

**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК  
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО**



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
ТА СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

**Збірник тез доповідей  
II науково-практичної конференції  
(21 лютого 2025 року)**



**Львів - 2025**

**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК  
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО**

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
ТА СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

**Збірник тез доповідей  
II науково-практичної конференції  
(21 лютого 2025 року)**

**Львів - 2025**

**УДК 796.06 : 355.5  
I-11**

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради  
Національної академії сухопутних військ  
(протокол від 27.02.2025 р. № 9)

**I-11 Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів:** Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції (Львів, 21 лютого 2025 р.). – Львів: НАСВ, 2025. – 246 с.  
ISBN 978-617-7689-12-5

Збірник містить матеріали та тези доповідей науково-практичної конференції, у якому висвітлюються результати дослідницької роботи щодо основних напрямів розвитку та проблемних питань фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України, сучасних поглядів і новітніх критеріїв системи фізичної підготовки під час підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України, організації фізичної підготовки військовослужбовців (всіх категорій) Збройних Сил України під час дії воєнного стану та досвіду підвищення військово-професійної підготовленості військовослужбовців під час проведення занять із фізичної підготовки в умовах ведення бойових дій.

**УДК 796.06 : 355.5**

ISBN 978-617-7689-12-5

© Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2025

## ЗМІСТ

Звернення до учасників і гостей II науково-практичної конференції начальника Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Героя України полковника КАЧУРА Романа Володимировича .....	8	
Абраменко О.О., Білик В.А.	Впровадження системи підготовки та оцінювання ACFT (Army combat fitness test) в систему фізичної підготовки Збройних Сил України .....	9
Андрейчук В.Я., Климович В.Б., Пилипчак І.В., Панькевич Я.А.	Методичні рекомендації з організації змагань із гирьового спорту .....	11
Андрейчук В.Я., Лесько О.М., Поцілуйко П.В., Романів І.В.	Дихання військовослужбовців при виконанні поштовху гир ...	13
Анохін Є.Д.	Історична ретроспектива становлення спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України .....	15
Анохін Є.Д., Садовський Л.І.	Погляд на спорт вищих досягнень у системі вищих військових навчальних закладів із позицій положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт» .....	19
Анохін Є.Д.	До проблемних питань підготовки мобілізованих осіб до здійснення маршів і марш-кидків у період базової загальної військової підготовки.....	23
Антонець В.Ф.	Вплив занять із кросфіту на розвиток фізичних якостей курсантів вищих військових навчальних закладів .....	26
Афонін В.М., Гульоватий В.І.	Вікові тенденції фізичного розвитку офіцерів-випускників ВВНЗ .....	27
Афонін В.М., Большаков О.О., Бобко Ю.Б.	До питання фізичної підготовки жінок танкових підрозділів ...	30
Афонін В.М., Большаков О.О.	Професіограми спеціалістів танкового екіпажу .....	32
Бабаєв Ю.Г., Цепляев Ю.В.	Ефективні методи фізичної підготовки військовослужбовців у польових умовах .....	35
Бобчинець О.О., Зімбіцький Р.Ф.	Покращення фізичних якостей курсантів за рахунок гребного тренажера “Concept 2” .....	38
Богданов М.В.	Проблеми реабілітації та відновлення військовослужбовців за особливих умов .....	40
Богданов М.В.	Особливості фізичної підготовки курсантів силових структур у сучасних умовах .....	43
Боговик М.В., Боговик Н.В., Гончаренко Ю.О.	Фізична працездатність курсантів аналітичних спеціальностей .....	47

Бойко С.С.	Інноваційні підходи до фізичної підготовки у збройних силах Литовської Республіки .....	49
Большаков О.О., Гунченко В.О.	Фізична підготовка військовослужбовців танкових екіпажів із врахуванням озброєння закордонного зразка .....	52
Бондарович О.П.	Особливості організації самостійної фізичної підготовки курсантів Національної академії Служби безпеки України .....	54
Волков М.С.	Щодо удосконалення фізичній підготовці військовослужбовців засобами крос фіт .....	56
Гаврюшенко В.В., Мась Н.М., Дмитренко Ю.С.	Спеціальна психологічна смуга перешкод: тренування та укріплення ментального здоров'я військовослужбовців у сучасних реаліях .....	62
Гоманюк С.В., Руденко А.В.	Розвиток життєвих компетенцій курсантів навчальних закладів засобами фізичного виховання та спорту .....	65
Гошко Г.О.	Формування педагогічних навичок майбутніх офіцерів під час професійної підготовки у ВВНЗ .....	66
Демченко Я.В., Кондратюк В.І., Шевченко О.І.	Інноваційні методи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України: порівняльний аналіз національних практик країн НАТО .....	68
Денисюк О.В.	Актуальні питання вдосконалення спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Національної академії Служби безпеки України в умовах воєнного стану .....	72
Євтушенко В.В.	Роль фізичної підготовки у підтриманні психологічного здоров'я у військовослужбовців Сектору безпеки і оборони України .....	76
Жембровський С.М., Беліков І.О.	Формування професійної компетентності у майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту у процесі професійно-педагогічної підготовки на період дії правового режиму воєнного стану .....	79
Жембровський С.М., Погребняк Д.В., Суспо В.В., Галашевський Г.О., Романюк О.А.	Методика оцінювання фізичної підготовленості слухачів, які мають відхилення у стані здоров'я .....	82
Замараєв М.Г., Замараєва А.Б., Ткачук О.А.	Підвищення мотивації до занять фізичним вихованням і спортом курсантів військових закладів вищої освіти .....	87
Зімніков О.О.	Рухова активність як засіб формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців Збройних Сил України .....	91
Золочевський В.В., Кметюк Д.І., Урсол І.О.	Сучасний досвід фізичної підготовки кадетів коледжу Королівських Повітряних Сил Великої Британії .....	93
Зонов О.В., Борзило О.Ю.	Вплив розвитку гнучкості на фізичну підготовку військовослужбовців .....	95

Івахно О.В.	Організаційні засади військово-прикладних видів спорту у системах фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил провідних країн–членів НАТО .....	98
Калабський А.В., Романчук С.В.	Напрями модернізації фізичної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України .....	102
Кирпенко В.М.	Організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України під час дії воєнного стану .....	104
Ковальчук А.М., Ковальчук М.А.	Оптимізація техніки стрільби у лазер-рані засобами електронного контролю часу .....	107
Комарь І.В., Івакін Т.А.	Впровадження тренувань за системою CrossFit у процес фізичної підготовки військовослужбовців танкових військ .....	111
Корховий Р.О., Антонюк А.М.	Використання сучасних інноваційних методів і засобів контролю за фізичною підготовленістю в системі фізичної підготовки курсантів ВІТВ .....	114
Курбакова С.М., Семон Р.З.	Участь фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України у відбитті збройної агресії (період 2022–2023 років) ....	117
Лойко О.М., Матвейко О.М., Людювик Т.М., Шпалова О.В.	Фізична підготовка жінок-військовослужбовиць у іноземних арміях .....	120
Лойко О.М., Суспо В.В.	Історичні аспекти інституціоналізації боксу у Збройних Силах України .....	123
Ляшук О.В., Шило О.М., Кулабухов О.М.	Модернізація навчального процесу з вогневої підготовки курсантів до сучасних бойових вимог .....	125
Михайлов В.В., Михайлов Віт.В., Невесенко В.О., Веремієнко М.М.	Співвідношення результатів у підтягуванні на перекладині і маси тіла курсантів .....	129
Овчарук І.С., Сидорченко К.М., Ворона В.В.	Розширення переліку вправ фізичної підготовки та пропозиції з удосконалення системи нарахування балів у ВВНЗ .....	132
Одеров А.М., Небожук О.Р.	Реабілітація учасників бойових дій як необхідна складова повернення до умов соціального середовища військовослужбовців.....	135
Палевич С.В.	Використання математичної статистики для покращення фізичної підготовленості військовослужбовців .....	138
Пестерев М.В.	Підвищення рівня фізичної підготовки курсантів за рахунок застосування новітніх технічних засобів .....	141
Петрачков О.В., Михайлов В.В., Юдін В.Д.	Проведення фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України .....	143



Петрачков О.В.	Вплив військово-професійної діяльності офіцерів Збройних Сил України на статичну просторову стійкість .....	146
Петрук А.П., Федак С.С., Людовик Т.В.	Оцінювання рівня фізичної підготовленості військово-службовців в арміях різних країн світу .....	152
Підопригора М.В., Малець Р.В.	Шляхи покращання здоров'я курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану .....	155
Полтавець А.І., Арабаджієв Т.А., Гнойовий Д.Ю.	Особливості організації фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військових частин Повітряних Сил ..	157
Поплавець В.С.	Поширеність надлишкової маси тіла та ожиріння серед військовослужбовців різних країн світу та можливі шляхи їх вирішення .....	160
Пронтенко В.В.	Вправи з обтяженнями як засіб забезпечення фізичної готовності курсантів ВВНЗ в умовах воєнного стану .....	163
Родіонов М.О.	Удосконалення фізичної підготовленості курсантів-розвідників у процесі високоінтенсивних інтервальних тренувань.....	165
Ракаєв Є.В., Темірова Л.П.	Сучасні напрями підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців силових структур .....	167
Романчук В.М., Боярчук О.М.	Методична підготовка як передумова високої ефективності фізичної підготовки військовослужбовців .....	169
Садовський П.Л.	Роль фізичної підготовки у формуванні професійної готовності військовослужбовців Сил безпеки і оборони під час дії воєнного стану .....	170
Семененко В.П., Неборачок Я.В., Ярошенко Я.М.	Адаптація вогневої підготовки курсантів до вимог сучасного бойового застосування стрілецької зброї .....	173
Сеник Р.М., Стельмах Ю.Ю.	Перспективи та шляхи вдосконалення фізкультурно-спортивної реабілітації в системі Міністерства оборони України .....	176
Сидорченко К.М., Овчарук І.С.	Підбір та обґрунтування спеціальних фізичних вправ для військових моряків на основі досвіду провідних країн .....	180
Сіянко О.В., Яровий М.В.	Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України під час дії воєнного стану .....	183
Сухорада Г.І., Нізов Р.М., Бойко С.С.	Аналіз результатів фізичної підготовленості військово-службовців системи Міністерства оборони України у 2024 році .....	185
Сухорада Г.І., Пелих А.О., Попович О.І.	Дослідження результатів виконання програми розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України у 2024 році .....	188
Тарасков О.В., Шинкарук В.О.	Сучасні питання фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів .....	193

Тимощенко П.Ю.	Впровадження мобільного додатка для відстеження фізичної активності в систему фізичної підготовки офіцерів Збройних Сил України .....	198
Токовенко О.Л.	Фізична підготовка військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах .....	200
Федак С.С., Байдала В.Р.	Особливості фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів .....	204
Федак С.С., Поцілуйко П.В., Данилюк М.М.	Дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів другого курсу навчання у ВВНЗ .....	206
Фурдик В.Д., Верхогляд М.М. Юдін В.Д.	Методика ведення обліку осіб, що потребують фізкультурно-спортивної реабілітації, та механізм їх зарахування до груп фізкультурно-спортивної реабілітації у військовій частині .....	208
Хачатрян А.Х., Білик В.А.	Вдосконалення морально-вольових якостей військовослужбовців за допомогою навчальних сутичок .....	212
Шаповалова І.Б.	Потенціал тренінгових технологій у формуванні емоційно-вольової стійкості військовослужбовців .....	215
Шемчук В.А.	Наукові засади (принципи) формування професійної компетентності майбутніх офіцерів запасу .....	217
Шемчук В.А., Шемчук О.М., Курбакова С.М.	Фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації Збройних Сил України: вимога часу чи «модний тренд»? .....	221
Шемчук О.М., Антушева Н.Ф.	Фізкультурно-спортивна реабілітація у відновленні ментального здоров'я військовослужбовців в умовах російсько-Української війни .....	225
Шестаков Д.В., Шестакова В.О., Кондратюк В.І.	Організація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України під час воєнного стану .....	229
Шлямар І.Л.	Вплив фізичної підготовки на психоемоційний стан військовослужбовців .....	231
Шлямар І.Л.	Сучасні погляди системи фізичної підготовки для підготовки майбутніх офіцерів ЗС України .....	234
Щур Т.Г., Лукинів В.І.	Особливості фізичної підготовки майбутнього командира вогнеметного взводу .....	237
Юр'єв С.О., Зімніков О.О., Дрига Д.В.	Вплив командних спортивних ігор на стресостійкість курсантів ВВНЗ на прикладі футболу, баскетболу і волейболу .....	239
Ягупов В.В.	Зміст фізичного виховання військовослужбовців і необхідність його оптимізації .....	242





Начальник Національної академії сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,

Герой України

полковник КАЧУР Роман Володимирович

## ЗВЕРНЕННЯ ДО УЧАСНИКІВ І ГОСТЕЙ

II науково-практичної конференції

«Інноваційні технології організації фізичної підготовки  
з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців ЗСУ  
та сучасних військових конфліктів»

Шановні колеги!

Російсько-Українська війна, яка триває вже понад десять років, руйнує інфраструктуру українських міст, важливих об'єктів національної економіки України. У складних умовах сьогодення вкрай важливими стають людські ресурси, передусім люди, які можуть захистити Вітчизну, приймати виважені та нестандартні рішення.

Складні умови цієї війни вимагають у короткі терміни спрямувати всі зусилля наукової спільноти України до вирішення нагальних питань, зокрема, розвитку нових підходів, способів, методів і засобів щодо оптимізації системи фізичної підготовки в Збройних Силах України.

Задля вирішення вищезгаданої проблематики однією компонентою є проведення II науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів». Метою конференції є обговорення проблем теоретико-методологічного, методичного та практичного забезпечення розвитку фізичної підготовки та спорту в системі підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та інших силових структур.

На сьогодні набули актуальності проблемні нагальні питання, що вирішуються в межах цієї конференції, зокрема: організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України під час дії воєнного стану; сучасні погляди та новітні критерії системи фізичної підготовки під час підготовки майбутніх офіцерів (всіх категорій) Збройних Сил України; основні напрями розвитку та проблемні питання фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України.

Результати конференції та її матеріали стануть вагомим внеском у розвиток Сил оборони України, посилення їхньої бойової спроможності та сприятимуть наближенню нашої Перемоги над ворогом.

Бажаю учасникам конференції взаємного збагачення знаннями та досвідом, виходу на практично відчутні результати. Разом до Перемоги! Слава Україні!

З повагою, Герой України полковник Роман КАЧУР.

*Абраменко О.О.,*

*Білик В.А.,*

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного  
університету “Харківський політехнічний інститут”*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА ОЦІНЮВАННЯ АСФТ (ARMY COMBAT FITNESS TEST) В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Ефективність військовослужбовців значною мірою залежить від їх фізичного стану. Бойові дії вимагають від солдата сили, витривалості та швидкості як прийняття рішень на полі бою, так і фізіологічної. Успішність виконання завдань залежить від цих фізичних якостей. Також слід зазначити, що жодна фізична активність не може бути достатньо продуктивною без достатнього рівня психологічного становлення. Отже, щоб витримати навантаження в бою, потрібна рівна міра психологічного здоров'я – психологічна стійкість, витривалість, емоційна сталість, інтелект, розсуд, сила характеру та духовність. Здатність підрозділу досягти успіху залежить від здатності кожного солдата ефективно реагувати на полі бою за відсутності повної інформації та в короткі терміни. Основою всього є розуміння того, як працює людське тіло, – його анатомія та фізіологія.

Слід зазначити, що колективний рівень фізичної підготовленості підрозділу залежить від кожного військовослужбовця окремо. Враховуючи це, можливо розглянути систему фізичної підготовки Збройних Сил США, де на цьому робиться великий акцент і кожному військовослужбовцю, фахівцями з фізичної підготовки підбирається окрема програма тренувань відповідно до його фізіологічних даних і вимог військової служби. Відповідно до цього в ЗС США розроблена система оцінювання, яка повною мірою може задовольнити вимоги до оцінки всіх фізичних якостей, необхідних для успішного виконання завдань за призначенням, а саме Army Combat Fitness Test (АСФТ) [1]. Враховуючи реалії та перспективи розвитку системи фізичної підготовки у ЗСУ, можливо розглянути впровадження акценту на індивідуальну фізичну підготовку для майбутніх офіцерів та розглянути як основу фізичної підготовки тренування вправ з АСФТ.

Army Combat Fitness Test (АСФТ) складається з шести вправ, які створені відповідно до завдань, з якими військовослужбовці можуть стикатися під час повсякденної діяльності або під час ведення бойових дій. АСФТ надає змогу перевірити всі м'язові групи та дати точну оцінку фізичної готовності військового до виконання службових обов'язків.

Вправи виконуються у визначеній послідовності протягом не більше 50 хвилин для одного військовослужбовця. Форма одягу для складання тесту спортивна. До складу тесту входять: максимальна станова тяга на три повторення із треп-грифом; метання медичного

м'яча 4,5 кг на дальність із положення стоячи; згинання-розгинання рук в упорі лежачи з відривом рук від землі; човниковий біг 10x25 метрів із виконанням спеціальних вправ; утримання тіла у положенні планки на час; забіг на дві милі.

### **Порядок виконання вправ**

Максимальна станова тяга на три повторення є першою вправою. Вона перевіряє м'язову силу нижньої частини тіла, координацію та баланс. Військовослужбовці повинні підняти максимальну вагу тричі під контролем, імітуючи перенесення нош або переміщення боєприпасів і вантажів.

*Метання снаряда на дальність із положення стоячи.* Ця вправа перевіряє вибухову силу та координацію рук і ніг. Військовослужбовці повинні кинути 10-фунтовий м'яч (близько 4,5 кг) назад через голову на максимальну відстань. Ця вправа імітує рухи, необхідні для допомоги побратиму при подоланні перешкоди або стрибка через рів.

*Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з відривом рук від землі.* Ця вправа є перевіркою витривалості м'язів плечей, рук і корпусу. Зараховується кількість успішно виконаних повторень протягом двох хвилин. Ця вправа залучає м'язи, які використовуються під час рукопашного бою або повторного завантаження боєприпасів.

*Човниковий біг 10x25 метрів із виконанням спеціальних вправ.* Ця вправа виконується на час і перевіряє навички руху військовослужбовця в анаеробних умовах: біг, волочіння, носіння, повороти та бокові переміщення. Вона імітує переміщення пораненого в безпечне місце, транспортування вантажів або переміщення полем бою під обстрілом.

*Утримання тіла у положенні планки на час.* Вправа спрямована на розвиток м'язів кору, живота, спини, стегон і сідниць. Вона виконується в статичному положенні, утримуючи тіло горизонтально та має на меті перевірку рівня розвитку м'язів кору та всього тіла, а також рівень фізичної та психологічної витривалості. Вправа виконується на час, зараховується тривалість часу, при якому не було спотворень техніки виконання вправи.

*Забіг на дві милі.* Ця вправа перевіряє аеробну витривалість. Вона імітує рухи до місця контакту з ворогом або назад.

Після завершення забігу на дві милі тест ACFT вважається завершеним [2].

На додаток можна зазначити, що діюча система фізичної підготовки та тест оцінки рівня фізичної підготовленості ЗС США ACFT діє з 2019 року, є повністю дослідженою Інститутом Дослідження Медичного Середовища Армії США (United States Army Research Institute of Environmental Medicine (USARIEM)). З цього можна зробити висновок у доцільності та продуктивності, можливого впровадження цього тесту та етапи підготовки до нього у систему фізичної підготовки ЗСУ. Також можна згадати широкий спектр мобільних додатків, таких як ACST TROOPSY, ACFT calculator та ін., в яких є вся потрібна інформація про вправи, процес тренувань, вікові категорії та гендерні вимоги. Це є значною перевагою в спрощенні розуміння вимог цього тесту та процесу підготовки до нього всіма військовослужбовцями.

Цей тест може надати змогу урізноманітнити процес фізичної підготовки військовослужбовців, застосовуючи нові підходи до їх тренувань, роблячи більший акцент саме на їх індивідуальній підготовці. Також за допомогою даних вправ можливо буде на вищому рівні підготувати всі м'язові групи, що є запорукою успішного виконання завдань за призначенням для всіх військово-облікових спеціальностей. Цей підхід в умовах воєнного стану може більшою мірою застосовуватись під час підготовки майбутніх офіцерів і сприйматись ними позитивно, вмотивовуючи до занять фізичними вправами та надаючи їм кращий рівень фізичної підготовленості в майбутньому, готуючи їх до всіх можливих викликів військової служби.

#### Література

1. FM 7-22 Holistic Health And Fitness, Headquarters Department of the Army Washington, D.C., 8 October 2020.
2. ATP 7-22.01. Holistic Health and Fitness Testing. Headquarters Department of the Army Washington, D.C., 01 October 2020.

*Андрейчук В.Я.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*Климович В.Б.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*Пилипчак І.В.,*

*доктор філософії, доцент,*

*Панькевич Я.А.,*

*доктор філософії, доцент,*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

### **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАНЬ ІЗ ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

Для успішної підготовки до змагань необхідно своєчасно і правильно запустити механізм підготовчих робіт.

1. Слід мати на увазі, що планування всіх заходів на наступний рік (не тільки спортивних) проводиться паралельно з формуванням місцевого бюджету. Тому, чим раніше вийти з ініціативою, тим більше шансів на включення цього заходу в план роботи місцевої виконавчої влади і більше часу на підготовку.

