

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

Олексій Михнюк

<https://orcid.org/0000-0002-8928-5318>

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, м. Житомир, Україна

кореспондент-автор – О. Михнюк: mihnukeleksij@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(1).17-23

Проблема якісної підготовки майбутніх офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України вимагає не тільки високого рівня їх підготовленості за обраною спеціальністю, але й розвитку фізичних та психологічних якостей, сформованості військово-прикладних рухових умінь та навичок, що сприятиме забезпеченню ефективного виконання завдань за призначенням. Досягненню вказаних завдань сприяють заняття військово-прикладними видами спорту, серед яких важливе місце посідає спортивне орієнтування. Впровадження спортивного орієнтування до фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у години спортивно-масової роботи сприятиме також покращанню їх мотивації до регулярної рухової активності, підвищенню інтересу до систематичних занять фізичними вправами та спортом. *Мета й методи.* Мета – дослідити мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки і спорту. *Методи:* аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел, анкетування. В анкетуванні взяли участь 504 військовослужбовця (492 курсанта, 12 офіцерів). Дослідження проводилося у 2020-2021 роках у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова. *Результати.* Виявлено, що зі збільшенням року навчання у курсантів знижується інтерес до традиційних занять у години спортивно-масової роботи (з 51.3 % на 1-му курсі до 17.9 % на 5-му). З'ясовано, що основною причиною зазначеної проблеми є недостатнє різноманіття сучасних засобів фізичної підготовки і спорту. Встановлено, що 100 % опитаних курсантів та офіцерів випускників, які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням, переконані у ефективності цього виду спорту у формуванні військово-прикладних рухових навичок та вмінь курсантів та удосконаленні їх фізичної підготовленості. *Висновки.* Результати проведеного анкетування свідчать про доцільність впровадження до спортивно-масової роботи спортивного орієнтування, як одного з ефективних сучасних військово-прикладних видів спорту, для покращення мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять фізичною підготовкою і спортом під час навчання у вищих військових навчальних закладів.

Ключові слова: мотивація, фізична підготовка, спортивно-масова робота, спортивне орієнтування, курсант.

Вступ

Фізична підготовка є однією з важливих складових у підготовці курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності [1; 2]. Однак, в період навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ) у деяких курсантів спостерігається недостатній рівень мотивації до занять фізичною підготовкою та спортом, що з різних причин призводить до систематичних пропусків занять у години спортивно-масової роботи (СМР), і, як результат, зниження їхнього рівня фізичної підготовленості [3]. У зв'язку з цим, особливої

Oleksii Mykhniuk. Motivational and valuable attitude of cadets towards physical training and sports

Abstract. The problem of quality training of future officers of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine requires not only a high level of their training in the chosen specialty, but also the development of physical and psychological qualities, the formation of military-applied motor abilities and skills, which will contribute to ensuring the effective performance of assigned tasks. Achieving the specified tasks is facilitated by practicing military sports, among which sports orientation occupies an important place. Sports orienteering classes, along with the development of basic physical qualities, contribute to the formation of abilities and skills to quickly navigate the environment and terrain, analyze it and make the right decisions quickly, work in a team, etc. The introduction of sports orientation to the physical training of cadets of higher military educational institutions (HMEI) during the sports and mass work (SMW) will also contribute to improving their motivation for regular physical activity, increasing interest in systematic physical exercises. *Aim and methods.* The aim is to investigate the motivational and value attitude of cadets to physical training and sports classes. *Methods:* analysis, synthesis and generalization of literary sources, questionnaires. 504 servicemen (492 cadets, 12 officers) took part in the survey. The study was conducted in 2020-2021 at S. P. Koroliov Zhytomyr Military Institute. *Results.* It was found that as the year of study increases, the cadets' interest in traditional classes of SMW decreases (from 51.3% in the 1st year to 17.9% in the 5th year). It was found that the main cause of the mentioned problem is the insufficient variety of modern means of physical training and sports. It was established that 100% of the interviewed cadets and graduate officers, who were engaged in sports orientation during their studies, are convinced of the effectiveness of this kind of sport in forming military applied motor skills and abilities of cadets and improving their physical fitness. *Conclusions.* The results of the survey indicate the expediency of introducing sports orientation as one of the effective modern kind of military-applied sports to SMW. It will contribute to improving the motivational and value attitude of cadets towards physical training and sports during their studying at HMEI.

Key words: motivation, physical training, sports and mass work, sports orientation, cadet.

актуальності набуває пошук шляхів формування мотивації курсантів до занять у години СМР, які б сприяли повноцінному розвитку їх фізичних, психологічних якостей та військово-прикладних рухових навичок та вмінь.

