

УДК 355.233.22: 356.13

Андрій ЧУДИК

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
м. Хмельницький, Україна
ORCID ID 0000-0002-6818-0082
chudykandriy@ukr.net

Олександр МОЗОЛЕВ

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри туризму, теорії і методики
фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, м. Хмельницький,
Україна
ORCID ID 0000-0002-3677-4433
mozoliev64@gmail.com

ІНДИВІДУАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті проаналізовано результати анкетування курсантів четвертого курсу Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Мета – встановлення мотиваційно-ціннісних орієнтацій курсантів випускного курсу, визначення пріоритетних напрямів їх фізичного самовдосконалення та місць проведення індивідуальних тренувань в умовах дії воєнного стану. Методи дослідження: аналіз наукових та навчально-методичних

джерел; опитування; анкетування; педагогічне спостереження; метод експертної оцінки; методи математичної статистики. Основний акцент в цей період було зроблено на групові та індивідуальні заняття з фізичного вдосконалення та формування у курсантів потреби до фізичного самовдосконалення. Обмеження можливостей доступу курсантів до спортивних об'єктів в період дії воєнного стану викликало необхідність дослідити яким чином вирішується проблема індивідуального фізичного тренування. Встановлено, що обмеження рухової активності негативно впливає на розвиток фізичних якостей курсантів та не дозволяє ефективно вирішувати завдання покращення їх фізичної підготовленості. Альтернативою можуть бути індивідуальні заняття з фізичного самовдосконалення, які можна проводити в умовах вищого військового навчального закладу. Визначено, що провідними мотивами особистісно орієнтованої фізкультурно-спортивної діяльності курсантів випускного курсу є: формування фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності – 22,6 %; впевненість в своїх фізичних можливостях – 19,3 %; гармонійний розвиток фізичних якостей – 15,6 %; особисті спортивні досягнення – 10,9 %; необхідність складання заліків та іспитів – 9,1 %; зовнішня привабливість – 7,8 %. Пріоритетними напрямками фізичного самовдосконалення курсантів є: силове тренування на спортивному майданчику – 19,1 %; силове тренування в спортивних кімнатах гуртожитку – 16,9 %; загальнорозвивальне фізичне тренування на свіжому повітрі – 11,5 %; тренування різними видами фітнесу на спортивному майданчику – 11,2 %; тренування різними видами фітнесу в умовах гуртожитку – 10,8 %.

Ключові слова: фізична підготовка; ціннісні орієнтації; курсанти; фізичне самовдосконалення.

1. ВСТУП

Постановка проблеми. Рухова активність – один з головних факторів, що визначають рівень фізичного розвитку молодих людей, зокрема й майбутніх офіцерів. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на стан всього організму – сприяють зміцненню

психічного та фізичного здоров'я, формують життєво необхідні рухові уміння, навички та фізичні якості, потрібні майбутньому офіцеру для виконання своїх професійних обов'язків [1]. Нові реалії життя та здобуття фахової освіти в умовах воєнного стану внесли зміни в організацію системи навчання та фізичного виховання. Життєво необхідні заходи безпеки, запроваджені в державі, здійснюють негативний вплив на психічний стан населення, обмежують можливості активних занять спортом, відвідування улюблених секцій та спортивних об'єктів. У зв'язку з введенням воєнного стану в систему фізичного виховання курсантів також були внесені зміни, які обмежували можливість доступу до спортивних споруд, розташованих за межами навчального закладу. Відвідування спортивних залів та майданчиків в межах навчального закладу було суворо регламентовано. Основний акцент в цей період було зроблено на групові та індивідуальні заняття з фізичного вдосконалення та формування у курсантів потреби до фізичного самовдосконалення [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових дослідженнях О. В. Діденка [3], О. М. Мозолева [4], С. В. Романчука [5], О. В. Фігури [6] визначається, що у ціннісних орієнтирах особистості поєднується цільова і мотиваційна спрямованість діяльності майбутніх офіцерів. Метою фізичної підготовки курсантів є формування фізичної культури особистості, розвиток фізичних та спеціальних якостей, прикладних рухових навичок необхідних у майбутній службовій діяльності. Мотивом навчання є спонукання, причина певної діяльності. Як зазначають П. М. Годлевський, В. М. Гузар, С. М. Юськів мотивація визначає систему внутрішніх чинників, що формують особистісні установки та прагнення, а також враховує вплив зовнішніх чинників, що стимулюють поведінку та активність людини у визначеному напрямі діяльності [7]. Аналізу мотиваційних чинників занять спортом та проведення занять з фізичного виховання в умовах карантинних обмежень присвячені роботи М. Дуайєра та ін. [8], Р. Райана та Е. Десі Е. [9]. Пошуку практичних напрямів проведення занять з фізичного виховання в умовах дії карантинних

