10. Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V., Shynkarova, O., Fomenko, O., Poluliashchenko, T., Donchenko, V. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologiga*. 2(180): 135-143. DOI: https://doi.org/10.36740/ABAL202402110.

11. Shkola, O., Zhamardiy, V., Donchenko, V., Zolochevskyi, V., Poluliashchenko, T., Sokolenko, O., Pavliuk, O. (2023). Study of the Impact of Electronic Learning Tools on the Level of Formation of Health-Preserving Competence Among Students of the Specialty «Therapy And Rehabilitation». *Acta Balneologiga*. Vol. LXV, 6(178): 406-414. DOI: https://doi.org/10.36740/ABAL202306110.

Стаття надішла до редакції / Received 13.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 26.02.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).36

Шлямар І.Л.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
заслужений працівник фізичної культури і спорту України, професор кафедри спеціальної фізичної і бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, м. Київ,
https://orcid.org/ 0000-0002-8950-1703
Воронцов О.С.
кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри спеціальної фізичної і бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, м. Київ,
https://orcid.org/ 0000-0002-8950-1703
Палевич С.В.
доктор філософії, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, м. Київ,
https://orcid.org/ 0000-0002-8304-1857
Романів І.В.
старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів,
https://orcid.org/0000-0003-0135-2801

ВПЛИВ СТРЕСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. *Сьогоднішній етап вдосконалення силових структур України відбувається в часи підступного нападу російської федерації та участі військовослужбовців в бойових діях із оборони нашої держави. Метою підготовки військовослужбовців всіх спеціальностей є їх професійна готовність до захисту Батьківщини. Аналізуючи бойові дії, ми бачимо що захищаючи нашу державу, військовослужбовці виконують велике щоденне фізичне навантаження у тяжких умовах.*

Професійні навички найефективніше засвоюються під час навчання майбутніх захисників у закладах освіти силових структур України. В підготовці військовослужбовців до набуття військово-професійних навичок основне місце займає формування їх психологічної готовості, зокрема засобами фізичної підготовки.

У статті висвітлені проблеми впливу стресу на фізичну підготовленість курсантів ВВНЗ силових структур України. Досліджено та проаналізовано рівень фізичної підготовленості за буденних умов і в стресовому стані, надано пропозиції щодо зменшення впливу на рівень професійної підготовки військовослужбовців. Можливо припустити, що стрес має вплив на фізичний стан курсантів, на їх поведінку та успішність.

Ключові слова*: військовослужбовці, курсанти, професійна готовність, стрес, фізична готовність, фізична підготовка.*

Shlyamar I., Vorontsov O., Palevych S., Romaniv I. The impact of stress on the level of physical fitness of military servants. *The current stage of improving Ukraine's security structures is taking place amid the insidious aggression of the Russian Federation and the participation of military personnel in combat operations to defend the state. The purpose of training military personnel of all specialties is to ensure their professional readiness to defend the Motherland. An analysis of combat operations shows that, while defending the state, military personnel are subjected to significant daily physical exertion under difficult conditions.*

Professional skills are most effectively acquired during the training of future defenders in educational institutions of the law enforcement agencies of Ukraine. In preparing military personnel for the acquisition of military-professional skills, a key role is played by the formation of psychological readiness, in particular through physical training.

The article highlights the problems associated with the impact of stress on the physical fitness of cadets of higher military educational institutions of the law enforcement agencies of Ukraine. The level of physical fitness under everyday conditions and under stress is studied and analyzed, and proposals are made to reduce the negative impact of stress on the level of professional training of military personnel. It can be assumed that stress significantly affects the physical and emotional state of cadets, as well as their behavior and performance.

Key words: *military personnel, cadets, professional readiness, stress, physical readiness, physical training.*

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Аналізуючи досвід бойових дій всіх складових силових структур України з захисту держави, ми бачимо що вони відбуваються в важких умовах, при значних фізичних напруженнях, для цього потрібно застосовувати сучасні методи в навчанні військових [3, с. 131, 4, с. 115]. Одеров А.М., Лещінський О.В., Небожук О.Р., Палевич С.В., Шлямар І.Л. стверджують, що найефективнішим елементом професійної готовності військових є їх якісна підготовка. Ефективність екстремальної діяльності військовослужбовців, в тому числі у бойових зіткненнях, визначається не лише професійними діями, а також створення їх психологічної готовості, зокрема засобами фізичної підготовки і спорту [3, с. 132, 4 с. 115-116].

