

## Плавання як чинник формування фізичної підготовленості та професійної стійкості курсантів

*Гнидюк Олександр Петрович<sup>1</sup>, Біла Дарія Григорівна<sup>2</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
19.01.2025	Освіта/Педагогіка	797.2:796.01:355.233

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18595670>

**Анотація.** У статті розглянуто роль плавання у формуванні фізичної підготовленості та розвиток професійної витривалості курсантів вищих військових навчальних закладів. Проведено аналіз специфіки професійної діяльності майбутніх офіцерів, яка вимагає високого рівня фізичного розвитку, витривалості та психологічної стійкості до дії екстремальних факторів. Досліджено вплив систематичних занять плаванням на розвиток основних фізичних якостей курсантів: загальної та силової витривалості, швидко-силових здібностей, координації рухів та гнучкості. Обґрунтовано механізми позитивного впливу водного середовища на організм: відсутність ударних навантажень на опорно-руховий апарат, специфіка дихання з розвитком дихальної мускулатури, термогенний ефект з удосконаленням механізмів терморегуляції. Неабияку увагу приділено психофізіологічним аспектам впливу занять у водному середовищі на формування стресостійкості, емоційної стабільності та адаптаційних можливостей організму курсантів. Представлено результати аналізу ефективності впровадження плавання у систему фізичної підготовки курсантів різних військових навчальних закладів. Обґрунтовано важливість плавання як обов'язкового компонента навчальної програми з фізичного виховання у військових закладах освіти з частотою 2-3 заняття на тиждень. Визначено оптимальні методичні підходи до організації навчально-тренувальних занять з плавання для курсантів різного рівня підготовленості: початкового, середнього та високого. Розглянуто питання забезпечення безпеки, контролю ефективності занять та використання плавання як засобу активного відновлення після інтенсивних фізичних навантажень.

**Ключові слова:** плавання, курсанти, фізична підготовленість, професійна стійкість, витривалість, адаптація, військова освіта, фізичне виховання.

### **Swimming as a factor in the formation of physical fitness and professional resilience of cadets**

**Abstract.** The article examines the role of swimming in the formation of physical fitness and professional resilience of cadets in higher military educational institutions. The specifics of

<sup>1</sup> доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, <https://orcid.org/0000-0003-3154-1697>

<sup>2</sup> курсант факультету правоохоронної діяльності Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький <https://orcid.org/0009-0007-6736-5169>

the professional activity of future officers are analyzed, which requires a high level of physical development, endurance, and psychological stability to extreme factors. The influence of systematic swimming training on the development of basic physical qualities of cadets is investigated: general and strength endurance, speed-strength abilities, movement coordination, and flexibility. The mechanisms of positive influence of aquatic environment on the organism are substantiated: absence of shock loads on the musculoskeletal system, specificity of breathing with development of respiratory muscles, thermogenic effect with improvement of thermoregulation mechanisms. Special attention is paid to the psychophysiological aspects of the influence of training in an aquatic environment on the formation of stress resistance, emotional stability and adaptive capabilities of cadets' organism. The results of the analysis of the effectiveness of implementing swimming in the physical training system of cadets at various military educational institutions are presented. The necessity of integrating swimming as a mandatory component of the curriculum in physical education at military educational institutions with a frequency of 2-3 classes per week is substantiated. Optimal methodological approaches to organizing training sessions in swimming for cadets of different levels of preparedness are determined: beginner, intermediate and advanced. Issues of safety provision, control of training effectiveness and use of swimming as a means of active recovery after intensive physical loads are considered.

**Keywords:** swimming, cadets, physical fitness, professional resilience, endurance, adaptation, military education, physical education.

### Вступ

Постановка проблеми. Сучасні умови професійної діяльності військовослужбовців характеризуються значним психофізичним навантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях та виконання службово-бойових завдань у екстремальних умовах. Відповідно умови є особливими до фізичної підготовленості та професійної стійкості майбутніх офіцерів, формування яких відбувається на етапі навчання у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання.

