3.Myroniuk, L. P., & Roiko, L. L. (2021). The use of information and communication technology tools in the training of bachelors of the Faculty of Physical Culture, Sports and Health. *Computer-Integrated Technologies: Education, Science, Production*, Lutsk, 43, 85–91. DOI: https://doi.org/10.36910/6775-2524-0560-2021-43-14

4.Rybalko, L. M., & Kovalov, A. O. (2025). Artificial intelligence technologies in the field of physical culture and sports. *Science and Technology Today. Series: Law, Economics, Pedagogy, Technology, Physical and Mathematical Sciences*, 7 (48), 930–943. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-7(48)-930-943

5.Sviertniev, O. (2021). Information and communication technologies in the process of forming the organizational and managerial competence of future specialists in physical culture and sports. *Pedagogical Sciences*, 77, 40–43. DOI: https://doi.org/10.33989/2524-2474.2021.77.239286

6.Stasiuk, R. M., Vorona, V. V., Niedielchev, M. P., & Karpenko, D. Yu. (2025). Integration of modern information and communication technologies in the formation of information and analytical competence of students of the specialty "Physical Culture and Sports". *Pedagogical Academy: Scientific Notes*, (15). DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14968027

7.Shkirta, M., Stepchuk, N., & Shanta, I. (2022). Professional training of specialists in the field of physical culture and sports using information and communication technologies. *Scientific Bulletin of Melitopol State Pedagogical University. Series: Pedagogy*, 2 (29), 138–142. DOI: https://doi.org/10.33842/22195203-2023-29-138-143

Стаття надійшла до редакції / Received 12.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 28.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).24

Ткаченко П.П.
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичної та загальновійськової підготовки
Поліський національний університет
https://orcid.org /0000-0003-4407-8611
Пантус О.О.
старший викладач кафедри фізичної та загальновійськової підготовки
Поліський національний університет
https://orcid.org /0000-0001-8146-6133
Денисовець А.П.
доцент кафедри фізичної та загальновійськової підготовки
Поліський національний університет
https://orcid.org / 0000-0002-2440-5630

ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ І МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Статтю присвячено аналізу досвіду використання цифрових технологій у сфері фізичного виховання студентства. Мета публікації полягає в обґрунтуванні ролі спеціалізованих застосунків та вебплатформ як дієвих засобів стимулювання рухового режиму молоді. Методологія включала педагогічне спостереження, анкетування та статистичну обробку отриманих показників. Під час дослідження цифрові рішення використовувалися для координації занять та контролю за фізичними навантаженнями. Підсумки роботи свідчать про зростання мотивації здобувачів та формування стійкого інтересу до регулярної фізичної активності завдяки цифровізації процесу.

***Ключові слова:** фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, онлайн-платформи, мобільні застосунки, цифрові технології, рухова активність.*

***Tkachenko P. P., Pantus O. O., Denysovets A. P. Use of online platforms and mobile applications in physical edication of higher education students.** The article explores the strategic integration of online platforms and mobile applications into the system of students' physical education in higher education institutions within the contemporary landscape of educational digitalization. The relevance of this study is driven by the steady decline in students' physical activity levels, the increasing prevalence of sedentary lifestyles, and the urgent necessity to modernize traditional pedagogical approaches to physical education in universities. The study directly addresses the challenge of adapting physical training to the digital-native generation's specific needs and communication habits. The primary purpose of the research is to theoretically substantiate and practically verify the pedagogical effectiveness of digital technologies in increasing students' motivation for systematic physical activity, optimizing the organizational structure of the educational process, and expanding opportunities for creating individualized learning trajectories. The research was conducted as a structured pedagogical experiment involving first- and second-year university students. The methodological framework comprised a comprehensive theoretical analysis of scientific literature, pedagogical observation, diagnostic questionnaire surveys, and a rigorous comparative analysis of students' physical activity indicators. Online learning environments, specifically Google Classroom and Moodle, were utilized to deliver instructional materials, manage feedback loops, and maintain consistent communication between educators and students. Additionally, specialized mobile applications were implemented to monitor daily physical metrics, record training progress in real-time, and foster essential skills in self-control, self-assessment, and personal responsibility for physical health. The results indicate that the systematic integration of digital tools contributes to significantly higher motivation for exercise, increased*

regularity of physical activity, and improved discipline in independent training sessions. Furthermore, the findings confirm the practical feasibility of implementing digital technologies as innovative means of optimizing physical education, enhancing students' health awareness, and improving the overall quality of the educational process in higher education institutions.