Повномасштабна військова агресія в Україну позбавила всіх українців звичного та безпечного способу життя, незважаючи на особисті особливості, соціальний стан, професійні і кар'єрні досягнення, політичні погляди та економічні умови існування. Війна створює небезпеку для власного життя та спричинила глибокі психологічні травми, також і в курсантів, які переживають обстріли та повітряні тривоги, хвилюються за рідних та тривалий стрес. Ці розлади збільшуються у курсантів під дією стресу та характеризуються функціональними, психоемоційними чи поведінковими проявами [3, с. 57-58].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Низка науковців вивчали вплив стресу в умовах сьогоднішніх реалій. Предко В.В., Сомова О.О. вважають, що стрес має вплив на всі аспекти життя людини, міняючи її повсякденну діяльність і часто порушуючи звичний розпорядок дня. Він може знижувати працездатність, погіршувати концентрацію, викликати втому, прискорювати слабкість, послаблювати імунну систему та призводити до різних серйозних захворювань [6, с. 89]. Ткачук А.О. стверджує що стрес сьогодні супроводжує наше життя. Він є нормальною реакцією людини на різні подразники. Доросла людина долає стрес швидше і без суттєвих наслідків. Складніше переборюють стрес діти та молодь [7, с. 177]. Молодь це вчорашні учні, а сьогодні здобувачі вищої освіти, в тому числі і курсанти.

Іванова С.П. надає визначення психологічної стійкості, визначає фактори, що мають вплив на стійкість і механізми протидії негативним впливам. Симптоматично стрес проявляється таким чином: емоційні, когнітивні, міжособистісні та фізичні реакції [1, с. 37-45].

Пасько О.М., Нікітенко Р.П. вивчають фізіологічні наслідки стресу на загальне самопочуття людини. Сьогодні лікарі все більше звертаються до проблем захворювань, які безпосередньо впливають на психосоціальні фактори ризику, та їх зв'язку із соматичними захворюваннями. Психосоматичний компонент переважно впливає на серцево-судинну систему, що призводить до аритмій [5, с. 296-297].

Білько Б., Плющакова О. вважають що сон це невід'ємна частина відновлення людини, необхідна для якісного і продуктивного навчання [2, с. 296-297]. Недосипання є стресом для організму та пов'язане недостатністю якісного та достатнього сну, що впливає на стан здоров'я. Воно приводить до зростання надлишкової ваги, виникнення серцевих проблем та депресії.

Разом із цим, аналізуючи наукові джерела, можливо стверджувати що вплив стресу, а саме недосипання, на фізичну підготовленість курсантів вищих військових навчальних закладів складових силових структур України та вивчення впливу його на професійну підготовку військовослужбовців не вичався та потребує подальших дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити рівень фізичної підготовленості курсантів під час стресу (недосипання).

Завдання дослідження – визначити як впливає стрес (недосипання) на рівень фізичної підготовленості курсантів та знайти шляхи щодо зменшення його впливу на рівень професійної підготовки військовослужбовців.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення дослідження використовували педагогічні методи – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики [8]. З метою дослідження впливу недосипання на рівень фізичної підготовки було сформовано дві групи курсантів 3 курсу, котрі вже адаптувалась до нового соціального середовища та військової служби, ввійшли у взаємодію з командирами, курсовими офіцерами, викладачами та однокурсниками. У дослідженні взяли участь 48 військовослужбовців (26 осіб чоловічої статі, 22 – жіночої) Національної академії Служби безпеки України (м. Київ). Тривалість спостереження становила один навчальний рік без змін курсантів, що дало можливість отримати достовірні данні щодо репрезентативності результатів.

Усі учасники дослідження дали свою інформативну згоду на участь в експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах сьогодення необхідне вдосконалення складових силових структур України. Один з етапів набуття професійних навичок, це навчання майбутніх захисників у вищих військових навчальних закладах України.

Зі зміною звичного способу життя у людей виникає стрес, який порушує в них нормальне функціонування та розвиток особистості. Це добре спостерігається у молоді (вчорашніх учнів), які вступили до ВВНЗ та стали курсантами (військовими). Потрапивши до нового соціального середовища, а саме навчального закладу військової освіти, в них розпочався зовсім інший спосіб життя пов'язаний з військовою службою, виконанням розпорядку дня, підпорядкованістю, носінням військової форми одягу, створилися нові міжособистісні стосунки, що стало для багатьох курсантів викликом.