2. Для одержання підтримки потрібно мати вагомі підстави для необхідності проведення заходу. За складних соціально-економічних умов у державі крім емоційних закликів пропаганди фізкультурно-спортивного руху і розвитку гирьового спорту в Україні потрібна фінансово-економічна підтримка місцевої влади.

Для цього необхідно скласти проєкт і джерела фінансування конкретного заходу.

Доволі часто буває, що вивезти повну команду на змагання за межі області через фінансові труднощі дуже складно.

3. Після того, як отримана згода органів виконавчої влади, слід братися до підготовки рішення про проведення заходу і створення оргкомітету. Слід мати на увазі, що члени оргкомітету будуть вирішувати тільки основні принципові питання. Тому паралельно з оргкомітетом необхідно створити робочу групу з числа однодумців і спеціалістів у гирьовому спорті, які б відповідали за конкретну ділянку роботи і своєчасно контролювали і виконували поточну підготовчу роботу.

Плани засідання оргкомітету і робочої групи потрібно скласти виходячи з місцевих специфічних умов і складності питань, які необхідно вирішити.

Це одна із принципових умов успішної підготовки до змагань.

4. Другою, не менш важливою, умовою, є складання робочого плану і шляхи його реалізації. Тут найважливішим моментом є більш повний зміст плану (дрібниць бути не може) і своєчасність вирішення питань:

- не можна відкладати питання, які можна вирішити заздалегідь;

- потрібно завжди пам'ятати, що з наближенням змагань виникає багато непередбачуваних питань, що вимагають вирішення.

5. Перш ніж приступити до складання плану, необхідно уважно вивчити положення про змагання, програму, кількісний склад учасників, географію команд, що прибувають. При необхідності потрібно скоординувати свої дії з керівництвом федерації, яка проводить змагання.

6. З метою отримання повнішої інформації про прибулих на змагання, для більш чіткої організації прийому на території області необхідно направити інформаційного листа, в якому повідомити:

- регламент змагань;

- розклад прибуття і відправлення поїздів, автобусів та інших транспортних засобів;

- графік руху громадського транспорту при пересуванні по місту до місця прибуття;

- запросити кількісний склад учасників, що прибувають на змагання, час прибуття і вид транспорту;

- нагадати про завчасне придбання квитків назад, вказати приблизний час закінчення змагань (при необхідності);

- повідомити про місце прийому делегації, початок роботи мандатної комісії;

- при проведенні міжнародних змагань нагадати про необхідність привезти з собою 2 (два) національних прапори і запис гімну країни (диск, аудіокасета).

7. Організувати зустріч, прийом і роботу мандатної комісії (не пізніше 10 години ранку).

8. Зробити заявку в органи внутрішніх справ для забезпечення громадського порядку в місцях проживання учасників та проведення змагань.

9. Забезпечити збір посвідчень про відрядження та організувати їх відмічання.

Висновок. Для успішної підготовки до змагань необхідно своєчасно і правильно запустити механізм підготовчих робіт.

*Андрейчук В.Я.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*Лесько О.М.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор,*

*Поцілуйко П.В.,*

*Романів І. В.,*

*Національна академія сухопутних військ*

*імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ДИХАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ВИКОНАННІ ПОШТОВХУ ГИР**

Уміння правильно дихати – одна з найважливіших умов досягнення високих результатів у поштовху гир. Всі рухи обов'язково повинні поєднуватися з диханням. Дихання має бути вільним і невимушеним за умовою, якщо всі рухи поштовху гир теж виконуються легко і невимушено. М'язи, що не беруть участь у підйомі гир, максимально розслаблені. Будь-які відхилення у техніці виконання класичних вправ викликають порушення ритму дихання, що у свою чергу веде до кисневого “голодування” організму і його передчасної втоми.

У класичному поштовху гир перший прийом – підйом на груди – виконується лише один раз, тому більшість спортсменів при виконанні цього руху не звертає особливої уваги

на правильність дихання, оскільки воно в цьому варіанті поштовху майже не відображається на результаті в цілому. Одні спортсмени перед підйомом на груди роблять вдих і виконують прийом при затриманому диханні. Інші при замаху гир назад роблять видих. Випрямляючи тулуб і припіднімаючи груди і плечі при підйомі до підсіду – вдих. Як тільки гирі торкнуться грудей, при виконанні підсіду, – видих (гирі видавлюють повітря з грудей).

*Дихання при виконанні поштовху гир від грудей.* На практиці застосовуються декілька варіантів дихання, які використовуються в залежності від умов виконання цього прийому (темпу, рівня втоми і т.п.).

1. На вдиху: одночасно з початком згинання ніг перед виштовхуванням – видих. Виштовхування гир – при затримці дихання. Підсід і випрямлення рук вгору – видих. Одночасно з початком опусканням гир на груди, згинаючи руки і припіднімаючись на пальці, – вдих. Як тільки гирі торкнуться грудей – видих (гирі видавлюють повітря з грудей).

2. На видиху: згинаючи ноги перед виштовхуванням і здавлюючи груди і живіт гирями – видих. Випрямляючи ноги і підводячи груди при виштовхуванні, – швидкий вдих. Виконуючи підсід і випрямляючи руки вгору, – видих. Одночасно з початком згинання рук при опусканні на груди до торкання гир грудей – вдих. При затримках гир на грудях або вгорі на прямих руках виконуються додатково один або декілька (залежно від тривалості затримки) коротких вдихів і видихів.

*Дихання при підйомі гир на груди та опусканні в поштовху гир за довгим циклом.* Виходячи з власного досвіду можна рекомендувати такий варіант дихання. При підйомі гир на груди з “мертвої точки”, випрямляючись і припіднімаючи плечі, – вдих. Одночасно з торканням гир грудей – видих (гирі видавлюють повітря). При опусканні гир з грудей одночасно з відштовхуванням їх трохи вперед – вдих. Вдих швидко закінчується у мить захоплення дужок зверху (в положенні гир на грудях кисті були просунуті всередину дужок). Нахиляючись і опускаючи гирі, – видих. Закінчується видих одночасно із закінченням руху гир назад, за коліна в “мертву точку” підйому гир на груди.

Вільне, без затримок, дихання у поєднанні з рухами можливе тільки за умови дотримання правильної техніки виконання всіх елементів кожного прийому і поштовху гир у цілому. Навіть короточасні затримки дихання при виконанні поштовху гир “до відмови” протягом 10 хвилин негативно позначаються на результаті в цій справі.

Висновок. Поштовх гир – одна з дисциплін гирьового спорту. Всі рухи обов’язково повинні поєднуватися з диханням, що мають бути вільними і невимушеними. Однак тільки регулярні заняття гарантують хороший результат, спрямований на всебічний розвиток військовослужбовців Збройних Сил України.



*Анохін Є.Д.,  
доктор філософії, доцент,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ІСТОРИЧНА РЕТРОСПЕКТИВА СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

На даний час безперечним є факт, що чинна спортивно-масова робота (СМР) у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) Збройних Сил (ЗС) України є копією СМР ЗС радянського періоду, такою, що не відповідає часу та інтересам підготовки майбутніх офіцерів і тому потребує трансформації.

Зміни будь-чого потребують його системного вивчення. Тому, на наш погляд, є цілком логічним і правомочним дослідження СМР ВВНЗ розпочати з її становлення в історичній ретроспективі.

Метою нашого дослідження була спроба виявити сутність СМР у взаємодії її видів, на різних історичних етапах, а також причин домінування спорту вищих досягнень над спортом масовим і злиття СМР з фізичною підготовкою (ФП).

Становлення спорту у ВВНЗ ми досліджували шляхом аналізу Настанов з ФП ЗС радянської доби, що видавались з 1948 по 1987 роки (всього шість видань); Керівництв зі спортивною роботою в ЗС 1955 і 1962 років; Настанов з ФП військовослужбовців ЗС України усіх років видання та Інструкції 2021 року; а також підручників «Теорія та організація фізичної підготовки військ» 1965, 1975, 1980, 1992, 1997, 2001 і 2015 років, виданих в Росії та в Україні.

Нами встановлено, що функціонування СМР у ВВНЗ в радянський період відбувалось і продовжує відбуватись за двома напрямками: для забезпечення розв'язання загальних і спеціальних завдань ФП та інтересів спорту вищих досягнень.

Щодо першого напрямку функціонування СМР: до 1965 року в керівних документах основна увага акцентувалась на досягненні більш високого рівня розвитку окремих фізичних якостей і військово-прикладних навиків завдяки застосуванню найбільш цінних або важливих видів спорту, вправ, включених до програм бойової і ФП. Щодо другого напрямку, то багато уваги приділялось встановленню зв'язку масового спорту зі спорту вищих досягнень шляхом виконання курсантами розрядних норм, встановлення спортивних рекордів і досягнень.

Вже з 1952 року відбувається посилення другого напрямку функціонування СМР. Військовослужбовці для занять під час СМР стали ділитись на тих, хто займається в складі підрозділу, і спортсменів – членів збірних команд із введенням різної кількості часу для занять в залежності від спортивної класифікації і наміру «встановити новий рекорд». Це було обумовлено виходом радянських спортсменів на міжнародну арену, зростанням політичної цінності спортивних перемог і рекордів. Відтоді порядок організації і проведення змагань став відбуватись за пірамідальною моделлю: першість підрозділу, батальйону (чи факультету), військової частини (або навчального закладу) і вище. Метою такого порядку проведення змагань був відбір найбільш обдарованих спортсменів. Тим самим підкреслювалась ідея єдності масовості спорту і спортивної майстерності.

При збереженні вищезазначеної тенденції з 1965 року відбувається посилення прикладної функції масового спорту шляхом введення з 1 січня 1965 року Військово-спортивного комплексу (ВСК) – як тоді вважали, основи масового спорту.

У той же час спорт вищих досягнень почав стрімко віддалятися за всіма показниками від масового спорту. Виникла кризова ситуація у визначенні необхідності їх сумісного існування. Політичні та ідеологічні інтереси не дозволяли відкрито визнати цей розрив.

Військові вчені також не могли ґрунтовно довести органічність зв'язку масового спорту і спорту вищих досягнень в системі ФП ЗС.

Так, в підручнику «Теорія та організація фізичної підготовки військ» 1992 року на сторінці 306 вказується, що «спорт вищих досягнень певним чином взаємопов'язаний з масовим спортом і в той же час суттєво відрізняється від нього». Виходячи з «принципової» особливості, яка виражається в меті «на досягнення максимальних спортивних результатів», там же робиться висновок про фактичне його функціонування «поза рамок фізичної підготовки».

Для розуміння причин, з яких спорт вищих досягнень штучно пов'язувався безпосередньо з підготовкою військовослужбовців, необхідно звернутись до історії.

З початку існування радянського союзу відбувалось одержавлення, політизація та ідеологізація спорту. В 50-ті роки минулого століття радянський союз вийшов на олімпійську спортивну арену і прагнув добитись домінування на ній задля доведення переваг соціалістичного способу життя над капіталістичним, радянського «любительського спорту» над буржуазним професійним.

Повне підпорядкування спорту державі дозволяло фіктивно працевлаштовувати спортсменів на підприємствах, в установах, зокрема, і в армії, створюючи ідеальні умови для

їх тренувань і маскуючи в такий спосіб спортсменів-професіоналів під спортсменів-аматорів. У зв'язку з цим навіть з'явився термін «спортивний професіоналізм радянського типу».

Прикриваючись любительським статусом, радянські спортсмени мали право брати участь в Олімпійських іграх, на що спортсмени-професіонали (крім фехтувальників) капіталістичних країн на той момент права не мали.

Те, що масовий спорт є надійною базою та умовою високої спортивної майстерності (розвитку спорту вищих досягнень) є міфом, стало зрозуміло вже наприкінці 60-х років минулого століття. А в 1982 році вченими науково-дослідного центру військового інституту ФК радянського союзу в рамках науково-дослідної роботи «Анчар» було це було доведено науково.

Ось деякі висновки з цього дослідження:

1. Рівень досягнень збірних команд країни на міжнародних змаганнях є прямо пропорційним наявності спортсменів високого класу (майстрів спорту і майстрів спорту міжнародного класу).

2. Залежність між кількістю майстрів спорту і майстрів спорту міжнародного класу від розвитку масового спорту відсутня.

3. Система спортивної роботи в збірних командах ЗС, військових округів і флотів має закономірності, наближені до закономірностей підготовки збірних команд країни, і спортивні досягнення забезпечуються завдяки створенню необхідних умов для навчально-тренувального процесу найбільш кваліфікованих спортсменів.

4. У системі спортивної роботи в ЗС склалось три самостійні підсистеми: підготовка спортсменів міжнародного класу; спортивні змагання на першість ЗС, видів ЗС і округів (флотів); масова спортивна робота. Кожна з підсистем має свої цілі й принципи організації, і слабкі міжсистемні зв'язки.

Крім цього, дослідники дійшли висновку, що домінування спорту вищих досягнень над масовим спортом є стримуючим фактором його розвитку серед військовослужбовців ЗС.

У 1996 році групою науковців під керівництвом Ю.К. Дем'яненка було проведено дослідження з виявлення взаємозв'язку між показниками спортивної (фізичної) підготовленості та успішністю оволодіння професійними навичками курсантами різних військових спеціальностей, а отже, і з різною питомою вагою рухового компонента у професійній діяльності. За результатами дослідження було встановлено, що позитивний вплив спортивної кваліфікації успішність навчання курсантів знаходиться на рівні другого спортивного розряду.

Отже, відсутність підстав для використання спорту вищих досягнень у військово-освітньої системі можна вважати доведеною. Його присутність в ній обумовлена не внутрішніми потребами системи підготовки військових кадрів, а зовнішніми факторами – потребами спорту вищих досягнень.

Україна відмовилась від радянської ідеології. Відпала потреба застосовувати спорт в якості політичної зброї. Демократичні перетворення суспільства диктують і демократизацію спорту.

Відповідно до статті 3 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» кожен громадянин має право займатись вільно обраним видом спорту, а не лише особливо обдаровані у спортивному відношенні. Інтереси підготовки військових кадрів для ЗС України диктують створення умов для розвитку спорту для всіх, а не обраних. Але домінування у ВВНЗ спорту, заснованого за засадах спорту вищих досягнень, як було сказано вище, унеможливило його розвиток.

Усупереч результатам досліджень і реаліям сьогодення спорт вищих досягнень у ВВНЗ ЗС України продовжує функціонувати, експлуатуючи масовий спорт (спорт для всіх), відволікаючи науково-педагогічні кадри від свого основного призначення – формування фізичної культури майбутніх офіцерів, доведення їх фізичної підготовленості до рівня, який відповідає вимогам їх професійно-бойової діяльності. Відповідно до ІФП-2021 року одним із критеріїв оцінювання якості організації СМР у ВВНЗ є кількість військовослужбовців, які виконали нормативи майстра спорту з видів спорту Єдиної спортивної класифікації України. Система ФП і спорту радянської армії продовжує домінувати в системі ФП ЗС України, заважаючи її розвитку.

#### Література

1. Анохін Є.Д. (2023). Система фізичної підготовки Збройних Сил України в дискурсі системного аналізу. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України (23-26). Видавництво Національного університету оборони України. <http://surl.li/rtctbg>.

*Анохін Є.Д.,*

*доктор філософії, доцент,*

*Національна академія сухопутних військ*

*імені гетьмана Петра Сагайдачного*

*Садовський Л.І.,*

*Відділ фізичної підготовки і фізкультурно-спортивної реабілітації управління*

*підготовки персоналу Головного управління доктрин та підготовки*

*Генерального штабу ЗС України*

## **ПОГЛЯД НА СПОРТ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У СИСТЕМІ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІЗ ПОЗИЦІЙ ПОЛОЖЕНЬ ЗАКОНУ УКРАЇНИ «ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ»**

Законом України «Про фізичну культуру і спорт» визначено, що спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, спорт інвалідів тощо (ст. 1 Закону). Кожен з цих видів спорту має свою мету, а отже, і особливості.

Відповідно до ст. 36 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» спорт вищих досягнень – напрям спорту, який забезпечує залучення спортсменів із резервного спорту шляхом подальшої спеціалізації та індивідуалізації їхнього навчально-тренувального процесу з певного виду спорту для підготовки та участі у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Мета спорту вищих досягнень – досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на найбільших спортивних змаганнях.

Досягнення спортсменом максимально можливого результату потребує систематичних, цілеспрямованих, щоденних (у продовженні кількох годин) тренувань, участі в значній кількості змагань. Під час навчання у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ) це досягається шляхом певних відступів для спортсменів-військовослужбовців від загальноприйнятих правил і норм військової освіти і служби: звільнень від самостійної роботи, навчальних занять під час проведення тренувальних зборів, служби в наряді. Для таких курсантів спортивна діяльність на кілька років перетворюється на основну. В цьому сенсі такий спорт стає подібним на професійний (примітка: це свого часу вказувалось таким відомими теоретиками ФК і спорту, як А.А. Тер-Ованесян, В.С. Келлер, В.М. Платонов, Л.П. Матвеев). Це унеможливило поєднання спортивної діяльності з

повноцінним навчанням. Тому спорт вищих досягнень (як спортивна діяльність) вступає в конфлікт з системою вищої військової освіти. І з позицій теорії систем цей конфлікт є неминучим, який неможливо уникнути при вживлянні спорту вищих досягнень у систему військової освіти, адже він є елементом іншої системи і не має з освітою жодного зв'язку. Це ми і спостерігаємо вже продовж кількох десятиріч.

Таким чином, основною ознакою спорту вищих досягнень в контексті, який ми розглядаємо, є не спортивний результат на рівні збірної команди України, ЗС і т.і. сам по собі, як декларується функціонерами від спорту вищих досягнень, а особлива організація режиму життєдіяльності спортсмена-військовослужбовця, підпорядкування укладу його життя досягненню цього результату.

На наш погляд, саме з цієї причини Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 36) визначені суб'єкти сфери ФК і спорту, що забезпечують розвиток спорту вищих досягнень. Ними є центри олімпійської підготовки, школи вищої спортивної майстерності, спортивні клуби, спортивні команди Збройних Сил України, а також суб'єкти сфери ФК і спорту, які здійснюють розвиток професійного спорту. Отже, серед суб'єктів ФК, що забезпечують розвиток спорту вищих досягнень, ВВНЗ не значиться. З цього випливає, що вони не повинні займатись цілеспрямованою підготовкою спортсменів вищої кваліфікації, тобто забезпечувати спортивну діяльність курсантів, засновану на засадах спорту вищих досягнень.

Важливою особливістю спорту вищих досягнень є те, що він – справа небагатьох. І спрямовуючи діяльність науково-педагогічних працівників ВВНЗ на забезпечення спортивної діяльності, заснованої на засадах спорту вищих досягнень, ми забезпечуємо гарантоване законом України право займатися обраним видом спорту лише 10-13% від загальної кількості перемінного складу ВВНЗ [1]. І позбавляємо цього права решту курсантів.

Безпосередній зв'язок зі спортом вищих досягнень має резервний спорт.

Відповідно до ст. 35 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» ним є напрям спорту, який забезпечує у порядку, встановленому центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту, здійснення відбору обдарованих дітей та молоді для занять певним видом спорту, створення умов для максимального розвитку їхніх індивідуальних здібностей з метою досягнення високих спортивних результатів, забезпечення умов для переходу до спорту вищих досягнень та поповнення основного складу національних збірних команд.

До суб'єктів сфери ФК і спорту, які забезпечують розвиток резервного спорту, відповідно до зазначеної статі закону, є спортивні клуби, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, штатні спортивні команди резервного спорту, центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки, всеукраїнських фізкультурно-спортивних товариств, спортивних федерацій (далі – штатні спортивні команди резервного спорту) та інші суб'єкти сфери ФК і спорту.

Знову ж таки серед суб'єктів ФК, призначених забезпечувати розвиток резервного спорту, ВВНЗ також не значиться.

У статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» надане визначення поняттю «фізична підготовка» (треба думати, і фізичної підготовки військовослужбовців, зокрема) як наряду ФК. Під нею розуміється складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь і навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності.

З огляду на це, єдиним видом спорту, що складає інтерес для військових формувань ЗС України, може бути виключно масовий спорт (спорт для всіх).

Відповідно до ст. 1. Закону України «Про фізичну культуру і спорт» масовий спорт – частина ФК і спорту, пов'язана з регулярним використанням різними групами населення під час дозвілля доступних видів рухової активності шляхом організованих та/або самостійних занять, участю у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя людини.

Мета масового спорту принципово відрізняється від мети спорту вищих досягнень і резервного спорту і визначає його особливості. Основною особливістю масового спорту є те, що він не потребує змін організації режиму життєдіяльності спортсмена. В масовому спорті спортивна діяльність будується залежно від іншої діяльності, домінуючою в житті людини (в нашому випадку – навчальної), тому займає підпорядковане місце в індивідуальному виборі способу життя. На тренувальні заняття витрачається стільки часу і сил, скільки дозволяє виділити основний вид діяльності людини, що об'єктивно стримує і рівень спортивних досягнень.

Мета масового спорту максимально корелюється з метою ФП військовослужбовців, визначеної, зокрема, і Законі України «Про фізичну підготовку і спорт». Відповідно до ст. 30 Закону фізична підготовка військовослужбовців є складовою загальної системи навчання та виховання особового складу ЗС України ... і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності. Тут необхідно зауважити, що спорт вищих досягнень не є складовою загальної системи навчання та виховання особового складу ЗС України.