Фізична підготовка курсантів займає важливе місце у системі їхньої професійної підготовки, адже сприяє формуванню фізичної витривалості, розвитку прикладних умінь і навичок, а також підвищенню психологічної стійкості під час виконання службових завдань. Водночас застосування традиційних методів фізичного виховання не завжди дозволяє повною мірою розвинути всі необхідні якості та часто супроводжується значним навантаженням на опорно-руховий апарат через переважання вправ із високим рівнем ударної дії. Щодо основної риси військово-витривалості було проведено дослідження. Високий рівень розвитку витривалості зафіксовано лише у 16,36 % курсантів, що свідчить про необхідність її цілеспрямованого вдосконалення [11]. Ефективним засобом підвищення витривалості є систематичні заняття плаванням, які позитивно впливають на функціональний стан організму.

Плавання, як один із найбільш фізіологічних видів рухової активності, має значний потенціал у вирішенні завдань фізичної підготовки військовослужбовців. Специфіка рухової діяльності у водному середовищі створює унікальні умови для гармонійного розвитку всіх м'язових груп, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також зростання загального рівня витривалості організму. Водночас заняття плаванням сприяють відновленню після інтенсивних фізичних навантажень та мають виражений оздоровчий ефект.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів підвищення фізичної підготовленості курсантів, які б одночасно забезпечували розвиток професійно важливих якостей, сприяли збереженню здоров'я та формували психологічну стійкість до дії стресових факторів. Недостатній рівень опрацювання методичних підходів до впровадження плавання у систему фізичної підготовки

курсантів та брак наукових досліджень щодо його впливу на професійну стійкість майбутніх офіцерів визначають цю тему необхідно важливою.

Актуальність останніх досліджень і публікацій. Питання та труднощі, пов'язані з фізичною підготовкою курсантів закладів вищої військової освіти, розглядалися у працях науковців численні вітчизняні й зарубіжні науковці. Мосалов Ю. і Поддубний В., Романчук С. та Боярчук О., Гнидюк О.М., Корчагін М., Klusemann M. та ін., Собко І. і Лоза Л., Афонін В. і Круцевич Т., Платонов В., Круцевич Т. зі співавторами, а також колектив під редакцією Фіногенова Ю. розкрили системні, психофізіологічні, методичні та прикладні аспекти фізичної підготовки, зокрема значення плавання як засіб покращення витривалості, пристосувальних можливостей, професійної готовності й контролю ефективності занять. Водночас, попри наявність ґрунтовної теоретико-методичної бази, питання комплексної ролі плавання у формуванні професійної стійкості майбутніх офіцерів і адаптації методик до специфіки військової освіти залишаються недостатньо опрацьованими.

Мета статті - мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі плавання як ефективного засобу формування фізичних здібностей та професійної стійкості курсантів вищих військових навчальних закладів, а також у визначенні основних методичних підходів до організації занять плаванням у системі професійної підготовки майбутніх офіцерів.

Завданням статті є поширення та позиціонування плавання, як необхідного виду спорту для курсантів, покращення їх фізичного розвитку.

### Результати

Провідною складовою процесу оволодіння руховими діями є знання. Вони охоплюють велику кількість конкретних відомостей про рухи, які поєднані в систему понять і закономірностей, а також включають теоретичні узагальнення, сформовані на основі практичного досвіду. Під час навчання й удосконалення рухів ці знання втілюються через формування рухових умінь і навичок. Засвоюючи фізичні вправи, людина шляхом багаторазового виконання та пошуку ефективного способу розв'язання рухового завдання поступово приходять до найбільш раціонального варіанта його виконання.