обмежень відображено в роботах Ф. Домінського та ін. [10]. Наукові роботи Б. Констант та ін. [12], А. Хаммамі та ін. [13] спрямовані на вдосконалення фітнес технологій, які дозволяють проводити заняття з урахуванням різноманітних обмежень з використання підручних засобів та нестандартного спортивного обладнання та формувати особистісно орієнтований напрям розвитку фізичних якостей студентів. Проблеми самоосвіти та фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів розкрити в роботах С. Романчука [13], А. Чудика та ін. [14].

Метою статті є встановлення мотиваційно-ціннісних орієнтацій курсантів випускного курсу, визначення пріоритетних напрямів їх фізичного самовдосконалення та місць проведення індивідуальних тренувань в умовах воєнного стану.

Для отримання необхідної інформації ми використовували загальнонаукові методи дослідження, а саме: аналіз наукових та навчально-методичних джерел; опитування; анкетування, педагогічне спостереження, метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Відповідно до мети проведено дослідження ціннісних орієнтацій курсантів випускного курсу. На нашу думку, саме ціннісні орієнтації курсантів безпосередньо здійснюють вплив на формування мотивації та свідомого ставлення до занять з фізичної підготовки в період дії воєнного стану.

Нами було проведено анкетування курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України до занять з фізичної підготовки в період дії воєнного стану. Анкетування передбачало вибір курсантами трьох найбільш значущих мотивів, що були запропоновані групою експертів. Кожний з обраних мотивів мав своє ієрархічне значення. Перший (найбільш значущий мотив) оцінювався в 3 бали; другий – 2 бали; третій – 1 бал. Анкетування проводилось анонімно. Результати анкетування табл. 1.

Таблиця 1

**Результати анкетування ціннісних орієнтацій курсантів
випускного курсу Національної академії Державної
прикордонної служби України до занять з фізичної
підготовки в період дії воєнного стану (n = 154)**

№ з/п	Мотиваційно-ціннісні орієнтації курсантів	Кількість відповідей			Значення %
		Мотив 1	Мотив 2	Мотив 3	
1	Формування фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності	51	21	14	22,6
2	Гармонійний розвиток фізичних якостей	23	27	21	15,6
3	Упевненість у своїх фізичних можливостях	34	23	31	19,3
4	Особисті спортивні досягнення	16	18	17	10,9
5	Зовнішня привабливість	7	15	21	7,8
6	Покращення стану здоров'я	2	4	5	2,1
7	Необхідність складання заліків та іспитів	11	15	21	9,1
8	Пошук нових фізичних можливостей	-	3	5	1,2
9	Життєва необхідність	2	4	4	1,9
10	Елемент особистої культури	4	8	6	3,7
11	Тимчасова фізкультурна діяльність	1	7	4	2,2
12	Проведення вільного часу	3	6	3	2,6
13	Інші	-	3	2	0,8

Результати анкетування засвідчили, що найбільш вагомими мотивами курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України до занять з фізичної підготовки в період дії воєнного стану є: формування фізичної готовності до майбутньої

професійної діяльності – 22,6 %; впевненість в своїх фізичних можливостях – 19,3 %; гармонійний розвиток фізичних якостей – 15,6 %; особисті спортивні досягнення – 10,9 %; необхідність складання заліків та іспитів – 9,1 %; зовнішня привабливість – 7,8 %.

