5. Riadova L.O., Rozhkov V.O. (2025). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky hravtsiv u komandnykh vydakh sportu [Peculiarities of psychological training of players in team sports]. *Fizychne vykhovannia ta sport*. 1: 416-424. DOI: *https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-54* [Ukraine].

6. Savchenko V.O., Shevchenko O.P. (2017). Vytryvalist yak osnova sportyvnoi pidhotovlenosti vorotariv komandnykh vydiv sportu [Psychological and physiological aspects of stress in the training of high-level athletes]. navch. posibn. Kyiv: Olimpiiska literatura: 45-59. [Ukraine].

7. Surovov O.A., Boichenko A.V., Hrytsai V.V., Kharchenko V.M., Podrushniak V.M., & Aksonov D.V. (2025). Metodyka pidhotovky vorotariv u minifutboli [Methodology for training goalkeepers in mini-football]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15.* 8(195): 157-163. DOI: *https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).34* [Ukraine].

8. Tymchenko I.V., Melnyk O.H. (2018). Fiziolohichni aspekty vytryvalosti ta yii koreliatsiia z rezultatyvnistiu hry vorotariv u futboli ta futzali [Physiological aspects of endurance and its correlation with the performance of goalkeepers in football and futsal]. *Sport ta zdorovia*. 2: 34-47. [Ukraine].

9. Tymchenko I.V., Petrova S.V. (2018). Indyvidualizatsiia pidkhodiv do trenuvan vysokokvalifikovanykh sportsmeniv: vid fiziolohii do psykholohii [Individualization of training approaches for highly skilled athletes: from physiology to psychology]. *Sportyvna nauka*. 3: 102-115. [Ukraine].

10. Shalar O.H., Strykalenko Ye.A., Huzar V.M. (2019). Vlastyvosti osobystosti yunykh handbolistok ta yikh vplyv na efektyvnist zmahalnoi diialnosti [Personality traits of young female handball players and their influence on the effectiveness of competitive activity]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T.H. Shevchenka. Seriia «Pedahohichni nauky»*. 3(159): 146-152. [Ukraine].

11. Shevchenko O.M., Kozak R.S. (2017). Indyvidualizatsiia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv u komandnykh vydakh sportu: psykhofiziolohichni aspekty [Individualization of the training process of athletes in team sports: psychophysiological aspects]. *Fizkultura i sport*. 2: 45-49. [Ukraine].

12. Baker, J., & Horton, S. (2019). *Developing Sport Expertise: A Psychological and Psychophysiological Approach*. *Human Kinetics,* 1(2), 198-210.

13. Hanton, S., & Fletcher, D. (2017). *Stress and Performance in Sports: The Role of Mental Toughness and Resilience*. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 39(4), 269-284.

14. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *RREM*, 13 (2), 457-475. *https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431%20%20*

15. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *RREM*, *16* (2), 336-355. *https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860*

16. Moseley, L. D. (2020). Psychophysiological mechanisms in sport performance and recovery. *Sports Science Review*, 28(1), 45-58.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).39
УДК 378.04:796]:[613:304.3

Синиця Т.О.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава
orcid.org/0000-0002-6971-0161
Синиця С.В.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, м. Полтава
orcid.org/0000-0001-7965-8355
Шестерова Л.Є.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків
orcid.org/0000-0001-8777-6386

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДО ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7

Низький рівень рухової активності населення України зумовлює актуальність дослідження проблеми зміцнення здоров'я людини. Здобувачі вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» повинні володіти загальними та фаховими компетентностями та програмними результатами навчання, серед яких одне з ключових місць займає компетентність до зміцнення здоров'я. Метою дослідження було розкрити зміст освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології» для формування у студентів спеціальності А7 компетентностей, спрямованих на зміцнення здоров'я людини. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, робочої навчальної програми та нормативно-правових документів. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». В ході його

здійснювався аналіз робочої навчальної програми «Сучасні фітнес технології» та узагальнювалися результати навчання здобувачів освіти за цим освітнім компонентом. Освітня програма передбачає вивчення навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології». Обсяг освітнього компоненту передбачає 6 кредитів ЕКТС, серед яких 20 годин лекцій, 52 години практичних занять та 108 годин самостійної роботи. В ході вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти практикувалися у виконанні різних рухів, опановували правильну техніку виконання базових та спеціальних рухів, навчилися складати та проводити індивідуальні та групові тренування, використовувати у процесі тренувань спеціальне обладнання.