Формування фізичної підготовленості курсантів є комплексним процесом, що передбачає розвиток основних фізичних якостей, військово-прикладних навичок та функціональних можливостей організму. Професійна діяльність військовослужбовців висуває специфічні вимоги до рівня їхньої фізичної готовності, зокрема необхідність виконання тривалих фізичних навантажень, здатність швидко пересуватися з вантажем, долати природні й створені перешкоди, підтримувати працездатність за умов недостатнього відпочинку та впливу стресових чинників. Плавання як вид фізичної активності має ряд специфічних особливостей, що зумовлюють його високу ефективність у підготовці курсантів.

По-перше, водне середовище створює умови для рівномірного навантаження всіх м'язових груп, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток. На відміну від більшості наземних вправ, плавання виключає ударне навантаження на суглоби та хребет, що особливо важливо в умовах інтенсивної фізичної підготовки курсантів, які щоденно виконують значний обсяг бігових вправ, стрибків та силових вправ. Плавання, вид спорту, що вимагає від спортсмена постійного перебування під водою, коли тіло знаходиться наче в невагомості та немає опору, таким чином розвантажує всі м'язи та сприяє загальному розвитку [1, с. 7]. Окрім цього, водне середовище створює м'який опір рухам, що дозволяє дозувати інтенсивність навантаження та залучати до роботи як великі, так і дрібні м'язові групи. Така особливість сприяє формуванню правильної

постави, покращенню координації рухів і зниженню ризику перенапруження окремих функціональних систем організму.

По-друге, специфіка дихання під час плавання, коли вдих виконується за короткий час, а видих відбувається з подоланням опору води, створює умови для розвитку дихальної мускулатури та збільшення життєвої ємності легень. Це має принципове значення для підвищення загальної витривалості організму та його стійкості до гіпоксичних станів, що є можливим під час виконання різних завдань. Регулярні заняття сприяють формуванню навичок керованого дихання, економізації вентиляції легень і покращенню газообміну, що позитивно позначається на функціональному стані серцево-судинної системи та здатності організму тривалий час працювати в умовах підвищених фізичних навантажень.

Третьою важливою особливістю є термогенний ефект занять плаванням. Температура води, як правило, нижча за температуру тіла, що вимагає додаткових енергетичних витрат на підтримання теплового балансу. Систематичні заняття плаванням удосконалюють механізми терморегуляції, підвищують загальну адаптаційну здатність організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, що є професійно важливою якістю для військовослужбовців. У результаті формується стійкість до переохолодження, підвищується рівень загартованості та здатність ефективно діяти в умовах змінної температури та підвищеної вологості, що часто супроводжує виконання службових і бойових завдань.

Військові навчальні заклади скандинавських країн, зокрема Норвегії, Швеції та Фінляндії, розробили унікальні методики плавальної підготовки, адаптовані до суворих кліматичних умов регіону. Ці програми включають обов'язкову підготовку до дій у холодній воді, що є критично важливим для військовослужбовців, які можуть опинитися в екстремальних умовах арктичного регіону.

Норвезька система передбачає поступову адаптацію організму курсантів до низьких температур води. Тренування починаються у теплих басейнах з поступовим зниженням температури води протягом навчального року. Курсанти вивчають фізіологічні реакції організму на холод, техніку збереження тепла у воді та методи швидкого відновлення температури тіла після перебування у холодній воді.

Фінська модель включає практичні заняття з подолання крижаних водойм, техніку самопорятунку після провалу під лід та методи надання допомоги іншим особам у подібних ситуаціях. Ці навички мають не лише військове, але й загальноцивільне значення, оскільки можуть врятувати життя в побутових ситуаціях у зимовий період.

Розглянемо більш детально вплив плавання на розвиток основних фізичних якостей курсантів. Витривалість належить до ключових якостей, що забезпечують ефективне виконання професійних завдань. Також витривалість є ключовим аспектом у довгостроковому виконанні бойових завдань в умовах постійного стресу [2]. Плавання відноситься до циклічних видів рухової активності, які найбільш ефективно розвивають як загальну, так і спеціальну витривалість. Під час тривалого плавання помірної інтенсивності відбувається удосконалення аеробних механізмів енергозабезпечення, збільшується серцевий викид, покращується капіляризація м'язів, підвищується вміст міоглобіну в м'язових волокнах. Плавання - це той вид спорту, який вимагає терпеливості та стійкості. Спорт керує рухами, адже постійно обмежує навколишнє середовище водою.