Аналіз літературних джерел [4; 5] дав змогу з'ясувати основні групи мотивів навчальної та професійної діяльності майбутніх фахівців: навчальні, особистісного розвитку. Навчальні мотиви орієнтовані безпосередньо на набування нових знань, умінь і навичок. Мотиви особистісного розвитку курсанта – можливість

реалізувати свій творчий потенціал (проявити себе, перевірити свої сили, лідерські якості); необхідність подолання труднощів, пов'язаних із виконання службових завдань та самовдосконаленням. Але всі групи мотивів перебувають під впливом організованого процесу фізичного виховання [4]. У ВВНЗ особливе значення у покращанні фізичної підготовленості відіграють заняття фізичними вправами у години СМР [6; 11]. Аналіз літературних джерел [3-5] дозволив виокремити основні причини, які знижують ефективність формування мотивації курсантів до занять фізичними вправами та спортом, серед яких: традиційна методика проведення СМР у ВВНЗ; недостатня реалізація новітніх засобів та методів під час організації форм фізичної підготовки. На думку вчених [9; 10], ефективним засобом формування військово-прикладних рухових умінь та навичок у військовослужбовців у поєднанні з розвитком фізичних, розумових та психологічних якостей, які сприяють формуванню психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням, є сучасний військово-прикладний вид спорту – спортивне орієнтування. Впровадження спортивного орієнтування, як військово-прикладного виду спорту, до фізичної підготовки у ВВНЗ, на нашу думку, сприятиме формуванню мотивації курсантів до систематичних занять фізичними вправами і спортом, підвищенню їх залучення до СМР.

Матеріал і методи дослідження

Мета – дослідити мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки і спорту. Методи: аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел, анкетування. Аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел застосовується для вивчення проблеми за темою дослідження та формулювання мети дослідження. В анкетуванні взяли участь 504

військовослужбовця (492 курсанта, 12 офіцерів). Дослідження проводилося у 2020-2021 роках у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова (ЖВІ). Анкетування проводилося за розробленою автором анкетною, яка містила три частини: перша частина призначена для вивчення думок курсантів 1-го–5-го курсів ЖВІ (n=479) щодо ефективності діючої системи фізичної підготовки у ВВНЗ та перспектив впровадження засобів спортивного орієнтування до СМР; друга та третя частина досліджували ефективність впровадження спортивного орієнтування до СМР, шляхом вивчення думок курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням і беруть участь у змаганнях різного рівня (n=13), та вивчення думок офіцерів – випускників ЖВІ (деякі є учасниками бойових дій на Сході України), які під час навчання у ВВНЗ займалися спортивним орієнтуванням (n=12).

Опрацювання одержаних емпіричних даних відбувалося за допомогою адекватних методів математичної статистики. Використовували пакет прикладних комп'ютерних програм «Statistica 6.1» (№AGAR909E415822FA). Відповідність розподілу даних нормальному закону (закону Гаусса) оцінювали за допомогою W-тесту Шапіро-Вілка.

Організація та проведення дослідження враховували положення біоетики (Гельсінська декларація про «Етичні принципи медичних досліджень за участю людей», 2003) та «Загальної декларації про біоетику та права людини» (ЮНЕСКО).

Результати дослідження

Вивчення ставлення курсантів до організації та проведення занять фізичними вправами і спортом у години СМР у ВВНЗ свідчить, що кількість курсантів, які задоволені традиційною методикою проведення СМР з кожним курсом навчання зменшується (рис. 1).

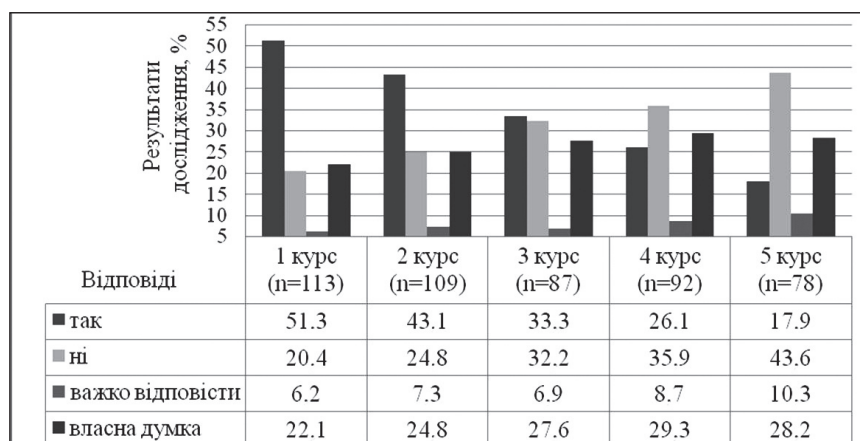


Рис. 1 – Оцінювання задоволеності курсантів різних років навчання традиційною методикою проведення СМР (n=479)