Результати нашої роботи підтверджують результати досліджень А. Цьось [15], М. Захарченко [16] щодо необхідності мотивації молоді до фізичного самовдосконалення, надання їм широкого спектру можливостей для розвитку індивідуально значущих фізичних якостей.

Обмеження можливостей доступу курсантів до спортивних об'єктів у період дії воєнного стану викликало необхідність дослідити як вирішується проблема індивідуального фізичного тренування. З цією метою група експертів (викладачі кафедри фізичної підготовки та особистості безпеки) визначили можливі місця індивідуального фізичного тренування курсантів, які використовуються в період дії воєнного стану. Проведено анкетування курсантів, де визначено місця та види найбільш популярних самостійних тренувань курсантів випускного курсу, які проводяться в межах навчального закладу. Анкетування передбачало вибір двох найбільш важливих місць та видів фізичного самовдосконалення курсантів, які були запропоновані групою експертів. Кожний з обраних видів мав своє ієрархічне значення. Перший (найбільш значущий) оцінювався в 2 бали; другий в 1 бал. Результати анкетування подано у табл. 2.

Таблиця 2

Місця та види найбільш популярних самостійних тренувань курсантів випускного курсу, які проводяться в межах навчального закладу (n = 154)

№ з/п	Місця та напрями індивідуального фізичного тренування	Пріоритет 1	Пріоритет 2	Значення %
1	Силове тренування в спортивних кімнатах гуртожитку	31	16	16,9
2	Силове тренування в залі тренажерів спорткомплексу	4	9	3,7

3	Силове тренування на спортивному майданчику	28	32	19,1
4	Тренування різними видами фітнесу в умовах гуртожитку	16	18	10,8
5	Тренування різними видами фітнесу в спеціалізованому залі спорт-комплексу	3	5	2,3
6	Тренування різними видами фітнесу на спортивному майданчику	15	22	11,2
7	Загальнорозвивальне фізичне тренування на свіжому повітрі	17	19	11,5
8	Спеціальне фізичне тренування на свіжому повітрі	7	5	4,1
9	Легкоатлетичне фізичне тренування на свіжому повітрі	7	4	3,9
10	Відсутність чіткої системи в проведенні індивідуальних тренувань	14	11	8,5
11	Відсутність потреби проведення індивідуальних тренувань	6	8	4,3
12	Інші місця та напрями індивідуальних тренувань	6	5	3,7

Результати аналізу відповідей курсантів випускного курсу у визначенні пріоритетних напрямів фізичного самовдосконалення в умовах воєнного стану показали, що найбільшою популярністю користується силове тренування на спортивному майданчику – 19,1 % та силове тренування в спортивних кімнатах гуртожитку – 16,9 %. Другу групу за популярністю склали такі місця та види індивідуальних тренувань: загальнорозвивальне фізичне тренування на свіжому повітрі – 11,5 %; тренування різними видами фітнесу на спортивному майданчику – 11,2 %; тренування різними видами фітнесу в умовах гуртожитку – 10,8 %. Анкетування показало, що 8,5 % курсантів випускного курсу не мають чіткої системи в проведенні індивідуальних тренувань, а 4,3 % опитуваних взагалі не вважає за необхідність проведення занять з індивідуального фізичного самовдосконалення.

Дослідження підтверджує та розширює наукові погляди А. Чудик та ін. [14]; Г. Грибан, М. Носко та ін. [17] про те, що обмеження місць для проведення індивідуальних фізичних тренувань під час дії воєнного стану спонукає молодь до пошуку нових, нетрадиційних видів занять фізичними вправами. А також визначає необхідність змін у системі підготовки сучасних фахівців у сфері фізичного виховання і спорту, здатних до оперативного реагування до нових викликів часу та вимог професійної діяльності.