Силова витривалість, тобто здатність тривалий час підтримувати м'язові зусилля, також ефективно розвивається під час занять плаванням. Опір води створює постійне навантаження на м'язи, що працюють, при цьому можливість травмування м'язів та зв'язок мінімальна завдяки відсутності ударних навантажень. Особливо важливим є розвиток силової витривалості м'язів плечового поясу, спини та черевного пресу, які активно задіяні під час плавання різними стилями.

Курсанти, які регулярно плавають, рідше скаржаться на біль у попереку, шийному відділі хребта чи суглобах. Це пов'язано з тим, що водне середовище дозволяє виконувати рухи з максимальною амплітудою без ризику травмування. Розтягування м'язів та зв'язок, яке відбувається під час плавання різними стилями, підтримує гнучкість та еластичність м'язово-зв'язкового апарату, запобігаючи розвитку контрактур та обмеження рухливості.

Венозна система також отримує значну користь від занять плаванням. Горизонтальне положення тіла та м'язові скорочення створюють оптимальні умови для венозного відтоку, що є профілактикою варикозного розширення вен нижніх кінцівок. Гідростатичний тиск води діє як природний компресійний трикотаж, підтримуючи тонус судинних стінок.

Швидкісно-силові здібності курсантів можуть розвиватися через виконання інтервальних тренувань у воді, плавання на короткі дистанції з максимальною інтенсивністю, старти та повороти. Хоча плавання традиційно не розглядається як основний засіб розвитку швидкісних якостей, воно ефективно доповнює інші види підготовки, забезпечуючи комплексний вплив на організм.

Координаційні здібності під час плавання розвиваються завдяки необхідності узгоджувати рухи руками та ногами, контролювати положення тіла у воді, узгоджувати рухи з диханням. Освоєння різних способів плавання вимагає формування складних руко-моторних навичок, що позитивно впливає на загальну координацію рухів та здатність оперативно опановувати нові рухи.

Гнучкість як фізична якість також удосконалюється під час занять плаванням. Велика амплітуда рухів у плечових, кульшових та гомілковостопних суглобах, характерна для всіх способів плавання, сприяє підтримці та розвитку рухливості в суглобах, що є важливим фактором профілактики травм під час виконання професійних завдань.

Окремо слід розглянути психофізіологічні аспекти впливу занять плаванням на професійну стійкість курсантів. Під професійною стійкістю розуміємо інтегральну характеристику особистості, що включає психологічну готовність діяти в екстремальних умовах, стресостійкість, емоційну стабільність, здатність зберігати працездатність та приймати адекватні рішення під впливом стресових факторів. Також плавання має неабиякий вплив на фізіологічний стан організму, а саме покращення імунітету [3].

Водне середовище само по собі є специфічним подразником для організму людини. Занурення у воду активізує парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи, що призводить до зниження частоти серцевих скорочень, зменшення артеріального тиску та загальне заспокоєння організму. Регулярні заняття плаванням допомагають навчитися контролювати емоційний стан, долати страх перед незнайомим середовищем, що є важливим компонентом психологічної підготовки військовослужбовців. Плавання, як вид спорту розвивався дуже повільно, проте зараз він є обов'язковою дисципліною в більшості військових навчальних закладів Європи [с.22, 4]

Навчання плаванню та вдосконалення плавальних навичок вимагає подолання природного страху перед водою, що формує впевненість у своїх силах та здатність діяти в незвичних умовах. Це має прямий перенос на професійну діяльність, оскільки військовослужбовці часто стикаються з необхідністю виконувати завдання в умовах невизначеності та підвищеної небезпеки.