***Keywords:** physical education, higher education, digital technologies, online platforms, mobile applications, students' motivation, educational digitalization, pedagogical experiment, physical activity, health awareness..*

Постановка проблеми. Модернізація вищої освіти в Україні відбувається паралельно з тотальною цифровізацією, що змушує переглянути засади фізичного виховання. Проблема дефіциту рухової активності та погіршення самопочуття студентів через статичне навантаження є ключовим викликом сьогодення [6; 9].

Нинішня модель фізичної підготовки у закладах вищої освіти часто не справляється з функцією мотивації молоді. Стандартні програми не враховують потреби у персоналізації та не розвивають навичок самостійної роботи [2; 8]. Тому особливого значення набуває пошук засобів, здатних підвищити інтерес до спорту.

Одним із найбільш перспективних шляхів є залучення онлайн-технологій та мобільних сервісів. Вони забезпечують якісний зворотний зв'язок та дають можливість відстежувати прогрес у динаміці [1; 3; 7]. Водночас методичне забезпечення використання цих інструментів у ВНЗ ще не є достатньо обґрунтованим, що зумовлює необхідність нашого наукового пошуку.

Аналіз літературних джерел. Огляд наукових і навчально-методичних праць свідчить, що проблема вдосконалення фізичного виховання студентів закладів вищої освіти перебуває у центрі уваги як українських, так і зарубіжних дослідників. У вітчизняній науковій традиції фізичне виховання розглядається як важливий чинник гармонійного розвитку особистості студентів, що впливає не лише на фізичний стан, а й на психоемоційне благополуччя та соціальну активність молоді. Воно також визначається як дієвий засіб зміцнення здоров'я та профілактики наслідків малорухомого способу життя [1; 2; 5; 8; 9].

У працях дослідників підкреслюється роль фізкультурно-оздоровчої діяльності у формуванні позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, а також у розвитку особистісних характеристик студентів, зокрема відповідальності, самодисципліни та лідерських якостей [1; 5; 8]. Водночас наголошується, що традиційна модель фізичного виховання не повною мірою відповідає сучасним освітнім умовам і потребує модернізації з урахуванням інноваційних педагогічних підходів і технологій [1; 2; 3; 4].

Окремий напрям наукових досліджень пов'язаний із впровадженням здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання студентів. Автори зазначають важливість створення освітнього простору, який стимулює формування здорового способу життя, підтримує рухову активність молоді та сприяє розвитку культури здоров'я. У цьому контексті все більшого значення набуває використання цифрових засобів навчання як інструментів підвищення ефективності освітнього процесу.

Наукові праці останніх років демонструють зростання інтересу дослідників до можливостей використання онлайн-платформ і мобільних застосунків у фізичному вихованні студентів. У вітчизняних роботах аналізуються перспективи застосування цифрових ресурсів для організації дистанційного та змішаного навчання, забезпечення комунікації між викладачами і студентами, а також моніторингу показників рухової активності [1; 2; 3; 4; 6; 9]. Підкреслюється, що онлайн-платформи сприяють удосконаленню навчально-методичного супроводу занять та активізації самостійної діяльності студентів.

Зарубіжні дослідження також підтверджують позитивний вплив цифрових платформ і мобільних фітнес-застосунків на рівень фізичної активності студентської молоді. Зокрема доведено, що їх використання сприяє формуванню навичок самоконтролю, підвищує мотивацію до рухової діяльності та формує відповідальне ставлення до власного здоров'я. Крім того, цифрові інструменти створюють умови для індивідуалізації фізичних навантажень і забезпечують безперервність процесу фізичного виховання [2; 3].

Разом із тим узагальнення наукових джерел показує, що питання системного та педагогічно обґрунтованого використання онлайн-платформ і мобільних застосунків у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти досі не отримало достатнього висвітлення. Значна частина досліджень має описовий характер і не спирається на результати експериментальних перевірок. Це обумовлює необхідність подальших наукових пошуків, спрямованих на підтвердження ефективності цифрових технологій у фізичному вихованні студентів та розробку практичних рекомендацій щодо їх комплексного впровадження в освітній процес.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження здійснювалося у форматі умовного педагогічного експерименту, метою якого було визначення результативності використання онлайн-платформ і мобільних застосунків у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. До участі були залучені студенти першого та другого курсів різних спеціальностей, які за медичними показниками належали до основної групи здоров'я. Учасників умовно розподілили на контрольну та експериментальну групи з урахуванням віку, статі та початкового рівня рухової активності.

