DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).32
УДК: 796.015:355.23

Москаленко Н.В.,
доктор наук з фізичного виховання, професор, проректор з наукової діяльності, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро;
https://orcid.org/0000-0001-9162-5206
Маняк С.В., аспірант Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро;
https://orcid.org/0009-0004-8176-3444

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ СИЛ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Анотація. *В умовах глобальної трансформації ведення бойових дій, постійного удосконалення тактики ведення бою, використання новітньої техніки стає нагальною проблема підготовки особового складу до продуктивної дії в цих умовах за максимально короткий термін.*

Фізична підготовка військовослужбовців сектору безпеки і оборони є критично важливою для їх успішної діяльності в будь-яких умовах. Основні аспекти фізичної підготовки включають в себе збереження та підвищення фізичної сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації.

Інтеграція в євроатлантичний безпековий простір та отримання членства в НАТО є важливими аспектами стратегії України, що передбачають узгодження підходів до підготовки військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України у сферах фізичної готовності і спортивної майстерності.

Фізична підготовка і спорт виконують різноманітні функції. Загальні серед них включають світоглядну, виховну, освітню, розвиваючу, видовищну, рекламну, комунікативну, комерційну, стимулюючу, оздоровчо-гігієнічну, загально-культурну та методологічну. Специфічні функції охоплюють змагальну, гедоністичну, нормативну, престижну, прикладну функції, а також функцію "відволікання".

Ключові слова: *фізична підготовленість, військовослужбовці, курсанти.*

Moskalenko N.V., Maniak S. Physical training of cadets of the security and defense sector forces of Ukraine. *In the context of global transformation of warfare, constant improvement of combat tactics, and use of the latest technology, the problem of training personnel for productive action in these conditions in the shortest possible time is becoming urgent.*

Physical training of military personnel in the security and defense sector is critically important for their successful operation in any conditions. The main aspects of physical training include maintaining and increasing physical strength, endurance, speed, flexibility, and coordination.

Integration into the Euro-Atlantic security space and gaining membership in NATO are important aspects of Ukraine's strategy, which involve harmonizing approaches to training military personnel in the security and defense sector of Ukraine in the areas of physical fitness and sportsmanship.

Physical training and sports perform various functions. Common among them include ideological, educational, educational, developmental, entertaining, advertising, communicative, commercial, stimulating, health-hygienic, general cultural, and methodological. Specific functions include competitive, hedonic, normative, prestigious, applied, and "distraction" functions.

Key words: *physical fitness, military personnel, cadets.*

Постановка проблеми. Фізична підготовленість – це фізичний стан військовослужбовця, який характеризується наявним рівнем розвитку фізичних, спеціальних якостей, ступенем сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь [6].

Фізична підготовленість військовослужбовців є важливою складовою їхньої професійної підготовки і включає в себе кілька основних аспектів: 1) силова підготовка: розвиток м'язової сили, яка необхідна для виконання різних фізичних завдань, таких як перенесення вантажів, стрільба з важкої зброї тощо; 2) витривалість: здатність виконувати тривалі фізичні навантаження без суттєвого зниження ефективності. Вона включає як кардіореспіраторну витривалість (здатність серцево-судинної системи підтримувати тривалу роботу), так і м'язову витривалість; 3) швидкість і спритність: здатність швидко реагувати на зміну обстановки, швидко переміщатися та здійснювати необхідні дії в бойових умовах; 4) гнучкість: здатність виконувати рухи з повною амплітудою в суглобах, що важливо для уникнення травм та виконання різних завдань; 5) морально-психологічна стійкість: хоча це не є фізичним аспектом, моральна витривалість і психологічна готовність до стресових ситуацій безпосередньо впливають на загальну фізичну підготовленість.