Особливе значення має розвиток здатності контролювати дихання під час плавання. Необхідність затримувати дихання, виконувати вдих за короткий час, контролювати ритм дихання в умовах фізичного навантаження – усе це формує навички довільної регуляції дихання, які є важливим компонентом стресостійкості. Відомо, що

контроль над диханням є найефективнішим способом зменшення психоемоційної напруги та підвищення концентрації уваги.

Процес опанування диханням у воді має поступовий характер та вимагає терпіння як від курсанта, так і від викладача. Спочатку майбутні офіцери навчаються виконувати видих у воду, стоячи на мілині або тримаючись за бортик басейну. Ця проста на перший погляд вправа насправді є фундаментальною для всього подальшого навчання плаванню. Курсанти мають зрозуміти, що видих повинен бути повним, глибоким, а не поверхневим. Повноцінний видих у воду створює природну плавучість тіла та забезпечує можливість швидкого і ефективного вдиху над поверхнею води.

Наступним кроком є координація дихання з рухами під час ковзання. Курсанти вчаться виконувати видих під час руху під водою після поштовху від бортика, а вдих – у момент зупинки або підйому голови. Ця навичка потребує багаторазового повторення, оскільки природний інстинкт спонукає людину затримувати дихання у стресовій ситуації, тоді як правильна техніка плавання вимагає постійного дихального ритму.

Під час освоєння конкретних стилів плавання дихання інтегрується у загальну структуру рухів. У кролі на грудях курсанти навчаються виконувати вдих під час повороту голови вбік, синхронізуючи цей рух з гребком руки. У брасі момент вдиху збігається з підйомом верхньої частини тіла над водою під час гребка руками. Кожен стиль має свою специфіку дихання, і курсантам необхідний час для автоматизації цих навичок.

Методичні підходи до організації занять плаванням з курсантами повинні враховувати специфіку навчального процесу у військових закладах освіти, різний рівень початкової підготовленості та необхідність інтеграції плавання в загальну систему фізичної підготовки. Важливим є поетапний підхід до навчання, що передбачає послідовне освоєння базових навичок перебування у воді, техніки окремих елементів плавання, комплексного виконання рухів та вдосконалення витривалості.

На початковому етапі для курсантів, які не володіють навичками плавання або мають низький рівень підготовленості, основна увага приділяється подоланню страху перед водою, навчання базовим навичкам: диханню, лежанню на воді, ковзанню, рухам ногами та руками. Використовуються допоміжні засоби: дошки для плавання, калабашки, ласти, що полегшують освоєння техніки та підвищують мотивацію до занять. В спорті є три етапи – це ознайомлення, розучування та вдосконалення. Застосування цих етапів залежить від рівня підготовки курсанта. Також початковий етап може бути проявом перевірки курсантів та оцінювання їх навичок [с. 59, 4]

Для курсантів середнього рівня підготовленості акцент робиться на вдосконаленні техніки плавання основними техніками плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас), розвитку витривалості через поступове збільшення дистанції безперервного плавання, використання інтервальних методів тренування. На цьому етапі важливо впроваджувати різні підходи, використовувати естафети, ігри у воді, елементи аквафітнесу.

Курсанти високого рівня підготовленості можуть виконувати більш складні тренувальні завдання: плавання на середні та довгі дистанції з контрольованою інтенсивністю, освоєння техніки баттерфляю, плавання у спорядженні, елементи прикладного плавання (транспортування умовно потопаючого, нырвання, плавання у спорядженні). Для цієї групи доцільним є використання методів колового тренування у воді, комбінованих занять, що поєднують плавання з іншими видами фізичних вправ.

Важливим аспектом організації занять є забезпечення безпеки. Необхідний постійний контроль з боку викладача за перебуванням курсантів у воді, дотримання правил користування басейном, наявність рятувального обладнання. Курсанти мають бути не лише готові до виконання свого здоров'я, а й за необхідності порятунку іншого.

Також в безпековій складовій та навчанні варто брати до уваги фізіологічні властивості організму, спиратись на жіночі та чоловічі можливості [с. 11, 5].