У контрольній групі навчальний процес організовувався відповідно до традиційної програми фізичного виховання і передбачав проведення аудиторних занять за розкладом без використання цифрових освітніх інструментів. В експериментальній групі освітній процес доповнювався систематичним застосуванням онлайн-платформ і мобільних застосунків, що дозволило реалізувати принципи індивідуалізації навчання, підтримки самостійної діяльності студентів і безперервності фізичного виховання.

Для організації навчально-методичного супроводу використовувалися цифрові освітні середовища, зокрема Google Classroom та Moodle. Через них студенти отримували доступ до відеодемонстрацій техніки виконання вправ, методичних рекомендацій, індивідуальних завдань і навчальних модулів, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Такий підхід сприяв кращому розумінню техніки виконання вправ і забезпечував більш безпечну організацію самостійних занять.

Мобільні застосунки застосовувалися як інструменти моніторингу та самоконтролю рухової активності. За їх допомогою студенти фіксували кількість кроків, тривалість та інтенсивність фізичних навантажень, а також результати індивідуальних тренувань. Опрацювання цих даних дозволяло студентам оцінювати власний рівень фізичної активності, відстежувати динаміку показників і формувати відповідальне ставлення до підтримання фізичної форми та здоров'я.

Важливим компонентом експериментальної методики було налагодження постійної взаємодії між викладачем і студентами. Викладач здійснював аналіз виконаних завдань, надавав персоналізовані рекомендації щодо оптимізації фізичних навантажень і стимулював студентів до регулярних занять. Це сприяло підвищенню їх зацікавленості в освітньому процесі та активності під час занять фізичним вихованням.

Оцінювання ефективності впровадження цифрових технологій здійснювалося на основі анкетування студентів, педагогічного спостереження та аналізу показників їх рухової активності. Отримані результати показали, що в експериментальній групі відбулося зростання мотивації до фізичних вправ, підвищилася регулярність рухової активності та покращилося суб'єктивне відчуття фізичного самопочуття порівняно з контрольною групою, що узгоджується з висновками попередніх досліджень [2; 3].

Таблиця 1

Порівняльна характеристика організації фізичного виховання студентів у контрольній та експериментальній групах

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Форма організації занять	Аудиторні заняття	Аудиторні + онлайн
Використання онлайн-платформ	Не використовуються	Google Classroom, Moodle
Застосування мобільних застосунків	Відсутнє	Контроль рухової активності
Самостійна рухова активність	Нерегулярна	Регулярна, контрольована
Зворотний зв'язок з викладачем	Обмежений	Постійний, онлайн
Рівень мотивації студентів	Середній	Високий

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити, що застосування онлайн-платформ і мобільних застосунків у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти є обґрунтованим та перспективним напрямом оновлення освітнього процесу. Інтеграція цифрових технологій у традиційну модель фізичного виховання підвищує доступність навчально-методичних ресурсів, забезпечує безперервність освітньої взаємодії та створює умови для диференціації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей студентів.

Результати умовного педагогічного експерименту засвідчили, що використання цифрових інструментів позитивно впливає на мотивацію студентів до фізичної активності. Учасники експериментальної групи продемонстрували вищий рівень зацікавленості у заняттях фізичними вправами, зростання регулярності рухової діяльності та сформованість навичок самоконтролю фізичного стану, що узгоджується з висновками сучасних наукових досліджень.

Застосування цифрових технологій також сприяло активізації самостійних занять студентів, формуванню усвідомленого ставлення до збереження здоров'я та розумінню ролі фізичної культури у повсякденному житті. Встановлено, що поєднання традиційних занять із цифровою підтримкою та мобільним моніторингом рухової активності підвищує результативність фізичного виховання і створює підґрунтя для впровадження інноваційних педагогічних практик у діяльність закладів вищої освіти.

Отже, отримані результати підтверджують доцільність системного використання онлайн-платформ і мобільних застосунків як ефективних засобів оптимізації фізичного виховання студентів та окреслюють перспективи подальшого вдосконалення освітніх програм з урахуванням сучасних цифрових можливостей.

Перспективи подальших наукових досліджень. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на більш детальне вивчення потенціалу онлайн-платформ і мобільних застосунків у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти з урахуванням індивідуальних, вікових і статевих характеристик здобувачів освіти. Важливим є розширення експериментальної бази досліджень шляхом залучення студентів різних спеціальностей і медичних груп для визначення диференційованого впливу цифрових технологій на рівень фізичної підготовленості та функціональний стан організму.