Ключові слова: *рухова активність, фітнес, освітній компонент, студенти, компетентності, знання, уміння, проведення занять, сформованість.*

Tetiana Synytsya, Sergiy Synytsya, Lydmula Shesterova. Formation of competences to strengthen human health in students of specialty A7. *The issue of low physical activity levels among the Ukrainian population has led to a growing need for research in the field of health promotion. Students pursuing a degree in Physical Education and Sports (A7) are required to acquire general and professional competencies and programme outcomes, among which health promotion is a key area. The objective of the present research is to The aim of this study is to disclose the content of the educational component entitled "Modern Fitness Technologies", which is designed to cultivate competencies that are intended to enhance human health in students enrolled in the A7 programme. Research methods. Theoretical analysis and generalisation of data from scientific and methodological literature, the working curriculum, and regulatory and legal documents. The present study was conducted at the National University "Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic". The study entailed an examination of the "Modern Fitness Technologies" working curriculum, accompanied by a synthesis of the learning outcomes attained by students in this educational component. Results. The educational programme encompasses the study of the academic discipline of "Modern Fitness Technologies". The educational component, which is the subject of this study, encompasses 6 ECTS credits, including 20 hours of lectures, 52 hours of practical classes, and 108 hours of independent work. In the course of their studies, higher education students engaged in the practical application of various movements, acquiring proficiency in the execution of fundamental and advanced movements. They also cultivated competencies in the design and facilitation of individual and group training sessions, in addition to the utilisation of specialised equipment during the training process.* ***Conclusions.*** *The study of the discipline entitled "Modern Fitness Technologies" has enabled students to acquire the ability to adhere to specific principles when constructing a training process, organise and conduct training in a variety of conditions (indoors, outdoors, in water, online training), and master modern technologies and innovative methods of conducting fitness training. The students cultivated communication skills for interacting with class participants and cultivated skills for engendering a positive atmosphere in the classroom.*

Keywords*: physical activity, fitness, educational component, students, competencies, knowledge, skills, conducting classes, formation.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Стаття 3. Конституції України найвищою соціальною цінністю в Україні визначає життя та здоров'я населення [8]. Національна стратегія з рухової активності в Україні [3, 10] розглядає рухову активність як високий рівень актуальності на державному рівні. Серед складових здоров'я людини чимала кількість дослідників наводять основні чотири: спосіб життя, стан довкілля, спадковість, охорона здоров'я. Проте зустрічаються інші твердження [6], де збереження здоров'я передбачає: збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, достатній сон, управління стресом, соціальну активність. Останніми роками спостерігається зниження рівня рухової активності населення як в Україні [14], так і у багатьох інших країнах світу [20]. Проблемним є дотримання усіх вище зазначених чинників, і це пов'язано з пандемією 2020-2022 років та повномасштабним вторгненням росії на територію України [15]. У результаті населення країни живе в умовах постійного стресу та обмеженої рухової активності, що пов'язано з дистанційною формою навчання та роботи, порушенням сну через повітряні тривоги та необхідністю переміщення в укриття в різний час доби. Це зумовлює необхідність пошуку засобів поліпшення фізичного та емоційного стану населення.

С. Індика [7] наголошує на актуальності питання фізичної активності та якості життя безробітного населення країни в умовах воєнного стану. Автор акцентує увагу на багатогранності рухової активності, яка спрямована на покращення фізичного та психічного здоров'я.

З огляду на те, що: « … рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя людини» [16; 19] та дає можливість переключитися та/або перезавантажитися від стресу, варто зазначити, що на сьогодні, існує чимала кількість видів спорту та рухової активності, для занять з контингентом різного віку та статі [1; 9]. М. Ріпак [11] встановила, що жінки мають особливу потребу у заняттях фізичними вправами, оскільки домашній комфорт, сидяча робота суттєво знизили їх рухову активність [12]. Дослідженнями доведено, що, серед багатьох видів фізичних вправ, жінки віддають перевагу заняттям з фітнесу [4; 5]. Це зумовлено широким різноманіттям видів групових програм: степ-аеробіка, шейпінг, фітбол-аеробіка, інтервальне тренування, джампінг, TRX, танцювальні види аеробіки, пілатес, фітнес-йога, стретчинг і багато інших, які передбачають використання різного обладнання та вправ без нього. Окрім цього розробляються та з'являються нові методики тренувань, які залучають широке коло відвідувачів [17; 19].