Одним із найважливіших елементів безпеки є наявність необхідного рятувального обладнання. Це можуть бути рятувальні круги, мотузки, спеціальні засоби для надання першої медичної допомоги. Кожен учасник заняття має бути обізнаний з місцезнаходженням рятувальних засобів та принципами їх використання у випадку аварійної ситуації. У разі надзвичайної ситуації, викладач повинен бути готовий до швидкої і чіткої реакції, а також мати достатньо навичок для надання першої допомоги до прибуття медичних працівників.

Періодичність занять плаванням має бути достатньою для забезпечення тренувального ефекту, але не надмірною, щоб не призводити до перевтоми. Оптимальною є частота 2-3 заняття на тиждень тривалістю 45-60 хвилин чистого часу перебування у воді [4]. Такий режим дозволяє забезпечити розвиток фізичних якостей та одночасно дає можливість для відновлення організму.

Дихальна практика в плаванні є важливою складовою. Під час плавання організм споживає більше кисню, ніж в звичайному середовищі. Дихальна практика забезпечує кров киснем та збільшити працездатність [с.24, 6]. Слід приділити увагу впливу плавання на опорно-руховий механізм людини. Цей вид спорту є одним з найефективнішим видом спорту, який допомагає боротися з захворюваннями хребта. У воді розвиваються м'язи, зміцнюються та нарощуються, тому що тиск на хребці знижується. Таким чином можна забезпечити красиву та найголовніше здорову осанку [9].

Інтеграція плавання у загальну систему фізичної підготовки курсантів може здійснюватися різними шляхами. Перший варіант – включення занять плаванням до обов'язкової навчальної програми з фізичного виховання з виділенням окремого дня тижня або періоду навчального року. Другий варіант – організація факультативних занять для бажаючих удосконалити свої плавальні навички. Третій варіант – використання плавання як метод активного відновлення після значних фізичних навантажень, наприклад, після марш-кидків, занять з подолання перешкод, силової підготовки [5].

Крім зазначених варіантів, плавання може застосовуватися як складова спеціальної професійно орієнтованої підготовки курсантів, спрямованої на формування прикладних умінь і навичок, необхідних у майбутній службовій діяльності.

Варто зазначити, що плавання як вид спорту має бути на обов'язковій основі та на особистій ініціативі, тобто якщо курсант має потяг до плавання, необхідно давати йому розвиватись в цьому руслі. В Україні є достатня кількість змагань серед курсантів та студентів, де панує змагальність за допомогою якої розвивається дедалі сильніший інтерес до спорту.

Контроль за ефективністю занять плаванням повинен здійснюватися на основі комплексу показників: нормативи з плавання на різні дистанції, показники роботи серцево-судинної і дихальної систем, розвиток фізичних якостей, рівень стресостійкості та емоційного стану. Регулярне тестування дозволяє відстежувати динаміку підготовленості курсантів та своєчасно вносити корективи у навчально-тренувальний процес.

До організації занять з плавання висувається низка обов'язкових вимог, дотримання яких є передумовою безпечного та ефективного навчального процесу. Однією з основних умов є відповідний температурний режим водного середовища: температура води в басейні має становити не менше 24 °С, а у відкритих водоймах — не нижче плюс 21 °С, що забезпечує комфортні умови для занять і знижує ризик переохолодження організму курсантів [8]. Дотримання цих показників є особливо

важливим з огляду на тривалість перебування у воді та інтенсивність фізичного навантаження під час виконання вправ.

Плавання як вид фізичної вправи нормативно закріплене у Наказі Міністерства внутрішніх справ України № 427 від 13.07.2022, що визначає його місце в системі фізичної підготовки. У зазначеному документі регламентовано основні аспекти виконання вправи, зокрема умови проведення занять, вимоги до організації безпеки, критерії оцінювання результатів та порядок контролю за рівнем фізичної підготовленості. Нормативне врегулювання дозволяє уніфікувати підхід до проведення занять з плавання, забезпечити об'єктивність оцінювання та відповідність навчального процесу сучасним вимогам професійної підготовки. Таким чином, чітке дотримання встановлених вимог і нормативів сприяє підвищенню ефективності занять, збереженню здоров'я курсантів та формуванню необхідних прикладних навичок.