Заняття ФП є обов'язком кожного військовослужбовця. Це впливає з вимоги Закону про необхідність врахування рівня фізичної підготовленості військовослужбовців при присвоєнні ним чергових військових і спеціальних звань і призначенні на відповідні посади. А заняття спортом є їх правом як громадян України (ст. 1 Закону). І саме право всіх військовослужбовців має забезпечувати центральний орган виконавчої влади, якому підпорядковуються ЗС України (Міністерство оборони України), а не лише найбільш обдарованих у спортивному відношенні, тих, хто займається спортом, організованим на засадах спорту вищих досягнень.

Ігнорувати надвисоку кореляцію масового спорту (спорту для всіх) з ФП військовослужбовців ЗС України і намагатись поширювати в ЗС організаційні принципи спорту вищих досягнень – це порушувати Закон України, спотворювати істину (примітка: спотворювати – подавати, показувати що-небудь у неправильному, перекрученому вигляді).

Розгорнуте наукове обґрунтування того, що спорт вищих досягнень не може бути ані елементом системи ФП ЗС України, ані елементом системи військової освіти ВВНЗ, надане в наших попередніх публікаціях [2, 3, 4].

Беззаперечно, спорт є потужним засобом вдосконалення фізичної і психічної природи людини. Це обумовлює його надзвичайну цінність для підготовки військовослужбовців. Але його потенціал в інтересах боєздатності ЗС може бути використаний лише за умов його організації на засадах і принципах масового спорту. При цьому спорт повинен не підміняти заняття ФП, а доповнювати їх. Йому має належати допоміжна роль. Його призначенням має бути сприяння формуванню позитивного ставлення військовослужбовців до систематичного прояву фізичної активності завдяки систематичним заняттям улюбленим видом спорту, надання їм шансу на реалізацію особистісних амбіцій в здоровій спортивній конкуренції з військовослужбовцями, які мають рівні можливості.

#### Література

1. Анохін Є.Д. (2021). Модернізація спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах для формування ціннісного ставлення курсантів до фізичного вдосконалення [Дис. док. філос., Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського]. <https://academic.info/ua/document/0821U102049>.

2. Анохін Є.Д. (2023). Система фізичної підготовки Збройних Сил України в дискурсі системного аналізу. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України (23-26). Видавництво Національного університету оборони України. <http://surl.li/rtctbg>.

3. Анохін Є.Д. (2019). Модернізація спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України в інтересах військово-професійного становлення майбутніх офіцерів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. (57-60). Видавництво Національного університету оборони України. <http://surl.li/hworkx>.

4. Євген Анохін, Сергій Романчук, В'ячеслав Афонін, Орест Лойко & Андрій Петрук. (2023). Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних сил України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 61, 3-13. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-03-13>.

*Анохін Є.Д.,  
доктор філософії, доцент,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ДО ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ ПІДГОТОВКИ МОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ ДО ЗДІЙСНЕННЯ МАРШІВ І МАРШ-КИДКІВ У ПЕРІОД БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Рівень фізичної підготовленості переважної більшості мобілізованих осіб не відповідає вимогам бойової діяльності. З метою підвищення ефективності реалізації ними рухового компоненту їхньої професійно-бойової діяльності та мінімізації негативного впливу на їх організм факторів, якими ця діяльність супроводжується, є необхідність підвищення наявного в них рівня фізичної підготовленості до максимально можливого рівня в стислі терміни. Це можна здійснити лише засобами фізичної підготовки.

З фізіологічної точки зору фізична підготовка військовослужбовців є процесом цілеспрямованої психофізіологічної адаптації їх організму до фізичних навантажень різного спрямування.

При цьому для того, щоб адаптація призводила до зростання рухових спроможностей і функціональних можливостей організму військовослужбовців, навантаження має відповідати певним вимогам. Воно повинно:

за величиною перевищувати ті навантаження, які є для людини звичними (до яких вона вже адаптувалась), але відповідати її функціональним резервам – бути доступною їй;

тривати чітко визначений час;

повторюватись з певною періодичністю, яка залежить від обсягу (протяжності маршруту) та його інтенсивності (темпу маршу);

мати стійку тенденцію до поступового зростання, завдяки зміні, того чи іншого параметра (протяжність, темп і повторюваність маршруту).

Марші, і тим більше марш-кідки, як фізичні навантаження, безумовно, відносяться до навантажень, що викликають в організмі адаптаційні зміни – тренувальний ефект. Але їх застосування для підвищення функціональних резервів організму під час проведення базової загальної військової підготовки (БЗВП) як єдиного засобу фізичної підготовки військовослужбовців є недоцільним з наступних міркувань.

Адаптація організму до будь-яких тренувальних навантажень забезпечується за рахунок його функціональних ресурсів. Та частина функціональних ресурсів організму, за рахунок яких відбувається процес адаптації до навантаження, називається фізіологічною „ціною” адаптації. Чим вище навантаження і нижчі функціональні можливості (тренуваність) організму, тим більшу „ціну” він платить за виконання фізичного навантаження.

Адаптація до тренувального навантаження розпочинається одразу після початку його впливу на організм. Чим інтенсивнішим й тривалішим є навантаження, тим відчутніші зміни воно викликає в організмі. Найголовнішим завданням цих реакцій попри забезпечення м'язової роботи є „аварійне” підтримання або збереження незмінним внутрішнього середовища організму і, таким чином, забезпечення його життєздатності. Для розв'язання цього завдання організм мобілізує всі наявні в нього функціональні резерви.

Величина термінових „аварійних” реакцій організму на навантаження залежить від величини цього навантаження і рівня функціональних можливостей відповідних органів і систем організму конкретної людини.

Для більшості мобілізованих осіб, які роками систематично і цілеспрямовано не займались фізичними вправами і лише експлуатували свій організм, „ціна” адаптації опорно-рухового апарату і систем енергоутворення для забезпечення рухової діяльності і життєздатності організму до маршів в сукупності з фізичними навантаженнями, які випробовуються військовослужбовців під час інших предметів БЗВП, буде високою, а для когось – надмірною. Надмірною вона буде для тих військовослужбовців, для яких фізичне навантаження перевищить функціональні резерви їхнього організму. Таки навантаження прийнято називати недоступними чи непосильними.

Виконання людиною тренувального навантаження завдяки вольовим зусиллям не означає їх доступність. Доступними є лише такі навантаження, кумулятивний ефект яких відповідає функціональним можливостям відповідних систем організму конкретного

військовослужбовця і завдяки цьому не лише не завдають шкоди їх здоров'ю, але і зміцнюють його. Невідповідність навантаження функціональним резервам організму виявляється лише згодом.

При тривалості періоду БЗВП шість-вісім тижнів забезпечити фізіологічність адаптації завдяки поступовості збільшення навантаження (в нашому випадку – протяжності й темпу маршу чи марш-кидка) неможливо. При проведенні маршів (марш-кидків) один раз на тиждень організм буде реагувати на них лише „аварійно”, залучаючи для цього усі наявні в нього на той момент функціональні ресурси, виснажуючи їх.

Занадто висока „ціна” адаптації до незвичних навантажень може бути причиною нервових зривів, тимчасового зниження пам'яті, уваги, розумової діяльності. А це, в свою чергу, стати причиною зниження ефективності підготовки військовослужбовців у цілому.

Негативний вплив кумулятивного ефекту сумарного навантаження занять із предметів БЗВП і маршів чи марш-кидків як засобів ФП для значної кількості мобілізованих військовослужбовців може бути надмірним (непосильним) з фізіологічної точки зору і проявитись у порушенні як функціонування тієї чи іншої фізіологічної системи, на яку під час м'язової роботи припадає найбільше навантаження, так й у порушенні функціонування органів і систем, безпосередньо не пов'язаних з виконанням м'язової роботи. А це, в свою чергу, може стати причиною погіршення стану здоров'я людини й виникнення різноманітних захворювань, травм хребта, кульшових і колінних суглобів ще до завершення БЗВП.

У будь-якому разі щотижневі тривалі марші чи марш-кидки не можуть бути ефективними для підвищення функціональних ресурсів організму військовослужбовців чи зміцнення їх опорно-рухового апарату в період БЗВП. Для розв'язання цих завдань потрібно значно більше часу. Намагання здійснити це – значить, порушувати об'єктивні біологічні закони фізичного розвитку людини, наражати на завчасне погіршення здоров'я військовослужбовців, зниження їх боєздатності.

Єдиним раціональним шляхом підвищення рухових спроможностей військовослужбовців при максимально обмеженому терміні підготовки без ризику нашкодити їх здоров'ю – це навчання військовослужбовців раціональній техніці пересування по місцевості з різним покровом, способам долання різноманітних перешкод, які, можливо, доведеться долати в ході бойових дій. Отримані навички дозволять військовослужбовцям здійснювати свою рухову діяльність з меншими витратами енергії і, завдяки цьому, збільшити обсяг виконуваної роботи, зберігати наявні в них функціональні ресурси на крайній випадок – для збереження життєздатності організму (наприклад, при пораненні і значної крововтраті).

*Антонець В.Ф.*

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*Хмельницький національний університет*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІЗ КРОСФІТУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Підготовка курсантів до військово-професійної діяльності здійснюється в рамках певної освітньої системи. Стратегія сучасної вищої освіти обумовлена лінією розвитку, основою якої є опора на особистісно орієнтовані педагогічні технології, що дозволяють формувати фахівця, здатного не тільки репродукувати накопичений потенціал знань, умінь і навичок, але й виходити за межі нормативної діяльності. Така стратегія характеризує тенденцію посилення ролі „людського фактора” у всіх видах діяльності, у тому числі й у військовій сфері.

Відмінними рисами військово-професійного навчання курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) є постійно зростаючий обсяг навчальної інформації при обмежених термінах навчання, високе нервово-емоційне напруження, перевантаження інтелектуальної сфери, зниження рухової активності.

Протягом останніх років різко знизився рівень фізичної підготовленості курсантів на етапі первинної підготовки. Науковці недостатньо приділяють увагу цій проблемі, а також не розглядають напрями удосконалення фізичної підготовленості курсантів на зазначеному етапі підготовки.

Деякі автори (А.І. Драчук, С.М. Канішевський, М.Д. Зубалій, Т.Ю. Круцевич, О.І. Подлесний, Н.І. Турчина) зазначають, що діюча сьогодні організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості. Особливе значення в останні роки приділяється загальній фізичній підготовці (ЗФП), яка, будучи самостійним розділом курсу фізичного виховання курсантів, є тією сполучною ланкою, що поєднує фізичну, психологічну, психофізіологічну підготовку курсантів у ВВНЗ з їх майбутньою професійною діяльністю.

Під час навчання у ВВНЗ курсанти через великий обсяг навчального матеріалу переважно не приділяють необхідної уваги фізичній підготовці, через що відбувається зниження фізичних кондицій. Тому за час навчання курсанти втрачають належний рівень розвитку фізичних якостей, і, як наслідок, відбувається зниження рівня вмінь і навичок, погіршується працездатність. Отже, проблема необхідності пошуку шляхів для уникнення вищезазначених недоліків та забезпечення повноцінного розвитку курсантів є актуальною.

Загальноприйняті методи фізичної підготовки у багатьох курсантів не викликають захоплення, оскільки вимагають тривалої та важкої праці (кроси, силові та бігові вправи тощо). Саме тому, на нашу думку, слід звертати увагу на засоби, що не лише доступні, але й є популярними серед молоді (пілатес, йога, черлідінг, східні єдиноборства, гімнастика тощо). Одним із таких засобів є відносно новий вид фітнесу, що переріс в окремий вид спорту, – кросфіт (CrossFit), який в останні роки набуває особливої популярності серед молоді та військовослужбовців. CrossFit – тренувальна методика і змагальний вид спорту на основі компонування в рамках одного сеансу інтенсивних силових і функціональних вправ. Засновник CrossFit – Грег Гласман, колишній гімнаст, почав розробляти свою програму тренувань понад 20 років тому, а 2001 року в Каліфорнії (США) відкрив свій перший зал для занять. Заняття з кросфіту містять елементи з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, легкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового та інших видів спорту і т.д. Ця система дає можливість широкого застосування фізичних навантажень, що підвищують зацікавленість та ефективність тренувального процесу. Методика тренувань, на відміну від інших видів фітнесу, здатна гармонійно впливати на всі види фізичних якостей. Можна впевнено стверджувати, що кросфіт як новий напрям фітнесу стає дуже популярним серед молоді і є системою загальної фізичної підготовки, що викликає максимальну адаптаційну реакцію організму. У деяких країнах світу (Канада, Франція та ін.) кросфіт використовується як засіб фізичної підготовки у військових підрозділах, поліції або службах Міністерства надзвичайних ситуацій (МНС).

Отже, застосування кросфіту у закладах освіти сприятиме комплексному розвитку фізичних і психічних якостей.

*Афонін В.М.,*

*кандидат педагогічних наук, професор,*

*Гульоватий В.І.,*

*Національна академія сухопутних військ*

*імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ВІКОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

### **ОФІЦЕРІВ-ВИПУСКНИКІВ ВВНЗ**

У досягненні належного рівня працездатності, підтримки опору організму до несприятливих факторів довкілля, а в цілому збереження здоров'я осіб зрілого віку, велику роль відіграє фізична культура. Молоді випускники військових навчальних закладів будують фундамент особистого здоров'я під час навчання за рахунок обов'язкових занять із фізичної підготовки. В цей період за їх фізичний стан і здоров'я певною мірою відповідають викладачі фізичного виховання конкретного навчального закладу.

Після закінчення навчального закладу відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я цілком переноситься на особистість військовослужбовця. Він сам має організувати свій режим (розпорядок) службової діяльності і знайти місце і час для своєї фізичної активності. На жаль, практика оцінювання рівня фізичної підготовленості і здоров'я колишніх випускників військових навчальних закладів показує деякі негативні тенденції. Випускник, призначений на офіцерську посаду, відчуває певну «свободу» у своїй діяльності і небов'язковість регулярних занять фізичними вправами. З віком відсутність (епізодичність) занять із фізичної культури і спорту набуває більш прогресивних темпів, що призводить до появи і розвитку проблем зі здоров'ям.

Одним із важливих показників оцінки фізичного стану чоловіків є фізичний розвиток, який характеризується комплексом соматометричних, фізіометричних і соматоскопічних показників. Зміни показників фізичного розвитку обумовлені віковими особливостями, генетичними факторами, умовами навколишнього середовища, ставленням особистості до своєї активної діяльності.

У таблиці 1 надані показники фізичного розвитку офіцерів, що мають динаміку погіршення протягом десятиліть службової діяльності. В опитуваннях і тестуванні взяли участь офіцери, які протягом 2023-2024 років проходили перепідготовку на базі НАСВ, і курсанти заочної форми навчання. В кожній віковій групі було обстежено по 20 військовослужбовців.

Якщо наведені показники курсантів 4 курсу взяти за основу, то результати тестування у визначених вікових категоріях свідчать про наступне.

1. Середній вік обстежених офіцерів відноситься до першого періоду зрілого віку.
2. За період служби досліджених офіцерів їх зріст практично не змінився, мали місце незначні коливання від однієї вікової групи до другої, у межах 1-2%.
3. Більш значні зміни спостерігаються у показниках ваги тіла, які поступово зростають з віком і коливаються в межах 5-7%, а різниця між випускниками і офіцерами 6-ї групи досягає 20%.
4. У зв'язку з цим індекс маси тіла змінюється від норми у перших трьох підгрупах досліджених до ознак ожиріння різного ступеня.
5. Показники динамометрії рук знижуються поступово і у межах 5%.
6. До 30% знижується показник спірометрії (ЖЄЛ) в останній віковій групі. Це може свідчити про низькі функціональні резерви апарату дихання.



Резерви легень визначались за допомогою життєвого індексу, який склав 43,5%, що свідчить про низький показник ЖЄЛ, або підвищення показника маси тіла. Що, на наш погляд, більш суттєво.

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку військовослужбовців офіцерів різного віку ( $X \pm m$ )**

Групи	Вік, роки	Зріст, см	Вага, кг	ІМТ, у.о.	Динамометрія, права рука, кг	Динамометрія, ліва рука, кг	ЖЄЛ, мл	Жит. Інд., мл/кг	Силов. інд., у.о.
4 курс	21,5± 0,7	177,6± 7,5	72,4± 7,1	23,1± 1,6	46,1± 8,1	45,3± 7,7	4076,0± 458,5	56,8± 4,7	63,76± 9,61
До 25 років	24,3± 0,8	178,2± 6,9	77,6± 4,9	24,6± 3,6	45,8± 7,4	44,1± 6,3	3900,0± 256,9	50,4± 3,8	59,17± 9,40
До 30 років	29,2± 0,5	178,4± 3,5	81,4± 2,9	25,8± 2,1	45,6± 4,8	42,9± 3,90	3660,0± 125,8	45,1± 2,1	56,1± 5,9
До 35 років	33,3± 1,2	176,8± 5,7	85,8± 3,8	26± 1,8	44,81± 4,4	43,8± 3,5	3453± 261,6	40± 2,6	52,20± 5,51
До 40 років	38,7± 0,7	177,1± 4,2	86,5± 3,3	27,6± 2,2	44,8± 4,4	40,3± 3,3	3274± 127,6	37,9± 2,18	51,84± 5,01
До 45 років	44,4± 1,1	176,6± 3,4	87,1± 3,6	27,9± 2,1	43,8± 4,3	41,2± 3,4	3325± 148	38,1± 2,6	50,3± 2,9
До 50 років	48,3± 1,5	176,1± 2,6	86,7± 3,4	27,9± 1,6	44,1± 3,3	40,2± 4,1	3154± 165	36,4± 2,7	50,4± 3,1
Середній показник	34,2± 0,93	177,26 ±2,92	82,5 ±4,14	26,13± 2,1	45,0 ± 4,14	42,54± 4,6	3548,8± 220,5	43,5± 2,95	54,8± 5,9

Таким чином, професійна працездатність офіцерського складу залежить від багатьох факторів, у тому числі від їх фізичного стану.

Найбільша різниця антропометричних показників визначена у офіцерів молодших вікових груп. Особливо слід відмітити зниження ЖЄЛ і збільшення окружності живота офіцерів у віці від 31 до 36 років.

Анкетне опитування показало, що регулярно займаються фізичною підготовкою у другій віковій групі – 14,3% офіцерів, а в четвертій – 8,6%. При цьому 86,7% опитаних викладачів у віці до 50 років свою низьку рухову активність пояснюють великим навантаженням на роботі.

Наведені дані констатують халатне, неусвідомлене ставлення більшості офіцерів до стану свого здоров'я у молоді роки, ігнорування активних занять фізичними вправами. У подальшому ми плануємо продовжити дослідження рухової активності офіцерів різного віку і розроблення рекомендацій для збереження їх повноцінної професійної діяльності.

*Афонін В.М.,*  
*кандидат педагогічних наук, професор,*  
*Бобко Ю.Б.,*  
*Національна академія сухопутних військ*  
*імені гетьмана Петра Сагайдачного*  
*Большаков О.О.,*  
*Військовий інститут танкових військ Національного технічного*  
*університету «Харківський політехнічний інститут»*

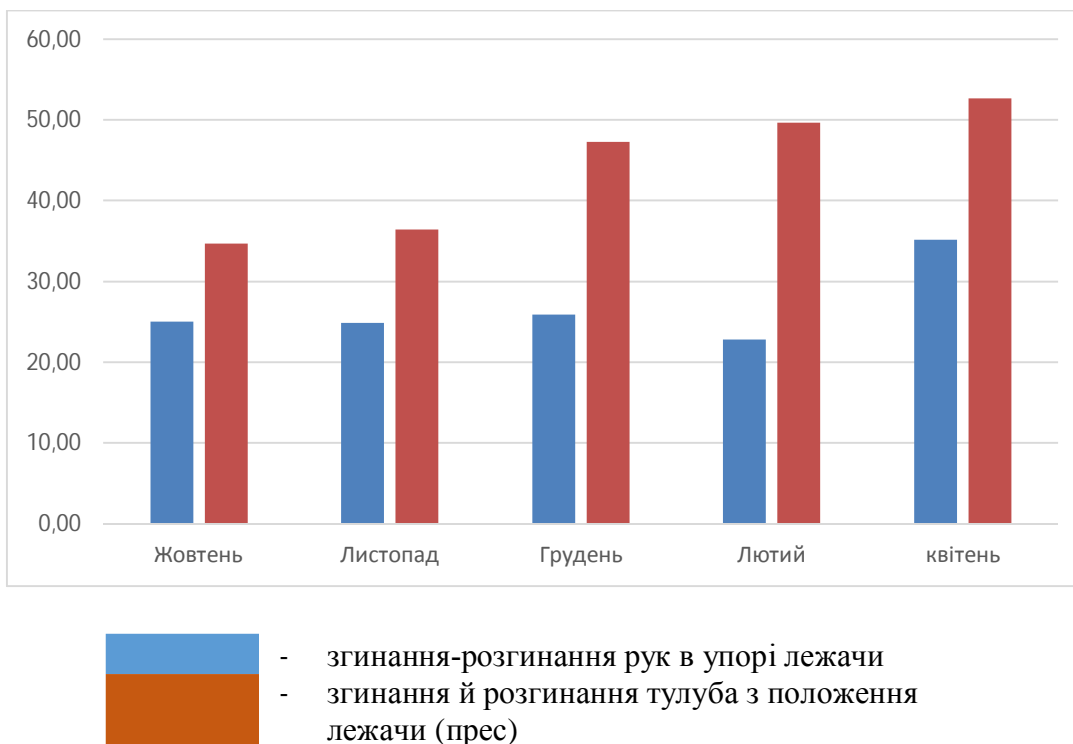
## **ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ**

Нинішні умови та характер сучасних військово-професійних дій, завдання, які вирішуються особовим складом армії під час навчально-бойової та бойової діяльності, ставлять військовослужбовців-жінок в один ряд із військовослужбовцями-чоловіками і висувають тотожні підвищені вимоги до різнобічності та якості їх фізичної підготовки.