На Полтавщині функціонує понад 40 ДЮСШ, спортивних клубів в м. Полтава та Полтавській області, більше 8 фітнес центрів та 16 тренажерних залів, які потребують компетентних фахівців сфери фізичної культури та спорту, здатних вирішувати типові професійні завдання та реалізовувати фахові компетентності в професійній діяльності. Це зумовлює актуальність підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, які володіють методиками проведення занять сучасними видами рухової активності, зокрема з групових програм фітнесу [2].

Мета: розкрити зміст освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології» для формування у студентів спеціальності А7 компетентностей, спрямованих на зміцнення здоров'я людини.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та нормативно-правових документів. Ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури дав можливість встановити актуальність дослідження та спрямувати його до аналізу нормативно-правових документів, зокрема Стандарту вищої освіти України за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня вищої освіти. Відповідно до стандарту вищої освіти та освітньої програми з відповідної спеціальності, що реалізується у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» було виокремлено компетентності та програмні результати навчання, які стали підґрунтям для формування змісту освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології».

Учасниками дослідження були 32 здобувачі вищої освіти, що навчаються на 2 курсі освітньої програми «Фізична культура і спорт» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Результати дослідження. Підготовка здобувачів вищої освіти передбачає здобуття загальних та фахових компетентностей та опанування програмними результатами навчання для якісного здійснення професійної діяльності. Використання сучасних засобів рухової активності корелює з підготовкою коркурентоспроможних фахівців, здатних застосовувати інноваційні види рухової активності, зокрема з фітнес індустрії [5, 13].

На сьогодні існує чимала кількість освітніх програм, які готують фахівців з фізичної культури та спорту за першим (бакалаврським) та другим (магістерським) рівнями вищої освіти. Деякі з них мають спеціалізацію за видами спорту або спрямуванням, але відповідають стандарту вищої освіти за ключовими складовими [13]. Відповідно до унікальності освітньої програми та вектору закладу вищої освіти, вони мають різне змістове наповнення, включаючи набір освітніх компонентів.

Освітня програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, що реалізується у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» передбачає поєднання здоров'язбережувального та спортивного напрямів підготовки. Відповідно до Стандарту вищої освіти України для галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт передбачає формування у майбутніх фахівців загальних та фахових компетентностей [13]. З метою формування фахових компетентностей, що пов'язані зі «здатністю до зміцнення здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя», «здатністю до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення», «здатністю застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту», до освітньої програми, що реалізується у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» включено цілий ряд обов'язкових освітніх компонентів, одним з яких є «Сучасні фітнес технології». Освітній компонент має обсяг 6 кредитів ЕКТС, передбачає 20 годин лекцій, 52 години практичних занять та 108 годин самостійної роботи. Метою вивчення навчальної дисципліни є: підвищення фаховості у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в області оздоровчого фітнесу; формування здібностей: проводити тренування, організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, умінь та здібностей необхідних для організації та методики проведення занять з оздоровчого фітнесу; оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, розробляти програми фізкультурно-оздоровчих заходів та проводити їх.

Робоча програма освітнього компоненту складається з двох змістових модулів: теоретичні відомості сучасних фітнес технологій та практична частина вивчення сучасних фітнес технологій (табл. 1).

Таблиця 1.