Практичний досвід впровадження занять плаванням у систему фізичного виховання курсантів у різних військових навчальних закладах показує їх високу ефективність. Відмічається покращення показників загальної витривалості, функціонального стану організму, зниження рівня травматизму під час виконання інших видів фізичних вправ, підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Курсанти відмічають покращення самопочуття, підвищення працездатності, нормалізацію сну, що особливо важливо в умовах інтенсивного навчального процесу. Слід зазначити, що майбутнім офіцерам буде необхідно плавати не лише з власною вагою, а й із обмундируванням, що є значно складнішим ніж спортивне плавання, проте ця навичка є кориснішою для бойового офіцера [9].

Плавання має різнобічний позитивний вплив на психічний стан людини. Регулярна фізична активність сприяє покращенню психічного здоров'я завдяки стимуляції вироблення ендорфінів — природних біологічно активних речовин, які відповідають за відчуття задоволення та емоційного комфорту. Ці нейромедіатори знижують больову чутливість, покращують настрій і допомагають зменшити рівень стресу та тривожності, а також виконують захисну функцію щодо проявів депресивних станів.

Американська модель плавальної підготовки курсантів. У Сполучених Штатах Америки плавальна підготовка є обов'язковою складовою навчальної програми у всіх провідних військових академіях. Військова академія США у Вест-Пойнті приділяє особливу увагу водній підготовці курсантів, розглядаючи її не лише як спосіб розвитку фізичних якостей, але й як метод формування психологічної стійкості. Навчальна програма передбачає поетапне опанування плавальних навичок. На початковому етапі курсанти першого року навчання проходять обов'язкове тестування, яке визначає їхній рівень підготовленості.

Незалежно від початкового рівня, всі курсанти повинні досягти встановлених стандартів, що включають подолання дистанції 500 метрів вільним стилем, стрибок у воду з п'ятиметрової вишки та витримування на воді протягом 15 хвилин без допоміжних засобів. Особливістю американського підходу є інтеграція плавальної підготовки з тактичними вправами. Курсанти старших курсів виконують завдання з подолання водних перешкод у повному екіпіруванні, проходять навчання з порятунку товаришів на воді та опановують техніку безшумного пересування у водному середовищі. Такий підхід готує майбутніх офіцерів до реальних бойових умов, де здатність впевнено почуватися у воді може стати критичним фактором виживання.

Досвід Великобританії у плавальній підготовці. Королівська військова академія Сандхерст у Великобританії розробила комплексну систему водної підготовки, яка базується на багаторічному досвіді підготовки офіцерського складу. Британський підхід характеризується акцентом на розвиток витривалості та психологічної стійкості через плавання. Особливістю британської системи є використання методу прогресивної адаптації до складних умов. Курсанти починають з опанування базових навичок у

комфортних умовах закритих басейнів, поступово переходячи до занять у відкритих водоймах за різних погодних умов. Заключним етапом підготовки стає виконання завдань у прибережних морських зонах, де курсанти мають справу з хвилями, течіями та змінною температурою води.

Британські військові спеціалісти розглядають плавання як інструмент формування лідерських якостей. Під час групових вправ на воді курсанти навчаються координувати дії підрозділу, приймати швидкі рішення в екстремальних ситуаціях та нести відповідальність за безпеку товаришів. Такий підхід розвиває не лише фізичні, але й командні навички, необхідні майбутнім офіцерам.