На 1-му курсі кількість курсантів, які задоволені традиційною методикою, було 51.3 % (n=58/113), на 5-му курсі цей показник становив 17.9 % (n=14/78). Виявлено, що на 1-му курсі з 20.4 % курсантів, які

незадоволені традиційною методикою проведення СМР (n=23/113), цей показник зріс до 43.6 % (n=34/78) на 5-му курсі. Отримані результати підтверджують висновки вчених, які вказують, що серед чинників, які

впливають на відсутність бажання курсантів до занять за традиційною методикою проведення СМР є недостатня реалізація новітніх засобів під час організації занять з фізичної підготовки і спорту [6; 7].

Щодо вибору курсантами видів спорту для впровадження до занять з фізичної підготовки у ВВНЗ та формування у них військово-прикладних рухових умінь та навичок, необхідних у майбутній професійно-бойовій діяльності, виявлено, що 27 % опитаних (n=129/479) вважають ефективним впровадження військово-прикладних видів спорту (офіцерське триборство, військове п'ятиборство, спортивне орієнтування), 26.3 % (n=126/479) силових видів спорту, 25.7 % (n=123/479) бойових мистецтв, 17.7 % (n=85/479) ігрових видів спорту. Результати анкетування свідчать, що на старших курсах навчання курсанти вважають за доцільне проведення занять з фізичної підготовки з використанням військово-прикладних видів спорту, оскільки вони сприяють покращенню майбутньої військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України.

Вивчення ставлення курсантів до впровадження спортивного орієнтування, як військово-прикладного виду спорту, до фізичної підготовки у ВВНЗ у години СМР

свідчить, що більшість курсантів позитивно ставляться до занять спортивним орієнтуванням, що становить 71.1 % (n=341/479), при цьому – 12.1 % (n=58/479) висловлюють власну відповідь. Це пов'язано з бажанням у курсантів займатися іншими видами спорту під час СМР. На думку курсантів (94.9 % (n=455/479)), саме фізичні якості та військово-прикладні рухові уміння й навички, що розвиваються й формуються у процесі занять спортивним орієнтуванням, є професійно важливими у сучасній професійно-бойовій діяльності військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України. Отримані результати підтверджують висновки вчених, які підкреслюють, що якості, які сформовані в процесі занять спортивним орієнтуванням сприяють командній роботі, злагодженості підрозділів, швидкості мислення, вміння приймати виважені рішення на тлі граничних емоційних та психологічних навантажень [9; 10].

Вивчення думок курсантів, які займаються спортивним орієнтуванням у секції інституту і беруть участь у змаганнях різного рівня, свідчить що більшість спортсменів займаються для покращання спортивних результатів та участі у змаганнях – 38.5 % (n=5/13) (рис. 2).

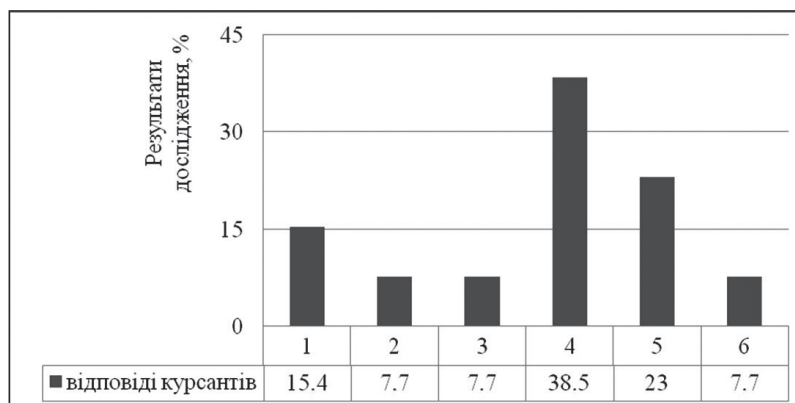


Рис. 2 Результати, яких планують досягнути курсанти-спортсмени у процесі занять спортивним орієнтуванням (n=13)

Примітка. Варіанти відповідей: 1 – підвищення рівня фізичної підготовленості; 2 – підготовка до майбутньої професійно-бойової діяльності; 3 – зміцнення здоров'я; 4 – покращання спортивних результатів та участі у змаганнях; 5 – отримання психоемоційної розрядки та задоволення; 6 – власна думка

З метою психоемоційної розрядки та отримання задоволення – 23 % (n=3/13), для підвищення рівня фізичної підготовленості – 15.4 % (n=2/13), з метою підготовки до майбутньої професійно-бойової діяльності – 7.7 % (n=1/13), для зміцнення здоров'я – 7.7 % (n=1/13). Це дає нам підстави дійти висновку, що курсанти, які займаються спортивним орієнтуванням у секції інституту, вважають ефективним впровадження цього виду спорту для покращення мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до відвідування занять зі СМР.