3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Обмеження рухової активності негативно впливає на розвиток фізичних якостей курсантів та не дозволяє ефективно вирішувати завдання покращення їх фізичної підготовленості. Альтернативою можуть бути індивідуальні заняття з фізичного самовдосконалення, які можна проводити в умовах вищого військового навчального закладу.

Визначено, що провідними мотивами особистісно орієнтованої фізкультурно-спортивної діяльності курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України в період дії воєнного стану є: формування фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності – 22,6 %; впевненість в своїх фізичних можливостях – 19,3 %; гармонійний розвиток фізичних якостей – 15,6 %; особисті спортивні досягнення – 10,9%; необхідність здачі заліків та іспитів – 9,1 %; зовнішня привабливість – 7,8 %.

Пріоритетними напрямками фізичного самовдосконалення в умовах воєнного стану серед курсантів випускного курсу є: силове тренування на спортивному майданчику – 19,1 %; силове тренування в спортивних кімнатах гуртожитку – 16,9 %; загальнорозвивальне фізичне тренування на свіжому повітрі – 11,5 %; тренування різними видами фітнесу на спортивному майданчику – 11,2 %; тренування різними видами фітнесу в умовах гуртожитку – 10,8 %.

Перспективним напрямом подальшого наукового пошуку вважаємо дослідження змістового наповнення індивідуальних занять з фізичного самовдосконалення курсантів та розробку методичних рекомендацій щодо їх проведення.

Список використаних джерел

1. Ільченко С. С. Рухова активність як основа фізичного здоров'я людини. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Умань: ВПЦ "Візаві", 2014. С. 31–36.
2. Анохін Є., Радкевич О., Гусак О. Фізична підготовленість та її залежність від ціннісного ставлення офіцерів Збройних Сил України до самовдосконалення. Український журнал медицини, біології та спорту: зб. наук. праць. 2019. Том. 4, № 3 (19) С. 26–32.
3. Діденко О. В. Роль професійного самовдосконалення у становленні та розвитку майбутніх офіцерів. Науковий вісник Чернівецького університету: Педагогіка і психологія. Чернівці, 2003. № 8. С. 163–167.
4. Мозолев О. М. Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. Хмельницький: ХІСТ, 2014. № 1(9). С. 94–99.
5. Романчук С. В. Вивчення мотивації військовослужбовців до занять фізичною підготовкою та спортом з метою підвищення рівня розвитку фізичних якостей. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 317–320.
6. Фігура О. Фізична готовність як елемент загальної професійної готовності фахівців. *Молодь і ринок*. 2013. № 12. С. 23–27.
7. Годлевський П. М., Гузар В. М., Юськів С. М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ : Видавництво НПУ імені Н. П. Драгоманова, 2019. Вип. 5К (113) 19. С. 72–77.
8. Dwyer M. J., Pasini M., De Dominicis S., and Righi E. Physical activity: benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 30:1291. DOI:10.1111/sms.13710
9. Ryan R., and Deci E. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions. *Contemp. Educ. Psychol.* 61:101860. DOI:10.1016/j.cedpsych. 2020.101860
10. Dominski F. H., Brandt R. Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the COVID-19 pandemic outweigh the risks of infection? *Sport Sciences for Health*, 16, 583-588. DOI:10.1007/s11332-020-00673-z
11. Constandt B., Thibaut E., De Bosscher V., Scheerder J., Ricour M., Willem A. Exercising in times of lockdown: an analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4144. DOI:10.3390/ijerph17114144

