DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).48
УДК: 378.147:[351.743:796](477)(045)

Ягодзінський В.П.
кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)
https://orcid.org/0000-0002-2874-180X
Підлетейчук Р.В.
доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)
https://orcid.org/0000-0002-9176-8570
Барковський Д.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)
https://orcid.org/0000-0002-3519-6619
Діденко О.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)
https://orcid.org/0000-0003-3143-7304
Детинченко С.М.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса)
https://orcid.org/0009-0007-3697-5124

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АБІТУРІЄНТІВ З ЧИСЛА ЦИВІЛЬНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

У даній статті досліджено, з метою підвищення індивідуальної підготовленості кандидатів на вступ до вищих навчальних закладів, узагальнено інформацію про рівень підготовки абітурієнтів з числа цивільної молоді України. Виявлено низький рівень розвитку витривалості у кандидатів на вступ до вищих військових навчальних закладів за нормативними показниками кандидатів на навчання в Збройних Сил України. Встановлено суттєві відмінності і тенденції до погіршення рівня фізичної підготовленості кандидатів на вступ у віці 18,19 років порівняно з кандидатами 16,17 років. Рівень фізичної підготовленості чоловіків і жінок за нормативними показниками суттєво не відрізняється. Констатовано відсутність практики з виконання вправ на витривалість в закладах середньої освіти у учнів 11 класів чоловічої статі, які застосовуються для визначення рівня фізичної підготовленості абітурієнтів,що вплинуло на загальні результати кандидатів на вступ до навчального закладу. Проведене дослідження показало необхідність внесення змін до програм в закладах середньої освіти з розвитку фізичної якості – витривалість.

Ключові слова: фізичні якості, абітурієнт, фізична підготовка, нормативи.

Yahodzinski V.P., Pidleteychyk R.V., Barkovskyi D.O., Didenko O.V., Detynchenco S.M. Determining the level of physical fitness of applicants from among the civilian youth of Ukraine. *This article examines, in order to increase the individual preparedness of candidates for admission to higher educational institutions, information on the level of preparation of applicants from among the civilian youth of Ukraine was summarized. A low level of endurance development was revealed in candidates for admission to higher military educational institutions according to the normative indicators of candidates for training in the Armed Forces of Ukraine. Significant differences and trends towards a deterioration in the level of physical fitness of candidates for admission at the age of 18.19 years compared to candidates 16.17 years were established. The level of physical fitness of men and women according to the normative indicators does not differ significantly. It was noted that there was a lack of practice in performing endurance exercises in secondary education institutions among male students of 11 grades, which are used to determine the level of physical fitness of applicants, which affected the overall results of candidates for admission to an educational institution. The conducted study showed the need to make changes to the programs in secondary education institutions for the development of physical quality - endurance.*

Keywords: *physical qualities, applicant, physical training, standards.*

Постановка проблеми. Актуальність і поточна відповідність нормативної бази для визначення рівня фізичної підготовленості абітурієнтів повинна активно вивчатися та аналізуватися. Така необхідність зумовлена наявністю певних факторів що мають вплив на рівень фізичної підготовленості кандидатів на вступ до ВВНЗ.

Основні припущення:

рівень фізичної підготовленості абітурієнтів не відповідає середнім показникам нормативних баз Міністерства освіти і науки України та Міністерства оборони України;

нерівномірний розвиток фізичних якостей;

відсутність практики виконання вправ передбачених вступною компанією до ВВНЗ.

Серед імовірних причин необхідності здійснення аналізу для кореляції діючої нормативної бази з фізичної підготовки в закладах ЗЗСО та ВВНЗ слід відмітити:

погіршення загального стану здоров'я;

довгострокові наслідки впливу пандемії COVID-19 у глобальному стані фізичної активності;

вплив дії правового режиму воєнного стану, наслідки повномасштабного вторгнення та активних бойових дій в Україні;

проблеми соціалізації, самоізоляції, сучасний малорухливий спосіб життя, мотивація;

сучасні тенденції та підходи до визначення рівня фізичної підготовленості в зарубіжних країнах.