Сьогодні всі ВВНЗ перебувають на достатньо безпечній відстані від бойових дій та в них дотримуються заходів безпеки під час організації навчального процесу. Не зважаючи на це, ворог завдає ударів і по цим, відносно безпечним районам. Відповідно до інструкції дій на час повітряної тривоги, курсанти та викладачі переміщуються в безпечні місця та сховища. Під час нічної повітряної тривоги курсанти також знаходяться в безпечних місця. Повітряні тривоги по часу бувають короткі, а буває і всю ніч та по декілька днів підряд. Під час повітряної тривоги руйнуються сон

та психіка, порушуються звичайний режим дня, провокується тривога, страх та з'являються проблеми зі сном. Збільшуються кількість емоцій, більше виділяється адреналіну, в наслідок чого курсанти не можуть повноцінно виспатись, в результаті чого на заняттях вони швидше втомлюються, в них зменшується увага та реакція, знижується мотивація, гірше запам'ятовують і як підсумок цього, погіршуються пізнавальна робота, їх результати в навчанні, в тому числі і з фізичної підготовки.

Рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я України визначено, що до нормативного сну потрібно: підліткам (до 18 років) 8-10 годин; дорослим (від 18 років) 7-9 годин. Розпорядком дня вищих військових навчальних закладів відведено на сон для курсантів 8 годин.

Нами проведено аналіз та дослідження щодо впливу симптомів фізичної реакції стресу, а саме недосипання на відновлення організму та рівень фізичної підготовленості курсантів Академії.

Беручи для уваги, що курсанти в умовах сьогоднішніх реалій сплять менше норми, ми проаналізували що недосипання є значною проблемою для відновлення організму. Недосипання має серйозний негативний вплив і на здатність до навчання та праці. Узагальнений час нічної повітряної тривоги та їх кількість м. Києві в 2024-2025 навчальному році (з 01 вересня 2024 року по 31 серпня 2025 року) помісячно, загальний час недосипання з врахованим переміщення після тривоги та відсоток втрати сну курсантів по місяцях зазначено в таблиці 1.

Таблиця 1

Аналіз загального часу недосипання курсантів з врахованим переміщення після тривоги та відсоток втрати сну курсантів по місяцях

Місяць, рік	Кількість повітряних тривог	Час повітряної тривоги (год, хв)	Час недосипання (год, хв)	Відсоток недосипання
вересень 2024	25	43:39	49:54	20,8±0,4
жовтень 2024	36	69:26	75:26	30,4±0,6
листопад 2024	38	102:32	111:02	46,3±0,8
грудень 2024	25	39:02	45:17	18,2±0,4
січень 2025	33	40:14	48:29	19,6±0,4
лютий 2025	34	122:02	130:32	58,3±0,9
березень 2025	27	64:52	71:38	28,8±0,5
квітень 2025	18	29:21	33:51	13,7±0,3
травень 2025	21	42:13	47:28	19,1±0,4
червень 2025	18	64:48	69:18	28,8±0,5
липень 2025	18	64:18	68:48	27,8±0,5
серпень 2025	14	30:24	33:54	13,7±0,3

Заняття зі фізичної підготовки проводились в межах затвердженої робочої програми навчальної дисципліни у вигляді практичних занять. При цьому курсантам не надавався додатковий час на відпочинок, після завершення повітряної тривоги вони виконували розпорядок дня, приводили себе в порядок. Коли повітряна тривога була протягом всієї ночі – у курсантів пізніше був сніданок, часто перша пара відмінялась, ранкова фізична зарядка не проводилась, на навчальних заняттях давалось менше навантаження.

Оцінка динаміки загальної фізичної підготовленості проводилась за 100 бальною шкалою ЕКТС та національної 4-бальної шкали відповідно до таблиці критеріїв оцінювання за результатами виконання вправ на швидкість, силу та витривалість щомісячно під час поточного чи підсумкового контролю протягом навчального року.

Тестування проводилося з виконання фізичних вправ під час практичних занять з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у Національній академії СБ України. Контроль за рівнем загальної фізичної підготовленості курсантів під час семестрового контролю (зимова сесія) проводився за перевірочними тестами: з човникового бігу 10×10 м, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, рукопашного бою, бігу на 3000 м для хлопців та з човникового бігу 10×10 м, комплексної силової вправи № 2, вправи на гнучкість та бігу на 1000 м для дівчат. Під час літньої сесії курсанти оцінюються за виконання вправ: з бігу на 100 м, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, бігу на 3000 м для хлопців та з бігу на 100 м, комплексної силової вправи № 1, стрибків у довжину з місця і бігу на 2000 м для дівчат.

Результати виконання курсантами контрольних вправ обраховувався за 100 бальною шкалою ЕКТС та національної 4-бальної шкали відповідно до таблиці критеріїв оцінювання робочих програм навчальної дисципліни «Фізична підготовка» (табл. 2).