Розподіл годин за темами та видами навчальних занять

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
Змістовий модуль І. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ						
Тема 1. Історія розвитку фітнесу, світові та українські тенденції.	8	2	-			6
Тема 2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм	8	2	-			6
Тема 3. Організація та підготовка до проведення занять з фітнесу. Музичні властивості	8	2	-			6
Тема 4. Фітнес як елемент здорового способу життя	8	2	-			6
Разом за змістовим модулем 1.	*32*	*8*	-			*24*
Змістовий модуль ІІ. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА ВИВЧЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ						
Тема 5. Фітнес-напрями та методика їх застосування	10		4			6
Тема 6. Методика опанування базових кроків аеробіки	10		4			6

Тема 7. Аеробні програми фітнесу.	12	2	4			6
Тема 8. Хореографічні методи розучування в оздоровчій аеробіці	12	2	4			6
Тема 9. Функціональний тренінг (TRX, кросфіт-елементи, власна вага)	12	2	4			6
Тема 10. Фітнес-тренінг силового спрямування	12	2	4			6
Тема 11. Групові програми зі знаряддям	12	2	4			6
Тема 12. Ментальний фітнес	10		4			6
Тема 13. Технології оздоровчого тренування з різним контингентом	10		4			6
Тема 14. Технологічні засоби забезпечення та контролю тренувального процесу	12	2	4			6
Тема 15. Організація проведення тренувань	10		4			6
Тема 16. Функціональні тестування осіб, які займаються фітнесом	12		4			8
Тема 17. Розробка та проведення власного фітнес-комплексу для різних груп населення	12		4			8
Разом за змістовим модулем 2.	*148*	*12*	*52*			*84*
Всього	**180**	**20**	**52**			**108**

Перший змістовий модуль включає 8 годин лекційних занять та містить наступні теми: «Історія розвитку фітнесу, світові та українські тенденції», «Класифікація, структура і зміст фітнес-програм» «Організація та підготовка до проведення занять з фітнесу. Музичні властивості», «Фітнес як елемент здорового способу життя». Таким чином, здобувачі вищої освіти опановують теоретичні знання з фітнес-технологій, що базуються на історичних аспектах становлення та розвитку фітнесу, класифікації існуючих сьогодні новітніх видів занять та обладнання, що використовується під час занять, засадами підготовки та організації тренувальних занять різного формату, включаючи вивчення музичних властивостей, необхідних під час проведення групових занять з фітнесу.

Другий змістовий модуль включає 12 годин лекційних занять і практичну складову дисципліни – 52 години. Він містить теми: «Фітнес-напрями та методика їх застосування», «Методика опанування базових кроків аеробіки», «Аеробні програми фітнесу», «Хореографічні методи розучування в оздоровчій аеробіці», «Функціональний тренінг (TRX, кросфіт-елементи, власна вага)», «Технології оздоровчого тренування з різним контингентом», «Фітнес-тренінг силового спрямування», «Групові програми зі знаряддям», «Ментальний фітнес», «Технології оздоровчого тренування з різним контингентом», «Технологічні засоби забезпечення та контролю тренувального процесу», «Організація проведення тренувань», «Функціональні тестування осіб, які займаються фітнесом», «Розробка та проведення власного фітнес-комплексу для різних груп населення». Змістовий модуль передбачає опанування здобувачами вищої освіти уміннями та навичками виконання рухів з різних фітнес-програм, використовувати сучасне обладнання, різні методики проведення занять, будувати та проводити комплекси вправ різного спрямування з різним контингентом відвідувачів.

Окрім навчання в аудиторному форматі, здобувачі вищої освіти мають можливість відвідувати та брати участь, у щорічній фітнес-руханці, яка проводиться в університеті кожного року 20 вересня до Міжнародного дня студентського спорту. Цей захід охоплює студентів усіх спеціальностей, які навчаються у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та покликаний зміцнити здоров'я та збільшити рухову активність студентів.

Таким чином у здобувачів вищої освіти формуються вище зазначені компетентності та нижче зазначені програмні результати навчання:

- ✓ здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
- ✓ здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- ✓ демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
- ✓ оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- ✓ використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- ✓ застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

- ✓ визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
- ✓ застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології», здобувачі вищої освіти практикувалися у виконанні різних рухів, опановували правильну техніку виконання базових та спеціальних рухів, навчалися складати та проводити індивідуальні та групові тренування, використовувати спеціальне обладнання у процесі тренувань. Оволодіння музичними властивостями дозволило ним правильно підбирати музичний супровід та якісно проводити заняття з аеробних видів фітнесу. Таким чином, здобувачі освіти навчилися: будувати тренувальний процес відповідно до специфічних принципів фітнес-тренувань, організовувати та проводити тренування в різних умовах (в приміщенні, на повітрі, у воді, онлайн-тренування), використовувати сучасні технології та інноваційні методики проведення тренувань з фітнесу. У здобувачів вищої освіти було сформовано комунікативні навички спілкування з відвідувачами занять та навички створення позитивної атмосфери на заняттях.