Аналіз літературних джерел. Узагальнюючи інформаційні джерела з обраного наукового напряму, привернули увагу наукові праці які висвітлюють

аналіз військово-професійної діяльності [9], рівень фізичної підготовленості [7], цілеспрямованість процесу практичної підготовленості військовослужбовців. Особливості відбору військовослужбовців та система оцінювання країн НАТО [4]. Особливості підготовки молоді [10]. Фактори зниження рівня фізичної підготовленості різниця між рівнями фізичної підготовленості [8; 14; 16]; Мотиваційна складова для здійснення самостійних тренувань [12; 15].

Мета статті (постановка завдань). Визначити рівень фізичної підготовленості абітурієнтів згідно діючих нормативних баз в закладах середньої освіти України, та у Вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України. Виявити проблемні питання та невідповідності з підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вступна компанія до ВВНЗ, націлена на здійснення якісного відбору серед кандидатів на вступ. Під час вступної компанії враховуються в першу чергу ті показники, які будуть необхідні для створення профілю компетентних спроможностей майбутнього фахівця. Для забезпечення якісної підготовки за фахом, серед критеріїв відбору під час вступної компанії є визначення рівня розвитку фізичних якостей у абітурієнтів. Це надає можливість прогнозувати майбутню спроможність курсантів розвивати необхідний рівень фізичних якостей, долати навантаження, здійснювати потрібні фізичні зусилля під час проходження навчання.

Виконання військово-професійної діяльності (виконання завдань) може бути пов'язаним з суттєвими фізичними навантаженнями. Наявна нормативна база з фізичної підготовки Збройних Сил України забезпечує цілеспрямованість процесу практичної підготовки військовослужбовців. Діюча система перевірки та оцінювання рівня фізичної готовності дозволяє якісно визначити рівень фізичної підготовленості військовослужбовців. Аналогічних принципів з ключових елементів відбору військовослужбовців, притримуються в збройних силах багатьох країн світу [2,11].

У сучасних умовах, підготовка громадян України до військової служби має бути одним з головних напрямів державної політики. Підготовка молоді до захисту Батьківщини залишається одним із факторів зміцнення обороноздатності держави. Для реалізації державної політики з питань фізичного розвитку молоді України, в закладах середньої освіти діють 12-бальні кількісні нормативні оцінки прояву рухових якостей з відповідними програмами підготовки .

Увагу дослідників привертає не тільки фактичний стан фізичної підготовленості молоді, але і його градація в залежності від напряму фахової підготовки, вікової групи, статі, досвіду країн НАТО, що впливає на перелік вправ і об'єм навантажень для виконання [5]. Також вивчаються і аналізуються негативні і позитивні фактори, які мають об'єктивний вплив на рівень фізичної підготовленості молоді [3].

Кластерний аналіз допоміг виявити глибші відмінності у кандидатів на вступ [13]. Вступники, яких віднесли до кластера 1 (кандидати чоловічої статі 16,17 років) в загальному показали вищій рівень розвитку фізичних якостей ніж кластер 2 (кандидати жіночої статі 16,17 років), та мають відмінності у процентному співвідношенні з розвитку основних фізичних якостей.

Вступники, кластера 3 (кандидати чоловічої статі 18,19 років) у порівнянні кластера 1 (кандидати чоловічої статі 16,17 років) демонструють зниження рівня розвитку основних фізичних якостей, середні показники яких наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Середній показник розвитку фізичних якостей чоловіків 16,17 і 18,19 років та оцінка за нормативними показниками Міністерства Оборони.