Формування і розвиток якостей, що забезпечують високий рівень індивідуальної військово-професійної майстерності сучасного воїна, – основна мета фізичної підготовки військовослужбовців, у тому числі жінок. Збереження високого рівня фізичної підготовленості військовослужбовців жіночого контингенту досягається шляхом комплексного застосування всього арсеналу форм, методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Фізична підготовка курсантів жіночого контингенту ВВНЗ складається з програм, в основу яких покладені загальні вимоги щодо військовослужбовців-жінок – в першу чергу особиста відповідальність за фізичну готовність до вирішення навчально-бойових і бойових завдань.

Під час занять з фізичної підготовки курсантки спеціалізації танкових підрозділів розвивають і вдосконалюють різні фізичні якості, але на семестрових та річних перевірках застосовуються в основному три вправи: згинання й розгинання рук в упорі лежачи, згинання й розгинання тулуба із положення лежачи на спині та біг на 1 чи 2 км.

Ми перевірили динаміку силової підготовленості курсанток 2 курсу танкових підрозділів протягом одного семестру (n=23), рис. 1.



**Рис. 1. Динаміка фізичної підготовленості курсанток 2 курсу протягом семестру навчання**

Із графіка видно, що сила м'язів передньої частини тулуба (прес) поступово і стабільно зростає протягом семестру і досягає відмінної оцінки (із задовільної на початку спостереження). Загальний приріст склав більше 65%. У той же час сила м'язів рук зросла лише на 7% і має хвилеподібний характер з періодом деякого зниження результату. Це може свідчити про те, що при проведенні занять з фізичної підготовки курсанток була приділена недостатня увага вправам, які сприяють розвитку м'язів плечового поясу. З психологічної точки зору дівчатам більше імпонують вправи для пресу, як необхідні їм у зміцненні м'язів малого тазу, що є природним для їх жіночої сутності. На наш погляд, необхідно в заняття включати більше різноманітних вправ на роботу м'язів рук, плечового поясу. Це необхідно для виконання багатьох військових дій (метання гранат, перенесення військового обладнання, боєприпасів, володіння стрілецькою зброєю тощо). У подальшому ми плануємо ввести корективи у програму фізичної підготовки курсанток ВВНЗ.

**Афонін В.М.,**

*кандидат педагогічних наук, професор,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

**Большаков О.О.,**

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного  
університету «Харківський політехнічний інститут»*

## **ПРОФЕСІОГРАМИ СПЕЦІАЛІСТІВ ТАНКОВОГО ЕКІПАЖУ**

Екіпаж сучасного танка складається з командира екіпажу, навідника-оператора, механіка-водія.

Розроблення програми професійно-прикладної фізичної підготовленості військовослужбовців є одним із проблемних питань теорії фізичної підготовки. Досвід організації такої підготовки, а також вивчення вимог, які висуває сучасний бій до рухових здатностей військових спеціалістів, свідчать про те, що проблему можна вирішити, впроваджуючи в систему підготовки комплексні тести. В процесі їх розробки потрібно враховувати структуру і параметри професійної діяльності досліджуваної категорії військовослужбовців. Кількісно-часові показники комплексних тестів визначаються на основі відповідної професіограми.

Загальні дані командира танка – керування діями членів екіпажу під час пересування і в бойовій обстановці, безперервне спостереження за полем бою, визначення цілей для ураження, пропозиції для маневрування, організація ремонтних робіт за графіком і при необхідності під час бойових дій, керування та участь у завантаженні набоїв (снарядів, патронів), пально-мастильних матеріалів, виконання заходів маскування.

Схема розміщення робочого місця – командир і навідник-оператор розміщуються у бойовому відділенні, яке знаходиться у середній частині танка та утворене поєднанням корпусу та башти танка. Праворуч від гармати знаходиться місце командира, ліворуч – навідника-оператора. Робоче місце механіка-водія знаходиться у відділенні управління в передній частині корпусу танка. Ці відділення мають дуже обмежені габарити, що не дає можливості виконання динамічних амплітудних дій.

Гігієнічні умови роботи – під час бойових дій члени екіпажу працюють за недостатнім кисневим насиченням повітря, що вдихається, значним газовим забрудненням цього повітря від працюючого мотору, значним шумом, гуркотом від двигуна і гусениць танка.

Основні робочі операції – командир екіпажу і навідник-оператор весь час знаходяться в положенні сидячи у бойовому відділенні танка, тримаючись за прилади спостереження (і наведення) за полем бою, визначення цілей для знищення, розрахунок дистанції до цілей, визначення кута наведення гармати і таке інше. Крім того, командир відповідає за визначення тактики ведення бою, оцінці ситуації на полі бою та постановці завдань членам екіпажу, віддає накази механіку-водію танка про маршрут пересування по полю бою, наявні перешкоди, напрямок руху і необхідні зупинки.

Виконання завдань в умовах обмеженого простору у баштах танкісти проводять довготривалу бойову роботу у вимушеному статичному положенні (більше стоячи). При цьому має вплив на організм танкістів значна кількість негативних чинників. Це певною мірою відбивається на стані здоров'я, працездатності та ефективності бойової діяльності розрахунку танка.

Для бойової роботи танкістів характерні такі дії та прийоми: підготовка до стрільби, виявлення цілей, стрільба з місця, з ходу, із закритих і відкритих вогневих позицій, стрільба по рухомій і нерухомій цілі та цілі, що раптово з'являється. Ведення вогню з танка вимагає прийомів та дій швидкісне-силового характеру. При цьому екіпажі танків зазнають статичних і динамічних фізичних навантажень. Поштовхи і рухи, що займають значну частку загального часу, зусилля, які витрачає екіпаж для збереження рівноваги та зручного положення для більш точного прицілювання по цілі та під час стрільби, вимагають високого рівня розвиненості вестибулярної стійкості. Аналіз діяльності м'язової системи танкістів під час навчально-бойових дій показує, що м'язи працюють, в основному, у стато-динамічному режимі, де амплітуда динаміки доволі обмежена.

Навантаження на аналізатори – найбільш напружена робота у членів екіпажу припадає на зоровий аналізатор у зв'язку з обмеженим кутом зору і швидкоплинними подіями під час бойових дій. Важливе значення має також робота слухового апарату – необхідно почути накази старших командирів, самім віддавати накази підлеглим (членам екіпажу, іншим бойовим машинам тощо). На організм танкістів всередині танка постійно впливають й інші негативні фактори: автономне розташування екіпажу всередині танка; одноманітність робочої пози; тривале знаходження у шлемофоні, що може викликати підвищення температури тіла та головний біль, обмежена видимість. Вплив цих негативних чинників вимагає підвищеної уважності, яка призводить до перенапруження психіки; умовна відокремленість від зовнішнього середовища викликає почуття невпевненості, тривожності. Дії танкістів відносяться до класу операторської праці, а це потребує великої уважності, чіткого сприйняття, розвинутого уявлення, пам'яті, практичного мислення та інших

психічних процесів. Особливо навантажується нервова система, оскільки танкіст має безперервно стежити за полем бою, бути уважним і готовим до дій в умовах масованої протитанкової оборони противника.

Співвідношення інтелектуальної і фізичної праці – м'язи членів екіпажу весь знаходяться в режимі стато-динамічної роботи з перевагою статичних напружень, що призводить до швидкого їх стомлення і зниження реакції для необхідних дій. У цей час членам екіпажу необхідно постійно тримати увагу на діях противника і приймати найскоріші рішення з наступних дій танка. Тобто, і фізична, і інтелектуальна робота практично тісно взаємопов'язані, і стан їх співвідношення значною мірою залежить від індивідуальних особливостей і підготовленості членів екіпажу.

На психіку танкіста постійно діють такі фактори, як ризик отримати ураження від гармат противника, нападів його літальних апаратів, необхідність бути весь час у стані підвищеної уваги за швидкоплинними подіями на полі бою, вміння концентрувати і переключати увагу. Йому необхідна здатність одночасно сприймати декілька об'єктів (обсяг уваги), вміння виконувати декілька дій (розподіл уваги), швидко переносити увагу з одного об'єкта на інший (переключення уваги), зосереджуватися на одному об'єкті (концентрація уваги), здатність утримувати необхідну інтенсивність уваги протягом тривалого часу (стійкість уваги). Він має вміння швидко аналізувати інформацію, що поступає, вибрати правильне рішення і швидко його реалізувати, тобто мати оперативне мислення.

Така діяльність сильно виснажує як фізичні, так і психічні якості танкістів. Попри те, що робота танкістів має незначні за амплітудою прості дії, їх помилки і затримка у виконанні мають суттєве, навіть вирішальне значення для результату бою. Тут практично немає часу на якусь навіть невеличку перерву для відпочинку.

Серцево-судинна система весь час працює у посиленому режимі пульсу, недостатньому забезпеченні киснем, вдиханні парів від роботи двигуна, перегріву тощо.

Професійна діяльність офіцера-танкіста (командира екіпажу, підрозділу) вимагає від нього спеціальних інженерно-технічних знань, вмінь і навичок обслуговування різних типів танкової техніки. Офіцер танкових підрозділів проводить інструктажі механіків-водіїв щодо правил роботи (експлуатації) різних механічних засобів, навчає їх заводити й керувати машинами у складних умовах, перевіряє технічний стан цих засобів, контролює їх ремонт й обслуговування. При цьому офіцер практично показує, як все це робиться (керування, ремонт тощо), а, відповідно, повинен сам відмінно володіти цими спеціальними рухами (прийомами).

Механік-водій – головна «рушійна» сила (одиниця, персону) танка. У нього навантаження динамічного характеру з участю м'язів рук і плечового поясу. Фіксована поза „сидячи” в умовах ізольованого приміщення. Помірний та вимушений темп робочих рухів (20–60 за хвилину). Значне емоційне напруження, напруження уваги, зорового й слухового аналізаторів. Елементи монотонності праці. Це призводить до підвищення частоти серцевих скорочень, зниження рівня кисневого насичення крові, уповільнення сенсомоторних реакцій, погіршення функціонального стану зорового аналізатора, погіршення координації рухів.

Механік працює в умовах, що характеризуються відсутністю безпосереднього зіткнення з противником, наявністю, як правило, закритого приміщення (цех, майстерня, склад, машина технічної допомоги тощо). Дії, що ним виконуються, вимагають високої точності. М'язова напруга – помірного рівня, поза – вимушена, рухи – в основному одноманітні, увага сконцентрована на управлінні машиною, зір напружений.

Основне навантаження доводиться на м'язи пальців, кисті, передпліччя. При деяких роботах задіяні крупні м'язові групи тулуба. У бойовій обстановці тривалість робочого часу необмежена із збереженням працездатності. На відпочинок і сон виділяється мінімальний час.

Наведені дані навчально-бойової діяльності членів танкового екіпажу констатують необхідність розроблення програми спеціальної, професійно-прикладної фізичної підготовки спеціалістів танкових підрозділів. Існуючі програми фізичної підготовки танкістів не враховують зазначені, специфічні особливості бойової діяльності танкістів. Зазвичай, ці програми націлені на загальний фізичний розвиток (підготовку) спеціалістів танкового екіпажу.

*Бабаєв Ю.Г.,*

*Цепляєв Ю.В.,*

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного  
університету “Харківський політехнічний інститут”*

## **ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ**

З початком збройної агресії проти України значно зросли вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців. Умови сучасного бою вимагають від них максимальної фізичної та психоемоційної витривалості, готовності виконувати завдання в екстремальних умовах, таких як складний клімат та перепади температур, обмежена можливість відпочинку та харчування тощо. Окрім того, необхідно враховувати специфіку бойової діяльності, яка передбачає тривалі піші переходи, перенесення важкого спорядження та виконання завдань у повному спорядженні.

Фізична підготовка у польових умовах є важливим компонентом загальної бойової готовності. Її основна мета – забезпечення високого рівня фізичної та морально-психологічної готовності особового складу до виконання завдань. Науковці, такі як О. В. Петрачков, С. В. Гоманюк, В. О. Мельник [1.], підкреслюють важливість адаптації фізичного тренування до специфічних умов, у яких діють військовослужбовці. Важливими факторами, які впливають на ефективність фізичної підготовки, є не лише рівень загальної витривалості, а й спеціальні прикладні навички, необхідні для бойових дій.

Ефективним напрямом розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей та прикладних навичок є комбінована інтеграція елементів системи CrossFit із використанням підручних засобів. У польових умовах часто бракує необхідного спортивного обладнання, тому військовослужбовці застосовують альтернативні методи тренувань. Наприклад, використовують саморобні перекладини, гіри з пластикових пляшок, наповнених піском, або автомобільні шини. Такий підхід дозволяє ефективно підтримувати фізичну форму навіть у віддалених районах.

Система CrossFit набуває популярності серед військових завдяки її універсальності та ефективності. Ця методика тренувань спрямована на розвиток силової витривалості, швидкісно-силових якостей та загальної функціональної підготовки. Особливо важливим є те, що CrossFit дозволяє змінювати інтенсивність вправ залежно від рівня підготовки військовослужбовців. Дослідження, проведені вітчизняними та зарубіжними вченими, підтверджують, що регулярні заняття за цією системою сприяють підвищенню фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань у бойових умовах.

Окрему увагу слід приділити стандартам фізичної підготовки, які адаптовані до сучасних потреб Збройних Сил України [2]. Вони включають спеціальні вправи, спрямовані на розвиток прикладних рухових навичок, таких як подолання перешкод, метання гранат, швидка посадка і висадка з техніки, тривале перебування у бойових машинах. Виконання цих стандартів є обов'язковим елементом тренувального процесу, що дозволяє військовослужбовцям досягати високого рівня боєздатності.

У польових умовах фізичне тренування має поєднувати загальну та спеціальну підготовку. Наприклад, вправи з обтяженнями, марш-кидки, виконання завдань у повному спорядженні дозволяють адаптувати організм до реальних бойових навантажень. Також важливим є формування командної згуртованості підрозділів через колективне виконання вправ. Це не лише покращує фізичну готовність, а й сприяє підвищенню морально-психологічної стійкості військовослужбовців.



Досвід бойових дій також показує необхідність впровадження фізичних вправ відновлювально-рекреаційного характеру. Військовослужбовці, які перебувають у польових умовах протягом тривалого часу, стикаються зі значним нервово-психологічним напруженням і фізичним виснаженням. Для відновлення їхньої працездатності рекомендується проводити оздоровчий біг, спортивні ігри, вправи на розтяжку та дихальну гімнастику. Такі заходи сприяють зняттю емоційного напруження та відновленню фізичного стану.

Не менш важливим аспектом є підвищення рівня підготовленості командирів підрозділів, які відповідають за організацію фізичних тренувань. Від їхніх знань і навичок залежить якість тренувального процесу, мотивація особового складу та ефективність виконання завдань. Таким чином, необхідно розробляти програми підготовки для командирів, які враховують специфіку польових умов та особливості бойової діяльності.

Підсумовуючи, слід зазначити, що фізична підготовка військовослужбовців у польових умовах є ключовим елементом забезпечення боєздатності Збройних Сил України. Ефективними підходами можна вважати такі, як використання підручних засобів із впровадженням системи CrossFit та адаптація стандартів фізичної підготовки до реальних умов бойових дій, що дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу. Поєднання загальної та спеціальної підготовки, а також впровадження відновлювальних заходів сприяє підтриманню фізичного стану та морально-психологічної стійкості особового складу.

#### Література

1. Петрачков О.В., Гоманюк С.В., Мельник В.О. Фізична підготовка військовослужбовців в умовах сучасного конфлікту. *Фізкультура і спорт*. 2023;12(3): С. 45.
2. Шлямар І. Л., Романчук С. В, Воронцов О. С. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України: навч.-метод. посіб. / Київ. 2021. С. 73-80.

*Бобчинець О.О.,*

*Зімбіцький Р.Ф.,*

*Інститут Військово-Морських Сил*

*Національного університету «Одеська морська академія»*

### **ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗА РАХУНОК ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА «CONCERT 2»**

Гребний тренажер «Concept 2» є одним із найбільш популярних та ефективних пристроїв для тренування різних фізичних якостей, включаючи силу, витривалість, координацію та кардіофітнес. Він широко використовується як у спортивних клубах, так і в підготовці професійних спортсменів, включаючи військових і курсантів, для покращення

фізичної підготовки. Оскільки гребний тренажер надає можливість тренувати багато груп м'язів одночасно, він ефективно сприяє розвитку комплексних фізичних якостей.

Гребний тренажер «Concept 2» дозволяє ефективно тренувати низку фізичних якостей завдяки своєму універсальному механізму. В процесі тренування активуються всі основні м'язові групи: ноги, спина, руки, а також м'язи преса і плечей. Ось кілька ключових фізичних якостей, які покращуються завдяки використанню гребного тренажера: сила, витривалість, координація, кардіофітнес, мобільність і гнучкість [1. с 86-87].

Гребний тренажер активує м'язи нижньої частини тіла (квадрицепси, ікри), а також м'язи спини та рук. Протягом кожного гребка курсант використовує силу, щоб створити опір воді (віртуальному чи механічному), що сприяє розвитку м'язової сили. Вправи на тренажері виконуються в середньому або високому темпі, що дозволяє тренувати серцево-судинну систему і покращувати аеробну витривалість. При цьому організм адаптується до тривалих навантажень, що є важливим для військової підготовки.

Гребний тренажер вимагає від спортсмена координації рухів між ногами, шиєю і руками. Це важливо для розвитку моторних навичок і збільшення ефективності тренування. Постійна робота серця під час інтенсивного тренування на гребному тренажері допомагає значно покращити роботу серцево-судинної системи, знижуючи ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Мобільність і гнучкість під час тренування на гребному тренажері курсанти можуть покращити гнучкість суглобів, особливо в області спини, стегон і колін, оскільки тренажер передбачає постійне згинання і розгинання кінцівок. Переваги використання гребного тренажера «Concept 2» – скорочення ризику травм, мінімальна потреба в просторі, індивідуальний підхід, різноманітність вправ [2. с 34-35].

Гребний тренажер є одним із найбільш безпечних видів тренувального обладнання, оскільки не створює великих навантажень на суглоби, особливо на коліна та спину. Це дуже важливо для курсантів, у яких можуть бути різні фізичні навантаження та потреба в профілактиці травм.

Гребний тренажер «Concept 2» відомий своєю компактністю і зручністю для використання в обмежених умовах, що робить його ідеальним для тренувань як у залі, так і в спеціальних тренувальних умовах. Індивідуальний підхід на тренажері дозволяє варіювати інтенсивність тренування, що дає змогу адаптувати навантаження до рівня фізичної підготовки курсанта. Це дозволяє використовувати «Concept 2» для тренувань як початківців, так і для більш досвідчених спортсменів. Різноманітність вправ крім класичних тренувань на витривалість: гребний тренажер дозволяє виконувати ряд спеціальних вправ для розвитку сили, спритності та швидкості, таких як інтервальні тренування чи тренування з високими інтенсивностями.

Вплив на різні фізичні якості, такі як сила та м'язова маса: гребний тренажер активно навантажує м'язи корпусу та нижньої частини тіла. Під час тренування на ньому розвивається сила м'язів, оскільки необхідно долати опір води або механічного гальмування. Оскільки гребний тренажер дозволяє виконувати як довгі, так і короткі сесії тренувань, можна варіювати навантаження, щоб стимулювати зростання м'язової маси.

Гребля на тренажері є аеробним видом навантаження, який активує серцево-судинну систему. Постійний темп тренувань сприяє розвитку кардіовитривалості, покращуючи загальний рівень фізичної підготовки. Це також дозволяє покращити кровообіг і знизити ризик серцево-судинних захворювань [3. с 112-113].

Моторна координація, вправи на гребному тренажері вимагають синхронізованих рухів рук і ніг, що тренує координацію. Цей аспект важливий для підготовки курсантів до виконання складних фізичних вправ в умовах стресу та обмеженого часу. Завдяки інтенсивним тренуванням на гребному тренажері можна значно покращити аеробну витривалість, що є важливим для курсантів, які повинні виконувати тривалі фізичні навантаження.

Для досягнення максимальної ефективності тренувань на «Concept 2» можна застосовувати різні методики, залежно від мети тренування, наприклад, інтервальні тренування, тривалі тренування на витривалість, тренування на максимальну силу.

Інтервальні тренування (НІТ): чергування високої інтенсивності греблі з короткими періодами відпочинку. Ця методика дозволяє швидко покращити силові показники та витривалість.

Гребний тренажер «Concept 2» є універсальним засобом для розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація та кардіофітнес. Використання цього тренажера дозволяє курсантам і спортсменам різного рівня підготовки досягти значних результатів в комплексному розвитку фізичних показників.

#### Література

1. Fahey, T. D., Insel, P. M., & Roth, W. T. (2019). *Fit and Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*. McGraw-Hill Education. P. 86-87.
2. Johnson, M., & Jones, A. (2017). *Rowing for Fitness: The Concept2 Guide*. Human Kinetics. P. 34-35.
3. Кочетов, А.М. (2018). Фізична підготовка військовослужбовців: методи і техніка тренувань. Київ: Вид-во військового інституту. С. 112-113.
4. Петров О.В. та ін. (2020). Адаптивна фізична підготовка в спортивному тренуванні. Київ: Наука. С. 50-52.