З'ясовано, що офіцери, які займалися спортивним орієнтуванням під час навчання у ВВНЗ, продовжують

систематично підтримувати рівень фізичної підготовленості під час проходження служби на офіцерських посадах. Опитування цих випускників свідчить про доцільність впровадження спортивного орієнтування, як військово-прикладного виду спорту, до проведення занять з фізичної підготовки у ВВНЗ у години СМР, оскільки 25 % (n=3/12) вбачають заняття ефективними для підтримання і підвищення рівня фізичної підготовленості, 25 % (n=3/12) для зміцнення здоров'я та подовження професійного довіголіття, 16.7 % (n=2/12) для покращання ефективності професійної діяльності, 16.7 % (n=2/12) для психоемоційної розрядки та отримання задоволення а також для покращання ефективності

професійної діяльності, 8,3 % (n=1/12) для вдосконалення фізичних здібностей. Крім того, 8,3 % (n=1/12) респондентів виявили бажання покращити спортивні

результати та у подальшому продовжувати участь у змаганнях (рис. 3).

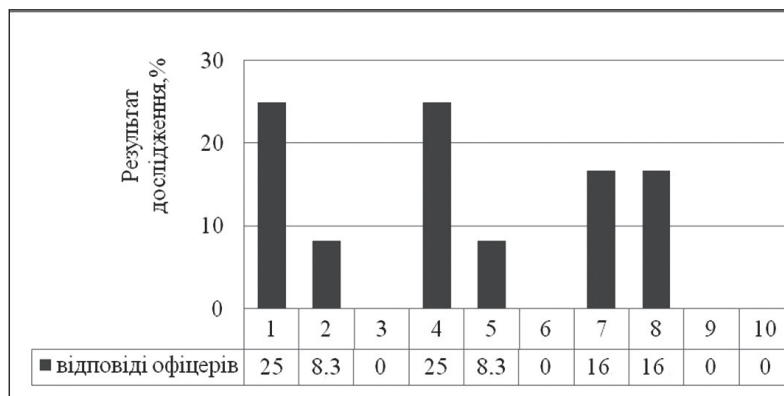


Рис. 3 – Співвідношення відповідей офіцерів, які під час навчання у ВВНЗ займалися спортивним орієнтуванням, щодо мети, з якою вони продовжують займатися фізичними вправами під час військової служби

Примітка. Варіанти відповідей: 1 – підтримання і підвищення рівня фізичної підготовленості; 2 – вдосконалення фізичних здібностей; 3 – поліпшення настрою та самопочуття; 4 – зміцнення здоров'я та подовження професійного довголіття; 5 – покращання спортивних результатів та участі у змаганнях; 6 – зняття втоми, активізувати розумову діяльність; 7 – отримання психоемоційної розрядки та задоволення; 8 – покращання ефективності професійної діяльності; 9 – для раціонального використання вільного часу; 10 – власна думка

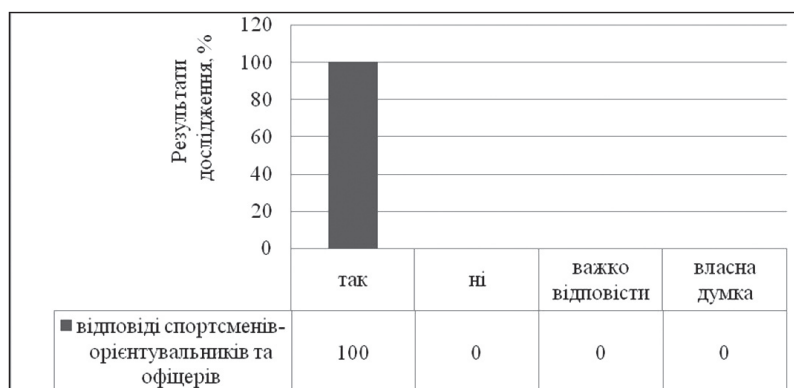


Рис. 4 – Оцінювання ставлення курсантів та офіцерів, які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням, до необхідності впровадження цього виду спорту до СМР

Результати опитування, які відображені на рисунку 4, свідчать, що 100% офіцерів та спортсменів-орієнтувальників зазначили позитивні відповіді на запитання щодо впливу занять спортивним орієнтуванням під час навчання у ВВНЗ, вказуючи перевагу застосування спортивного орієнтування для формування військово-прикладних рухових умінь та навичок курсантів.