Чоловіки	Швидкість (біг на 100 м.)	Сила (підтягування на перекладені)	Витривалість (біг на 3 км.)
16,17 років	14,24 с. «Відмінно»	10,68 разів. «Задовільно»	14,57 хв.,с. «Задовільно»
18,19 років	14,78 с. «Відмінно»	8,04 рази. «Незадовільно»	15,45 хв.,с. «Незадовільно»

Дослідження дозволило вивчити та проаналізувати негативну динаміку зниження фізичного розвитку кандидатів в залежності від віку вступників, статі, часу який проминув від закінчення навчання в закладах середньої освіти. Що пов'язане з проблемами соціального спілкування, самоізоляцією, малорухливим способом життя та підтверджує дослідження щодо змін фізичної активності [1].

Нормативна база з визначення рівня витривалості, яка використовується при вступній компанії до закладів військової освіти, не в повній мірі адаптована до реалій сьогодення та висвітлює певні нормативні невідповідності [6]. Розроблена порівняльна проекція, яка відображена у рис. 1, демонструє фактичний рівень розвитку витривалості у відповідності до вимог нормативних баз закладів середньої і військової освіти.

Результати з розвитку витривалості у 16,17 річних чоловіків, кандидатів на зарахування до навчального закладу.

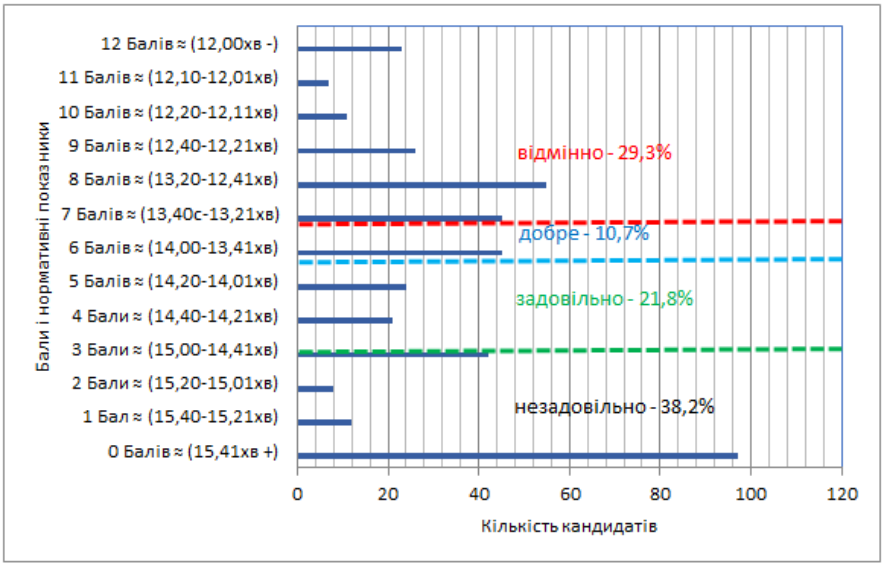


Рис. 1. Ступень розвитку фізичної якості (витривалість) та співвідношення з визначення оцінки для чоловіків за системами шкільної освіти та військової підготовки.

Співвідношення рівнів фізичної підготовленості 16,17 річних кандидатів на вступ чоловічої і жіночої статі, відповідно нормативних показників зображених на рис. 2, свідчить про паритет результатів з фізичної підготовленості у зазначених категорій.