## **ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ОСОБЛИВИХ УМОВ**

Повномасштабне вторгнення росії 24 лютого 2022 року щодня призводить до поранення військовослужбовців на полі бою, яким необхідно проходити реабілітацію та відновлення в умовах воєнного стану та відсутності системної професійної реабілітації. Зокрема надання фізичної допомоги бійцям, сім'ям поранених і загиблих воїнів операції Об'єднаних сил та АТО для відновлення фізичних сил організму, забезпечення соціальної інтеграції індивіда в суспільне середовище. Також після лікування в госпіталі військовослужбовці зіштовхуються з питанням відновлення функціональності, щоб повернутися у форму. Важливо зазначити, що фізична реабілітація військовослужбовців після поранень, важких контузій тощо потребує часу і може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і довше. Адже комплекс заходів реабілітаційного лікування спрямований на відновлення організму після завершення гострого періоду та радше дозволяє уникнути первинної інвалідності чи запобігти подальшому погіршенню здоров'я, сприяє покращенню загального фізичного стану воїна тощо. Оскільки поранення і тривале перебування на лікарняному ліжку з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, що не дозволяє повноцінно рухатись, бути активним і почуватися повноцінним.

Реабілітація та відновлення військових під час дії правового режиму воєнного стану є надзвичайно важливою й покликана повернути воїна до соціально-активного життя в Україні. Кабінетом Міністрів України у 2021 році затверджено Національну стратегію розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни на 2021-2025 рр.[1]. Стратегія визначає запровадження системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, яка здійснюється суб'єктами фізкультурно-спортивної реабілітації із застосуванням стандартних і регламентованих процесів і процедур [1].

Реабілітація – комплекс заходів, спрямованих на відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності організму, порушених хворобами, травмами, фізичними, хімічними та соціальними чинниками [2]. Нині реабілітація застосовується для ефективного та раннього повернення хворих та інвалідів до працездатності, відновлення особистісних властивостей людини тощо. До цілісного комплексу реабілітації входять наступні складові: медична, фізична, психічна, професійна, соціально-економічна [3]. З початком війни в сфері фізичного виховання чільне місце зайняв реабілітаційний та

відновлювальний напрям, метою якого є поступові та відновлювальні післягоспітальні фізкультурні та лікувальні заходи. Сьогодні в українському суспільстві залишається актуальною тема повернення військовослужбовців до життя після участі у бойових діях шляхом реабілітації. Реабілітація військовослужбовців – один із найважливіших напрямів діяльності органів державної влади щодо створення та реалізації програм соціального захисту бійців, збереження або відновлення фізичного та психологічного здоров'я учасників бойових дій, досягнення ними соціально-психологічного добробуту. Фізична реабілітація військовослужбовців – певний комплекс заходів, спрямований на відновлення функціонального стану організму, поповнення адаптаційних резервів, нормалізацію емоційної, моральної та мотиваційної сфер особистості, досягнення оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей військовослужбовця, які забезпечують його військово-професійну працездатність та якісне життя.

Фізична реабілітація військовослужбовців включає оцінку функціонального стану військовослужбовців; визначення оптимальних шляхів і методів впливу, спрямованих на відновлення оптимальної працездатності; оцінку фізичної, сенсорної та інтелектуальної працездатності, зіставлення їх із номінальними показниками професійної працездатності; здійснення професійної реабілітації; корекцію самосвідомості, самооцінки та самопочуття тощо. Збереження життя і здоров'я військовослужбовців, що безпосередньо беруть участь у повномасштабній війні, є першочерговим завданням керівництва країни. Однак на сьогодні відсутня єдина програма комплексної реабілітації.

До реабілітації та відновлення військовослужбовців можна віднести такі заходи: лікування (безоплатне протезування, безплатні ліки та лікарські засоби); фізична терапія; психологічна реабілітація (санаторно-курортне лікування). Розроблення та впровадження державної стратегії в питаннях соціального захисту, реабілітації та відновлення ветеранів Антитерористичної операції (операції Об'єднаних сил) (далі – АТО (ООС)) покладено на Міністерство у справах ветеранів, яке забезпечує формування та реалізацію державної політики у сфері соціального захисту ветеранів війни. Наприклад, відповідно до чинного законодавства України, забезпечення безоплатними путівками до санаторно-курортних закладів здійснюється для: учасників бойових дій – не частіше ніж один раз на рік строком на 18-21 день; осіб з інвалідністю внаслідок війни – позачергово щороку строком на 18–21 день; особи з інвалідністю внаслідок війни із захворюванням нервової системи (з наслідками травм і захворюваннями хребта та спинного мозку) – відповідно до медичних рекомендацій, з них: I та II груп – до санаторіїв (відділень) спінального профілю з лікуванням строком на 35 днів; III групи – до санаторіїв неврологічного профілю з лікуванням строком на 18-21 день

Реабілітаційне лікування зазвичай триває 2-3 тижні, далі пацієнт або знову повертається до Збройних Сил, або йому надається відпустка до 30 днів, або його переводять на подальше долікування та реабілітацію в інший госпіталь чи санаторій. Однак хід воєнних дій показав значні проблеми саме у процесах реабілітації військовослужбовців. За два роки повномасштабного вторгнення кількість людей з інвалідністю в Україні збільшилась на 300 тисяч осіб. Це означає, що потенційна велика кількість звернень за медичною реабілітацією буде обумовлена пораненнями, контузіями, каліцтвом чи захворюваннями, які пов'язані з участю в бойових діях. Тобто, зростає попит на усі види реабілітації військовослужбовців. Основними центрами реабілітації сьогодні є госпіталі ветеранів війни, які спеціалізуються на реабілітації військових. Адже патології у військових мають певні особливості, та звичайна мережа лікувальних закладів до цих викликів не зовсім адаптована і готова. Навіть до психологічного стану, в якому пацієнти потрапляють до госпіталів. Для комплексної реабілітації та відновлення військових потрібний лікувальний заклад, який має серйозну діагностичну базу, підготовлених фахівців і обов'язково – психологічну реабілітацію. Позитивно на відновлення військовослужбовців впливає комплекс заходів фізичної реабілітації: лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, гідрокінезотерапія, фізіотерапія, механотерапія, працетерапія, кінетотерапія, ерготерапія, консультування, мануальна терапія, рефлексотерапія, фітотерапія, гомеопатична терапія, ароматерапія, природні фізичні чинники, загартування.

Як показує практичний досвід, при реабілітації та відновленні військовослужбовців у воєнний стан ефективним способом поліпшення настрою були фізичні вправи для суглобів, заняття з механотерапії, групові заняття в басейні. Найвпливовішою терапією є заняття з гончарства, малювання та плавання, де ветерани та військовослужбовці абстрагувалися від всього і насолоджувалися відновленням свої фізичних можливостей. Застосування засобів фізичної терапії має бути комплексним. Основними завданнями фізичної терапії для поранених військовослужбовців є попередження контрактур суглобів, м'язової гіпотонії, впровадження засобів ерготерапії для адаптації пацієнтів після отриманих травм і хірургічного лікування.

Щодо актуальної проблематики, яка сформувала на сьогодні під час воєнного стану в Україні, слід зазначити, що реабілітації та відновлення звичайно проводяться, але вони не мають чітких термінів в часі. Тому потрібно на законодавчому рівні визначити строки як мінімальної реабілітації, так і можливості реабілітації надалі для військовослужбовців. Актуальною залишається проблема направлення військових на лікування, після лікування – у відпустку, виплати під час лікування тощо. Кричущою проблемою є реабілітація

інвалідів-військовослужбовців, які набули інвалідність під час проходження військової служби. Адже у більшості випадків їх не звільняють. Тому що норми закону не передбачають можливості їхнього звільнення. Перебуваючи у військовій частині, вони не мають належної реабілітації, як, скажімо, інваліди 2-ї групи. Умови їхнього перебування у військовій частині далекі від тих, що мають бути для інвалідів 2-ї групи з певними потребами. Тому дуже потрібне законодавство щодо можливості звільнення інвалідів, які набули інвалідність, або тих, які вже були інвалідами і пішли на фронт добровольцями, але зараз військову службу вони не витягують фізично.

Серед проблем реабілітації та відновлення військовослужбовців (бійців) під час воєнного стану є: недостатність лікарів-реабілітологів, відсутність чітких пакетів послуг для реабілітації та відновлення військовослужбовців під час воєнного стану. Для вирішення наявних проблем необхідно стимулювати лікарів до навчання у сфері реабілітації.

#### Література

1. Національна стратегія розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни на 2021–2025 рр. № 667 від 30 червня 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/667-2021-%D0%BF#Text>

2. Основи медичної реабілітації. URL: [http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/02/4\\_1.pdf](http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/02/4_1.pdf) (дата звернення: 03.02.2025).

3. Медична реабілітація. Засоби, види, аспекти. URL: [http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/?page\\_id=445](http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/?page_id=445) (дата звернення: 03.02.2025).

*Богданов М.В.,*

*Національна академія Служби безпеки України*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Останні три роки повномасштабного вторгнення вплинули на пришвидшення темпів розвитку озброєння, військової техніки, появу нових військово-облікових спеціальностей, створення видів і родів Збройних Сил України (ЗСУ). Збільшилася потреба в операторах безпілотних літальних апаратів (БПЛА); спеціалістах, що займаються обслуговуванням, зчитуванням та обробкою інформації, ремонтом БПЛА тощо; операторах сучасного західного озброєння та військової техніки; фахівцях оперативного, тилового, медичного забезпечення та інших напрямів. На сьогодні у ЗСУ відбуваються історичні процеси, які

відображають не лише докорінні зміни в озброєнні, бойовій техніці, формах і способах збройної боротьби у сучасній війні, а й в особливостях надмірного фізичного навантаження особового складу в процесі виконання бойових завдань в екстремальних умовах, іноді на межі людських можливостей.

Проте у зв'язку із тим, що освітній процес з фізичної підготовки курсантів силових структур відбувається з певними обмеженнями рухової активності, спостерігається негативне явище зниження рівня їх фізичної підготовленості, зокрема, й фізичної готовності в цілому. Результатом такого явища може бути небезпека та загроза безповоротної втрати людського ресурсу. Професійна підготовка курсантів силових структур ВВНЗ – майбутніх офіцерів до військово-професійної та бойової діяльності на сьогодні здійснюється в умовах дії в державі правового режиму воєнного стану й має певні особливості та вимоги до підготовки військових фахівців. Серед інших чільне місце належить фізичній підготовці, яка є складовою бойової підготовки військовослужбовців. Крім того, фізична підготовка є складовою загальної системи навчання та виховання майбутніх офіцерів, що спрямована на забезпечення їх фізичної готовності до військово-професійної та бойової діяльності. Тривалі піші переходи, подолання природних і штучних перешкод, ймовірні бойові сутички із противником, перенесення вантажу тощо передбачають від майбутніх офіцерів прояву високого рівня розвитку рухових якостей. Фізична підготовка у ВВНЗ повинна сприяти: розвитку основних рухових якостей курсантів; перенесенню значних фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремально-бойових ситуаціях; формуванню фізичної готовності до оволодіння озброєнням і сучасною бойовою технікою та ефективного їх застосування; зміцненню здоров'я; підвищенню значущості занять фізичною підготовкою та військово-прикладними видами спорту у повсякденній та військово-професійній діяльності.

Однак вивчення й узагальнення літературних джерел, особистий досвід викладацької роботи є підставою для підтвердження, що нині освітній процес курсантів в умовах воєнного стану відбувається більшою мірою в контексті розосередження особового складу ВВНЗ й має ряд особливостей і проблемних питань. Так, регулярні повітряні тривоги, висока ймовірність ракетної небезпеки змушують керівний склад ВВНЗ й викладачів кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки організувати й проводити заняття з курсантами у бомбосховищах, підвальних приміщеннях, у місцях, не пристосованих до здійснення значних рухових активностей. Проведення занять на свіжому повітрі часто мають розірваний характер: курсанти і викладачі вимушені переміщуватися у безпечні місця (сховища, бліндажі, окопи тощо), коли звучить сигнал «Повітряна тривога!». Ситуація загострюється в осінньо-зимовий період, при мінусовій температурі довкілля, дощову



погоду, ожеледицю. Можна констатувати факт безсистемності або відсутності можливостей в організації та проведенні таких обов'язкових форм фізичної підготовки з курсантами в умовах воєнного стану, як ранкова фізична зарядка та спортивно-масова робота. В керівних документах зазначено, що ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування курсантів й має сприяти швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня. Спортивно-масова робота спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності курсантів, залучення їх до регулярних занять спортом, зокрема військово-прикладним і масовим, організацію змістовного дозвілля. Проте в умовах воєнного стану має місце прогалина у проведенні цих основних форм фізичної підготовки курсантів, що, у свою чергу, суттєво знижує рівень їх фізичної підготовленості. Значні труднощі у забезпеченні фізичної готовності курсантів в умовах воєнного стану викликані тим, що курсанти, особливо перших курсів, мають різний рівень фізичної підготовленості. Це пояснюється тим, що, по-перше, вхідний рівень розвитку рухових якостей в абітурієнтів на вступ до ВВНЗ має значні розбіжності у результатах вправ, що підлягають перевірці. По-друге, за результатами вхідного медичного обстеження абітурієнтів, яке є обов'язковим під час вступу у військовий навчальний заклад, можемо констатувати, що не всі курсанти мають високий рівень здоров'я. По-третє, неповноцінність проведення форм фізичної підготовки негативно впливає на розвиток рухових якостей у процесі фізичної підготовки в умовах воєнного стану. Відповідно ускладнюється завдання для викладачів з фізичної підготовки щодо підбору ефективного комплексу методів, способів і засобів організації та проведення навчальних занять. У зв'язку з агресією росії суттєво збільшилась чисельність ЗСУ та спецпідрозділів, що, в свою чергу, викликало кількісне збільшення набору курсантів на навчання у ВВНЗ, що значно ускладнило процес організації та проведення фізичної підготовки у віддалених від основного місця навчання та служби локаціях. Водночас суттєво обмежився вибір і застосування під час освітнього процесу з фізичного виховання методів розвитку і вдосконалення військовослужбовців та, відповідно, й способів організації спеціальної фізичної підготовки і спорту з курсантами в умовах воєнного стану.

Поряд із перерахованими вище особливостями й проблемними питаннями організації та проведення фізичного виховання із курсантами в умовах воєнного стану згідно з чинними керівними документами істотно збільшені вимоги до оцінювання рівня фізичної підготовленості курсантів, власне сили, витривалості та швидкісних якостей, у порівнянні із нормативними документами, що були дійсними до 2022 року. Широкомасштабне вторгнення російських загарбників на територію нашої держави, що триває 3 роки, суттєво вплинуло на

систему бойової підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Значні зміни також відбулися в освітніх програмах курсантів ВВНЗ. З'явилися додаткові вибіркові дисципліни, що не входили раніше до основного курсу навчання, але мають високу прикладність і дотичність до фізичної підготовки. Але фізична підготовка є стержнем у системі бойової підготовки курсантів. Таким чином, процес фізичної підготовки курсантів у сучасних умовах має бути спрямованим на всебічний розвиток організму, формування високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, здатності працювати в команді (групі) й витримувати значні фізичні й психологічні навантаження в умовах, максимально наближених до бойових, що в підсумку забезпечить фізичну готовність майбутніх офіцерів до бойової діяльності.

Висновки. Освітній процес з фізичної підготовки курсантів-розвідників ВВНЗ в умовах воєнного стану має певні особливості, що негативно впливають на рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів, що, у свою чергу, має негативний вплив на формування фізичної готовності курсантів до майбутньої бойової діяльності. Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні розвитку рухових якостей курсантів засобами високої інтенсивності інтервальних тренувань у процесі навчання в умовах воєнного стану.

#### Література

1. Військова розвідка: навчальний посібник / упорядники: Д.В. Зайцев, А.П. Наконечний, С.О. Пахарев, І.О. Луценко; за ред. В.Б. Добровольського. К.: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2016. 335 с.
2. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ: Міністерство оборони України, 2021. 340 с.
3. Підпригора М.В., Пронтенко В.В., Малець Р.В., Раєць Л.Г., Трофимчук В.А., Андріяш В.В. Особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання та військово-професійної діяльності курсантів-жінок у вищих військових навчальних закладах в умовах воєнного стану. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 2 (174) 24. С. 139–145.

*Боговик М.В.,*

*Боговик Н.В.,*

*Гончаренко Ю.О.,*

*Військовий інститут Київського Національного  
університету імені Тараса Шевченка*

## **ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ КУРСАНТІВ АНАЛІТИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Останніх 10 років Україна перебуває й функціонує в стані війни, а її громадяни значну частину життя знаходяться в укриттях, бомбосховищах, підвальних приміщеннях. Не є виключенням освітній процес та службова діяльність курсантів аналітичних спеціальностей Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, що мають спектр особливостей та обмежень. Попри певну адаптацію керівництва та суб'єктів освітнього процесу інституту до навчання в умовах воєнного стану серед ряду причин, що негативно відображаються на рівні фізичної працездатності та здоров'я курсантів, можна виокремити основну – зниження рухової активності курсантів аналітичних спеціальностей: майже повністю або частково не проводяться основні форми фізичної підготовки – ранкова фізична зарядка та спортивно-масова робота; навчальні заняття проводяться більшою мірою в умовах обмеженого простору із великою кількістю осіб одночасно й мають комплексний характер; недостатня кількість спортивного інвентарю в місцях, віддалених від пункту постійного місця дислокації інституту щодо забезпечення потреб курсантів; значна кількість добових нарядів щодо забезпечення діяльності ВВНЗ та його структурних підрозділів – звідси пропуски курсантами навчальних занять з фізичної підготовки; високий рівень відповідальності за результати навчання, високе нервово-емоційне напруження, перенавантаження інтелектуальної сфери курсантів, тривале перебування в умовах гіподинамії тощо.

Одним із ефективних шляхів підвищення фізичної працездатності курсантів є залучення їх до тренувань у спортивних секціях інституту, що діють в умовах воєнного стану. Дослідженню питання покращання фізичної підготовки майбутніх офіцерів у ВВНЗ присвячені праці відомих науковців: Ю.А. Бородіна, С.В. Романчука, В.М. Романчука, К.В. Пронтенка, О.М. Ольхового, В.М. Кирпенка, В.В. Ягупова, О.В. Петрачкова, В.В. Пронтенка, М.М. Домінюка, С.І. Глазунова та інших фахівців. Поряд з тим питання щодо підвищення фізичної працездатності курсантів аналітичних спеціальностей ВВНЗ в умовах воєнного стану досліджено не повною мірою, тому є актуальним.

В останні роки у науковців зростає інтерес до використання мілітаризованих фітнес-програм, які являють собою спеціалізовані комплекси вправ військово-прикладного спрямування, що розробляються з урахуванням специфічних вимог до фізичної підготовки військовослужбовців. В інституті під керівництвом тренерів функціонує ряд спортивних секцій, серед яких секція функціонального багатоборства, де успішно застосовуються мілітаризовані фітнес-програми для підвищення витривалості, сили та швидкості курсантів. З метою встановлення впливу занять певними видами спорту на рівень фізичної працездатності курсантів аналітичних спеціальностей нами було організовано і проведено педагогічне дослідження, в якому взяли участь курсанти спортивних секцій (всього 128 осіб). А саме: секції гирьового спорту (n=24), пауерліфтингу і перетягування канату (n=18), легкоатлетичних видів спорту (n=16), армрестлінгу (11), ігрових видів спорту (26), рукопашного бою (13) та функціонального багатоборства (20). Визначення рівня фізичної працездатності курсантів аналітичних спеціальностей відбувалося за результатами проби PWC<sub>170</sub> із використанням велоергометра (курсанти послідовно виконували два навантаження методом превалювання із темпом 60 об./хв упродовж 5 хв). Потужність 1-го та 2-го навантаження визначалась за таблицями, а величина PWC<sub>170</sub> розраховувалась за формулою, запропонованою лікарем В. Л. Карпманом:

$$PWC_{170} = n1 + (n2 - n1) \cdot [(170 - f1) / (f2 - f1)],$$

де  $n1$  – потужність 1-го навантаження (визначається за табл. залежно від маси тіла випробовуваного);

$n2$  – потужність 2-го навантаження (визначається за табл. залежно від  $n1$ );

$f1, f2$  – частота серцевих скорочень у кінці 1-го та 2-го навантажень за 30 секунд.

Так, аналіз показників фізичної працездатності курсантів показав, що найвищий середній показник зафіксовано у спортсменів секції функціонального багатоборства ( $1455,3 \pm 21,1$  кгм/хв) й гирьового спорту ( $1393,4 \pm 19,5$  кгм/хв). Трохи нижчими є показники фізичної працездатності у курсантів секцій атлетичних видів спорту ( $1284,0 \pm 35,2$  кгм/хв), рукопашного бою ( $1176,2 \pm 24,7$  кгм/хв) та ігрових видів спорту ( $1095,8 \pm 31,1$  кгм/хв). Найнижчими виявилися результати спортсменів секцій армрестлінгу ( $983,2 \pm 17,8$  кгм/хв) та пауерліфтингу і перетягування канату ( $917,5 \pm 26,9$  кгм/хв).

Таким чином, проведене дослідження свідчить про доцільність застосування мілітаризованих фітнес-програм у освітньому процесі з фізичного виховання для курсантів аналітичних спеціальностей з метою покращання рівня їх фізичної працездатності та підвищення рухової активності в умовах воєнного стану.