Самостійна робота студентів передбачала перегляд відео-матеріалів проведення фітнес-тренувань доступних в інтернет мережі за відповідними темами. Завданнями були складання комплексів вправ відповідно до теми заняття, підготовка презентацій з описом методики проведення заняття, особливостей використання обладнання під час тренувань, техніка безпеки під час занять фітнесом.

Оцінювання навчальних досягнень студентів відбувалося на кожному практичному занятті. Оцінювалася технічна правильність виконання ними базових та специфічних рухів, знання теоретичного блоку дисципліни, уміння спілкуватися за тематикою фітнес-технологій, уміння раціонально складати комплекси вправ різного цільового спрямування, виконувати рухи під музичний супровід.

Висновки. Зменшення рухової активності населення зумовлює необхідність підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, які повинні володіти компетентностями до збереження здоров'я.

Освітня програма А7 Фізична культура і спорт, передбачає вивчення освітнього компонента «Сучасні фітнес технології». Він сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти знань, умінь та здібностей до проведення занять з різних видів фітнесу, використання засобів оздоровчого фітнесу у процесі тренувальної, фізкультурно-оздоровчої та оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Література

1.Андрєєва О., Степанюк В., Бишевець Н., Дудко М., Жовтенко Є., Залойло І., Кузнєцов В. Оцінка задоволеності студентів фізкультурно-оздоровчими послугами на спортивних об'єктах закладу вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. № 30 (1). С. 5–11.

2.Барсукова Т., Антіпова Ж. Оздоровчий фітнес як інноваційний засіб фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Inter Conf*. 2021. № 54. С. 591.

3.Єжова О. О., Кириченко В. І. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2024. 154 с.

4.Жамардій В., Жамардий В., Гордієнко О. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 333, ч. І. С. 90–98.

5.Захаріна Є. Застосування мобільних додатків в оздоровчому фітнесі жінками першого періоду зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29 (4). С. 209–215.

6.Здоровий спосіб життя в школі: як навчатися і залишатися здоровими? URL: https://ranok-portal.com.ua/news/zdorovyj-sposib-zhyttya-v-shkoli-yak-navchatysya-i-zalyshatysya-zdorovymy/

7.Індика С. Фізична активність та якість життя безробітного населення в умовах воєнного стану. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 30, № 1. С. 40–46.

8.Конституція України : Закон України від 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР (зі змінами і допов.). *Відомості Верховної Ради України*. 1996. № 30. Ст. 141.

9.Ленська Т. Рухова активність як одна з умов здорового способу життя. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 21 (1). С. 45–50.

10. Національна стратегія з рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Міністерство молоді та спорту України. Київ : ММСУ, 2021.

11. Ріпак М. Ставлення жінок сільської місцевості до занять фізичними вправами. *Молода спортивна наука України*. 2020. Т. 2. С. 64–65.

12. Синиця Т., Синиця С. Сучасні підходи щодо використання аеробіки як засобу здоров'язбереження жінок. *Технології здоров'язбереження: теорія і практика* : колективна монографія / за заг. ред. професора Л. М. Рибалко. Полтава : НУПП, 2022. С. 117–130.

13. Стандарт вищої освіти України. 01 Освіта 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2017. 11 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf

14. Сущенко І. В., Жоффчак Є. С. Рухова активність як засіб формування здорового способу життя студентської молоді. *Здоров'я нації*. 2021. № 2 (62). С. 105–111.

15. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.

16. Цигура Г. О., Чопик Р. В. Здоров'язбереження як складова сталого розвитку: можливості реалізації фахівцями фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5К. С. 319–323.