Таблиця 2

Результати виконання контрольних вправ курсантами відповідно до таблиці критеріїв оцінювання (n=48)

Вправи	Категорія військово-службовців	Нормативи виконання вправ для курсантів III і старших курсів			
		5/90-100 балів	4/75-89 балів	3/60-74 бали	2/менше 60 балів
човниковий біг 10×10 метрів (с)	чоловіки	25,0 і <	25,1-26,0	26,1-27,0	27,1 і >
	жінки	32,0 і <	32,1-34,0	34,1-36,0	36,1 і >
біг на 100 метрів (с)	чоловіки	13,8 і <	13,9-14,3	14,4-15,1	15,2 і >
	жінки	16,6 і <	16,7-17,2	17,3-18,0	18,1 і >
згинання і розгинання рук в упорі на брусах (раз)	чоловіки	18 і >	16-17	13-15	12 і <
підтягування на перекладині (раз)	чоловіки	15 і >	13-14	11-12	10 і <
комплексна силова вправа № 1 (раз)	жінки	35 і >	30-34	25-29	24 і <
комплексна силова вправа № 2 (раз)	жінки	45 і >	42-44	37-41	36 і <
біг на 1000 м (хв, с)	жінки	4,00 і <	4,01-4,15	4,16-4,30	4,31 і >
біг на 2000 м (хв, с)	жінки	9,30 і <	9,31-9,50	9,51-10,50	10,51 і >
біг на 3000 м (хв, с)	чоловіки	12,10 і <	12,11-12,35	12,36-13,00	13,01 і >

У липні та серпні 2025 року відсоток недосипання курсантів був відносно низький та становив відповідно 10,2 та 13,6. Також в серпні 2025 року курсанти були у черговій відпусті 15 діб та що дало їм частково компенсувати недосипання. По прибуттю з відпустки та перед початком навчального року (педагогічного спостереження) курсанти були протестовані з окремих вправ і оцінені у відповідності до вимог рівня фізичної підготовленості курсантів III і старших курсів. Результати тестування відображені у таблиці 3.

Таблиця 3

Результати виконання контрольних вправ курсантами після прибуття з щорічної основної відпустки (n=48)

Вправи	Категорія військово-службовців	Результати виконання фізичних вправ (початковий рівень) (%)			
		5/90-100 балів	4/75-89 балів	3/60-74 бали	2/менше 60 балів
човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	69,2±2,1	26,9±1,1	3,9±0,1	--
	жінки	63,6±2,0	27,9±1,1	9,1±0,3	--
біг на 100 метрів	чоловіки	76,9±2,3	19,2±0,7	3,9±0,1	--
	жінки	59,1±1,9	31,8±1,3	9,1±0,3	--
підтягування на перекладині	чоловіки	77,0±2,4	11,5±0,4	11,5±0,4	--
комплексна силова вправа № 1	жінки	54,6±1,8	27,3±1,1	18,1±0,7	--
біг на 1000 м	жінки	50,0±1,7	22,7±0,9	27,3±1,1	--
біг на 3000 м	чоловіки	53,8±1,8	23,1±0,9	23,1±0,9	--

Встановлено, що рівень загальної фізичної підготовленості курсантів чоловіків відмінний у 57,6±1,8%, добрий у 23,1±0,9 % та задовільний у 19,2±0,7%, курсантів жінок відмінний у 50,0±1,7%, добрий у 27,3±1,1 % та задовільний у 22,7±0,9%. По кожній вправі зазначено у таблиці 3.

Узагальнені середньостатистичні результати річного спостереження щодо визначення впливу стресу (недосипання) на результат виконання фізичних вправ, які характеризують основні фізичні якості (сила, швидкість, витривалість) відображені в таблиці 4.

Таблиця 4

Середньостатистичні результати річного спостереження щодо визначення впливу стресу (недосипання) на результат виконання фізичних вправ