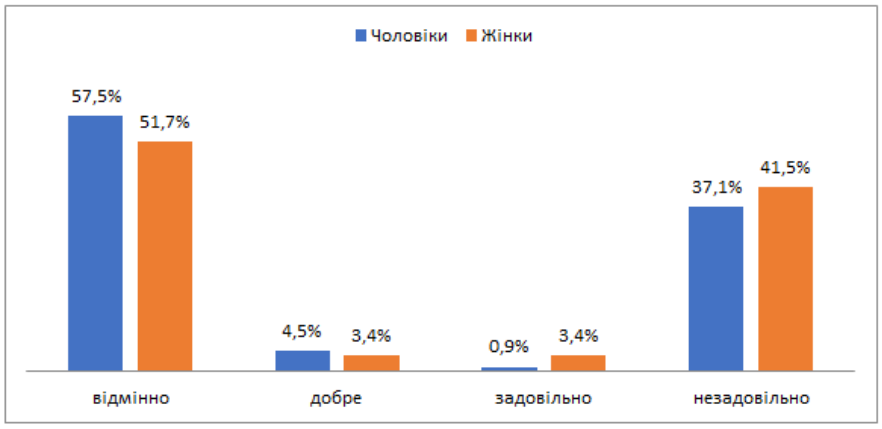


Рис. 2. Загальний рівень фізичної підготовленості чоловіків і жінок за нормативними показниками військової підготовки.

Висновки. Дослідження дозволяє вказати на необхідність внесення змін до програм в закладах середньої освіти з розвитку фізичної якості – витривалість.

Встановлено суттєві відмінності і тенденції до погіршення рівня фізичної підготовленості кандидатів на вступ у віці 16,17 років порівняно з кандидатами 18,19 років. Виявлено значну розбіжність між фактичним станом розвитку витривалості та необхідними показниками для позитивного складання іспиту за системою визначення оцінки в Збройних Силах України. Рівень фізичної підготовленості чоловіків і жінок за нормативними показниками суттєво не відрізняється. Констатовано відсутність практики бігу на 3 км в закладах середньої освіти у учнів 11 класу чоловічої статі, що вплинуло на збільшення відсотку негативних оцінок.

Перспективи подальших досліджень. Напрями подальших досліджень будуть полягати у розробці нормативних пропозицій з визначення оцінки фізичної підготовленості з урахуванням сучасних тенденцій.

Література

1. Андріева Е., Бішевець Н., Кашуба В., Хакман А., Григорь І. Зміни показників фізичної активності українських студентів в умовах дистанційного навчання. Фізична реабілітація і технології рекреаційного здоров'я. 2023;8(2):75–81. https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01

2. Бойко С.С. Основи системи перевірки фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025;2(187):42-46. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).08

3. Вовк І., Лапшина Г., Ластовецька К., Нестеренко Л. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2020;1: 12-18. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-12-19

4. Глазунов С.І. Особливості відбору кандидатів до підрозділів сил спеціальних операцій закордонних країн за критерієм фізичної підготовленості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024;3(175):56-61. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).09

5. Глазунов С.І. Сучасні тенденції та підходи до визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил зарубіжних країн. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. № 7(127) (2020): 38-45 с. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).07

6. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України. 2021; 225: 234. http://surl.li/pdkixg

7. Лаврентьєв О.М Антоненко С.А. Сергієнко Ю.П. Формування готовності військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки до ведення бойових дій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025;4(190):83-87. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).16

8. Масляк І.П., Криворучко Н.В., Слободянюк Ю.В. Фізичний розвиток здобувачів освіти 1-2 курсів закладів фахової перед вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021;11(143):92-95. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).19

9. Романчук С.В. Ожаревський В.А. Панькевич Я.А. Колінько І.А. Пилипчак В.В. Мелешенко О.В. Сеник Р.М. Фізична підготовленість – як складова успішного виконання завдань за призначенням (на прикладі фахівців інженерних військ). Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024;7(180):147-154. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).30

10. Трачук С. В Підлетейчук Р. В Мілько Н. Р Сиротюк С. М. Фізична підготовленість та готовність учнівської молоді до військової служби. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024;4(174):159-162.https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).33

11. Шлямар І.Л. Воронцов О.С. Порівняння системи оцінювання з фізичної підготовки в збройних силах провідних країн НАТО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023;10(170):161-168. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).34

12. Artiuh V.V., Kozina Zh.L., Koval V.O., Safronov D.V.,Fomin S.V., Novikov Yu.O. Influence of application of special means of development of equilibrium and precision-target movements on the level and structure of psychophysiological indicators, physical and technical readiness of archers. Health, Sport, Rehabilitation. 2018; 4(4):7–16. https://doi.org/10.34142/HSR.2018.04.04.01

13. Deak G., Kyrychenko V., Horatiu N., Khurtenko O., Zhovtenko Y., Pidhaina V., Boros-Balint I. Clustering undergraduate students enrolled in physical education majors in Romania and Ukraine based on their physical fitness levels. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 2025;19 (1):167 – 174. https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01019 [Romania].