17. Юрчишин Ю., Мисів В., Погребняк Т., Потапчук С. Ефективність технологічного підходу залучення молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 16. С. 107–110. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-16.107-110

18. Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. Формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : зб. тез наук. конф., присвяченої Дню науки в Україні. Харків : ХДАФК, 2023. С. 128–129. URL: https://repository.khpa.edu.ua/handle/123456789/3107

19. Kiprich S., Donets A., Kornosenko O. et al. Evaluation of interconnection of special working capacity and response of single combat sportsmen's cardiorespiratory system at the stage of direct training for competition. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9, N 7. P. 115–123.

20. Strain T., Brage S., Sharp S. J., Richards J., Tainio M., Ding D., … Ekelund U. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys. *The Lancet Global Health*. 2024. Vol. 12, № 7. P. 1001–1015.

References

1.Andrieieva, O., Stepaniuk, V., Byshevets, N., Dudko, M., Zhovtenko, Ye., Zaloilo, I., & Kuznietsov, V. (2025). Otsinka zadovolenosti studentiv fizkulturno-ozdorovchymy posluhamy na sportyvnykh ob'iektakh zakladu vyshchoi osvity [Assessment of student satisfaction with physical education and health services at sports facilities of a higher education institution]. *Visnyk Kam'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny [Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical Education, Sports and Human Health]*, 30 (1), 5-11 [in Ukrainian].

2.Barsukova, T., & Antipova, Zh. (2021). Ozdorovchyi fitnes yak innovatsiinyi zasib fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity [Health fitness as an innovative means of physical education in higher education institutions]. *Inter Conf*, 54, 591 [in Ukrainian].

3.Yezhova, O. O., & Kyrychenko, V. I. (2024). *Osnovy populiaryzatsii zdorovoho sposobu zhyttia [Basics of promoting a healthy lifestyle]*: navchalnyi posibnyk. Sumy: Sumskyi derzhavnyi universytet [in Ukrainian].

4.Zhamardii, V., Zhamardyi, V., & Hordiienko, O. (2020). Proektuvannia fitnes-tekhnolohii v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia studentiv [Designing fitness technologies in the educational process of physical education of students]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka [Bulletin of Taras Shevchenko National University of Lviv]*, 333, I, 90-98 [in Ukrainian].

5.Zakharyna, Ye. (2024). Application of mobile apps in health fitness by women of the first period of adulthood [The use of mobile applications in fitness procedures by women in the first period of adulthood]. *Visnyk Kam'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny [Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 29(4), 209–215 [in Ukrainian].

5.*Zdorovyi sposib zhyttia v shkoli: yak navchatysia i zalyshatysia zdorovymy? [Healthy lifestyle at school: how to study and stay healthy?].* Retrieved from https://ranok-portal.com.ua/news/zdorovyj-sposib-zhyttya-v-shkoli-yak-navchatysya-i-zalyshatysya-zdorovymy/ [in Ukrainian].

6.Indyka, S. (2025). Fizychna aktyvnist ta yakist zhyttia bezrobitnoho naselennia v umovakh voiennoho stanu [Physical activity and quality of life of the unemployed population under martial law]. *Fizychne vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny [Physical education, sports and human health],* 30, 1, 40-46 [in Ukrainian].

7.Konstytutsiia Ukrainy [Constitution of Ukraine]: Zakon Ukrainy vid 28 chervnia 1996 r. № 254k/96-VR (zi zminamy i dopov.). (1996). *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy [Information of the Verkhovna Rada of Ukraine],* 30, 141 [in Ukrainian].

8.Lenska, T. (2022). Rukhova aktyvnist yak odna z umov zdorovoho sposobu zhyttia [Physical activity as one of the conditions for a healthy lifestyle]. *Visnyk Kam'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny [Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical Education, Sports and Human Health]*, 21 (1), 45-50 [in Ukrainian].

9.*Natsionalna stratehiia z rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia» [National Strategy for Physical Activity in Ukraine for the Period Until 2025 "Physical Activity – Healthy Lifestyle – Healthy Nation"].* (2021). Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. Kyiv: MMSU [in Ukrainian].

10. Ripak, M. (2020). Stavlennia zhinok silskoi mistsevosti do zaniat fizychnymy vpravamy [Attitudes of rural women towards physical exercise]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy [Young sports science of Ukraine]*, 2, 64-65 [in Ukrainian].