Фізична підготовленість військовослужбовців залежить від декількох факторів:

- **Загальний стан здоров'я**: важливу роль відіграє фізичний стан організму, включаючи відсутність хронічних захворювань та травм;
- **Вік**: молодші військовослужбовці, як правило, мають вищий рівень фізичної підготовленості, проте з досвідом старші можуть мати перевагу в витривалості та психологічній стійкості;
- **Рівень тренованості**: регулярні тренування та виконання спеціальних фізичних вправ значно покращують підготовленість;

- **Раціон харчування**: адекватне і збалансоване харчування сприяє підтримці належного рівня енергії і відновленню після фізичних навантажень;
- **Мотивація та моральний дух**: висока мотивація і позитивний моральний дух підвищують ефективність тренувань і здатність справлятися з фізичними труднощами.

Фізична підготовленість є ключовим фактором успіху в бойових діях та забезпечує ефективність виконання службових обов'язків військовослужбовцями.

Зважаючи на викладене, питання удосконалення фізичної підготовленості в секторі безпеки і оборони України потребує глибшого аналізу і адаптації до нових викликів також відповідно до зарубіжного досвіду трансформації даного питання.

Аналіз літературних джерел. Розглядаючи проблему підвищення рівня фізичної підготовленості науковці застосовують різні підходи для вирішення даного питання.

А саме, підвищення рівня фізичної підготовленості засобами різних видів спорту займались Вербицький С.О. зі співавторами [2], Казначеєв В.М., Павлов Р. В. [1], Назимок В.В. [5], Откидач В.С. [8], Пронтенко К.В. [9], Рядова Л. О. зі співавторами [10], Чуйко О. зі співавторами [13].

Дослідження Вербицького С.О. зі співавторами полягало у покращенні рівня фізичної підготовленості студентів за допомогою секційних занять карате Кіокушин. Автори підкреслюють важливість систематичного та комплексного підходу до тренувань, який включає розвиток загальної фізичної форми, спеціалізовані вправи, систематичність тренувань, правильне харчування та психологічну підготовку. Робота демонструє, що такий підхід сприяє значному покращенню фізичної підготовленості студентів, які займаються карате Кіокушин [2].

Казначеєв В.М., Павлов Р. В. в своїй праці наголошують про необхідність удосконалення системи фізичної підготовки майбутніх працівників поліції, зокрема через активне залучення до ігрових видів спорту, які сприяють всебічному розвитку особистості. Автори статті підкреслюють, що існуюча система підготовки поліцейських потребує переосмислення і вдосконалення, щоб краще відповідати сучасним вимогам. Також звертають увагу на те, що ігрові види спорту допомагають моделювати життєві ситуації, з якими можуть стикатися поліцейські, сприяючи розвитку навичок, необхідних для швидкого прийняття рішень та роботи в команді [1].

Назимок В.В. звертає увагу на недостатній рівень фізичної активності студентів у сучасних умовах навчання та необхідність підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Окремо розглядаються переваги занять боксом, які не тільки покращують фізичну підготовку, але й сприяють розвитку психічних функцій, вихованню моральних та вольових якостей. Бокс пропонується як потужний засіб фізичного виховання, який позитивно впливає на розвиток сили, швидкості, витривалості та координаційних здібностей [5].

Чуйко О. зі співавторами досліджують проблему низької ефективності системи фізичного виховання студентів у нефізкультурних закладах вищої освіти. Було проведено експеримент серед студентів, де досліджувався вплив занять тайським боксом на їх фізичну підготовленість. Результати показали значне покращення фізичної підготовленості студентів, які займалися тайським боксом, особливо у студентів з низьким рівнем фізичного здоров’я. Таким чином, дослідження підтвердило позитивний вплив тайського боксу на фізичну підготовленість студентів і показало, що такі заняття можуть бути ефективними в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів [13].

За даними Рядової Л. О. зі співавторами спортивні ігри позитивно впливають на фізичний стан студентів, зміцнюють здоров’я, поліпшують функціональний стан організму та підвищують рівень фізичної підготовленості. Науковці стверджують, що систематичні заняття спортивними іграми сприяють зміцненню здоров’я, підвищенню рівня фізичної працездатності та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Спортивні ігри також впливають на формування морально-вольових якостей, таких як дисциплінованість, відповідальність, активність та рішучість [10].