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ЛИТОВСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ**

Система тестів із фізичної підготовленості є уніфікованою, але вимоги до її реалізації дають змогу командирам військових частин відповідно до визначених завдань та умов бойової підготовки самостійно встановлювати терміни їх проведення та мінімальні норми, застосовувати додаткові види тестувань [1–3]. Так, у збройних силах Литовської Республіки до 2022 року були розроблені, стандартизовані і прийняті до застосування тест на фізичну міць, тест із військово-фізичної підготовки, комплекс тестів із військово-прикладної фізичної підготовки. На сьогодні для оцінювання фізичної готовності військовослужбовців залишилися тест із військово-фізичної підготовки і тести з військового ближнього бою I...III рівнів. Тест на фізичну міць залишився у збройних силах лише для визначення фізичної працездатності військовослужбовців, а комплекс тестів із військово-прикладної фізичної підготовки – у системі бойової підготовки.

Програма оцінювання фізичної готовності військовослужбовців збройних сил Литовської Республіки містить такі тести [1]:

із військово-фізичної підготовки:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (2 хв);
- піднімання тулуба з положення лежачи на спині (2 хв);
- біг 3000 м (або альтернативні вправи – плавання вільним стилем 700 м, їзда на велоергометрі 10 000 м, ходьба 4000 м, можуть вибирати військовослужбовці віком 50 років і більше);

з військового ближнього бою I, II і III рівнів:

- 44 прийоми та дії впродовж 15 хв для I рівня;
- 43 прийоми та дії, ведення двох сутичок – 20 хв для II рівня;
- 10 комплексних завдань за 15 хв для III рівня.

Програма оцінювання фізичної готовності військовослужбовців збройних сил Литовської Республіки охоплює широкий спектр фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання військово-професійних завдань, включно із традиційними тестами на силу, витривалість і швидкість, а також спеціальними фізичними вправами, що симулюють реальні бойові ситуації.

Тест із військово-фізичної підготовленості передбачає виконання трьох вправ, під час яких задіяні різні фізичні якості: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, а також піднімання тулуба з положення лежачи на спині – для оцінювання сили верхньої та нижньої частин тіла, біг 3000 м або альтернативні вправи – плавання вільним стилем 700 м, їзда на велоергометрі 10 000 м, ходьба 4000 м – оцінювання аеробної витривалості. Перевагами тесту є комплексність оцінювання фізичних якостей, стандартизованість нормативів, стимулювання військовослужбовців до регулярних тренувань, підтримання у хорошій фізичній формі, сприяння змагальному духу, самодисципліні та бажанню поліпшувати результати, можливість використання для окремих категорій військовослужбовців (з травмами чи обмеженими можливостями) альтернативних вправ, наприклад, велоергометра чи плавання, недоліками – ймовірність травмування через неправильну техніку виконання вправ, недостатня «розігрітість» м'язів або перевищення можливостей організму, труднощі з виконанням деяких тестів для військовослужбовців з медичними обмеженнями або віковими особливостями, що впливатиме на об'єктивність оцінювання, неточність результатів через неправильну техніку виконання або необ'єктивність інструкторів.

Тест із визначення військово-фізичної підготовленості є ефективним засобом оцінювання фізичних можливостей військовослужбовців, але забезпечити його максимальну ефективність вдасться лише в разі врахування недоліків: адаптації вправ під специфіку підрозділу, дотримання правильної техніки виконання, забезпечення відповідних умов тестування та інтеграції тестів із практичними бойовими завданнями.

Розроблений у збройних силах Литовської Республіки тест із військового ближнього бою дає змогу оцінювати технічну підготовленість військовослужбовців, їхні фізичні, психологічні і тактичні навички в умовах ближнього контакту. Тест включає вправи на силу, швидкість, витривалість і спритність, необхідні в умовах ближнього бою. Перевагами тесту можна вважати різноманітність прийомів (наприклад, удари, захвати, звільнення), що сприяють формуванню базової техніки ближнього бою, відображають реальні бойові сценарії і допомагають підготувати військовослужбовця до ближнього контакту з противником, а розподіл на три рівні дає змогу оцінювати як базові, так і складніші навички ближнього бою, виконання прийомів і ведення сутичок, що поліпшують швидкість реагування, орієнтацію в ситуації та здатність приймати тактичні рішення. Недоліками можна вважати травматичність через інтенсивність сутичок і виконання складних прийомів, залежність оцінювання якості виконання прийомів і дій від суб'єктивної думки інструктора, необхідність ґрунтовної підготовки для якісного виконання прийомів, потреба у спеціальному обладнанні (татамі, манекенах) та наявності підготовленого тренувального майданчика.

Тест із військового ближнього бою є ефективним інструментом перевірки та вдосконалення фізичної, технічної і психологічної готовності військовослужбовців до дій у ближньому контакті. Завдяки прогресивному розподілу на три рівні цей тест дає змогу адаптувати складність завдань до процесу підготовки особового складу. Водночас для підвищення результативності тесту необхідно забезпечити відповідний рівень підготовки, дотримання безпеки та об'єктивність оцінювання.

Система оцінювання фізичної готовності військовослужбовців збройних сил Литовської Республіки дає змогу комплексно оцінювати фізичні можливості військовослужбовців та їх готовність до виконання військово-професійних завдань. Порівняно з іншими системами оцінювання фізичної підготовки програма відображає високий рівень функціональності та орієнтованість на реальні вимоги військової служби. Ці тести мають певні переваги в оцінюванні фізичної підготовленості, оскільки стосуються різних аспектів (сили, витривалості, координації), проте не є універсальними, а їх ефективність залежить від правильності виконання, належних умов проведення та підготовленості військовослужбовців.

Загалом оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців є важливим компонентом забезпечення боєготовності збройних сил. Впровадження сучасних підходів до оцінювання дає змогу підвищити ефективність підготовки військовослужбовців та забезпечити їх готовність до виконання завдань у складних умовах. Важливо зазначити, що фізична підготовка є лише одним із компонентів боєготовності військовослужбовця, а для досягнення високих результатів необхідний комплексний підхід, складовими якого є не тільки фізична, а й тактична, вогнева і психологічна підготовка [1–3].

Однак, як і будь-яку іншу систему, фізичну підготовку можна вдосконалити завдяки індивідуалізації, додаванню нових тестів і постійному моніторингу її ефективності. Вибір оптимального тесту з визначення фізичної підготовленості залежить від конкретних цілей, доступного обладнання та фізичної підготовки військовослужбовців.

#### Література

1. Жембровський С.М., Шемчук В.А. Організація та проведення фізичної підготовки у збройних силах Литовської Республіки: методичні рекомендації. Київ: НУОУ; 2019. 51 с.
2. Jankauskienė R. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina (Kaunas)* 2008;44(5):346–349.
3. Хмель-Дунай Г.М., Маркечко К.А. Цілі та завдання спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Литовської Республіки. Тези V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: НУОУ; 2021. С. 226–229.

*Большаков О.О.,*

*Гунченко В.О.,*

*доктор філософії, доцент,*

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного  
університету «Харківський політехнічний інститут»*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТАНКОВИХ ЕКІПАЖІВ ІЗ ВРАХУВАННЯМ ОЗБРОЄННЯ ЗАКОРДОННОГО ЗРАЗКА**

На початку широкомасштабного вторгнення країни-агресора у Сил оборони України переважно було озброєння радянського зразка.

Від країн-партнерів до Сил оборони України надійшла значна кількість озброєння різного виду і призначення: бойові броньовані машини, важкі артилерійські системи, протитанкові ракетні комплекси, гранатомети та міномети, танки.

Отже, оснащення Збройних Сил України складними закордонними зразками озброєння, розширення спектра тактичних прийомів ведення бойових дій у різних умовах обумовили необхідність широкого наукового пошуку шляхів вдосконалення професійної підготовленості військовослужбовців, у тому числі й фізичної підготовки, що завжди розглядалася як найважливіший фактор високої боєздатності військ [2].

З підвищенням складності зразків озброєння та військової техніки, збільшенням розмаїтості й динамізму воєнних дій суттєво підвищуються вимоги до фізичних, психічних й інших якостей військовослужбовців, на вдосконалення яких повинно бути спрямовано весь процес фізичної підготовки [2].

Наслідком цього є те, що з'являється все більше розходжень у вимогах до фізичної підготовленості військових фахівців, що є одним із найефективніших засобів підвищення функціональних можливостей організму людини та розвитку професійно важливих якостей [4].

Важливо відзначити, що однією з переважних тенденцій у структурі сучасної військової праці стає не тільки його зростаюча інтелектуалізація та різке підвищення вимог до якості, швидкості розумових і психомоторних операцій, але і значне підвищення вимог до спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців [2].

Досвід війн показує, що переможцем у сучасному бою виявляється той, хто не тільки краще озброєний, але й ефективніше володіє справною зброєю і технікою; має більш високі морально-бойові якості; виявляє більше витримки, наполегливості й завзятості в досягненні мети; хто краще фізично підготовлений, здатний витримувати сильні емоційні й розумові



навантаження, працювати в умовах зростаючої напруженості, швидко орієнтуватися в обстановці, осмислювати її та приймати правильне рішення. Досвід бойових дій доводить, що результат бойового зіткнення залежить не лише від особового складу, який бере участь у безпосередньому зіткненні, а й від військовослужбовців, які забезпечують ефективність та якість роботи техніки та озброєння [4].

Спеціальні фізичні вправи істотно підвищують стійкість організму військовослужбовців до нестачі кисню, тривалої гіподинамії, заколисування, різких перепадів тиску, різних переважань, високої та низької температури середовища та знижують негативний вплив несприятливих факторів, зберігають працездатність. У ході занять фізичними вправами і спортом успішно виховуються такі морально-соціальні якості: колективізм, взаємодопомога, дисциплінованість тощо, без яких неможливо вирішити завдання у бойових умовах [3].

У процесі занять фізичними вправами виконуються завдання психологічної підготовки: виховання вольових якостей (смівливості, рішучості, завзятості, витримки, самовладання тощо) і удосконалювання різноманітних психічних властивостей особистості [1].

Фізична підготовка відіграє важливу роль у підвищенні бойової майстерності військово-професійної працездатності військовослужбовців і застосуванні ними всіх засобів [4].

Підбиваючи підсумки, визначимо, що вплив високого рівня фізичної підготовленості військовослужбовців на успішність навчально-бойової діяльності виявляється:

- в перегляді програми підготовки у ВВНЗ, які готують фахівців танкових військ, у здатності ефективно виконувати різні бойові прийоми й дії, пов'язані зі здійсненням маневру на полі бою, керуванням бойовою технікою і веденням вогню;
- в умінні тривалий час зберігати високий рівень показників виконання зазначених бойових прийомів у ході тривалих, високоманеврених та напружених бойових дій;
- у здатності швидко відновлювати ці показники в періоди відпочинку.

#### Література

1. Большаков О.О., Ткачук О.А., Іщенко Є.А., Золочевський В.В., Куцмус С.І., Гарбуз С.В., Єрема Д.В. Структурна модель формування професійно-особистісних якостей курсантів танкового ВВНЗ. В: Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;9(182)24, с. 64–8. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).09).

2. Карпінський Р.О., Безпалый С.М., Бикова Г.В., Козенко С.М., Лисик Р.В., Штома В.Д., Лимаренко Н.П., Гончаренко В.І. Теоретичні основи організації фізичної підготовки

командирів танкових підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2021;4(134)21, с. 66–69. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).15).

3. Климович В.Б., Чайка О.І., Большаков О.О., Лашта В.Б., Єрема Д.В., Ковальчук М.П., Сіяно О.В. Вплив чинників військово-професійної діяльності військовослужбовців на диференційований підхід у системі фізичної підготовки закладів вищої освіти. В: Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;9(182)24, с. 143–6. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).25).

4. Романчук С.В., Большаков О.О., Сороколіт Н.С., Афонін В.М., Римар О.В., Климович В.Б., Балдецький А.А. Особливості фахової підготовки військовослужбовців танкових підрозділів. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;6(179), с. 60-6. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).10).

*Бондарович О.П.,*

*Національна академія Служби безпеки України*

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ**

Сьогодні під час виконання оперативно-бойових завдань в умовах війни перед співробітниками СБ України постають підвищені вимоги щодо фізичної підготовленості та витривалості, оскільки майже весь час вони знаходяться у військовому спорядженні. Додаткове навантаження вимагає розвитку функціонального стану, фізичного розвитку, загальних та прикладних фізичних якостей для тривалого та ефективного виконання службових обов'язків. Зміст фізичної підготовки потребує врахування сучасних вимог професійної діяльності та удосконалення з врахуванням інноваційних тенденцій.

Ефективність фізичної підготовки курсантів під час навчання в Академії в умовах воєнного стану в Україні значною мірою залежить від точності та чіткості поставлених завдань, що забезпечує не тільки високий рівень фізичної підготовленості, а й професіоналізм.

Всебічна фізична підготовка курсантів є важливою складовою, основою спеціалізованої, професійної та прикладної підготовки до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах.

Вже на сьогодні при підготовці курсантів у ЗВО потрібно під час фізичної підготовки розвивати та вдосконалювати їхню стресостійкість, поведінкову реакцію, рухливість, витривалість. Таким чином в умовах воєнного стану в Україні фізична підготовка курсантів є одним із пріоритетних напрямів підготовки до виконання майбутньої професійної діяльності.

Накопичений практичний досвід переконливо свідчить, що курсанти, які активно займаються фізичною підготовкою і спортом поза навчальний час, краще засвоюють навчальну програму, більш успішно складають екзаменаційні сесії, досягають добрих результатів в науково-дослідній роботі. Що ж стосується професійної діяльності, яка реалізується в процесі виробничої практики, то працездатність у фізично тренуваних курсантів на 20-30% вища від середніх загальних показників, а захворюваність, особливо застудного характеру, значно нижча, ніж у тих, хто обмежує фізичну підготовку тільки обов'язковими заняттями згідно з навчальним планом.

У структурі навчальних планів зі спеціальної фізичної підготовки курсантів відводиться небагато часу - 2 рази на тиждень по дві навчальні години протягом п'яти років навчання, також здійснюється спортивно-масова робота поза навчальний час. Але аналіз результатів комплексного диференційованого заліку зі спеціальної фізичної підготовки показав, що цього часу явно недостатньо для забезпечення фізичного розвитку курсантів та оволодіння ними потрібними руховими навичками, які необхідні для ефективного виконання професійних обов'язків, а також формування у них потреби в фізичному вдосконаленні в подальшому житті. Отже, враховуючи зазначене та часту відсутність навчальних занять із причини дистанційного навчання, для того, щоб досягти такого ефекту значну роль повинна відігравати самостійна робота, навички якої треба прищеплювати курсантам під час проведення планових занять із фізичної підготовки.

Виходячи з цього, на кафедрі спеціальної фізичної підготовки НА СБ України були проведені наукові дослідження щодо впливу проведення самостійної роботи курсантів на ефективність спеціальної фізичної підготовки. Для вирішення поставлених завдань досліджувались дві групи курсантів – дослідна та контрольна.

У дослідній групі крім планових практичних занять з курсантами проводились додаткові позааудиторні заняття у спортивних секціях з різних видів спорту. Крім того, курсанти дослідної групи брали активну участь у проведенні змагань із різних видів спорту на рівні Академії, району, міста Києва та Київської міської організації ФСТ «Динамо» України.

Курсанти контрольної групи проходили спеціальну фізичну підготовку виключно під час практичних занять відповідно до навчального плану. Отримані результати достовірно свідчать, що в процесі складання встановлених нормативів, визначених для державної атестації випускників зі спеціальної фізичної підготовки, 48% курсантів дослідної групи отримали загальну оцінку «відмінно», 44% – «добре» і лише 8% – «задовільно». В той же час результати складання диференційованих заліків у контрольній групі показали дещо інший розподіл. Так, оцінку «відмінно» отримали 32%, «добре» – 38%, «задовільно» – 30% курсантів.

Таким чином, проведеними дослідженнями встановлений позитивний вплив проведення цілеспрямованих самостійних занять зі спеціальної фізичної підготовки та її ефективність при підготовці курсанті Національної академії Служби безпеки України. За результатами даних висновків назріла нагальна необхідність збільшити кількість годин з фізичної підготовки в навчальних планах Академії.

*Волков М.С.,*

*Національна академія Служби безпеки України*

## **ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТ**

У військових реаліях сьогодення особливо актуальною та гострою є проблематика фізичної підготовки в силових структурах України. Фізична підготовка військовослужбовців нині є актуальним напрямом наукових досліджень в умовах створення сучасної армії. Це потребує пошуку дієвих напрямів фітнес-тренування, що сприятимуть формуванню ефективної методології фізичної підготовки фахівців військових спеціальностей. Одним із популярних й ефективних напрямів, що можуть сприяти вирішенню зазначеної проблеми, є кросфіт. Проведений аналіз наукових публікацій дав змогу узагальнити відомості щодо уявлень про кросфіт як напряму високо інтенсивного методу фізичної підготовки та його переваг, що можуть бути використані для підвищення фізичної підготовленості та функціональної готовності військовослужбовців. Установлено, що попри можливі переваги та доступність методики кросфіт-тренування існують перестороги щодо його впровадження в систему фізичної підготовки військовослужбовців через ризик підвищення травматизації, що впливатиме на якість виконання ними професійних обов'язків. Тому необхідно детально вивчити особливості побудови тренування з кросфіту з урахуванням особливостей і вимог до фізичної підготовленості військових. Виявлено, що доступність вправ кросфіту дає змогу

створювати гнучкі програми тренування з використанням блокового планування тривалістю від одного мікроциклу. Це також дасть змогу чергувати напрям тренування і комплексну реалізацію завдань фізичної підготовки військових. Підхід до впровадження кросфіту у фізичну підготовку військових має враховувати особливості професії й умови реалізації цього методу, дотримуючись правил безпеки під час виконання вправ, що потребує ретельної уваги до оволодіння раціональною технікою їх виконання. Підбір режимів тренування має враховувати завдання підготовки та поточний функціональний стан і рівень фізичної підготовленості військових. Загалом кросфіт є ефективним засобом фізичної підготовки, який з успіхом можна впроваджувати в роботі з військовослужбовцями в разі дотримання методологічної відповідності, що дасть змогу отримати переваги його застосування для вирішення завдань фізичної підготовки у збройних силах.

Фізичну активність можна охарактеризувати як будь-який скелетно-м'язовий рух, що призводить до витрати енергії. Коли рухи тіла структуровані і багаторазово запрограмовані для досягнення певної мети, вони називаються фізичними вправами, які допомагають зберегти здоров'я і сприяють поліпшенню фізичної підготовленості [1]. У добре фізично підготовленої людини більш високий рівень розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання різноманітних рухових завдань. Фізичні вправи пов'язані з більш високою якістю життя та покращенням функціонування систем життєзабезпечення організму людини, фізичного стану, соціальних й емоційних аспектів, загального стану здоров'я, життєвого тону та психічного здоров'я. Крім того, відомо, що фізична підготовка відіграє важливу роль у покращенні продуктивності праці завдяки тому, що вона впливає на зниження стомлюваності та зміцнення опорно-рухового апарату людини.

Підготовка військовослужбовців є запорукою якісного виконання ними професійних завдань. Лише фізично розвинений військовий здатний опанувати стратегію і тактику військової справи. Наразі питанню щодо фізичної підготовки військових приділяється недостатньо уваги [2]. Проте, імовірно, це пов'язано з інтенсивністю трансформації українського війська, що певною мірою зміщує фокус із модернізації військової підготовки в бік опанування новітньої техніки та формування злагоджених процесів у збройних силах. У той же час відсутність ревізії щодо вимог і контролю за фізичною підготовленістю військових, їх функціональним станом дає змогу припустити, що в питанні щодо фізичної підготовки сучасних військовослужбовців відсутня системність. Проте, у сучасних умовах побудови українського війська потрібно впроваджувати ефективну методологію фізичного вдосконалення військовослужбовців, яка дасть змогу в короткостроковій перспективі створювати уніфіковані ефективні програми формування основи фізичної підготовленості

людини з урахуванням індивідуальних особливостей. До таких напрямів сучасного фітнес-тренування, що має багатоваріантну рухову структуру й гнучкість у побудові програм, ефективних унаслідок інтенсивності методології реалізації їх засобів, належить кросфіт [3]. Проте, наразі попри переваги, у підготовці військовослужбовців він не застосовується системно. А тому існує проблема щодо пошуку варіантів побудови системи фізичної підготовки у збройних силах із використанням засобів кросфіту як перспективного напрямку оптимізації фізичної підготовленості та функціональної готовності військовослужбовців. Останнім часом дослідники неодноразово наголошували на тому, що методи високоінтенсивних вправ є провідною тенденцією у фітнес-індустрії. При цьому саме кросфіт є найбільш відомим і пізнаваним прикладом програм високоінтенсивних тренувань [4]. Загалом кросфіт – це виконання функціональних рухів, що постійно змінюються і виконуються з відносно високою інтенсивністю [5]. Подібні програми вправ можна зарахувати до категорії високоінтенсивних функціональних тренувань. Вони спрямовані на вирішення завдань фітнес-тренування, потенційно покращують функціональну підготовленість і фізичну продуктивність у мінливих умовах виконання фізичних вправ, які, переважно, складаються з базових рухів людини [6]. Отже, кросфіт-тренування поєднують високоінтенсивне та функціональне тренування. Принципи високоінтенсивного тренування використовуються для структурування інтервалів, або безпосередньо під час побудови кросфіт-програм уключаються традиційні протоколи (наприклад, Табата) [6]. А тому кросфіт формує методологію функціонального тренування, що передбачає виконання доступних рухових дій, що чергуються у режимах, наближених до високої інтенсивності.