12. Synytsia, T., & Synytsia, S. (2022). Suchasni pidkhody shchodo vykorystannia aerobiky yak zasobu zdorov'iazberezhennia zhinok [Modern approaches to the use of aerobics as a means of preserving women's health]. In L. M. Rybalko (Ed.), *Tekhnolohii zdorov'iazberezhennia: teoriia i praktyka [Health-saving technologies: theory and practice]*: kolektyvna monohrafiia (pp. 117-130). Poltava: NUPP [in Ukrainian].

14. *Standart vyshchoi osvity Ukrainy. 01 Osvita 017 Fizychna kultura i sport [Standard of Higher Education of Ukraine. 01 Education 017 Physical Culture and Sports].* (2017). Kyiv. Retrieved from https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf [in Ukrainian].

15. Sushchenko, I. V., & Zhoffchak, Ye. S. (2021). Rukhova aktyvnist yak zasib formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Physical activity as a means of forming a healthy lifestyle for student youth]. *Zdorov'ia natsii [Health of the nation]*, 2 (62), 105-111 [in Ukrainian].

16. Tytarenko, T. M. (2024). *Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho sohodennia u voiennykh i povoiennykh umovakh [My future depends on me: practices of a healthy present in war and post-war conditions].* Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].

17. Tsyhura, H. O., & Chopyk, R. V. (2019). Zdorov'iazberezhennia yak skladova staloho rozvytku: mozhlyvosti realizatsii fakhivtsiamy fizychnoho vykhovannia i sportu [Health preservation as a component of sustainable development: possibilities for implementation by physical education and sports specialists]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) [Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)]*, 5K, 319-323 [in Ukrainian].

18. Yurchyshyn, Yu., Mysiv, V., Pohrebniak, T., & Potapchuk, S. (2020). Efektyvnist tekhnolohichnoho pidkhodu zaluchennia molodi do ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti [The effectiveness of a technological approach to engaging young people in recreational physical activity]. *Visnyk Kam'ianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny [Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical Education, Sports and Human Health]*, 16, 107-110. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-16.107-110 [in Ukrainian].

21. Shesterova, L. Ye., & Hryshchenko, L. K. (2023). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle of students through physical education]. In *Suchasni pohliady molodi na fizychnu kulturu, sport ta zdorov'ia liudyny [Modern views of youth on physical culture, sports and human health]*: zb. tez nauk. konf., prysviachenoi Dniu nauky v Ukraini (pp. 128-129). Kharkiv: KhDAFK. Retrieved from https://repository.khpa.edu.ua/handle/123456789/3107 [in Ukrainian].

22. Kiprich, S., Donets, A., & Kornosenko, O. et al. (2020). Evaluation of interconnection of special working capacity and response of single combat sportsmen's cardiorespiratory system at the stage of direct training for competition. *International Journal of Applied Exercise Physiology,* 9, 7, 115-123

23. Strain, T., Brage, S., Sharp, S. J., Richards, J., Tainio, M., Ding, D., … & Ekelund, U. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys. *The Lancet Global Health,* 12, 7, 1001-1015.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).40
УДК: 796.062.4:355.237.3

Слюсарчук О.О.
кандидат військових наук, старший дослідник, заступник начальника Науково-дослідного інституту воєнної розвідки, м. Київ, https:// orcid.org/0000-0002-9954-9129
Воронцов О.С.
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спеціальної фізичної і бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України м. Київ, https:// orcid.org/0000-0002-8950-1703
Данилюк М.М.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, https:// orcid.org/0009-0006-5691-732X
Боговик М.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, https:// orcid.org/0009-0006-6235-1326
Боговик Н.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, https:// orcid.org/0009-0006-1528-2743
Замараєва А.Б.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, https://orcid.org/0009-0009-2782-7052
Бондаренко Д.В.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, https://orcid.org/0009-0009-0215-0946

ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІДРОЗДІЛІВ ВІЙСЬКОВОЇ РОЗВІДКИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. *Фізична підготовка в умовах ведення бойових дій проти агресора рф тісно пов'язана з характером їх дій, які, в свою чергу, визначаються наявними в розпорядженні воїнів засобами та умовами в яких*