Відсоток недосипання	Вправи	Категорія військово-службовців	Результати виконання вправ курсантами III курсу (%)			
			5/90-100 балів	4/75-89 балів	3/60-74 бали	2/менше 60 балів
вересень 2024						
20,8±0,4	біг на 100 метрів	чоловіки	76,9±2,3	19,2±0,7	3,9±0,1	--
		жінки	59,1±1,9	27,3±1,1	13,6±0,5	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	77,0±2,4	11,5±0,4	11,5±0,4	--
	комплексна силова вправа № 1	жінки	50,0±1,7	31,8±1,3	18,2±0,7	--
	біг на 1000 м	жінки	45,5±1,6	22,7±0,9	31,8±1,3	--
	біг на 3000 м	чоловіки	50,0±1,7	26,9±1,1	23,1±0,9	--
жовтень 2024						
30,4±0,6	біг на 100 метрів	чоловіки	69,2±2,1	19,2±0,7	11,5±0,4	--
		жінки	50,0±1,7	22,7±0,9	27,3±1,1	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	69,2±2,1	15,4±0,6	15,4±0,6	--
	комплексна силова вправа № 1	жінки	45,5±1,6	31,8±1,3	22,7±0,9	--
	біг на 1000 м	жінки	40,9±1,5	27,3±1,1	27,3±1,1	--
	біг на 3000 м	чоловіки	42,3±1,5	30,8±1,3	26,9±1,1	--
листопад 2024						
46,3±0,8	біг на 100 метрів	чоловіки	57,6±1,9	15,4±0,6	19,2±0,7	7,8±0,2
		жінки	40,9±1,5	22,7±0,9	27,3±1,1	9,1±0,3
	підтягування на перекладині	чоловіки	53,7±1,8	23,1±0,9	15,4±0,6	7,8±0,2
	комплексна силова вправа № 1	жінки	36,4±1,4	40,9±1,5	22,7±0,9	--
	біг на 1000 м	жінки	36,4±1,4	18,1±0,7	36,4±1,4	9,1±0,3
	біг на 3000 м	чоловіки	38,5±1,5	19,2±0,7	30,8±1,3	11,5±0,4
грудень 2024						
18,2±0,4	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	69,2±2,1	26,9±1,1	3,9±0,1	--
		жінки	63,6±2,0	27,9±1,1	9,1±0,3	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	73,1±2,2	15,4±0,6	11,5±0,4	--
	комплексна силова вправа № 1	жінки	50,0±1,7	36,4±1,5	13,6±0,5	--
	біг на 1000 м	жінки	40,9±1,5	27,3±1,1	31,8±1,3	--
	біг на 3000 м	чоловіки	46,1±1,6	30,8±1,3	23,1±0,9	--

січень 2025						
19,6±0,4	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	69,2±2,1	26,9±1,1	3,9±0,1	--
		жінки	63,7±2,0	22,7±0,9	13,6±0,5	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	69,2±2,1	19,3±0,7	11,5±0,4	--
	комплексна силова вправа № 1	жінки	50,0±1,7	31,9±1,3	18,1±0,7	--

лютий 2025						
58,3±0,9	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	57,6±1,8	26,8±1,1	7,8±0,2	7,8±0,2
		жінки	40,9±1,5	31,8±1,3	18,2±0,7	9,1±0,3
	підтягування на перекладині	чоловіки	53,8±1,8	26,9±1,1	15,4±0,6	3,9±0,1
	комплексна силова вправа № 1	жінки	31,8±1,3	31,8±1,3	27,3±1,1	9,1±0,3
березень 2025						
28,8±0,5	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	61,5±1,9	30,8±1,3	7,7±0,2	--
		жінки	59,1±1,9	27,3±1,1	13,6±0,5	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	61,5±1,9	23,1±0,9	15,4±0,6	--
	комплексна силова вправа № 1	жінки	45,5±1,6	31,8±1,3	22,7±0,9	--
квітень 2025						
13,7±0,3	човниковий біг 10×10 метрів	чоловіки	69,2±2,1	26,9±1,1	3,9±0,1	--
		жінки	63,6±2,0	27,9±1,1	9,1±0,3	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	69,2±2,1	15,4±0,6	15,4±0,6	--
	комплексна силова вправа № 1	жінки	50,0±1,7	27,3±1,1	22,7±0,9	--
	біг на 1000 м	жінки	40,9±1,5	27,3±1,1	31,8±1,3	--
	біг на 3000 м	чоловіки	46,1±1,6	30,8±1,3	23,1±0,9	--
травень 2025						
19,1±0,4	біг на 100 метрів	чоловіки	73,0±2,2	23,1±0,9	3,9±0,1	--
		жінки	61,2±1,9	22,7±0,9	9,1±0,3	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	69,2±2,1	19,3±0,7	11,5±0,4	--
	комплексна силова вправа № 1	жінки	50,0±1,7	22,7±0,9	27,3±1,1	--
	біг на 1000 м	жінки	40,9±1,5	27,3±1,1	31,8±1,3	--
	біг на 3000 м	чоловіки	46,1±1,6	30,8±1,3	23,1±0,9	--
червень 2025						
28,8±0,5	біг на 100 метрів	чоловіки	69,3±2,1	19,2±0,7	11,5±0,4	--
		жінки	50,0±1,7	22,7±0,9	27,3±1,1	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	69,3±2,1	11,5	19,2±0,7	--