Метою кросфіту-тренування у структурі фізичної підготовки є досягнення високого рівня кардіореспіраторної підготовленості, витривалості та сили [5]. Переваги кросфіт-тренування полягають в їхньому ефективному впливі на аеробні й анаеробні компоненти енергозабезпечення, комплексний розвиток сили, швидкісно-силові здібності, швидкість, витривалість і спритність [1; 2; 3]. Так, використання доступних рухових дій (поштовхів, тяг, кидків і різноманітних локомоцій), що виконуються з відносно високою інтенсивністю, вимагає від виконавця вправних дій у різній площинах руху [2]. Це надає додаткову перевагу кросфіту щодо варіативності побудови програм тренування, у разі нестачі або недоступності обладнання можуть бути недоступними.

У той же час визначено, що застосування кросфіту та його модифікацій у підготовці працівників різних силових структур не лише є популярною тенденцією останнього часу, а й викликано його перевагами щодо побудови ефективного процесу фізичної підготовки [3]. Наприклад, Корпус морської піхоти США розробив програму вправ під назвою «Високоінтенсивна тактична підготовка», яка багато в чому схожа на кросфіт і спрямована

на забезпечення фізичної підготовленості, боєздатності та витривалості морських піхотинців [4]. Зі свого боку, канадські піхотинці розробили та впровадили програму з використанням кросфіту «Програма бойової підготовки» [5]. Загалом принципи кросфіт-тренінгу відповідають філософії сучасної військової підготовки, яка передбачає розвиток високого рівня працездатності та фізичної продуктивності шляхом комплексного впливу на розвиток фізичної підготовленості [5]. Проте, з огляду на переваги та популярність кросфіту, важливо враховувати потенційний вплив цього підходу до фітнес-тренувань на здоров'я військовослужбовців і ризик отримання ними травм під час тренувань [1; 2; 3].

Для встановлення можливостей оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців за допомогою кросфіту слід зазначити, що його суть полягає в комплексному впливі через заняття у високоінтенсивному режимі. Установлено, що вони сприяють оптимізації фізичної та функціональної підготовленості, зокрема, через покращення: загальної витривалості; швидкісної витривалості; сили; гнучкості; швидкості; спритності; швидкісно-силових здібностей; координації та балансу [2; 5; 6]. У той же час є певні застереження щодо широкого впровадження в процес фізичного виховання військових. Насамперед, це пов'язано з тим, що методологія тренувань кросфіт є повністю емпіричною. А тому під час створення програм потрібно орієнтуватися на переконливі емпіричні дані щодо безпеки, ефективності та результативності тренувальних протоколів, що є найбільш важливими та взаємозалежними факторами обґрунтованого впровадження кросфіту у фізичну підготовку військових [3]. Отже, можна виділити можливі переваги використання кросфіту у фізичній підготовці військовослужбовців.

Кросфіт-тренування передбачають виконання високоінтенсивних функціональних рухів, що називають «тренуванням дня» (ТД). На цих тренуваннях високоінтенсивні вправи виконуються швидко, багаторазово із жорстким інтервалом часу відновлення між підходами або взагалі без нього [5]. У кросфіт-тренуваннях основну увагу приділяють функціональним рухам, що постійно змінюються. Як засоби кросфіту використовуються фізичні вправи, що складаються з основних елементів гімнастики (наприклад, стійка на руках і вправи на кільцях), вправи з важкої атлетики (наприклад, присідання, тяга і жим штанги лежачи) і локомоторні вправи (наприклад, біг або веслування) [4].

У той же час існує велика кількість протоколів ТД, у яких не передбачено використання додаткового обладнання або дотримання мінімальних вимог до нього (наприклад, поперечина або паралельні бруси). Зазвичай кожне тренування триває приблизно годину і включає спеціальну розминку, силове тренування та/або тренування з навчання/вдосконалення техніки рухових дій, кардіотренування протягом 10-30 хв і завершується вправами на гнучкість та/або рухливість [5]. У деяких дослідженнях програми

тренувань кросфіту порівнювалися з традиційними підходами до фізичної підготовки військовослужбовців. Установлено, що заняття кросфітом сприяють зростанню сили ніг і тулубу, а також загальній витривалості, попри те, що обсяг бігової роботи становить менше половини від того, що рекомендовано в традиційних протоколах з фізичної підготовки. Додатковою перевагою було те, що військові, які займалися кросфітом, повідомили про більшу комфортність занять, покращення згуртованості під час виконання групових вправ. Також учасники вказали, що програма кросфіту містила більше вправ, пов'язаних з їхньою професійною руховою діяльністю, і була більш складною, ніж їхні звичайні заняття [5]. Встановлено покращення фізичної працездатності за результатами 8-тижневого застосування кросфіту офіцерами армії США, в обсязі щонайменше чотири заняття по одній годині на тиждень. Було відзначено, що в усіх учасників спостерігалось підвищення рівня фізичної підготовленості.

Попри те, що заявленою метою було покращення функціональної підготовленості, військовим вдалося значно підвищити силові показники ніг і тулуба, а також гнучкість [2]. Також задокументовано ефективність 12-тижневого порівняльного дослідження ефективності програми кросфіту з традиційною бойовою фізичною підготовкою морської піхоти. Програму розроблено для покращення бойової підготовки за рахунок використання широкого спектру різноманітних дій і багато суглобових рухів, що виконуються з високою інтенсивністю. Мета програми полягала в покращенні функціональної підготовки та зниженні травматизму порівняно з традиційною бойовою фізичною підготовкою морської піхоти США з використанням підходу, який міг бути реалізованим для використання в польових умовах і який розвивав би весь спектр фізичних здібностей, необхідних у бою. До кінця періоду дослідження обидві програми продемонстрували еквівалентні результати з тесту фізичної підготовки морської піхоти США та за показниками аеробної здатності. Однак морські піхотинці в групі, яка практикувала кросфіт, продемонстрували більші показники сили тулуба, спритності, м'язової витривалості й потужності, а також анаеробної здатності. Важливим також було значне зменшення при цьому тривалості тренувань [2]. В іншому дослідженні оцінювали ефективність кросфіт-програми за участю бойових диспетчерів Військово-Повітряних Сил США протягом 8-тижневого періоду. Вона складалася з високоінтенсивних функціональних рухів й інтервальних тренувань, спрямованих на розвиток сили з використанням багатосуглобових вправ. У кінці дослідження зафіксували значне покращення в учасників аеробної витривалості, дихального порогу, силу верхньої частини тіла та середню пікову потужність на кілограм ваги тіла, а також зниження стомлюваності. При цьому спостерігалось значне покращення показників витривалості



попри те, що обсяг бігу був на 50% менший, ніж у традиційному підході до фізичної підготовки [2]. В іншому випадку визначено, що використання кросфіту покращило показники фізичної підготовленості артилеристів порівняно з традиційним підходом протягом 10 тижнів [2].

Отже, використання кросфіту у фізичній підготовці військовослужбовців дає змогу вплинути на широкий спектр характеристик фізичної та функціональної підготовленості, потенційно забезпечуючи покращення фізичної і психічної готовності в мінливому оперативному середовищі. Ці програми стають дедалі популярнішими серед військовослужбовців, про що свідчить збільшення кількості емпіричних порівняльних досліджень. Програми кросфіту мають практичні переваги для військової спільноти, уключаючи низьку вартість реалізації, менші обсяги тренування і можливість уключати елементи, тісно пов'язані з фізичними навичками, які часто можна зустрічати в професійній діяльності [3]. Крім того, програми кросфіту мають безліч переваг для здоров'я військовослужбовців, а саме покращення розвитку фізичних якостей, загального здоров'я та фізичної і функціональної підготовленості [3, 4].

#### Література:

1. Zaychenko, G. V., & Kozak, D. O. (2023). Good pharmacovigilance practice in pediatrics: peculiarities of unlicensed and off-label drug use among adolescents of conscription age. *Ukrainian Journal of Military Medicine*, 4(3), 107–110. [https://doi.org/10.46847/ujmm.2023.3\(4\)-107](https://doi.org/10.46847/ujmm.2023.3(4)-107).
2. Турчинов, А. П., & Таймасов, Ю. С. (2018). Компетентнісний та діяльнісний підходи як шляхи підвищення фізичної підготовки курсантів закладів вищої військової освіти. *Новий Колегіум*, (2), 55–58. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/NovKol\\_2018\\_2\\_13.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/NovKol_2018_2_13.pdf).
3. Гапоненко Г., Романюк О., & Ковальчук О. (2018). Кросфіт-система тренувань. *Військова освіта*, (1), 73–80. <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/download/156365/156788>.
4. Claudino, J.G., Gabbett, T.J., Bourgeois, F., Souza, H.D.S., Miranda, R.C., Mezêncio, B., ... & Serrão, J.C. (2018). CrossFit overview: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-open*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>.
5. Schlegel, P. (2020). CrossFit® training strategies from the perspective of concurrent training: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(4), 670–680. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7675627>.
6. Dominski, F.H., Serafim, T.T., Siqueira, T.C., & Andrade, A. (2021). Psychological variables of CrossFit participants: A systematic review. *Sport Sciences for Health*, 17, 21–41. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00685-9>.

*Гаврюшенко В.В.,*

*кандидат психологічних наук,*

*Мась Н.М.,*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Військовий інститут Київського національного*

*університету імені Тараса Шевченка*

*Дмитренко Ю.С.,*

*кандидат наук з державного управління,*

*Науково-методичний центр кадрової політики*

*Міністерства оборони України*

## **СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА СМУГА ПЕРЕШКОД: ТРЕНУВАННЯ ТА УКРІПЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

Наш девіз. Впровадження практичного бойового досвіду – потужний і вірний крок у досягненні процесу якісної військової освіти.

Російсько-українська війна, сучасні військові конфлікти висувають високі вимоги не лише до фізичної підготовленості військовослужбовців, а й до їхнього ментального (психічного) здоров'я. Постійний стрес, небезпека та необхідність швидко ухвалювати рішення в екстремальних умовах створюють значне психологічне навантаження. Одним із ефективних методів тренування психологічної стійкості є спеціальна психологічна смуга перешкод, яка імітує бойові умови та сприяє адаптації військовослужбовців до стресових ситуацій [1; 4; 6-11].

**Значення ментального здоров'я у військовій діяльності.** Ментальне здоров'я є ключовим чинником у підтримці боєздатності збройних сил. Військовослужбовці, які володіють стресостійкістю, краще адаптуються до несподіваних ситуацій, швидше відновлюються після психологічних потрясінь і зберігають високу ефективність у бойових умовах. Відсутність належної фізичної, тактичної, вогневої підготовки та психологічного забезпечення та підтримки може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психологічних проблем, що негативно впливають як на окремих військовослужбовців, так і на їхні підрозділи [1–6; 8–11].

**Концепція психологічної смуги перешкод.** Спеціальна психологічна смуга перешкод – це комплекс вправ та випробувань, які імітують стресові ситуації, характерні для

бойових дій [3; 5]. Вона включає фізичні навантаження, тактичні завдання, психологічні випробування, такі як ізоляція, симуляція вибухів та вогню, а також виконання складних дій під тиском часу.

Психологічна смуга перешкод як навчально-тренувальний комплекс призначений для адаптування військовослужбовців до екстремальних умов бойових дій, формування у них стійкості до психотравмуючих чинників бою, забезпечення готовності до фізичних навантажень та ефективного використання особистої зброї. За допомогою звукових ефектів, використання вогню, задимлення, холостих набоїв та вибухових пакетів, а також реалістичних муляжів мертвих тіл, смуга максимально відтворює атмосферу поля бою [2; 5]. Такі тренування розвивають не лише фізичну витривалість, а й навички самоконтролю, рішучості та здатності діяти в умовах високого стресу.

Методи укріплення ментального здоров'я [1; 4; 6-11]:

емоційна регуляція – військовослужбовців навчають методам управління емоціями, що дозволяє зберігати спокій у критичних ситуаціях;

когнітивна підготовка – включає розвиток уваги, концентрації, швидкості прийняття рішень та аналітичного мислення;

командна взаємодія – під час проходження психологічної смуги перешкод військовослужбовці вчаться працювати у команді, покладатися на побратимів та спільно вирішувати складні завдання;

методи релаксації та відновлення – після інтенсивних випробувань військовослужбовці освоюють техніки психологічного розвантаження, що сприяють швидкому відновленню морального стану.

**Практичне застосування та перспективи.** Упровадження психологічної смуги перешкод у систему підготовки військовослужбовців підвищує їхню психологічну стійкість та адаптивність [3; 5; 7]. Досвід країн НАТО із високим рівнем військової підготовки свідчить, що регулярні тренування в умовах, максимально наближених до реальних бойових дій, значно знижують рівень стресових розладів після повернення військовослужбовців із зони бойових дій [1; 3–5].

Подальший розвиток цієї методики може включати інтеграцію віртуальної реальності, біологічного зворотного зв'язку (biofeedback) та індивідуалізованих програм психологічної підтримки.

**Висновки.** Спеціальна психологічна смуга перешкод є важливим інструментом підготовки військовослужбовців до реальних бойових умов. Вона допомагає формувати психологічну витривалість, розвивати навички роботи в стресових ситуаціях та укріплювати

ментальне здоров'я військовослужбовців. Інтеграція таких тренувань у військову підготовку є необхідним кроком для збереження бойової результативності та психологічного благополуччя особового складу в сучасних реаліях.

#### Література

1. Антушева Н.Ф., Гаврюшенко В.В., Герасимнюк І.О., Венгерчук А.Є., Нагребецька Л.Р., Кравчук П.В. Ментальне (психічне) здоров'я українських захисників: виклики, профілактика та перспективи реабілітації військовослужбовців в умовах російсько-української війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2024; (12)46: 965-978. Доступно: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/17895>.

2. Вербин Н.Б., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Свистун В.І., Шемчук В.А. Витримка та виживання на полі бою: підручник. Київ: НУОУ; 2023. 190 с.

3. Ключков В., редактор. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України; 2023. 325 с.

4. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ: Торрент-голока; 2017. 184 с.

5. Мась Н.М., Гаврюшенко В.В., Дмитренко Ю.С., Клімішина Н.П., Герасимнюк І.О., Венгерчук А.Є. Психологічна смуга перешкод: підготовка та зміцнення ментального (психічного) здоров'я військовослужбовців в сучасних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2025; (2)42: 1162-1178.

6. Сиропятов О., Дзеружинська Н., Шемчук О., Марущенко К. Концепція медико-психологічного супроводу військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2020; (56)3: 102-111.

7. Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н., Жембровський С. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод: навч.-метод. посіб. Київ: НУОУ; 2023. 72 с. Доступно: [https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4852/nuou\\_ebook%20%281%29.pdf?sequence=1](https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4852/nuou_ebook%20%281%29.pdf?sequence=1).

8. Шемчук В.А., Шемчук О.М., Гаврюшенко В.В. Бойова психічна травма та критерії діагностики : Збірник тез доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє»; 2023 листопада 10; Київ: ВІКНУ; 2023. С. 203-204.

9. Шемчук В.А., Шемчук О.М. Актуалізація проблеми ментального здоров'я у Збройних Силах України : Збірник тез доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє»; 2023 листопада 10; Київ: ВІКНУ; 2023. С. 202-203.

10. Шемчук О., Васюкова Н., Дзеружинська Н, Шемчук В. Актуальні питання ментального здоров'я військовослужбовців Сектору безпеки і оборони України. Психосоматична медицина та загальна практика. 2023; 8(4). Доступно: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/469>.

11. Шемчук О.М. Медико-психологічна допомога та реабілітація учасників російсько-української війни : Матеріали науково-практичної конференції «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах»; 2022 грудня 1; Київ: НУОУ; 2022. С. 182-186.

*Гоманюк С.В.,*

*Руденко А.В.,*

*Харківський національний університет*

*Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **РОЗВИТОК ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ КУРСАНТІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Розвиток життєвих компетенцій є одним із ключових завдань підготовки курсантів у військових навчальних закладах, оскільки саме ці компетенції забезпечують ефективність їхньої професійної діяльності та готовність до виконання службових завдань у складних і непередбачуваних умовах. Фізичне виховання та спорт у цьому контексті виступає універсальним інструментом, який поєднує фізичний, психологічний та соціальний вплив на особистість військовослужбовця:

1. Фізичний аспект розвитку компетенцій. Регулярні фізичні вправи та участь у спортивних змаганнях розвивають у курсантів витривалість, силу, спритність і координацію рухів. Наприклад, заняття легкою атлетикою чи плаванням сприяють покращенню фізичної форми, яка є критично важливою для виконання бойових завдань, які часто супроводжуються високими фізичними навантаженнями.

2. Психологічний аспект. Фізичне виховання та спортивна діяльність допомагають розвивати стресостійкість, емоційну стабільність і самоконтроль. Особливо це проявляється у змаганнях, де курсанти зіштовхуються з викликами, які вимагають концентрації, швидкого прийняття рішень та збереження впевненості, навіть у разі невдач. Екстремальні види спорту, такі як альпінізм або стрибки з парашутом, моделюють бойові умови, що сприяє підготовці курсантів до роботи у стресових ситуаціях.

3. Соціальний аспект. Командні види спорту, такі як волейбол, футбол чи баскетбол, розвивають навички роботи у групі, лідерські якості, комунікацію та відповідальність. У військовій сфері ці компетенції є особливо важливими, оскільки ефективна командна робота часто визначає успішність виконання операцій.

4. Адаптивність та лідерство. Участь у спортивних програмах сприяє формуванню гнучкості та здатності до адаптації. Наприклад, участь у тактичних іграх чи змаганнях вимагає від курсантів швидко пристосовуватись до нових умов, приймати рішення в умовах обмеженого часу та ресурсів, а також брати на себе лідерські функції у критичних ситуаціях.

5. Формування морально-вольових якостей. Заняття фізичним вихованням та спортом привчають курсантів до дисципліни, наполегливості, самовдосконалення та подолання власних обмежень. Ці якості є важливими для військовослужбовців, оскільки вони допомагають долати труднощі під час виконання завдань у складних умовах.

Таким чином, фізичне виховання та спорт є потужним засобом формування життєвих компетенцій, які є фундаментальними для військової професії. Його впровадження у навчальний процес вищих військових закладів дозволяє забезпечити не лише фізичну готовність, але й психологічну та соціальну підготовленість курсантів до майбутньої служби.

*Гошко Г.О.,*

*Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ**

Формування педагогічних навичок майбутніх офіцерів під час професійної підготовки у ВВНЗ ми розглядаємо як обставини процесу навчання, які є результатом цілеспрямованого відбору, конструювання і застосування елементів цілей, змісту, методів, а також організаційних форм навчання для досягнення певних дидактичних цілей.

За сучасних умов ведення російсько-української війни та необхідність великої кількості офіцерів тактичної ланки, а також враховуючи трансформації військової освіти України, усвідомленою стала потреба у новій стратегії підготовки майбутніх військових фахівців, яка вилася у вимогах щодо зміни традиційної системи. Основою педагогічної системи професійної підготовки є педагогічні умови.

Педагогічні умови – це обставини процесу навчання, які є результатом цілеспрямованого відбору, конструювання і застосування елементів цілей, змісту, методів, а також організаційних форм навчання для досягнення певних дидактичних цілей.

При розробці педагогічних умов підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності у ВВНЗ необхідно враховувати різні види мотивації, ми особисто орієнтуємося на професійну мотивацію, оскільки вона є складником професійної діяльності та готовності майбутнього офіцера Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. Професійна мотивація формується в результаті творчої педагогічної взаємодії. У процесі формування професійної готовності офіцера Збройних Сил України мотивація визначається такими умовами: навчання на оптимальному рівні складності, який підпорядкований вимогам виконання загальної програми освітнього процесу, а також властивостями і можливостями зони актуального розвитку кожного; індивідуалізація процесу навчання, щоб надати можливість кожному з них пережити і відчувати власний досвід; застосування педагогічної та моральної системи оцінок як об'єктивного показника індивідуальних досягнень особи, а не засобу його заохочення чи покарання. Значення педагогічних умов в освітньому процесі ВВНЗ переконливо доводить, що процес ефективної підготовки курсантів залежить від правильно вибраних педагогічних умов як основи системи організації освітнього процесу. Під педагогічними умовами освітнього процесу розуміються чинники, які забезпечують ефективність організації освітнього процесу ВВНЗ. До педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів Збройних Сил України до професійної діяльності у ВВНЗ належать:

- створення професійно орієнтованого освітнього середовища з допомогою збільшення кількості практичних занять;

- обґрунтування змісту системи підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України до майбутньої бойової діяльності на основі навчальних дисциплін психологічного спрямування, де враховано цілі, завдання, принципи, методи і специфіку сформованої готовності офіцера Збройних Сил України до виконання бойових завдань у майбутньому;

- забезпечення міжпредисциплінарних зв'язків між навчальними дисциплінами, які створюють сприятливі умови, для цілеспрямованого розвитку системного освітнього процесу підготовки майбутніх офіцерів;

- мотивація під час професійної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України до навчання та набуття навичок виконання завдань за призначенням;

- застосування інтерактивних методів навчання.

Відповідно до розроблених педагогічних умов зміст програм із психологічної та педагогічної підготовки, майбутніх офіцерів Збройних Сил України до виконання бойових завдань повинен відображати ємність і повноту знань.