Робота Откидача В.С. зі співавторами полягала у визначенні впливу занять військово-спортивним багатоборством на показники фізичної підготовленості курсантів. Результати дослідження підтверджують, що заняття військово-спортивним багатоборством значно покращують показники загальної та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, що свідчить про доцільність використання таких методів у навчальних програмах [8].

У дослідженнях Пронтенка К.В. висвітлено проблему пошуку ефективних засобів фізичної підготовки, і в цьому контексті запропоновано гирьовий спорт як ефективний метод для розвитку сили та витривалості, що відповідає вимогам військової служби. Автор пропонує рішення цієї проблеми через розробку і впровадження авторської методики, спрямованої на підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів, покращення їхнього здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості до виконання професійних обов'язків [9].

Однак, попри значний обсяг наукових досліджень, залишається актуальним питання вивчення впливу систематичних занять різними видами спорту на здоров'я та фізичну підготовленість студентів.

Фізичне виховання є важливою складовою системи освіти студентської молоді, оскільки сприяє збереженню і зміцненню їхнього здоров'я та підготовці до майбутньої професійної діяльності. За даними І. В. Степанової зі співавторами [12], провідним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти є забезпечення високого рівня психофізичної підготовки студентів. А. І. Соболенко та М. М. Корюкаєв [11] підкреслюють, що фізичне виховання є важливим елементом зміцнення здоров’я, всебічного розвитку та виховання моральних і вольових якостей, формуючи основи здорового способу життя.

У дослідженнях Костюченко М.А. зі співавторами розглядається проблема кондиційної фізичної підготовленості студентів як основного показника їх фізичного здоров'я. Основна проблема, яка висвітлюється в роботі, полягає в необхідності вдосконалення методів кондиційної фізичної підготовки студентів, які повинні враховувати індивідуальні особливості студентів, забезпечувати їх адаптацію до фізичних навантажень і сприяти розвитку основних фізичних

якостей, таких як сила, витривалість, швидкість і гнучкість. Ця проблема має особливе значення в контексті підтримання і покращення фізичного здоров'я студентів, що є важливою складовою їхньої загальної освітньої підготовки [3].

Л. Г. Євсєєв підкреслює важливість фізичної підготовленості студентів для забезпечення їх здоров'я, яке є однією з основних умов успішного навчання та подальшої професійної діяльності. Автор наголошує на важливості інтеграції фізичної культури в освітній процес, збільшенні навчальних годин з фізичного виховання та вихованні у студентів розуміння важливості фізичної активності як складової їхнього загального розвитку [4].

Автори Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. зі співавторами акцентують увагу на важливості систематичних занять фізичними вправами, які відіграють ключову роль у формуванні позитивних рис особистості, розвитку фізичних і психічних якостей, а також підготовленості до життєдіяльності. Вони підкреслюють необхідність підвищення уваги до фізичної культури та спорту як на індивідуальному, так і на державному рівні, з метою створення здорової нації [7].

Мета статті (постановка завдань). Визначити сучасні підходи щодо удосконалення фізичної підготовленості курсантів сил сектору безпеки та оборони України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична підготовленість є ключовим фактором успіху в бойових діях та забезпечує ефективність виконання службових обов'язків військовослужбовцями.

До основних принципів фізичної підготовленості військовослужбовців можна віднести:

1. **Комплексність**: включає в себе всі аспекти фізичної підготовки: силу, витривалість, швидкість, гнучкість та координацію; забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання військових завдань.
2. **Цілеспрямованість**: програми тренувань повинні бути орієнтовані на конкретні завдання та вимоги військової служби; включає спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання конкретних бойових або службових завдань.
3. **Систематичність**: регулярне проведення тренувань є критично важливим для досягнення та підтримання високого рівня фізичної підготовленості; включає планування і контроль за процесом тренування.
4. **Індивідуальний підхід**: урахування фізичних можливостей та стану здоров’я кожного військовослужбовця; адаптація тренувальних програм відповідно до потреб і можливостей індивідуума.
5. **Поєднання фізичних та психічних навантажень**: збалансування фізичних навантажень з психологічними тренуваннями для забезпечення загальної стійкості та витривалості.