12. Hammami A., Harrabi B., Mohr M., and Krustrup P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Manag. Sport Leis.* 1–6. DOI:10.1080/23750472.2020.1757494
13. Romanchuk S. Self-educational technologies of the commanders of cadets units of higher military educational institutions in the field of physical training and sports. *Journal of Physical Education and Sport.* 2015. Vol. 15, Issue 3. 498–501. DOI:10.7752/jpes.2015.03075
14. Mozolev O., Chudyk A., Miroshnichenko V., Tushko K., Kupchyshyna V., Datskov A., Gorbenko A. Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973–980. DOI:10.13189/saj.2021.090519.
15. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2014. № 4. С. 83–87.
16. Захарченко М. Формування мотивації до фізичного виховання юнаків та дівчат. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації.* 2017. 3 (22), 82–87.
17. Griban G., Nosko M., Nosko Yu., Zhlobo T., Sirenko R., Semeniv B., Dikhtiarenko Z., Zamrozevuch-Shadrina S., Khatko A., Rybchych I., Mozole O. Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2021. 9(6), 1324–1343. DOI:10.13189/saj.2021.090629.

Mozolev O., Chudyk A. INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING OF CADETS UNDER STATE OF WAR

In the article the results of the survey of fourth-year cadets of the National Academy of the State Border Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi were analyzed. The main aim is to establish the motivational and valuable orientations of the cadets-graduates, to determine the priority areas of their physical self-improvement and the places of individual training in the conditions of war. The following research methods were used: analysis of scientific, educational and methodological sources; method of polls; method of survey; method of pedagogical observation; method of expert assessment; methods of mathematical statistics. According to the introduction of martial law, changes have also made to the system of physical education of cadets, which limited the possibility of access to sports facilities located outside the educational institution. Visiting sports halls and playgrounds within the educational institution was strictly regulated. During this period, the main emphasis

was placed on group and individual classes on physical improvement and formation of cadets' need for physical self-improvement. The limitation of cadets' access to sports facilities during the period under state of war made it necessary to investigate how the problem of individual physical training is solved. For this purpose, a group of experts (named teachers of the department of physical training and personal safety) have identified possible places for individual physical training of cadets, which are used during this period. We have conducted a survey of cadets, where we determined the places and types of the most popular independent training of cadets of the graduation course, which are held within the educational institution. The questionnaire included the selection of the two most important places and types of physical self-improvement of cadets, which were proposed by a group of experts. Each of the selected species had its own hierarchical significance. It was established that the limitation of motor activity negatively affects the development of physical qualities of cadets and does not allow to solve the task of improving their physical fitness effectively. An alternative could be individual classes on physical self-improvement, which can be conducted in the conditions of a higher military educational institution. It was determined that the leading motives for personally-oriented physical culture and sports activities of cadets of the graduation course are: formation of physical readiness for future professional activity – 22.6 %; confidence in one's physical capabilities – 19.3 %; harmonious development of physical qualities – 15.6 %; personal sports achievements – 10.9 %; the need to pass tests and exams – 9.1 %; external attractiveness – 7.8 %. The priority areas of physical self-improvement of cadets are: strength training on the sports ground – 19.1%; strength training in the sports rooms of the dormitory – 16.9 %; general developing physical training in the fresh air – 11.5 %; training with various types of fitness on the sports ground – 11.2 %; training with various types of fitness in a dormitory – 10.8%.

Key words: physical training; value orientations; cadets, physical self-improvement.

References

1. Ilchenko S. S. (2014). *Rukhova aktyvnist yak osnova fizychnoho zdorovia liudyny*. [Physical activity as the basis of physical health] Materialy II Vseukrainskoi

naukovo-praktychnoi internet-konferentsii. Uman: VPTs "Vizavi". P. 31–36. [in Ukrainian]

2. Anokhin Ye., Radkevych O., Husak O. (2019). *Fizychna pidhotovlenist ta yii zalezhnist vid tsinnisnogo stavlennia ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy do samovdoskonalennia*. [Physical fitness and its dependence on the value attitude of officers of the Armed Forces of Ukraine to self-improvement] *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu: zb.nauk. prats.* T. 4, No. 3(19) P. 26–32. [in Ukrainian]