Що стосується прикордонної сфери, то плавання посідає неабияке місце. Морські патрулі, річкові, берегова охорона. Особливість служби на кордоні полягає в тому, що значна частина державного кордону України проходить по річках, озерах та морським акваторіям. Патрулювання прикордонних водних об'єктів передбачає можливість виникнення ситуацій, коли офіцеру необхідно швидко покинути плавзасіб і продовжити виконання завдання вплав. Це може бути пов'язано з переслідуванням порушників кордону, які намагаються перетнути водну перешкоду, наданням допомоги потерпілим на воді або необхідністю евакуації в екстремальній ситуації. За таких обставин офіцер повинен зберігати працездатність навіть після тривалого перебування у воді, що вимагає не просто вміння плавати, а високого рівня водної витривалості.

### **Висновки**

Отримані результати свідчать про те, що плавання відіграє вагомий роль у структурі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. Його використання забезпечує різнобічний розвиток фізичних якостей, сприяє підвищенню загальної працездатності та створює сприятливі умови для адаптації організму до зростаючих фізичних навантажень. Завдяки зниженню ударного навантаження на опорно-руховий апарат заняття у водному середовищі дозволяють ефективно поєднувати розвиток витривалості, сили та координації рухів із збереженням здоров'я курсантів.

Регулярні заняття плаванням позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної й дихальної систем, покращують регуляцію дихання та кровообігу, що є важливим чинником підтримання високого рівня фізичної готовності. Водночас виконання вправ у воді формує психологічну стійкість, вміння контролювати власний емоційний стан і діяти зосереджено в умовах підвищеного навантаження. Такі якості мають прикладне значення для майбутньої службової діяльності та сприяють підвищенню професійної надійності курсантів.

Результативність застосування плавання значною мірою визначається системністю його використання, науково обґрунтованим добором засобів і методів навчання, а також відповідним рівнем організаційного, матеріально-технічного й кадрового забезпечення. У цьому контексті актуальними залишаються подальші дослідження, спрямовані на вдосконалення змісту та структури програм з плавання з урахуванням специфіки підготовки курсантів і вимог їхньої майбутньої професійної діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Ячнюк М. Ю., Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2020. 200 – С. 7
2. Фізична підготовка як основна складова діяльності військовослужбовця. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України.

- Серія: педагогічні науки. 2025. Т. 41, № 2. С. 81–94. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v41i2.1695>
3. Барас О. П., Шинкарук В. О., Киричук С. Я. Плавання як ефективний прикладний вид фізичних вправ у підготовці курсантів. Академічні візії. 2025. № 39. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1599> (дата звернення: 18.12.2025).
  4. Оленів Д., Юденко О., Шемчук В. та ін. Плавання та методика його викладання : навчальний посібник. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с.
  5. Ганчар О., Ганчар І., Мединський С. Надійність формування навичок плавання курсантів морського профілю з урахуванням їх гендерної відмінності. Педагогіка та психологія – Education and Psychology. Science and Education. 2018. Issue 7. С. 11–14. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-7-8-1>
  6. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спеціальної військово-прикладної спрямованості фізично підготовки та водолазної підготовки : тези наук. семінару, Київ, 20 квіт. 2018 р. Київ : НУОУ, 2018. 100 с.
  7. Фотинюк В. Г. Поліатлон як ефективний засіб фізичної підготовки та тестування студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 03 (72) 16. С. 143–146.
  8. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України : наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.07.2022 № 427, зареєстр. в М-ві юстиції України 21.07.2022 за № 816/38152 (зі змінами, чинна ред. від 25.09.2024).
  9. Користь плавання для фізичного та психічного здоров'я. Три Стихії. Блог здоров'я та краси. URL: <https://trystyhii.com.ua/blog/koryst-plavannia/> (дата звернення: 18.12.2025).
  10. Вознюк К. Г. Військово-прикладне плавання в системі навчання курсантів. URL: <http://www.rusnauka.cz/pdf/291310.pdf> (дата звернення: 18.12.2025).
  11. Гнидюк О. П. Результати аналізу фізичної підготовки курсантів в умовах традиційної системи навчання на тактичному рівні військової освіти. / О.П. Гнидюк// Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. – 2022. – 30(3). – С.152-165.