	комплексна силова вправа № 1	жінки	45,5±1,6	22,7±0,9	31,8±1,3	--
	біг на 1000 м	жінки	36,4±1,4	27,2±1,1	36,4±1,4	--
	біг на 3000 м	чоловіки	42,3±1,5	30,8±1,3	26,9±1,1	--
липень 2025						
27,8 ±0,5	біг на 100 метрів	чоловіки	69,3±2,1	19,2±0,7	11,5±0,4	--
		жінки	50,0±1,7	22,7±0,9	27,3±1,1	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	69,2±2,1	15,4±0,6	15,4±0,6	--
	комплексна силова вправа № 1	жінки	45,4±1,6	27,3±1,1	27,3±1,1	--
	біг на 1000 м	жінки	36,4±1,4	31,8±1,3	31,8±1,3	--
	біг на 3000 м	чоловіки	42,3±1,5	26,9±1,1	30,8±1,3	--
серпень 2025						
13,7±0,3	біг на 100 метрів	чоловіки	73,0±2,2	15,4±0,6	11,6±0,4	--
		жінки	50,0±1,7	27,3±1,1	22,7±0,9	--
	підтягування на перекладині	чоловіки	73,0±2,2	15,4±0,6	11,6±0,4	--
	комплексна силова вправа № 1	жінки	50,0±1,7	27,3±1,1	22,7±0,9	--
	біг на 1000 м	жінки	45,5±1,6	22,7±0,9	31,8±1,3	--
	біг на 3000 м	чоловіки	53,9±1,8	26,9±1,1	19,2±0,7	--

Виявлено, що протягом 2024-2025 навчального року курсанти щомісячно недосипали від 13,7% до 58,3% часу визначеного на сон, що суттєво впливало на фізичний і психологічний стан. Аналізуючи повітряні тривоги, ми бачимо що вони по були різні по часу та інтенсивності. З метою аналізу впливу недосипання на фізичну підготовленість курсантів було здійснено систематизацію часу недосипання за тривалістю та відсотком втрати сну, на рівні відсотка недосипання, а саме: перший – від 13,7% до 20,8 %, другий – від 27,8% до 30,4 % та третій – від 46,3% до 58,3%.

Проведені дослідження показали, що результати оцінки з виконання фізичних вправ, які характеризують швидкість під час першого рівня недосипання (від 13,7% до 20,8 %) у курсантів чоловіків з бігу на 100 метрів які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,1 рази, «добре» залишились на тому рівні, які були оцінені як «задовільні» збільшились 2,9 рази, з човникового бігу 10×10 метрів результати залишилися на тому рівні. У курсантів жінок результати з бігу на 100 метрів які відповідали рівню «відмінно» та «добре» зменшились відповідно в 1,2 та 1,1 рази, «задовільні» оцінки збільшились в 1,3 рази. З човникового бігу 10×10 метрів результати які відповідали рівню «відмінно» залишилися на тому рівні, «добре» зменшились в 1,2 рази, «задовільні» збільшились 1,5 рази. Під час другого рівня недосипання (від 27,8% до 30,4 %) у курсантів чоловіків та жінок з бігу на 100 метрів та у курсантів жінок з човникового бігу 10×10 метрів результати залишилися як під час першого рівня недосипання. З човникового бігу 10×10 метрів результати у курсантів чоловіків які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,2 рази порівняно з базовим рівнем, «добре» і «задовільно» збільшились відповідно в 1,1 і 1,9 разів. Під час третього рівня недосипання (від 46,3% до 58,3%) у курсантів чоловіків з бігу на 100 метрів які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились в 1,3 рази порівняно з базовим рівнем, «задовільно» збільшилось в 4,9 разів та 7,8% курсантів не змогли виконати норматив і отримали «незадовільно». З човникового бігу 10×10 метрів результати оцінки «відмінно» зменшились в 1,2 рази, «добре» залишились на тому рівні, які були оцінені як «задовільні» збільшились 2 рази та 7,8% отримали «незадовільно». У курсантів жінок результати з бігу на 100 метрів які відповідали рівню «відмінно» та «добре» зменшились 1,4 рази, «задовільні» збільшились в 3 рази та 9,1% отримали «незадовільно». З човникового бігу 10×10 метрів результати які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,6 рази, «добре» і «задовільні» збільшились відповідно 1,1 і 3 рази та 13,6% отримали «незадовільно».

