navchannia,* 1(92),62-73. DOI: https://doi.org/10.54662/veresen.1.2022.05. [Ukraine].
17. Hunchenko, V., Mishyn, M., Yuriev, S., Babaiev, Y., Ishchenko, Y., Khachatryan, A., Zonov, O., Ivakin, T., Zimnikov, O., Komar, I., & Borzilo, O. (2025). A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1):4, 30-37. doi:10.7752/jpes.2025.01004

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).26
УДК 796:378

Макотченко О.А.
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків
https://orcid.org/0009-0000-4230-2945

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. *У статті розглядається проблема підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах воєнного стану. Акцент зроблено на необхідності адаптації освітнього процесу до кризових обставин, викликаних війною, що потребує формування нових компетентностей у здобувачів освіти. Виокремлено й охарактеризовано ключові педагогічні умови, які забезпечують ефективність професійної підготовки: оновлення змісту навчання, інтеграція цифрових технологій, міждисциплінарний підхід, формування особистісної готовності, створення підтримувального середовища тощо. Проаналізовано зарубіжний досвід, а також подано приклади практичного впровадження рекреаційної діяльності у навчальному процесі. Обґрунтовано перспективи подальших досліджень у напрямі розробки спеціальних курсів та програм для кризових умов. Матеріали статті можуть бути використані у педагогічних ЗВО для підвищення якості професійної підготовки в галузі фізичної культури. У результаті дослідження встановлено, що організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах воєнного стану потребує переосмислення традиційних підходів до професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Ефективність такої підготовки забезпечується сукупністю педагогічних умов, зокрема: оновленням змісту навчальних програм відповідно до кризових обставин, інтеграцією цифрових технологій у рекреаційну діяльність, формуванням особистісної готовності до роботи в умовах нестабільності, створенням підтримувального освітнього середовища та впровадженням міждисциплінарного підходу. Акцент зроблено на необхідності розвитку в майбутніх фахівців таких компетентностей, як стресостійкість, емпатія, здатність до гнучкого реагування, організація фізичної активності у складних умовах. Зазначено, що саме оздоровчо-рекреаційна діяльність може стати важливим засобом збереження психофізичного здоров'я здобувачів освіти в умовах війни.*

Ключові слова: *оздоровчо-рекреаційна діяльність, воєнний стан, фахівець фізичної культури і спорту, педагогічні умови, професійна підготовка.*

Olha Makotchenko. Pedagogical Conditions for the Effective Training of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Organization of Health and Recreational Activities under Martial Law.

Annotation. *The article addresses the issue of training future specialists in physical culture and sports to organize health and recreational activities under martial law. The necessity of adapting the educational process to crisis conditions caused by war is emphasized, highlighting the need to develop new professional competencies among students. Key pedagogical conditions for effective training are identified and characterized: curriculum modernization, integration of digital technologies, interdisciplinary approach, personal readiness formation, and the creation of a supportive educational environment. Foreign experience is analyzed, and examples of implementing recreational practices in higher education institutions are provided. The study substantiates the prospects for further research aimed at designing specialized courses and programs for work in emergency contexts. The materials of the article can be used in pedagogical universities to improve the quality of professional*