

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).05)  
УДК: 796.062.4:355.237.3

Бабич М.О.

доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0003-1212-7167>

Большаков О.О.

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/0000-0002-2049-6678>

Людюк Т.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-2407-0447>

Роліук О.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, начальник Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-7909-7735>

Небожук О.Р.

доктор філософії, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0001-7747-2098>

Ожаревський В.А.

кандидат військових наук, доцент, старший науковий співробітник науково-дослідного інституту Військової розвідки, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-6788-5024>

Гуртова Т.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З.Гжицького, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-0943-8389>

#### УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ТАНКІСТІВ – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

У процесі професійної діяльності військовослужбовці танкових підрозділів відчувають навантаження переважно фізичного (силового) та психологічного характеру. Застосування фізичних вправ і проведення занять з військово-прикладних видів спорту є одним з ефективних шляхів розв'язання проблеми підготовки військовослужбовців, що дозволяє створювати максимальні фізичні і психічні навантаження. Предметом пильної уваги багатьох дослідників є проблема підвищення боєздатності військовослужбовців різних родів військ засобами фізичної підготовки, а також розвиток та удосконалення силової витривалості у процесі військово-професійної діяльності. На необхідності та ефективності проведення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних родів військ з використанням силових фізичних вправ зосереджує увагу ряд авторів, оскільки вона розширює діапазон функціональних резервів організму, у тому числі фізичних і спеціальних якостей військовослужбовців.

Наукова стаття присвячена дослідженню та аналізу процесу активізації спеціальних засобів і методів фізичної підготовки з урахуванням специфіки діяльності військовослужбовців танкових спеціальностей; висвітлені основні результати дослідження щодо ефективності застосування статичних вправ для розвитку силової витривалості під час польових виходів та у процесі командно-штабних навчань.

**Ключові слова:** фізична підготовка, навантаження, військово-професійна діяльність, військовослужбовці, силова витривалість, статичні вправи, війна.

**Babych M., Bolshakov O., Liudovik T., Roliuk O., Nebozhuk O., Ozharevskiy V., Gurtova T. Improving the strength endurance of tankers is the key to successful performance of assigned tasks.** In the course of their professional activities, military personnel of tank units experience stresses of a predominantly physical (strength) and psychological nature. The use of physical exercises and military applied sports is one of the most effective ways to solve the problem of training military personnel, which allows for maximum physical and mental stress. The subject of close attention of many researchers is the problem of increasing the combat capability of servicemen of various branches of the armed forces by means of physical training, as well as the development and improvement of power endurance in the process of military professional activity. A number of authors focus on the necessity and effectiveness of special physical training of servicemen of different branches of the armed forces with the use of power physical exercises, as it expands the range of functional reserves of the body, including physical and special qualities of servicemen.

The scientific article is devoted to the study and analysis of the process of activation of special means and methods of physical training, taking into account the specifics of the activities of military personnel of tank specialties; the main results of the

*study on the effectiveness of the use of static exercises for the development of power endurance during field operations and in the process of command and staff exercises are highlighted.*

**Key words:** physical training, exercise, military professional activity, military personnel, strength endurance, static exercises, war.

**Постановка проблеми.** Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну та високі вимоги сьогодення до підготовки якісного фахівця потребують постійної систематизації та внесення коректив до освітнього процесу [3; 11]. Саме якісна сучасна освіта та підготовка сприяє реалізації цілей, які спрямовані на створення професійної та сучасної армії, яка спроможна забезпечити вирішення бойових завдань сучасного бою в умовах ведення війни проти агресора.

Аналіз бойових дій, що тривають на території України проти агресора рф свідчать про те, що основним чинником, який гарантує перемогу, є безпосередньо людина, яка є високо та професійно підготовленою у фізичному плані та психологічно загартованою, яка досконало володіє зброєю та бойовою технікою, здатна переносити різноманітні несприятливі чинники навколишнього середовища та вплив факторів військово-професійної діяльності на процес навчання [6; 12].

**Аналіз літературних джерел.** Досвід теорії і практики фізичної підготовки військовослужбовців, результати наукових досліджень доводять, що ефективними засобами професійної підготовки можуть і мають бути спеціальні вправи, які найбільш адекватно моделюють військово-професійні дії членів танкових екіпажів, підрозділів [2; 5; 8]. Для досягнення мети бойової підготовки, до складу якої входить фізична підготовка і яка є не від'ємною частиною в системі навчання та виховання військовослужбовців, в тому числі і танкових військ, створена система підготовки особового складу, адже щоб якісно підготувати військовослужбовців-танкістів та командирів танкових підрозділів до ефективного виконання службово-бойових завдань необхідно і якісно організувати фізичну підготовку [3; 6; 9].