Результати оцінки з виконання фізичних вправ, які характеризують силу під час першого рівня недосипання (від 13,7% до 20,8 %) у курсантів чоловіків підтягування на перекладині які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,1 рази, «добре» і «задовільно» збільшились 1,3 рази. У курсантів жінок результати з виконання комплексної силової вправи №1 які відповідали рівню «відмінно» в 1,1 рази, «добре» залишилися на тому рівні, «задовільні» оцінки збільшились в 1,2 рази. Під час другого рівня недосипання (від 27,8% до 30,4 %) у курсантів чоловіків результати з підтягування на перекладині та курсантів жінок результати з виконання комплексної силової вправи №1 які відповідали

рівню «відмінно» зменшились в 1,2 рази, «добре» і «задовільно» збільшились в 1,1 разів. Під час третього рівня недосипання (від 46,3% до 58,3%) у курсантів чоловіків з підтягування на перекладині які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,5 рази порівняно з базовим рівнем, «добре» і «задовільно» збільшилось відповідно в 2,3 і 1,2 разів та 3,9% курсантів отримали «незадовільно». У курсантів жінок результати з виконання комплексної силової вправи №1 які відповідали рівню «відмінно» зменшились 1,5 рази, «добре» і «задовільно» збільшилось відповідно в 1,3 і 1,1 разів та 9,1% отримали «незадовільно».

Результати оцінки з бігу на 3000 м, що характеризує витривалість під час першого рівня недосипання (від 13,7% до 20,8 %) у курсантів чоловіків які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,2 рази порівняно з базовим рівнем, «добре» збільшились 1,3 рази, «задовільно» залишилися на тому рівні. У курсантів жінок результати з бігу на 1000 м які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,25 рази, «добре» і «задовільні» оцінки збільшились відповідно в 1,2 і 1,1 рази. Під час другого рівня недосипання (від 27,8% до 30,4 %) у курсантів чоловіків результати з бігу на 3000 м які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,3 рази, «добре» і «задовільно» збільшились відповідно 1,7 і 1,1 рази. У курсантів жінок результати з виконання біг на 1000 м які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,4 рази, «добре» і «задовільно» збільшились в 1,2 і 1,3 разів. Під час третього рівня недосипання (від 46,3% до 58,3%) у курсантів чоловіків відповідно з бігу на 3000 м які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились відповідно в 1,4 і 1,2 рази, «задовільно» збільшилось в 1,3 разів та 11,5% курсантів отримали «незадовільно». У курсантів жінок результати з бігу на 1000 м які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились відповідно в 1,4 і 1,3 рази, «задовільно» збільшилось відповідно в 1,3 рази та 9,1% отримали «незадовільно».

Висновки. Таким чином, пік недосипання курсантів припав на два місяці, листопад 2024 року 46,3% та лютий 2025 року 58,3%, коли в них суттєво знизився що рівень загальної фізичної підготовленості, а деякі курсанти отримали незадовільні оцінки. З врахуванням що в жовтні курсанти не досипали третину, а в листопаді приблизно половину відведеного часу на сон, внаслідок чого за підсумками 5 семестру у курсантів був спад їх рівня фізичної підготовленості. У чоловіків результати які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились відповідно в 1,5 рази до 38,5% і 1,2 рази 19,2%, «задовільно» збільшилось в 1,6 разів до 30,8% та 11,5% отримали «незадовільно». У жінок результати які відповідали рівню «відмінно» і «добре» зменшились відповідно в 1,4 рази - до 36,4% і 1,5 разів до 18,1%, «задовільно» збільшилось в 1,6 разів 36,4% та 9,1% отримали «незадовільно». У лютому був контроль лише з вправ на швидкість і силу, результати зазначені раніше.

На липень і серпень 2025 року кількість повітряних тривоги була менша, курсанти не досипали від 13,7% до 27,8% і рівень загальної фізичної підготовленості їх повернувся до базового рівня. За підсумками 6 семестру у курсантів чоловіків результати які відповідали рівню «відмінно» збільшились в 1,2 рази до 69,2%, «добре» і «задовільно зменшились відповідно у 1,5 рази до 15,4% та в 1,2 разів до 15,4%. У жінок результати які відповідали рівню «відмінно» зменшились в 1,1 рази до 45,4%, «добре» залишились на тому ж рівні 27,3%, «задовільно» збільшилось в 1,2 разів до 27,3%.

Отже, отримані результати річного спостереження дозволяють стверджувати, що недосипання суттєво впливає на результат виконання фізичних вправ. Більше недосипання впливає на жінок та виконання вправ з витривалості.

Література

1. Іванова СП. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство, 2009. № 6. С. 37-45.

2. Білько Б., Плющакова О. Можливості запобігання стрес-асоційованих розладів у здобувачів освіти у процесі занять спортивними іграми Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2025; 9(196): 30-33. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).36.

3. Одеров АМ., Лещінський ОВ., Первачук ОІ., Бабич МО. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2023;3(161): 131-135 https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30.