Перспективним напрямом є також створення й апробація авторських програм фізичного виховання, що поєднують традиційні підходи з використанням цифрових інструментів. Такі програми можуть бути орієнтовані на формування культури здорового способу життя, розвиток основних фізичних якостей і підвищення рухової активності студентської молоді. Особливого значення набуває дослідження ефективності персоналізованих цифрових рішень, які забезпечують індивідуальний добір фізичних навантажень та автоматизований аналіз результатів рухової діяльності.

Окремим напрямом подальших досліджень може стати вивчення педагогічних умов підготовки викладачів фізичного виховання до використання цифрових технологій у професійній діяльності, а також розробка практичних рекомендацій щодо їх системного впровадження в освітній процес закладів вищої освіти. Важливим залишається й аналіз довготривалого впливу цифрових інструментів на мотиваційну сферу студентів, формування стійких рухових звичок і збереження належного рівня фізичної активності після завершення навчання.

Література

1. Багас О. П., Шинкарук В. О., Ткачик І. Р. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 1(47). С. 200 – 209. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-200-209.

2. Бойко Ю. С., Соколенко Л. С., Танасійчук Ю. М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. *Академічні візії*. 2023. Вип. 20. DOI: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003

3. Гонтаренко Л. О., Демченко О. М., Хміль Н. А. Технології дистанційного навчання в контексті діджиталізації освітнього процесу: вибір інструментів, контроль якості. *Академічні візії*. 2023. Вип. 20. DOI: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011073.

4. Горулько О. О., Коробка Д. П., Петренко Д. В. Цифрові технології у фізичному вихованні: від фітнес-трекерів до віртуальної реальності. *Universum*. 2025. № 24. С. 145 – 156. URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2088/2120.

5. Грибан Г. П., Жуковський Є. І., Ткаченко П. П., Пантус О. О., Скорий О. С., Пилипчук П. П., Остроглял А. Є., Заїка В. В. Формування лідерських якостей у здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 11 (198). С. 31–34. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).06.

6. Калашник Д. С., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Блошенко О. І., Борейко Н. Ю. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів із використанням інформаційних технологій. *Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова.* 2025. Вип. 4 (190). С. 49 – 53. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).09.

7. Калініченко О. О., Грибан Г. П. Стан дослідження проблеми використання цифрових технологій у фізичному вихованні. *Формування та розвиток взаємодії викладачів і студентів в умовах трансформаційних змін освітнього процесу: можливості та виклики*: матер. Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., присвяченій 105-річчю Академії (Харків, 03.12.2025 р.). Х.: ХГПА, 2025. С.211-214. URL: https://eprints.zu.edu.ua/46150/1/1.pdf.

8. Москаленко Н. В., Кошелева О. О., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи. Дніпро, 2022. 306 с.

9. Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С. Організація дистанційного навчання з фізичного виховання у Поліському національному університеті. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи*: зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 100-річчю Поліського нац. ун-ту, 17 трав. 2022 р. Житомир : Рута, 2022. С. 54–60. URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/handle/123456789/16335.

Reference

1. Bagas, O. P., Shynkaruk, V. O., Tkachyk, I. R. (2025). Vykorystannya tsyfrovyh tekhnologiy u fizychnomu vykhovanni [Use of digital technologies in physical education]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky*. 1(47), 200 – 209, DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-200-209 [in Ukrainian].

2. Boyko, Yu. S., Sokolenko, L. S., Tanasiychuk, Yu. M. (2023). Integratsiya novitnih metodyk vykladannya fizychnogo vykhovannya v zakladah vyschoyi osvity Ukrainy z vykorystannyam tekhnologiyi dlya dystantsiynogo navchannya [Integration of the latest methods of teaching physical education in higher education institutions of Ukraine using technologies for distance learning]. *Akademichni viziyi.* 20, DOI: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003 [in Ukrainian].

3. Honcharenko, L. O., Demchenko, O. M., Khmil, N. A. (2023). Tekhnologiyi dystantsiynogo navchannya v konteksti didzhytalizatsiyi osvitnyogo protsesu: vybir instrumentiv, control yakosti [Distance learning technologies in the context of digitalization of the educational process: choice of tools, quality control]. *Akademichni viziyi*. 20, DOI: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011073 [in Ukrainian].

4. Gorulko, O. O., Korobka, D. P., Petrenko, D. V. (2025). Tsyfrovi tekhnologiyi u fizychnomu vykhovanni: vid fitness-trekeriv do virtualnoyi realnosti [Digital technologies in physical education: from fitness trackers to virtual reality]. *Universum*. 24, 145 – 156, URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2088/2120 [in Ukrainian].