3. Didenko O. V. (2003). *Rol profesiinoho samovdoskonalennia u stanovlenni ta rozvytku maibutnikh ofitseriv*. [The role of professional self-improvement in the formation and development of future officers] *Naukovyi visnyk Chernivetskoho universytetu: Pedahohika i psykholohiia*. Chernivtsi, No. 8. P. 163–167. [in Ukrainian]

4. Mozolev O. M. (2014). *Teoretychnyi analiz problemy formuvannia potreby do fizychnoho samovdoskonalennia*. [Theoretical analysis of the problem of forming the need for physical self-improvement] *Khmelnyskyi: KhIST*, No. 1(9). P. 94–99. [in Ukrainian]

5. Romanchuk S. V. (2004). *Vyvchennia motyvatsii viiskovosluzhbovtiv do zaniat fizychnoiu pidhotovkoiu ta sportom z metoiu pidvyshchennia rivnia rozvytku fizychnykh yakosti*. [Study of motivation of servicemen to physical training and sports in order to increase the level of development of physical qualities] *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Vol. 8, T. 3. P. 317–320. [in Ukrainian]

6. Fihura O. (2013). *Fizychna hotovnist yak element zahalnoi profesiinoi hotovnosti fakhivtsiv*. [Physical fitness as an element of general professional readiness of specialists] *Molod i rynek*. No. 12. P. 23–27. [in Ukrainian]

7. Hodlevskiy P. M., Huzar V. M., Yuskiv S. M. (2019). *Formuvannia motyvatsii kursantiv do zaniat z fizychnoho vykhovannia*. [Formation of motivation of cadets to physical education classes] *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury*. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni N. P. Drahomanova, Vol. 5K(113) 19. P. 72–77. [in Ukrainian]

8. Dwyer M. J., Pasini M., De Dominicis S., and Righi E. (2020). Physical activity: benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 30:1291. DOI:10.1111/sms.13710 [in English]

9. Ryan R., and Deci E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions. *Contemp. Educ. Psychol.* 61:101860. DOI:10.1016/j.cedpsych.2020.101860 [in English]

10. Dominski F. H., Brandt R. (2020). Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the COVID-19 pandemic outweigh the risks of in-

fection? *Sport Sciences for Health*, 16, 583-588. DOI:10.1007/s11332-020-00673-z [in English]

11. Constand B., Thibaut E., De Bosscher V., Scheerder J., Ricour M., Willem A. (2020). Exercising in times of lockdown: an analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4144. DOI:10.3390/ijerph17114144 [in English]

12. Hammami A., Harrabi B., Mohr M., and Krusturup P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Manag. Sport Leis.* 1–6. DOI:10.1080/23750472.2020.1757494 [in English]

13. Romanchuk S. (2015). Self-educational technologies of the commanders of cadets units of higher military educational institutions in the field of physical training and sports. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 15, Issue 3. 498–501. DOI:10.7752/jpes.2015.03075 [in English]

14. Mozolev O., Chudyk A., Miroshnichenko V., Tushko K., Kupchyshyna V., Datskov A., Gorbenko A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973–980. DOI:10.13189/saj.2021.090519 [in English]

15. Tsos A. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriientsatsiakh studentiv. [Motor activity in motivational and value orientations of students] *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. No. 4. P. 83–87. [in Ukrainian]

16. Zakharchenko M. (2017). *Formuvannia motyvatsii do fizychnoho vykhovannia yunakiv ta divchat*. [Formation of motivation for physical education of boys and girls] *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii*. 3(22), 82–87. [in Ukrainian]

17. Griban G., Nosko M., Nosko Yu., Zhlobo T., Sirenko R., Semeniv B., Dikhtiarenko Z., Zamrozevuch-Shadrina S., Khatko A., Rybchych I., Mozolev O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324–1343. DOI:10.13189/saj.2021.090629 [in English]