4. Палевич СВ., Шлямар ІЛ., Садовський ПЛ. Особливості використання кросфіту у фізичній підготовці курсантів ВВНЗ України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2025;1(186): 115-120. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).23.

5. Пасько ОМ., Нікітенко РП. Психологічне дослідження фізіологічного стану стресу українців в умовах воєнного часу. Південноукраїнський правничий часопис. 2023; 3(47): 295-300. https://doi.org/10.32850/sulj.2023.3.47.

6. Предко ВВ., Сомова ОО. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022; Том 33 (72) № 4: 89-98. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16.

7. Ткачук АО. Вплив стресу на здоров'я дітей. Подолання та профілактика стресових розладів. Науковий журнал «Інноваційна педагогіка». 2025; № 85 Т1: 177-180. https://doi.org/10.32782/ip/85.1.35.

8. Ягупов В.В. Методи дослідження у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Житомир: «Євро-Волинь». 2024. 556 с.

References

1. Ivanova SP. Psykholohichna stiikist osobystosti yak faktor protydii nehatyvnym vplyvam[Psychological stability of the individual as a factor in counteracting negative influences]. Osvita ta suspilstvo, 2009. № 6. S. 37-45. [Ukraine].

2. Bilko B., Pliushchakova O. Mozhlyvosti zapobihannia stres-asotsiiovanykh rozladiv u zdobuvachiv osvity u protsesi zaniat sportyvnymy ihramy[Possibilities of preventing stress-associated disorders in students during sports games.]

Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. 2025; 9(196): 30-33. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).36. [Ukraine].

3. Oderov A. M., Leshchinskyi O V., Pervachuk O I., Babych M.O. ta in. Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv - yak skladova uspishnoho vykonannia spetsialnykh zavdan [The quality of military-professional training of cadets - as a component of the successful performance of special tasks] Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. 2023;3(161): 131-135 https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30. [Ukraine].

4. Palevych SV., Shliamar IL., Sadovskyi PL. Osoblyvosti vykorystannia krosfitu u fizychnii pidhotovtsi kursantiv VVNZ Ukrainy [Peculiarities of using crossfit in physical training of cadets of the Higher Educational Institutions of Ukraine.]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. 2025;1(186): 115-120. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).23. [Ukraine].

5. Pasko OM., Nikitenko RP. Psykholohichne doslidzhennia fiziolohichnoho stanu stresu ukraintsiv v umovakh voiennoho chasu.[Psychological study of the physiological state of stress of Ukrainians in wartime conditions] Pivdennoukrainskyi pravnychyi chasopys. 2023; 3(47): 295-300. https://doi.org/10.32850/sulj.2023.3.47.

6. Predko VV., Somova OO. Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhennia zhyttiestiikosti ukraintsiv. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia. 2022; Tom 33 (72) № 4: 89-98. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16. [Ukraine].

7. Tkachuk AO. Vplyv stresu na zdorovia ditei. Podolannia ta profilaktyka stresovykh rozladiv. Naukovyi zhurnal «Innovatsiina pedahohika». 2025; № 85 T1: 177-180. https://doi.org/10.32782/ip/85.1.35. [Ukraine].

8. Yahupov VV. (2024). Metody doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Research methods in physical education and sports] : navchalnyi posibnyk. Zhytomyr: «Yevro-Volyn», 556 p. [Ukraine].

Стаття надійшла до редакції / Received 02.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 16.02.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).37

Штефюк І.К.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці
https://orcid.org/0000-0003-0390-5422
Савенко А.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв
https://orcid.org/0000-0002-3124-2673
Абрамов К.В.
заслужений тренер України
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв
https://orcid.org/0000-0002-1077-0434
Майдаченко А.С.
аспірант кафедри кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0009-0009-1094-9248
Дичко В.В.
доктор біологічних наук, професор,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро
http://orcid.org/0000-0003-3350-0602
Чернозуб А.А.
доктор біологічних наук, професор
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0001-6293-8422

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЕЛІТНИХ СПОРТСМЕНІВ ММА В ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Робота присвячена вивченню ефективності використання системи підготовки елітних спортсменів ММА в процесі підвищення функціональних резервів військовослужбовців різних підрозділів. Обстежено 20 елітних спортсменів ММА та 60 військовослужбовців (спеціальних підрозділів, ДПСУ та повітряних сил). Учасники протягом 3 місяців використовували модель тренувань з функціональної підготовки з ММА. Виявлено, що саме у військовослужбовців базальний рівень напруження систем регуляції ритму серця був найвищий. У відповідь на тестове навантаження фіксували посилення центрального контуру регуляції синусового ритму з одночасним зміщенням вегетативного балансу в бік симпатичної регуляції. Тривале використання моделей тренувань ММА з