14. Kyrychenko V., Graziela-Flavia D., Horatsiu N., Gombosh L. Features of physical development and physical fitness of students from the Faculty of Physical Education and Sport, Babeș-Bolyai University *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES).* 2023;63(2):510–516. https://doi.org/10.7752/jpes.2023.02063

15. *Surajudeen T.B.* Physical Fitness Status of Male, and Female Non-Athlete in Nigeria *Indonesian Journal of Educational Research and Technology.* 2022;2(2):123-132. https://doi.org/10.17509/ijert.v2i2.40982

16. Sermaxhaj S., Arifi F., Iber A., Diellza K., Malsor G., Suela S. The Impact of the Soccer Training Season on the Body Composition and Physical Performances of Young Soccer Players. Sport Mont. 2024;22(1):31–36. https://doi.org/10.26773/smj.240205

Reference

1. Andrieva E., Bishevets' N., Kashuba V., Khakman A., Hryhor' I. (2023). Zminy pokaznykiv fizychnoyi aktyvnosti ukrayins'kykh studentiv v umovakh dystantsiynoho navchannya [Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in distance learning conditions]. Fizychna reabilitatsiya i tekhnolohiyi rekreatsiynoho zdorov"ya. 8(2):75–81. https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01

2. Boyko S.S. (2025). Osnovy systemy perevirky fizychnoyi pidhotovky viys'kovosluzhbovtsiv sukhoputnykh viys'k [Fundamentals of the system for testing the physical fitness of military personnel of the ground forces]. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. 2(187):42-46. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).08

3. Vovk I., Lapshyna H., Lastovets'ka K., Nesterenko L. (2020). Otsinka rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv ahrarnykh spetsial'nostey [Assessment of the level of physical fitness of students of agricultural specialties]. Zhytomyrs'kyy derzhavnyy universytet imeni Ivana Franka. 1: 12-18. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-12-19

4. Hlazunov S.I. (2024). Osoblyvosti vidboru kandydativ do pidrozdiliv syl spetsial'nykh operatsiy zakordonnykh krayin za kryteriyem fizychnoyi pidhotovlenosti [Features of the selection of candidates for special operations forces units of foreign countries based on the criterion of physical fitness]. Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 3(175):56-61. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).09

5. Hlazunov S.I. (2020). Suchasni tendentsiyi ta pidkhody do vyznachennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti viys'kovosluzhbovtsiv zbroynykh syl zarubizhnykh krayin [Modern trends and approaches to determining the level of physical fitness of military personnel of the armed forces of foreign countries]. Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 7(127):38-45. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).07

6. Instruktsiya z fizychnoyi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrayiny (2021). [Instructions on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine] : nakaz Ministerstva oborony Ukrayiny. 225: 234. http://surl.li/pdkixg

7. Lavrent'yev O.M Antonenko S.A. Serhiyenko YU.P. (2025). Formuvannya hotovnosti viys'kovosluzhbovtsiv na zanyattyakh z fizychnoyi pidhotovky do vedennya boyovykh diy [Formation of readiness of military personnel in physical training classes for conducting combat operations]. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. 4(190):83-87. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).16

8. Maslyak I.P., Kryvoruchko N.V., Slobodyanyuk YU.V. (2021). Fizychnyy rozvytok zdobuvachiv osvity 1-2 kursiv zakladiv fakhovoyi pered vyshchoyi osvity [Physical development of students in 1st-2nd year of professional pre-higher education institutions]. Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 11(143):92-95. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).19