Отже, аналіз проведеного анкетування свідчить, що спортивне орієнтування, як і будь-який інший військово-прикладний вид спорту, є ефективним засобом фізичної підготовки при раціональній побудові занять, методиці їх проведення та достатній мотивації курсантів. Тому при правильному їх застосуванні можна досягти успішного формування необхідних навичок і збільшення функціональних резервів організму військовослужбовців, тим самим підвищити їх

морально-психологічну і фізичну підготовленість до виконання бойових завдань.

Дискусія

Дослідники [2; 3] зазначають, що сучасні умови ведення бойових дій вимагають від військовослужбовців високого рівня розвитку фізичних, психологічних якостей, розумових вмінь та військово-прикладних навичок. Процес формування військово-прикладних умінь та навичок курсантів має відбуватися під час проведення занять з фізичного виховання у ВВНЗ, що є комплексом спеціальних засобів впливу, спрямованих на фізичний та професійний розвиток військовослужбовців [1].

На даний момент спостерігається проблема щодо організації та проведення фізичної підготовки у ВВНЗ, що обумовлена зниженням мотивації у курсантів старших курсів до занять фізичними вправами під час СМР [6-8].

У зв'язку із зазначеним до основних чинників формування мотивації до занять фізичними вправами слід відзначити наступні: організація СМР з урахуванням інтересу курсантів, використання різноманітних видів рухової активності (військово-прикладні види спорту); створення умов для залучення курсантів до самостійних занять, враховуючи їх бажання займатися тими чи іншими фізичними вправами або видами спорту [6; 7; 12; 13].

Перспективним рішенням розв'язання проблеми є впровадження до змісту СМР військово-прикладних видів спорту, які здатні сформувавши мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять фізичними вправами і спортом та забезпечити набуття військово-прикладних рухових навичок та вмінь для майбутньої військово-професійної діяльності [4; 5; 14].

Ураховуючи характер ведення бойових дій на території України, значна увага приділяється використанню навичок, набутих під час занять військово-прикладними видами спорту у процесі підготовки до майбутньої військово-професійної діяльності: сприйняття просторово-часових характеристик, уваги, короткочасної та довготривалої пам'яті, наглядно-образного та оперативного мислення, орієнтування у складних ситуаціях та на місцевості [9].

Результати проведеного нами опитування засвідчили доцільність впровадження спортивного орієнтування, як одного із сучасних і ефективних військово-прикладних видів спорту, до СМР у ВВНЗ, що сприятиме покращенню мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки і спорту. Одержані результати узгоджуються з даними інших дослідників [16-22], які свідчать про ефективність різних видів спорту щодо формування мотивації курсантів, студентів до систематичних занять фізичними вправами та руховою активністю. Крім того, одержані дані розширюють та доповнюють результати багатьох вче-

них [23-30] про роль та місце фізичної підготовки і спорту у системі підготовки курсантів до майбутньої професійної (бойової діяльності).

Висновки

1. На сучасному етапі навчання курсантів у ВВНЗ виявлена проблема формування мотивації до занять фізичними вправами і спортом, що потребує впровадження різноманітних сучасних форм рухової активності військово-прикладного характеру з урахуванням інтересів курсантів.

2. Зі збільшенням року навчання у курсантів знижується інтерес до традиційних занять під час СМР. Вивчення ставлення курсантів до впровадження спортивного орієнтування, як військово-прикладного виду спорту, до фізичної підготовки свідчить, що більшість курсантів позитивно ставляться до занять спортивним орієнтуванням. Встановлено, що 100% опитаних курсантів та офіцерів випускників, які під час навчання займалися спортивним орієнтуванням, переконані у ефективності цього виду спорту у формуванні військово-прикладних рухових навичок та вмінь курсантів та удосконаленні їх фізичної підготовленості.

3. Доцільним є впровадження спортивного орієнтування, як одного з ефективних сучасних військово-прикладних видів спорту, до СМР, що сприятиме покращенню мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять фізичною підготовкою і спортом під час навчання у ВВНЗ та забезпеченню якісної підготовки майбутніх офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України до професійно-бойової діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні рівня розвитку фізичних якостей та сформованості військово-прикладних рухових навичок у курсантів у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : монографія. Львів : АСВ, 2012. 408 с.
2. Ванденко В. В. Фізична підготовка в умовах Антитерористичної операції. *Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України : досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку* : матеріали наук.-метод. конф. Київ : НУОУ. 2014. С. 52–54.
3. Романчук С. В., Одеров А. М., Федак С. С., Афонін В. М., Лесько О. М. Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5К(86)17. С. 286–292.
4. Антошків Ю. М. Мотивування курсантів та студентів до занять фізичним вихованням і спортом. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2009. № 3. С. 197–200.