Дослідженням силової витривалості та взаємозв'язку військово-професійної діяльності з фізичною підготовкою займалися Дем'яненко Ю.К., Афонін В.М., Карпінський Р.О. Вербин Н.Б. та ін. [4, 10]. Проте, на наш погляд, висвітлені існуючі засоби і методи фізичного вдосконалення не повною мірою вирішують завдання підготовки військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, що підкреслює актуальність представленої роботи. Це обумовлює необхідність обґрунтування найбільш ефективних засобів і методів, що усувають існуючі недоліки.

**Мета дослідження** – розроблення та обґрунтування ефективності засобів розвитку силової витривалості військовослужбовців танкових спеціальностей.

**Матеріал і методи.** Для досягнення мети використовували комплекс загальнонаукових методів дослідження – аналіз наукової та методичної літератури, нормативних документів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики [7]. В дослідженні прийняло участь 37 військовослужбовців Військового інституту танкових військ Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут". Всі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь в експерименті: їх проводили відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Танкові війська – рід сухопутних військ, який існує практично у всіх збройних силах різних держав та складаються з танкових підрозділів, частин, з'єднань. Крім того, до їх складу входять мотострілецькі (механізовані), ракетні, артилерійські, зенітні підрозділи і частини, а також інженерні, зв'язку, автомобільні та інші підрозділи і частини спеціальних військ, які мають на озброєнні танки, самохідну артилерію, бронетранспортери, бойові машини піхоти, вертольоти та іншу техніку [1, 3]. Танкові війська володіють великою вогневою потужністю і ударною силою, високою рухливістю і надійним броньовим захистом. Діючи масовано на головних напрямках, вони здатні самостійно і у взаємодії з іншими родами військ долати оборону противника, вести високоманеврені бойові дії, просуватися на велику глибину, знищувати резерви противника, захоплювати і утримувати найважливіші рубежі і забезпечувати стрімке досягнення цілей бою і операції [5, 8].

Враховуючи специфіку сучасних бойових дій проти агресора рф, військовослужбовці-танкісти повинні вміти своєчасно реагувати на умови, що змінюються під час виконання бойових завдань на полі бою, приймати швидкі та нестандартні рішення, застосовувати усі наявні сили та засоби, а також передбачати, аналізувати та зважувати наслідки ухвалених рішень.

Аналіз вивчення керівних документів з питань бойової та фізичної підготовки надав змогу визначити основні фізичні якості, які необхідні військовослужбовцям-танкістам під час виконання службових завдань. До них належить сила та силова витривалість, які є визначними у процесі виконання завдань військово-професійної діяльності для успішного результату на полі бою та які розвиваються шляхом застосування статичних вправ.

Високий темп діяльності на полі бою у процесі керування танком, маневреність та жорсткі часові рамки в поєднанні з величезним потоком інформації, що надходить для виконання поставленого завдання, роблять роботу танкістів дуже напруженою. Усі ці умови є причиною постійної зміни і підвищення рівня функціонування систем організму, як у підготовчий період, так і у процесі спостереження за цілями противника на полі бою.

Результати участі у веденні бойових дій та залучення військовослужбовців до командно-штабних навчань, польові виходи надало змогу визначити найбільш вагомі особистісні професійно-важливі якості фахівця-танкіста, а саме: постійний фізичний розвиток та удосконалення основних фізичних якостей; здатність до розумної самооцінки дій, які відбуваються у процесі бойової діяльності; уміння психічно адаптуватися до різних умов зовнішнього середовища та протистояти несприятливим чинникам; цілеспрямованість, сила волі, рішучість та впевненість у діях, наполегливість і сміливість; відповідальність, вміння працювати в колективі, згуртованість, чесність, чуйність тощо.

В умовах сучасного бою важливість фізичної підготовки у процесі навчання та становлення фахівця танкового профілю значно зростає. Це пов'язано з впливом багатьох чинників і, насамперед, з характером ведення сучасного

танкового бою проти противника, рівнем розвитку сучасного танкового озброєння, послідовним удосконаленням техніки управління новітніми танками, які надходять на озброєння України від країн-партнерів.

Високі вимоги, що висуваються до військовослужбовців танкових військ, складні умови виконання бойових завдань у замкненому просторі визначили спрямованість дій щодо формування та впровадження комплексів та окремих статичних вправ у програму самостійних фізичних тренувань військовослужбовців-танкістів.