Ці принципи допомагають в формуванні фізичної підготовленості військовослужбовців і забезпечують їх ефективність у виконанні службових обов’язків.

Фізична підготовленість військовослужбовців є критично важливою для їхньої здатності виконувати специфічні завдання ефективно та безпечно. Система фізичної підготовки в секторі безпеки та оборони зазвичай базується на строгих стандартах і вимогах, що розробляються з урахуванням специфіки військової діяльності та потреб конкретних видів військ. Основні аспекти системи фізичної підготовки включають:

1. Стандарти тестування: включають такі елементи, як біг на короткі та довгі відстані, підтягування, вправи на витривалість та інші фізичні тести, які вимірюють фізичні здібності та готовність особового складу;
2. Тренувальні програми: розробляються для підготовки особового складу до виконання специфічних завдань, які можуть включати бойові операції, перенесення важкого обладнання, марші, спеціальні техніки тощо;
3. Моніторинг та адаптація: система також передбачає постійний моніторинг фізичної готовності особового складу та адаптацію тренувальних програм залежно від результатів тестування та поточних потреб військових підрозділів;
4. Спеціальні програми для різних спеціальностей: враховуються особливості функцій та завдань конкретних спеціальностей в різних силових структурах та відомствах сил сектору безпеки та оборони, щоб забезпечити оптимальну фізичну підготовку для виконання їхніх обов'язків;
5. Здоров'я та безпека: забезпечення фізичного здоров'я та безпеки військовослужбовців під час тренувань і тестувань є пріоритетом, і система фізичної підготовки включає в себе заходи для запобігання травмам та підтримки загального фізичного благополуччя.

Ці аспекти дозволяють забезпечити оптимальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців для успішного виконання їхніх військових обов'язків.

Рівень фізичної підготовленості залежить від кількох ключових факторів:

1.Інтенсивність і частота тренувань: регулярні фізичні вправи з відповідною інтенсивністю є основою фізичної підготовленості. Чим частіше і інтенсивніше військовослужбовець тренується, тим кращими будуть його фізичні показники;

2.Різноманітність тренувань: включення різних типів фізичних навантажень (кардіо, силові вправи, вправи на витривалість і гнучкість) сприяє всебічному розвитку фізичної підготовленості;

3.Індивідуальні фізичні здібності: вроджені фізичні здібності та рівень фізичної підготовленості можуть значно впливати на результати тренувань;

4.Раціон харчування: збалансована дієта, багата на необхідні поживні речовини, відіграє важливу роль у підтримці фізичної форми і відновленні після тренувань;

5.Стан здоров'я: загальний стан здоров'я та відсутність хронічних захворювань значно впливають на фізичну підготовленість. Здоровий організм швидше адаптується до фізичних навантажень;

6.Мотивація та психологічний стан: високий рівень мотивації та позитивний психологічний стан сприяють більш ефективному проведенню тренувань і досягненню кращих результатів;

7.Відпочинок і відновлення: належний відпочинок та достатній сон є важливими компонентами для відновлення після фізичних навантажень і підтримки високого рівня фізичної підготовленості;

8.Професійне керівництво: наявність досвідченого тренера або інструктора, який може забезпечити правильну техніку виконання вправ і скласти індивідуальну програму тренувань, значно впливає на рівень фізичної підготовленості.

Висновки. Кожен із наведених ключових факторів має велике значення, і лише комплексний підхід до їх врахування може забезпечити високий рівень фізичної підготовленості. Тому наприклад, в системі фізичної підготовки військовослужбовців США враховані всі ці фактори, як беззаперечна складова системи підготовки військовослужбовців.

Перспективи подальших досліджень.

Планується спрямувати дослідження на удосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів Служби безпеки України з урахуванням підходів зарубіжних країн.

Література

1. В. М. Казначеєв, Р. В. Павлов Значення ігрових видів спорту при підготовці поліцейських у закладах вищої освіти. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2019. С. 243 – 246.