References

1. Romanchuk, S. V. (2012), *Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy* [Physical training of cadets of military educational institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. ASV, Lviv. 408 p. [in Ukraine].
2. Vandenko, V. V. (2014), "Fizychna pidhotovka v umovakh Antyterrorystychnoi operatsii" [Physical training in the conditions of an anti-terrorist operation.]. *Physical training of personnel of the Armed Forces, other military formations and law enforcement agencies of Ukraine. Experience, modernity, problems and prospects for development* : materials of the scientific and methodological conference. Kyiv. NUOU. pp. 52–54. [in Ukraine].
3. Romanchuk, S. V., Oderov, A. M., Fedak, S. S., Afontin, V. M., Lesko, O. M. (2017), "Doslidzhennia subiektyvnoi dumky uchasyukiv boiovykh dii shchodo vazhlyvosti fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv" [Research of the subjective opinion of combatants regarding the importance of physical fitness of military personnel]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5K(86), pp. 286–292. [in Ukraine].

5. Банах В. Ефективність експериментальної розробки у формуванні мотивації здобувачів вищої освіти до фізичної активності у позааавдиторний час. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Випуск 23. С. 20-28. doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.20-28
6. Спортивно-масова робота в Збройних Силах України. Режим доступу – URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24486>
7. Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С. 223–230.
8. Юр'єв С. О., Михнюк О. В., Родіонов М. О., Нікітін А. М., Биков Р. Г., Полозенко Д. П., Підпригора М. В., Ареф'єва Л. П. Роль та місце військово-прикладних видів спорту у фізичній підготовці майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 5 (136) 21. С. 149-152. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).36
9. Михнюк О. В., Русанівський С. В., Безпалый С. М., Федченко О. С., Крук О. М., Лисик Р. В., Сіваков В. П., Штома В. Д. Спортивне орієнтування як засіб фізичної підготовки курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 96-99. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20
10. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Михнюк О. В., Барковський Д. О., Родіонов М. О., Краснопольський М. М., Корак Є. О. Теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів засобами спортивного орієнтування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 12 (144) 21. С. 148-151. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).30
11. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V. et al. (2020). The impact of mass sports work in educational institution on the formation of cadets' value attitude towards the physical education. *Sport Mont*, 18 (1), 81-86. doi: 10.26773/smj.200214.
12. Bloschynskyi, I., Griban, G., Okhrimenko, I. et al (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001.
13. Prontenko, K., Griban, G., Medvedeva, I. et al. (2019). Interrelation of students' motivation for physical education and their physical fitness level. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (2.1), 815-824. doi: <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.1.566>.
14. Shkola, O., Griban, G., Prontenko, K. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 264-272. doi: 10.26655/IJAEP.2019.10.1.
15. Amado, D., Maestre, M., Montero-Carretero, C., Sánchez-Miguel, P. A., & Cervelló, E. (2019). Associations Between Self-Determined Motivation, Team Potency, and Self-Talk in Team Sports. *Journal of Human Kinetics*, 70, 245-259. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0116>.
16. Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Perceived Performance, Intrinsic Motivation and Adherence in Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9441. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249441>.
17. Santos-Rosa, F. J., Montero-Carretero, C., Gómez-Landero, L. A., Torregrossa, M., & Cervelló, E. (2022). Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors. *PLoS one*, 17(3), e0265809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265809>.
4. Antoshkiv, Yu. M. (2009), "Motyvuvannia kursantiv ta studentiv do zaniat' fizychnym vykhovanniam i sportom. Visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiedialnosti" [Motivating cadets and students to engage in physical education and sports]. *Bulletin of the Lviv State University of Life Safety, collection of scientific works Lviv*, № 3, pp. 197–200. [in Ukraine].
5. Banah, V. (2021), "Efektyvnist' eksperymental'noyi rozrobky u formuvanni motyvatsiyi zdobuvachiv vyshchoyi osvity do fizychnoyi aktyvnosti u pozaavdytorny chas" [The effectiveness of experimental development in the formation of motivation of higher education students to physical activity in extracurricular activities]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 23, pp. 20-28. doi:10.32626/2309-8082.2021-22.20-28 [in Ukraine].
6. *Sportyvno-masova robota v Zbroinykh Sylakh Ukrainy*. [Sports and mass work in the Armed Forces of Ukraine]. – URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24486>.
7. Romanchuk, S. V. (2012), "Viiskovi bahatoborstva ta viiskovo-prykadnyi vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy" [Military all-around events and military-applied sports in the system of training specialists of the Armed Forces of Ukraine]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 5, pp. 223–230 [in Ukraine].
8. Yuriev, S. O., Mykhniuk, O. V., Rodionov, M. O., Nikitin, A. M., Bykov, R. H., Polozenko, D. P., Pidopryhora, M. V., Arefieva, L. P. (2021), "Rol ta mistse viiskovo-prykadnykh vydiv sportu u fizychnii pidhotovtsi maibutnykh ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy" [The role and place of applied military sports in the physical training of future officers of the Armed Forces of Ukraine]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, Issue 5(136), pp. 149-152. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).36 [in Ukraine].
9. Mykhniuk, O. V., Rusanivskiy, S. V., Bezpalyy, S. M., Fedchenko, O. S., Kruk, O. M., Lysyk, R. V., Sivakov, V. P., Shtoma, V. D. (2021), "Sportyvne oriientuvannia yak zasib fizychnoi pidhotovky kursantiv" [Sports orientation as a means of physical training of cadets]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, Issue 11(143), pp. 96-99. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20 [in Ukraine].
10. Starchuk, O. O., Prontenko, V. V., Mykhniuk, O. V., Barkovskiy, D. O., Rodionov, M. O., Krasnopolskiy, M. M., Korak, Ye. O. (2021), "Teoretyko-metodychni osnovy formuvannia fizychnoi hotovnosti kursantiv zasobamy sportyvnoho oriientuvannia" [Theoretical and methodological foundations of formation of physical readiness of cadets by means of sports orientation]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, Issue 12(144), pp. 148-151. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).30 [in Ukraine].
11. Oderov, A., Romanchuk, S., Klymovych, V. et al. (2020). The impact of mass sports work in educational institution on the formation of cadets' value attitude towards the physical education. *Sport Mont*, 18 (1), 81-86. doi: 10.26773/smj.200214.
12. Bloschynskyi, I., Griban, G., Okhrimenko, I. et al (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001
13. Prontenko, K., Griban, G., Medvedeva, I. et al. (2019). Interrelation of students' motivation for physical education and their physical fitness level. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (2.1), 815-824. doi: <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.1.566>
14. Shkola, O., Griban, G., Prontenko, K. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3.1), 264-272. doi: 10.26655/IJAEP.2019.10.1