9. Romanchuk S.V. Ozharevs'kyy V.A. Pan'kevych YA.A. Kolin'ko I.A. Pylypchak V.V. Meleshenko O.V. Senyk R.M. (2024). Fizychna pidhotovlenist' – yak skladova uspishnoho vykonannya zavdan' za pryznachennyam (na prykladi fakhivtsiv inzhenernykh viys'k) [Physical fitness – as a component of successful performance of assigned tasks (using the example of engineers)]. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. 7(180):147-154. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).30

10. Trachuk S. V Pidleteychuk R. V Mil'ko N. R Syrotyuk S. M (2024). Fizychna pidhotovlenist' ta hotovnist' uchnivs'koyi molodi do viys'kovoyi sluzhby [Physical fitness and readiness of students for military service]. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. 4(174):159-162. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).33

11. Shlyamar I.L. Vorontsov O.S. (2023). Porivnyannya systemy otsinyuvannya z fizychnoyi pidhotovky v zbroynykh sylakh providnykh krayin NATO [Comparison of physical fitness assessment systems in the armed forces of leading NATO countries]. Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 10(170):161-168. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).34

12. Artiuh V.V., Kozina Zh.L., Koval V.O., Safronov D.V.,Fomin S.V., Novikov Yu.O. Influence of application of special means of development of equilibrium and precision-target movements on the level and structure of psychophysiological indicators, physical and technical readiness of archers. Health, Sport, Rehabilitation. 2018; 4(4):7–16. https://doi.org/10.34142/HSR.2018.04.04.01

13. Deak G., Kyrychenko V., Horatiu N., Khurtenko O., Zhovtenko Y., Pidhaina V., Boros-Balint I. Clustering undergraduate students enrolled in physical education majors in Romania and Ukraine based on their physical fitness levels. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 2025;19 (1):167 – 174. https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01019 [Romania].

14. Kyrychenko V., Graziela-Flavia D., Horatsiu N., Gombosh L. Features of physical development and physical fitness of students from the Faculty of Physical Education and Sport, Babeș-Bolyai University *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES).* 2023;63(2):510–516. https://doi.org/10.7752/jpes.2023.02063

15. *Surajudeen T.B.* Physical Fitness Status of Male, and Female Non-Athlete in Nigeria *Indonesian Journal of Educational Research and Technology.* 2022;2(2):123-132. https://doi.org/10.17509/ijert.v2i2.40982

16. Sermaxhaj S., Arifi F., Iber A., Diellza K., Malsor G., Suela S. The Impact of the Soccer Training Season on the Body Composition and Physical Performances of Young Soccer Players. Sport Mont. 2024;22(1):31–36. https://doi.org/10.26773/smj.240205

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).49

Soha Serhii
Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
orcid: 0000-0003-4599-2456
Dobrovolskyi Volodymyr
Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
orcid: 0000-0001-9598-5153
Zhovtenko Yevhenii
Senior Lecturer at Fitness and Recreation of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine Kyiv.
orcid: 0009-0005-4908-0528

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AFTER MUSCULOSKOLE INJURIES

People with musculoskeletal injuries may not immediately recognize the severity of their injuries. As a result, treatment and recovery from injury becomes a long and complex process, as the problem manifests itself in its advanced stages. Athletes involved in active sports, such as team sports, cross-country skiing, freestyle skiing, and others, are particularly at risk of injury. Intensive participation in these sports can increase the likelihood of serious injuries.

For people who have experienced an injury, adaptive physical education classes become not only a method of rehabilitation but also a means of social and psychological adaptation. These classes help unlock a person's potential, restore self-confidence, actively participate in sports, enhance self-esteem, and teach independence and the ability to overcome psychological barriers. Adaptive physical education promotes balance between restoring social functionality and