2. Вербицький С.О., Путров С.Ю., Путров О.Ю., Луценко С.Г. Аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які займаються каратете кіокушин. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 12 (172) 2023. С. 48 – 52.

3.Костюченко М.А., Рябченко В.Г., Донець І.О. Кондиційна фізична підготовленість як основний показник фізичного здоров'я студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (131) 2021. С. 200 – 203.

4.Л. Г. Євсєєв Фізична підготовленість – важливий показник фізичного здоров'я студентів. 2019.

5. Назимок В. В. Фізична та спеціальна фізична підготовленість студентів, що займаються боксом у процесі фізичного виховання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини, № 9, 2021. С. 174 – 18.

6. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 року №225 „Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України".

7.Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С., Плотіцин К. В., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Фізична активність студентів основа здорового способу життя. Збірник матеріалів тез науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку». Секція3. «Промоціяздоров'я, фізична культура, фізична реабілітація». 2018. С. 159 – 160.

8. Откидач В. С., Корчагін М. В., Золочевський В.В., Хліманцов Т.В. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. № 2 (2020). С. 75-81.

9.Пронтенко, К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ операторського профілю на етапі первинного навчання засобами гирьового спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр./за ред. С. Єрмакова 2008, 7: С. 94-97.

10. Рядова Л. О., Рожков В. О., Подмарьова І. А., Тихонова А. О. Вплив спортивних ігор на стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 12 (172) 2023. С. 162 – 168.

11. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.

12. Степанова І. В., Алфьоров О. А.. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О.В.Тимошенка.Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С.163–167.

13. Чуйко О., Власюк О., Пікінер О., Чернявська О., Токмакова С. Особливості фізичної підготовленості студентів з різними рівнями здоров'я під впливом секційних занять тайським боксом. Науково-практичний журнал Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2021. С. 192 – 200.

Reference

1.V. M. Kaznacheiev, R. V. Pavlov (2019) Znachennia ihrovykh vydiv sportu pry pidhotovtsi politseiskykh u zakladakh vyshchoi osvity [The importance of game sports in the training of police officers in higher education institutions]. Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy. Kharkiv, 2019. P. 243 – 246. (in Ukraine).

2.Verbytskyi S.O., Putrov S.I., Putrov O.I., Lutsenko S.H. (2023) Analiz pokaznykiv zahalnoi ta spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti studentiv, yaki zaimaiutsia karatete kiokushyn [Analysis of indicators of general and special physical fitness of students engaged in Kyokushin karate]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 12 (172) 2023. P. 48 – 52. (in Ukraine).

3.Kostiuchenko M.A., Riabchenko V.H., Donets I.O. (2021) Kondytsiina fizychna pidhotovlenist yak osnovnyi pokaznyk fizychnoho zdorovia studentiv [Physical fitness as the main indicator of students' physical health]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 3K (131) 2021. P. 200 – 203. (in Ukraine).

4.L. H. Yevsieiev (2019) Fizychna pidhotovlenist – vazhlyvyi pokaznyk fizychnoho zdorovia studentiv [Physical fitness is an important indicator of a student's physical health]. 2019. (in Ukraine).

5.Nazymok V. V. (2021) Fizychna ta spetsialna fizychna pidhotovlenist studentiv, shcho zaimaiutsia boksom u protsesi fizychnoho vykhovannia [Physical and special physical fitness of students engaged in boxing in the process of physical education]. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny, № 9, 2021. S. 174 – 18. (in Ukraine).

6.Nakaz Ministra oborony Ukrainy vid 05.08.2021 roku №225 (2021) „Pro zatverdzhennia Instruktsii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy" [On approval of the Instructions on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]. (in Ukraine).

7.Opanasiuk F. H., Skoryi O. S., Plotitsyn K. V., Pantus O. O., Obodzinska O. V. (2018) Fizychna aktyvnist studentiv osnova zdorovoho sposobu zhyttia [Physical activity of students is the basis of a healthy lifestyle]. Zbirnyk materialiv tez naukovo-praktychnoi konferentsii (z mizhnarodnoiu uchastiu) «Hromadske zdorovia: problemy ta perspektyvy rozvytku». Sektsiia3. «Promotsiiazdorovia, fizychna kultura, fizychna reabilitatsiia». 2018. P. 159 – 160. (in Ukraine).