18. Whitfield, K. M., & Wilby, K. J. (2021). Developing Grit, Motivation, and Resilience: To Give Up on Giving In. *Pharmacy (Basel, Switzerland)*, 9(2), 109. <https://doi.org/10.3390/pharmacy9020109>
19. Napradit, P., & Hatthachote, P. (2016). Changes in Physical Fitness and Anthropometric of Medical Cadets Over Their Study Period in Phramongkutklao College of Medicine. *Journal of the Medical Association of Thailand – Chotmai het Thangphaet*, 99(12), 1360-1366.
20. Nerstad, C. G. L., Buch, R., Dysvik, A., & Säfvenbom, R. (2020). Stability of Individuals' Definitions of Success and the Influence of Perceived Motivational Climate: A Longitudinal Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11, 1326. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01326>.
21. Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17(8), 643-665. <https://doi.org/10.1080/026404199365678>
22. Buch, R., Nerstad, C. G., & Säfvenbom, R. (2017). The interactive roles of mastery climate and performance climate in predicting intrinsic motivation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(2), 245-253. <https://doi.org/10.1111/sms.12634>.
23. Gobbo, L. A., Langer, R. D., Marini, E., Buffa, R., Borges, J. H., Pascoa, M. A., Cirolini, V. X., Guerra-Júnior, G., & Gonçalves, E. M. (2022). Effect of Physical Training on Body Composition in Brazilian Military. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1732. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031732>.
24. Edwards, V. C., Myers, S. D., Wardle, S. L., Siddall, A. G., Powell, S. D., Needham-Beck, S., Jackson, S., Greeves, J. P., & Blacker, S. D. (2022). Nutrition and Physical Activity in British Army Officer Cadet Training Part 2-Daily Distribution of Energy and Macronutrient Intake. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 32(3), 204-213. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2021-0191>.
25. Wochyński, Z., Krawczyk, P., Cur, K., & Kobos, Z. (2021). An assessment of physical efficiency in cadet pilots before and after the implementation of a program preparing for flights. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 34(5), 647-658. <https://doi.org/10.13075/ijom.1896.01620>.
26. Tom, J. C., Schilling, B. K., Poston, B., Turner, C. L., & Radzak, K. N. (2022). United States university-based officer training and its influence on physical assessment test performance. *BMJ Military Health*, 168(3), 206-211. <https://doi.org/10.1136/bmjilitary-2020-001486>.
27. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The Effect of Physical Readiness Training on Reserve Officers' Training Corps Freshmen Cadets. *Military medicine*, 182(11), e1981-e1986. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-17-00079>.
28. Thomas, D. Q., Lump, S. A., Schreiber, J. A., & Keith, J. A. (2004). Physical fitness profile of Army ROTC cadets. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 904-907. <https://doi.org/10.1519/14523.1>
29. Jamro, D., Zurek, G., Lachowicz, M., Lenart, D., & Dulnik, M. (2022). Alternating Attention and Physical Fitness in Relation to the Level of Combat Training. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020241>.
30. Mackey, C. S., & DeFreitas, J. M. (2019). A longitudinal analysis of the U.S. Air Force reserve officers' training corps physical fitness assessment. *Military Medical Research*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s40779-019-0219-4>.
15. Amado, D., Maestre, M., Montero-Carretero, C., Sánchez-Miguel, P. A., & Cervelló, E. (2019). Associations Between Self-Determined Motivation, Team Potency, and Self-Talk in Team Sports. *Journal of Human Kinetics*, 70, 245-259. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0116>
16. Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Perceived Performance, Intrinsic Motivation and Adherence in Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9441. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249441>
17. Santos-Rosa, F. J., Montero-Carretero, C., Gómez-Landero, L. A., Torregrossa, M., & Cervelló, E. (2022). Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors. *PLoS one*, 17(3), e0265809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265809>
18. Whitfield, K. M., & Wilby, K. J. (2021). Developing Grit, Motivation, and Resilience: To Give Up on Giving In. *Pharmacy (Basel, Switzerland)*, 9(2), 109. <https://doi.org/10.3390/pharmacy9020109>
19. Napradit, P., & Hatthachote, P. (2016). Changes in Physical Fitness and Anthropometric of Medical Cadets Over Their Study Period in Phramongkutklao College of Medicine. *Journal of the Medical Association of Thailand – Chotmai het Thangphaet*, 99(12), 1360-1366.
20. Nerstad, C. G. L., Buch, R., Dysvik, A., & Säfvenbom, R. (2020). Stability of Individuals' Definitions of Success and the Influence of Perceived Motivational Climate: A Longitudinal Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11, 1326. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01326>
21. Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17(8), 643-665. <https://doi.org/10.1080/026404199365678>
22. Buch, R., Nerstad, C. G., & Säfvenbom, R. (2017). The interactive roles of mastery climate and performance climate in predicting intrinsic motivation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(2), 245-253. <https://doi.org/10.1111/sms.12634>
23. Gobbo, L. A., Langer, R. D., Marini, E., Buffa, R., Borges, J. H., Pascoa, M. A., Cirolini, V. X., Guerra-Júnior, G., & Gonçalves, E. M. (2022). Effect of Physical Training on Body Composition in Brazilian Military. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1732. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031732>
24. Edwards, V. C., Myers, S. D., Wardle, S. L., Siddall, A. G., Powell, S. D., Needham-Beck, S., Jackson, S., Greeves, J. P., & Blacker, S. D. (2022). Nutrition and Physical Activity in British Army Officer Cadet Training Part 2-Daily Distribution of Energy and Macronutrient Intake. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 32(3), 204-213. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2021-0191>
25. Wochyński, Z., Krawczyk, P., Cur, K., & Kobos, Z. (2021). An assessment of physical efficiency in cadet pilots before and after the implementation of a program preparing for flights. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 34(5), 647-658. <https://doi.org/10.13075/ijom.1896.01620>.
26. Tom, J. C., Schilling, B. K., Poston, B., Turner, C. L., & Radzak, K. N. (2022). United States university-based officer training and its influence on physical assessment test performance. *BMJ Military Health*, 168(3), 206-211. <https://doi.org/10.1136/bmjilitary-2020-001486>
27. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The Effect of Physical Readiness Training on Reserve Officers' Training Corps Freshmen Cadets. *Military medicine*, 182(11), e1981-e1986. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-17-00079>
28. Thomas, D. Q., Lump, S. A., Schreiber, J. A., & Keith, J. A. (2004). Physical fitness profile of Army ROTC cadets. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 904-907. <https://doi.org/10.1519/14523.1>
29. Jamro, D., Zurek, G., Lachowicz, M., Lenart, D., & Dulnik, M. (2022). Alternating Attention and Physical Fitness in Relation to the Level of Combat Training. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020241>
30. Mackey, C. S., & DeFreitas, J. M. (2019). A longitudinal analysis of the U.S. Air Force reserve officers' training corps physical fitness assessment. *Military Medical Research*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s40779-019-0219-4>