Силовитривалість базується на розвитку м'язів рук, ніг, м'язів черевного преса, поверхневих і глибоких м'язів спини та м'язів шиї. Будь-який танковий бій для фахівця – це у першу чергу, серйозна перевірка екіпажу, до якої він зобов'язаний бути готовим. Величезні перевантаження, замкнений простір, увага на веденні цілі противника, вплив несприятливих чинників природи, постійна зміна бойової обстановки – усе це вимагає не тільки відмінного здоров'я, а й уміння індивідуально і швидко прийняти єдине правильне рішення [4]. Спеціальна фізична підготовка формує і вдосконалює такі якості та навички танкіста, як м'язова сила і статична м'язова витривалість. Таким чином, можна зробити висновок, що найефективнішим засобом розвитку силової витривалості є комплекс вправ, який застосовує локальні м'язові групи в режимах, що відповідають поставленим цілям.

Дослідженнями доведено, що силові вправи, які виконуються у статичному поєднанні, ведуть до істотного зростання сили і силової витривалості. При грамотному підборі та правильному виконанні рекомендацій щодо статичних навантажень, ефективність буде значно вищою, ніж просто заняття в динамічних режимах м'язових зусиль.

Виявлено, що процес бойового навчання військовослужбовців з усіма формами військово-професійної діяльності не у повному обсязі забезпечує вдосконалення військовослужбовців у фізичному аспекті. Таким чином, для досягнення ефективності у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців необхідно застосовувати спектр вправ військово-прикладного характеру, які за своєю структурою та навантаженням відповідають особливостям специфіки діяльності військовослужбовців у процесі виконання завдань військово-професійної діяльності.

У процесі застосування силових вправ з розділу «гімнастика та атлетична підготовка» військовослужбовці стикаються з внутрішніми функціональними проблемами, долаючи м'язові навантаження, при цьому, розвивають та удосконалюють силу та силову витривалість. Застосовуючи статичні вправи, де необхідно працювати над збільшенням часу, за якого не втрачатиметься коефіцієнт корисної дії, вони також значною мірою працюють над формуванням і розвитком своєї моральної та нервово-психічної стійкості.

Фізичне вдосконалення фахівців танкових спеціальностей має виконуватися поступово, розвиваючи фізичну підготовленість і фізичний розвиток. Аналіз цього процесу має здійснюватися за сучасними методами, принципами і формами спортивної підготовки.

Результати нашого дослідження з використанням запропонованих засобів та статичних вправ показали ефективність та позитивну динаміку у розвитку силової витривалості у військовослужбовців танкістів (табл. 1).

Таблиця 1

**Середні результати виконання статичних вправ військовослужбовцями танкових підрозділів ЕГ та КГ під час експерименту, (n= 37)**

| Перевірочні вправи               | До експерименту                         |                                         | $\bar{X}-\bar{X}_1$ | Після експерименту                      |                                        | $\bar{X}_2-\bar{X}_3$ |
|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|
|                                  | КГ (n=16), $\bar{X}\pm m$               | ЕГ (n=21), $\bar{X}\pm m$               |                     | КГ (n=16), $\bar{X}\pm m$               | ЕГ (n=21), $\bar{X}\pm m$              |                       |
| Підтягування на перекладині, раз | 16.889 $\pm$ 6.101<br>(m = $\pm$ 1.363) | 17.547 $\pm$ 6.301<br>(m = $\pm$ 1.407) | 0.63                | 16.198 $\pm$ 6.269<br>(m = $\pm$ 1.401) | 20.198 $\pm$ 6.00<br>(m = $\pm$ 1.347) | 3,88                  |

Примітка: \* – достовірна різниця рівню їхньої значущості при  $p<0.05$ .

Встановлено, що процес фізичного вдосконалення із застосуванням статичних вправ має важливу роль у всебічному розвитку, особливо у розвитку сили та силової витривалості військовослужбовців танкового профілю, що відіграє велике значення під час успішного виконання поставлених бойових завдань у процесі військово-професійної діяльності. Варто звернути увагу на те, що силова витривалість із використанням статичних вправ не є фундаментом фізичної підготовки. Вправи подібного роду застосовуються в комплексі з іншими базовими вправами, що розвивають основні фізичні якості (табл. 2).