5. Hryban, G. P., Zhukovskiy, Yi. I., Tkachenko, P. P., Pantus, O. O., Skoruy, O. S., Pylypchuk, P. B., Ostroglyad, A. Yi., Zayika, V. V. (2025). Formuvannya liderskih yakosteyi u zdobuvachiv zakladiv vyschoyi osvity zasobamy fizkulturno-ozdorovchoyi diyalnosti [Formation of leadership qualities in graduates of institutions of higher education by means of physical culture and health activities]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya 15*, 11 (198), 31–34, DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).06 [in Ukrainian].

6. Kalashnyk, D. S., Babadzhanyan, V. V., Kuriyi, O. V., Bloshenko, O. I., Boreyko, N. U. (2025). Pidvyschennya efektyvnosti fizychnomogo vykhovannya studentiv iz vykorystannyam informatsiynyh tekhnologiy [Increasing the effectiveness of physical education of students using information technologies]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15*, 4 (190), 49 – 53, DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).09 [in Ukrainian].

7. Kalinichenko, O. O., Hryban, G. P. (2025). Stan doslidzhennya problem vykorystannya tsyfrovyh tekhnologiy u fizychnomu vychovanni [The state of research on the problem of using digital technologies in physical education]. *Formuvannya ta rozvytok vzayemodiyi vykladachiv i studentiv v umovah transformatsiynyh zmin osvitnyogo protsesu: mozhlyvosti ta vyklyky*: mater. Vseukr. nauk.-prakt. onlayn-konf., prysvyacheniyi 105-pichu Akademiyi (Kharkiv, 03.12.2025), Kh.: KhGPA, 211-214, URL: https://eprints.zu.edu.ua/46150/1/1.pdf [in Ukrainian].

8. Moskalenko, N. V., Kosheleva, O. O., Sydorchuk, T. V. (2022). Fizychne vykhovannya v zakladah vyschoyi osvity: innovatsiyni pidhody [Physical education in institutions of higher education: innovative approaches]. Dnipro, 306 [in Ukrainian].

9. Pantus, O. O., Denysovets, A. P., Skoruy, O. S. (2022). Organizatsiya dystantsiynogo navchannya z fizychnogo vykhovannya u Poliskomu natsionalnomu universyteti [Organization of distance learning in physical education at Polis National University]. Fizychne vykhovannya i sport u zakladah vyschoyi osvity: problemy ta perspektyvy: zb. nauk. pr. II Vseukr. nauk.-prakt. konf., prysvyach. 100-richu Poliskogo nats. un-tu, 17 trav. Zhytomyr: Ruta, 54 – 60, URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/handle/123456789/16335 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 16.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 28.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).25

Федак С.С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, https://orcid.org/0000-0001-7374-1836
Петрук А.П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, https://orcid.org/0000-0003-1372-3681
Кузнецов М.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, https://orcid.org/0000-0002-6928-7674
Івакін Т.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, https://orcid.org/0009-0004-0422-8827
Лукинів В.І.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, https://orcid.org/0009-0002-9052-2912
Маринич А.С.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, https://orcid.org/0009-0006-5913-9631

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗА СТАНДАРТАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті висвітлено аналіз динаміки рівня фізичної підготовленості курсантів за стандартами фізичної підготовки передбачених Настановою з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних сил України. У дослідженні прийняло участь 52 курсанти третього курсу навчання танкових підрозділів. Дослідження проводилось на базі 184 навчального центру в два тестування: на початку семестру третього курсу навчання та на прикінці семестру. Визначення рівня фізичної підготовленості курсантів виконувалось за комплексними вправами, а саме: човникове подолання дистанції по квадрату з ящиком 24 кг та біг на 1000 м з переповзанням, метанням гранати та перенесенням пораненого. Результати дослідження показників курсантів у човниковому подоланні дистанції по квадрату з ящиком 24 кг за час проведення дослідження засвідчили, що відбулось достовірне покращення результатів на 4,47%, проте у бігу на 1100 м з переповзанням, метанням гранати та перенесенням пораненого результат покращився на 0,85%, але не достовірно.

***Ключові слова:** стандарт, фізична підготовка, військовослужбовець, курсант, навчальний заклад.*

Fedak Serhii, Petruk Andriy, Kuznetsov Maksym, Ivakin Taras, Lukyniv Vasyl, Marynych Anatoliy. Research on the dynamics of physical fitness of cadets according to physical fitness standards.

The article highlights the analysis of the dynamics of cadets' physical fitness levels according to the physical training standards set forth in the Physical Training Regulations for the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine. Fifty-two third-year cadets from tank units participated in the study. The study was conducted at the 184th Training Center in two tests: at the