8.Otkydach V. S., Korchahin M. V., Zolochevskyi V.V., Khlimantsov T.V. (2020) Vplyv zaniat viiskovo-sportyvnym bahatoborstvom na riven fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu [The impact of military-sports all-around training on the level of physical fitness of cadets of higher military educational institutions]. Fizychne vykhovannia ta sport. № 2 (2020). S. 75-81. (in Ukraine).

9.Prontenko, K. V. (2008) Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv VVNZ operatorskoho profiliu na etapi pervynnoho navchannia zasobamy hyrovoho sportu [Improving the physical fitness of cadets of the operator profile of the Higher Educational Institutions of Higher Education at the stage of primary training using kettlebell sports]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: nauk. monohr./za red. S. Yermakova 2008, 7: S. 94-97. (in Ukraine).

10. Riadova L. O., Rozhkov V. O., Podmarova I. A., Tykhonova A. O. (2023) Vplyv sportyvnykh ihor na stan zdorovia ta riven fizychnoi pidhotovlenosti u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity [The impact of sports games on the health and level of physical fitness of students of higher education institutions]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 12 (172) 2023. P. 162 – 168. (in Ukraine).

11. Sobolenko A. I., Koriukaiev M. M. (2020) Atletyzm yak zasib fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity [Athletics as a means of physical education in higher education institutions]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. pr. / za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2020. Vyp. 7 (127) 20. P. 162–165. (in Ukraine).

12. Stepanova I. V., Alforov O. A., Koriaka Y. O., Zhorova O. Y., Kuslii V. M. (2020) Kharakterystyka rukhovoi aktyvnosti studentiv muzychnoho mystetstva [Characteristics of motor activity of music students]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. pr. / za red. O.V.Tymoshenka.Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2020. Vyp. 2 (122) 20. P.163–167. (in Ukraine).

13. Chuiko O., Vlasiuk O., Pikiner O., Cherniavska O., Tokmakova S. (2021) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti studentiv z riznymy rivniamy zdorovia pid vplyvom sektsiinykh zaniat taiskym boksom [Peculiarities of physical fitness of students with different levels of health under the influence of sectional Thai boxing classes]. Naukovo-praktychnyi zhurnal Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 1. 2021. P. 192 – 200. (in Ukraine).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).33

Ольховий О.М.
Харківська державна академія фізичної культури, Харків
Доктор наук, професор, проректор з наукової роботи
https://orcid.org/0000-0002-5223-5229
Дідюк Н.О.
Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків
Виконувач обов'язків завідувача кафедри фізичного виховання та спорту
https://orcid.org/0009-0006-3371-2719
Тихорський О.А.
Харківська державна академія фізичної культури, Харків,
Кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
https://orcid.org/0000-0003-1779-0849
Бабенко С.В.
Харківська державна академія фізичної культури, Харків
Аспірант
https://orcid.org/0009-0009-3804-829X

ВПЛИВ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МАСИ ТІЛА НА КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД ОРГАНІЗМУ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті представлено результати дослідження змін компонентного складу тіла у пауерліфтерів під час передзмагальної регуляції маси тіла. Використання 7-точкової формули Джека-Поллока дозволило оцінити динаміку товщини жирових складок у різних анатомічних зонах (трицепс, біцепс, живіт, стегно тощо) та загальний відсоток жиру в організмі. Результати показали незначне зменшення жирового компоненту, яке не досягло статистичної значущості ($p>0,05$), що підкреслює необхідність індивідуального підходу до підготовки спортсменів. Перспективи подальших досліджень включають вивчення триваліших періодів регуляції маси тіла, розробку оптимізованих програм підготовки та порівняльний аналіз різних методів оцінки компонентного складу тіла.

Ключові слова: *компонентний склад тіла, пауерліфтинг, передзмагальна регуляція маси тіла, жирова тканина, каліпометрія, товщина жирових складок, спортивна підготовка.*