Таблиця 2

**Середні результати виконання статичних вправ військовослужбовцями танкових підрозділів ЕГ під час експерименту, (n= 21)**

| Перевірочні вправи                                                                        | До експерименту, $\bar{X}\pm m$   | після експерименту, $\bar{X}\pm m$ | $\bar{X}-\bar{X}_1$ | t       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------|---------|
| Утримання положення вису на прямих руках на перекладині, с                                | 1.471 $\pm$ 0.441; m= $\pm$ 0.097 | 2.317 $\pm$ 0.434; m= $\pm$ 0.097  | 0.7*                | 16.639* |
| Утримання положення вису на перекладині із зігнутими руками в ліктях (кут 90 градусів), с | 1.169 $\pm$ 0.519; m= $\pm$ 0.115 | 1.597 $\pm$ 0.459; m= $\pm$ 0.101  | 0.4*                | 9.959*  |
| Стійка в положенні лежачи на передпліччях                                                 | 2.272 $\pm$ 0.6669;               | 3.325 $\pm$ 0.554; m= $\pm$ 0.122  | 1.1*                | 9.059*  |

|                                                                                                   |                               |                              |      |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------|--------|
| (планка), с                                                                                       | $m=\pm 0.149$                 |                              |      |        |
| Перенесення вантажу на вихідний рубіж<br>(ящиків з боєприпасами, завантаження<br>боєкомплекту), с | $1.147\pm 0.507; m=\pm 0.104$ | $1.487\pm 0.432; m=\pm 0.99$ | 0.3* | 9.779* |

Примітка: \* – достовірна різниця рівню їхньої значущості при  $p<0.05$ .

Результати дослідження дозволили визначити фізичні якості, необхідні військовослужбовцям-танкістам, а також групам екіпажів, вивести найбільш значущі особистісні професійно-важливі якості фахівців танкового профілю та інших родів військ.

Досвід показує, що комплексний підхід у тренувальному процесі, поділ його на цикли та застосування різноманітних засобів, суттєво підвищує рівень загального та спеціального фізичного розвитку. Силова підготовка в системі підготовки військовослужбовців відіграє велику роль, адже саме статична й динамічна м'язова робота переважає над важливістю розвитку витривалості та швидкості в них.

**Висновки.** Таким чином, запропоновані та апробовані вправи дають змогу військовослужбовцям успішно виконувати бойові завдання під час несення чергувань в умовах перевантажень у відповідності до займаної посади та спеціальності. Застосування спеціальних статичних вправ у загальній системі підготовки військовослужбовців підвищує їхній рівень фізичної підготовленості, а також позитивно впливає на їхній психологічний стан.

#### Література

1. Бойовий статут механізованих і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України. Ч. III. (взвод, відділення, екіпаж). К. : Командування Сухопутних військ ЗС України, 2016. 224 с.
2. Большаков ОО, Ткачук ОА, Іщенко ЄА, Золочевський ВВ, Куцмус СІ, Гарбуз СВ, Єрема ДВ. Структурна модель формування професійно-особистісних якостей курсантів танкового ВВНЗ. В: Науковий часопис Українського державного університету імені М.П.Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2024;9(182)24, с. 64–8. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).09).
3. Большаков ОО., Романчук СВ., Сороколіт НС., Афонін ВМ., Римар ОВ., Климович ВБ., Балдецький АА. Особливості фахової підготовки військовослужбовців танкових підрозділів. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;6(179), с. 60–6. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).10).
4. Вербин НБ, Височіна НЛ, Костів СФ. та ін. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 120 с.
5. Карпінський РО, Безпалый СМ., Бикова ГВ, Козенко СМ, Лисик РВ, Штома ВД, Лимаренко НП, Гончаренко В І. Теоретичні основи організації фізичної підготовки командирів танкових підрозділів сухопутних військ Збройних сил України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;4(134)21, с. 66–9. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).15).
6. Одеров АМ., Одерова ОВ., Лещинський ОВ., 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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
7. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2012. 280 с.
8. Kamaiev OI, Hunchenko VA, Mulyk KV, Hradusov VA, Homanyuk SV, Mishyn MV et al. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty "Arms and Military Equipment" on performing professional militarytechnical standards. Journal of Physical Education and Sport, 8(Suppl.4), 1808-1810. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s4264>.
9. Oderov A., Kuznetsov M., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. 2022; 5(1): 93-102 <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.01.05>.
10. Oderov A., M.Korchagin, S.Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612>.
11. Plisko V, Doroshenko T, Minenok A, Sikura A, Oleshko V, Griban G. et al. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport, 18 (Suppl 2), 1050-1054. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2156>.
12. Tychyna I., Oderov A., S.Romanchuk, Ponomarov et.al. Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. Journal of Physical Education and Sport, 2024; 24 (2): 338-345. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02040>.

#### References

1. Boiiviyi statut mekhanizovanykh i tankovykh viisk Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [The Combat Statute of the Mechanized and Tank Troops of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. Ch. III. (vzvod, viddilennia, ekipazh). K. : Komanduvannia Sukhoputnykh viisk ZS Ukrainy, 2016. 224. [Ukrainian].
2. Bolshakov OO., Tkachuk OA., Ishchenko YeA., Zolochevskiy VV., Kutsmus SI., Harbuz SV., Yerema DV. Strukturna model formuvannia profesiino-osobystisnykh yakostei kursantiv tankovoho VVNZ [Structural Model of Formation of Professional



- and Personal Qualities of Tank Cadets]. V: Naukovyi chasopys Ukrainiskoho derzhavnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Zb. nauk. pr. Kyiv; 2024;9(182)24, pp. 64–8. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).09) [Ukrainian].
3. Bolshakov O.O., Romanchuk S.V., Sorokolit N.S., Afonin V.M., Rymar O.V., Klymovych V.B., Baldetskyi A.A. Osoblyvosti fakhovoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv tankovykh pidrozdiliv [Peculiarities of professional training of tank units]. V: Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv; 2024;6(179), pp. 60–6. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).10) [Ukrainian].
4. Verbyn N.B., Vysochina N.L., Kostiv S.F. ta in. Vytryvalist viiskovosluzhbovtiv ta metodyka yii rozvytku [Endurance of military personnel and methods of its development]: navch.-metod. posib. – K. : NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2020. – p. 120 [Ukrainian].
5. Karpinskiy R.O., Bezpalyy S.M., Bykova H.V., Kozenko S.M., Lysyk R.V., Shtoma V.D., Lymarenko N.P., Honcharenko V.I. Teoretychni osnovy orhanizatsii fizychnoi pidhotovky komandyriv tankovykh pidrozdiliv sukhoputnykh viisk Zbroinykh syl Ukrainy [Theoretical Bases of Organization of Physical Training of Commanders of Tank Units of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv; 2021;4(134)21, pp. 66–9. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).15) [Ukrainian].
6. Oderov A., Oderova O., Leshchinskiy O., Pervachuk O., Babych M. ta in. (2023). Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv – yak skladova uspishnoho vykonannya spetsialnykh zavdan [The quality of military professional training of cadets as a component of successful performance of special tasks]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova, 3(161), 131-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [Ukrainian].
7. Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012). Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. p. 280 [Ukrainian].
8. Kamaiev O.I., Hunchenko V.A., Mulyk K.V., Hradusov V.A., Homanyuk S.V., Mishyn M.V. et al. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty "Arms and Military Equipment" on performing professional militarytechnical standards. Journal of Physical Education and Sport, 8(Suppl.4), 1808-1810. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s4264>.
9. Oderov A., Kuznetsov M., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 5(1), 93-102 <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.01.05> [Poland].
10. Oderov A., M.Korchagin, S.Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].
11. Plisko V., Doroshenko T., Minenok A., Sikura A., Oleshko V., Griban G. et al. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport, 18 (Suppl 2), 1050-1054. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2156>.
12. Tychyna I., Oderov A., S.Romanchuk, Ponomarov et.al. (2024). Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. Journal of Physical Education and Sport, 24(2), 338-345. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02040> [Romania].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).06)

УДК: 796.011.3-057.874+316.346.2(045)

Базиліук Д. С.  
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
<https://orcid.org/0000-0002-1015-1238>

Долженко Л.П.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України м. Київ  
<http://orcid.org/0000-0002-8830-875X>

## ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Проблематика впровадження гендерного підходу на уроках фізичної культури для старшокласників залишається недостатньо вивченою в сучасній освітній системі. Необхідність врахування індивідуальних гендерних особливостей учнів є важливим аспектом для підвищення ефективності занять фізичною культурою та розвитку їхньої мотивації до рухової активності. У статті розглянуто методи впровадження гендерного підходу на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах для учнів старших класів. Мета дослідження – з'ясувати проблеми впровадження гендерного підходу на заняттях фізичної культури у старших класах та визначити можливості підвищення мотивації учнів до занять руховою активністю з урахуванням їх гендерних особливостей. Результати дослідження показують, що застосування гендерного підходу на заняттях фізичної культури допомагає краще враховувати фізіологічні та психологічні відмінності між хлопцями та дівчатами. Це сприяє кращому засвоєнню матеріалу, підвищенню мотивації та покращенню показників фізичної підготовки.

**Ключові слова:** учні старших класів, фізична культура, гендерний підхід, мотивація, гендер, школа.

**Bazyliuk Demian, Dolzhenko L.P. Gender approach in physical culture classes of high school students**