*Демченко Я.В.,  
Кондратюк В.І.,  
Шевченко О.,*

*Харківський національний університет  
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАЦІОНАЛЬНИХ ПРАКТИК КРАЇН НАТО**

Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка курсантів є ключовою складовою професійної компетентності військових кадрів. З огляду на сучасні виклики, пов'язані з розвитком високотехнологічного озброєння та гібридних форм ведення війни, постає необхідність впровадження інноваційних методів фізичної підготовки. Досвід зарубіжних країн пропонує багатий матеріал для аналізу та адаптації до національних умов.

Це призводить до звернення все більшої уваги на якість підготовки офіцерів збройних сил. До того ж курсанти повинні мати комплексну фізичну підготовку, що дозволить вчасно реагувати на загрози та сприяти допомозі товаришам під час бою. Все це дозволяє говорити про те, що фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів повинна включати у свій склад інноваційні методи, що дозволить зробити таку підготовку більш якісною.

Метою дослідження є аналіз інноваційних методів фізичної підготовки майбутніх офіцерів ЗСУ на основі національних та зарубіжних практик, визначення ефективних підходів до їх впровадження.

Можна стверджувати, що для нашої держави в аспекті застосування інноваційних методів фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України корисним є зарубіжний досвід, що включає до себе новітні практики фізичної підготовки офіцерів. Так, канадські збройні сили використовують під час фізичної підготовки майбутніх офіцерів такі інноваційні методи, як транспортування 20-кілограмових каністр з водою, марш-кидок на 13 кілометрів, перенесення ящика з боєприпасами на 10 метрів. При цьому офіцер повинен нормативи, де він має за визначений час пройти через люки безпеки на кораблі, розмотати пожежний рукав, перенести вогнегасники, перенести бочки, транспортувати у потрібне місце потерпілого [1, с. 47].



Під час підготовки майбутніх офіцерів США використовуються такі інноваційні методики фізичної підготовки, як підйом та опускання вантажу по сходах, метання молота, лазіння канатом, пірнання. При цьому використовується також марш-кидок, під час якого відбувається поступове збільшення навантаження від 28 до 50 кілограмів, а також поступове збільшення швидкості бігу з 6 до 7 кілометрів на годину.

Крім того, використовується система, де кожен курсант має індивідуальну картку, в якій вказуються результати загальної та спеціальної фізичної підготовки, результати військової підготовки, результати із занять в окремій спортивній секції, результати рухової активності. Це сприяє оцінці динаміки фізичної підготовки майбутнього офіцера та встановлення бажаних результатів його підготовки.

Цікаво, що на другому році підготовки курсанти покращують свої фізичні якості шляхом занять тенісом, дайвінгом, аеробікою, підводним плаванням, бойовими діями, фехтуванням. На третьому курсі згідно з цією методикою до програми фізичної підготовки додається військовий дайвінг.

Підготовка офіцерів нідерландської армії передбачає використання вправ, які у першу чергу зорієнтовані на розвиток та перевірку м'язової сили та витривалості. Це відбувається шляхом впровадження у підготовку смуги перешкод з 30 перешкодами протягом 3 кілометрів, рукопашного бою, тренування гнучкості. Інноваційною методикою підготовки є методика «виживання у воді». Її сутність полягає у тому, що офіцер має навчитися пірнати на глибину 3 метри та звільнитися від спорядження, плавати із спорядженням та озброєнням (потрібно подолати хоча б 15 метрів), стрибати у воду з висоти 3 метрів із зав'язаними очима та з повним спорядженням. Така методика використовується регулярно при перевірці фізичних якостей майбутніх офіцерів, а також використовуються періодичні фізичні тести із використанням цієї методики [2, с. 96].

Підготовка офіцерів Франції передбачає тренування, які включають поступове збільшення швидкості проходження визначеного маршруту на півкілометра за годину за допомогою звукової доріжки, смугу перешкод на 60 метрів з 5 перешкодами з її проходженням двічі, перестрибування тумби висотою 1 метр, стрибки без торкання килима, вправи на балансування, проходження кілець, метання м'яча. При цьому за кожне вдало виконане завдання дається рівень, якщо його не досягнуто, то потрібно повторити вправу [3, с. 97].

Доречно зазначити, що система фізичної підготовки у ізраїльській армії робить акцент на виживання та підготовку до асиметричних загроз, яка включає кросфіт, бойові мистецтва та тактичні тренування.

Крім того, зарубіжна практика свідчить про ефективність тактичного фітнесу у процесі підготовки майбутніх офіцерів. Його сутність полягає у виконанні різноманітних вправ, які спрямовані на витривалість, гнучкість, спритність. Тут наявні елементи аеробіки, кросфіту, атлетики, гімнастики. Курсанти виконують багато вправ на стрибки, біг з вантажем та спорядженням, силові показники. Водночас під час підготовки дається певний час на відпочинок, оскільки необхідним є відновлення сил.

Тренування з тактичного фітнесу не лише спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, але і дозволяють навчитися боротися із психологічним навантаженням. Так, майбутній офіцер має бути впевненим, що може виконати поставлене перед ним завдання на всі 100%, тому має вміти боротися із стресом та вчасно опанувати емоції. Для цього мають бути розвинені також різні фізичні якості.

Також зарубіжні армії використовують методи підготовки, де крім бігу та маршу майбутні офіцери багато ходять із завантаженим рюкзаком. Це дозволяє розвивати нижні кінцівки та тулуб, що позитивно впливає на швидкість та потужність військового. Використовуються і інтервальні тренування, які не є щоденними, проте виконуються у певний визначений проміжок часу [2, с. 102].

Слід відзначити, що зарубіжний досвід використання інноваційних методів підготовки майбутніх офіцерів збройних сил є доволі великим, що свідчить про актуальність його порівняння із вітчизняним досвідом. Так, інноваційним методом підготовки майбутніх офіцерів ЗСУ нині є використання кросфіту у системі фізичної підготовки. Такі тренування передбачають використання 3-4 комплексів з додаванням 2 вправ щотижня, що зорієнтовані на зростання витривалості, корекцію постави, дихальні вправи. Під час тренувань 1 вправа може повторюватися до 10 разів, проте з кожним разом вона виконується швидше та більш інтенсивно. Стандартне тренування закінчується вправами на координацією, ходьбою, диханням, що дозволяє розслабити нервову систему [4, с. 228].

Крім того, для фізичної підготовки офіцерів також використовуються засоби спортивних ігор. Зокрема, до методів розвитку фізичної підготовки належить переміщення предметів у просторі, маніпулятивні дії предметами, металеві рухи, точні та оцінювальні рухи, прицілювальні рухи. Все частіше під час підготовки офіцерів використовують елементи спортивних ігор, зокрема, футболу, баскетболу, настільного тенісу. Це дозволяє розвивати опорно-руховий апарат, покращувати координацію рухів, поступово ускладнювати виконання завдання.

У сьогоденні вже частіше використовується методика, де підготовка майбутніх офіцерів здійснюється на основі поєднання методів кругового тренування, безперервного

виконання вправ, інтервальної вправи, прогресії. При цьому виконання всіх вправ обмежене чітким часом для відпочинку та навантаження, що дозволяє розвивати витривалість та силові якості. Кожна вправа характеризується застосуванням обтяження вагою до 5 кілограмів, що дозволяє впливати на певну групу м'язів. Сюди додаються елементи подолання водних перешкод, перенесення боєприпасів, виконання земляних робіт, виконання операторської роботи. Тобто під час кожного тренування наявне певне ускладнення, що спрямоване на розвиток фізичних якостей і водночас містить у собі компоненти практичного досвіду майбутнього офіцера [5, с. 91].

Поступово поширення набувають методи використання різних кардіотренажерів. Це дозволяє покращувати загальну та спеціальну підготовку, витримку, швидкісні та силові параметри майбутнього офіцера. Крім того, тренажер містить показники діяльності майбутнього офіцера, що свідчить про його стан здоров'я, отже, на його основі можна розробити поради щодо покращення фізичної підготовки військовослужбовців.

Отже, порівнюючи особливості фізичної підготовки майбутніх офіцерів збройних сил країн НАТО і їх союзників та України, можна зробити висновки, що зарубіжні практики більш зорієнтовані на використання інноваційних методів. Зокрема, це проявляється у виконанні вправ із поступовим навантаженням та у повному бойовому спорядженні, тоді як інноваційні методи нашої держави переважно спрямовані на додавання у підготовку елементів різних видів спорту та фітнесу. Інноваційні методи фізичної підготовки є необхідною умовою підвищення бойової готовності майбутніх офіцерів ЗСУ. Поєднання національного досвіду з найкращими зарубіжними практиками дозволить створити ефективну систему підготовки, яка відповідатиме сучасним викликам. Проте це свідчить також про прагнення наших військових до змін, а також можливість адаптації нових методів у систему підготовки майбутніх офіцерів ЗСУ, що є позитивним для майбутніх змін у розвитку фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у майбутньому.

#### Література

1. Романчук С. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки у збройних силах іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021, С. 23,46-52.

2. Глазунов С. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців спеціальних підрозділів збройних сил закордонних держав. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. 2023, - С. 99-102.

3. Вербин Н. Особливості складання армійського тесту з фізичної підготовки для проходження служби у Збройних силах Франції. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. 2023, С. 96-98.

4. Петренко А. Кросфіт – основа загальної фізичної підготовки у становленні майбутніх рятувальників. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. 2022, - С. 226-229.

5. Афонін В. Комплексна форма занять з фізичної підготовки у військових навчальних закладах. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. 2021, - С. 90-92.

*Денисюк О.В.,*

*Національна академія Служби безпеки України*

### **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

В умовах воєнного стану в Україні особливої значущості набуває питання забезпечення належної фізичної підготовки майбутніх співробітників Служби безпеки України.

Сучасна бойова обстановка характеризується значною швидкоплинністю, маневреністю, необхідністю наявності відповідної фізичної витривалості. Особливості роботи співробітників Служби безпеки України визначаються потребою проведення контррозвідувальних заходів як у тилу, так і в зоні бойових дій, з метою знешкодження розвідувально-диверсійних груп противника. Успішне виконання бойових завдань в умовах відбиття агресії РФ залежить не тільки від рівня професійної підготовленості співробітників органів і підрозділів Служби безпеки України, але й від їх підготовленості до подолання значних фізичних і психологічних навантажень в умовах воєнного стану.

Для здобувачів вищої освіти Національної академії Служби безпеки України (далі - Академії) вагомим складовим професійної підготовки протягом усього терміну навчання є навчальні дисципліни «Фізична підготовка» і «Спеціальна фізична підготовка», на меті яких забезпечення якісної підготовки співробітників Служби безпеки України з високим рівнем

різнобічної фізичної підготовленості, здатних стійко зносити розумові, фізичні та нервово-психічні навантаження без зниження ефективності професійної діяльності. Тому до формування їх професіоналізму і фізичної підготовленості необхідно підходити з підвищеними вимогами, що визначаються сучасними потребами Служби безпеки України.

Отже, виходячи з особливостей повномасштабної війни на території України, виникає потреба в удосконаленні системи фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Академії, формуванні і розвитку у них фізичних якостей, що сприятимуть підвищенню ефективності виконання ними контррозвідувальних заходів щодо захисту національної безпеки держави. Однією з таких вагомих фізичних якостей слід вважати розвиток фізичної витривалості як запоруки тривалої працездатності в складних умовах сьогодення, оскільки її рівень не можна вважати достатнім. Тому вдосконалення системи розвитку фізичної витривалості здобувачів вищої освіти, на нашу думку, слід вважати актуальним питанням, яке потребує свого вирішення.

Збільшення різноманітності та динамізму військових дій значно підвищують вимоги до фізичних, психічних та інших якостей військовослужбовців, на вдосконалення яких має бути спрямований увесь процес спеціальної фізичної підготовки.

Результати останніх досліджень є аналізом умов сучасного бою, що висувають підвищені вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців, дозволили встановити нагальну потребу у розвитку загальної та спеціальної витривалості [1,2].

Це обумовлено тим, що витривалість – це здатність військовослужбовця тривалий час протистояти стомленості під час військово-професійної діяльності.

Отже, основу витривалості становить боротьба зі стомленням, яку можна охарактеризувати як здатність військовослужбовців протидіяти фізичному, розумовому, сенсорному, емоційному та іншим типам стомлення, характерним для різних видів військової діяльності.

Витривалість як фізична якість проявляється в двох основних формах: у тривалості діяльності без ознак стомлення на потрібному рівні потужності та в швидкості зниження працездатності при настанні стомлення.

Залежно від специфіки виконання роботи по-різному діють механізми втоми та, відповідно, витривалості.

Під загальною витривалістю розуміють сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю діяльності помірної інтенсивності. З точки зору теорії фізичної підготовки загальна витривалість визначається як здатність військовослужбовця тривалий час виконувати різні за

характером види військової діяльності порівняно невисокої інтенсивності, залучаючи до дії багато м'язових груп. Доведено, що загальна витривалість є основою високої фізичної працездатності.

Спеціальна витривалість характеризується здатністю зносити тривалі навантаження, пов'язані зі специфічними видами фізичного навантаження військовослужбовців. При цьому наголошується, що оптимальним методом підвищення рівня фізичної витривалості військовослужбовців слід вважати початковий розвиток загальної витривалості, а потім, на її основі – спеціальної витривалості. Тобто на перших етапах спеціальної фізичної підготовки спочатку треба розвивати аеробні, а вже потім – аеробно-анаеробні можливості організму.

Для розвитку фізичної витривалості військовослужбовців пропонується застосовувати безперервний рівномірний, змінний безперервний, інтервальний методи, метод — до відмови та статичний метод [3].

Рівномірний безперервний метод направлений на розвиток аеробних здібностей організму, для чого виконуються циклічні одноразово-рівномірні вправи малої і помірної потужності. Він є основним для розвитку загальної витривалості. Цей метод передбачає рівномірне, невисоке за швидкістю, але зі значною тривалістю виконання вправи. При цьому відбувається вдосконалення майже всіх основних систем організму, які забезпечують надходження, транспорт та утилізацію кисню. Для ефективного розвитку загальної витривалості необхідно досягти оптимальних показників фізичного навантаження.

Особливість змінного безперервного методу полягає у безперервному русі, але зі зміною швидкості на окремих ділянках руху. Іноді цей метод називається методом гри швидкостей. Він направлений на розвиток як загальної, так і спеціальної витривалості. Використання цього методу рекомендується для військовослужбовців, що недостатньо підготовлені за фізичними розвитком. Він передбачає періодичне підвищення швидкості рухів, при цьому тривалість безперервної роботи з підвищеною інтенсивністю поступово збільшується.

Інтервальний метод передбачає використання дозованого повторного виконання фізичних вправ відносно невеликої інтенсивності і тривалості із суворо дозованим часом відпочинку, де під час відпочинку використовується зазвичай ходьба або повільний біг. Він відрізняється від повторного методу скороченими інтервалами відпочинку, за яких повне відновлення працездатності не відбувається, а кожне наступне повторення вправи виконується в стані незначної втоми. Інтервальне тренування дозволяє збільшити швидкість розгортання функціональних можливостей систем кровообігу та дихання, підвищити мобілізаційну готовність організму.

Метод – до відмови включає виконання фізичних вправ з подоланням обтяження 35–65% від максимально можливого зі значною кількістю повторень під час роботи динамічного характеру.

В якості допоміжних засобів комплексного розвитку витривалості пропонується застосовувати дихальні вправи: регулювання зміни частоти, глибини та ритму дихання; легенева гіпервентиляція з нормованою затримкою дихання; синхронізація дихання з фазами рухомих дій; вибіркоче застосування дихання різного типу – ротового й носового, грудного й черевного [4].

Таким чином, виконання бойових завдань в ході відбиття збройної агресії РФ проти України вимагає від військовослужбовців органів і підрозділів Служби безпеки України не тільки високого рівня професійних знань і навичок, але й значних фізичних і вольових зусиль. В цих умовах серед потрібних фізичних якостей особливе місце відводиться загальній і спеціальній витривалості, яка формується й удосконалюється в процесі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Національної академії Служби безпеки України. Важливим напрямом в процесі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Академії є впровадження вдосконалених методичних підходів щодо розвитку фізичної витривалості майбутніх співробітників Служби безпеки України.

#### Література

1. Бондарович О. П., Волошин В. О. Фізична та тактико-спеціальна підготовка співробітників СБ України до участі у спеціальних операціях (заходах): навч. посіб. Київ: НА СБУ, 2021. 256 с.
2. Волошин В.О., Богданов М. В., Бондарович О.П. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок Служби безпеки України: навч.-метод. посіб. Київ: НА СБУ, 2021. 156 с.
3. Євтушенко В.В., Бондарович О.П., Денисюк О.В. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику : навч. посіб. Київ: Нац. акад. СБУ, 2016. 300 с.
4. Романчук С. Фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО / Сергій Романчук, Віктор Романчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, Т. 2. – С. 205–209.

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДТРИМАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

На даний момент, саме Сили безпеки і оборони є основним інструментом держави для протидії збройній агресії російської федерації та забезпечення оборони України, захисту безпеки населення й інтересів держави.

У сучасному світі значення фізичної підготовки для військовослужбовців Сектору безпеки і оборони не може бути переоцінене. Регулярні тренування не лише сприяють підвищенню фізичної витривалості та бойової готовності, але й значно впливають на психоемоційний стан особового складу. У контексті України, де силові структури стикаються з безпрецедентними викликами, психологічна стійкість та емоційне благополуччя є ключовими для ефективності виконання поставлених завдань.

Фізична підготовка відіграє непересічну роль у формуванні ментального здоров'я та психологічної стійкості людини. У світі, де стрес став невід'ємною частиною повсякденного життя, систематичні фізичні вправи виступають як потужний інструмент боротьби з емоційними розладами, підвищення самооцінки та загального психічного благополуччя. Заняття спортом не тільки сприяють покращенню фізичної форми, але й активізують роботу мозку, покращуючи когнітивні функції, такі як увага, пам'ять і швидкість реакції. Цей процес відбувається завдяки посиленому кровообігу та насиченню мозку киснем, що сприяє ефективнішій його роботі. Водночас вироблення ендорфінів під час фізичних навантажень відіграє ключову роль у формуванні відчуття щастя та задоволення, знижуючи рівень стресу та тривожності. Фізичні тренування також є важливим елементом у розвитку впевненості в собі. Досягнення поставлених спортивних цілей, покращення фізичних показників та майстерності сприяють зростанню самооцінки та самоповаги. Людина, яка регулярно займається спортом, вчиться встановлювати та досягати мети, що позитивно впливає на її здатність впоратися з викликами не тільки у спортивних комплексах, але й у повсякденному житті. Окрім того, фізична активність сприяє розвитку стійкості до стресу. Регулярне виконання фізичних вправ вчить організм ефективніше справлятися з фізичними та емоційними навантаженнями, зміцнюючи не тільки м'язи, але й психологічну витривалість. Така стійкість є незамінною у вирішенні конфліктних ситуацій, допомагаючи зберігати



холоднокровність та зосередженість. У сукупності фізична підготовка відкриває широкі можливості для покращення психоемоційного стану, допомагаючи формувати більш здоровий та збалансований спосіб життя. Регулярні тренування не просто зміцнюють тіло, але й збагачують душу, надаючи сил і впевненості для досягнення нових життєвих вершин.

Розвиток психологічної стійкості є вирішальним фактором для ефективної адаптації до життєвих викликів та стресових ситуацій. Цей процес, що базується на зміцненні внутрішніх ресурсів індивіда, спрямований на формування здатності витримувати та перевершувати перешкоди, зберігаючи при цьому позитивний настрій та здоровий психологічний баланс. Психологічна стійкість не є вродженою якістю, це набір навичок, який можна розвинути та вдосконалити протягом життя. Важливими компонентами цього процесу є самопізнання, розвиток емпатії, навчання методам саморегуляції емоцій та розбудова позитивного ставлення до життя. Встановлення реалістичних цілей та розробка стратегій їх досягнення також сприяють підвищенню стійкості, оскільки надають відчуття контролю над власним життям. Ефективне подолання труднощів та стресових ситуацій часто залежить від здатності особистості до саморефлексії та критичного аналізу власних думок і поведінки. Розуміння того, що емоційні реакції можна контролювати та змінювати, дозволяє людині ефективніше адаптуватися до змінних обставин і знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Розвиток психологічної стійкості також передбачає зміцнення соціальних зв'язків та побудову підтримуючих відносин. Взаємодопомога, емпатія та співчуття не лише зміцнюють міжособистісні зв'язки, але й сприяють розвитку відчуття приналежності та взаємної підтримки, що є важливими факторами психологічного благополуччя. Особливу увагу у процесі розвитку психологічної стійкості слід приділяти розбудові позитивного мислення. Здатність бачити позитив у кожній ситуації, вчитися на власних помилках та не втрачати оптимізму навіть у найскладніших обставинах не лише допомагає зберігати психічне здоров'я, але й сприяє загальному життєвому успіху.

Відповідно, розвиток психологічної стійкості є складним, але вкрай важливим процесом, що вимагає цілеспрямованої роботи над собою, самовдосконалення та активного застосування набутих навичок у повсякденному житті. Цей процес не лише дозволяє людині ефективніше справлятися з життєвими викликами, але й відкриває шлях до особистісного зростання та психологічного благополуччя.

Отже, аналізуючи різноманітні аспекти впливу фізичної підготовки на психоемоційний стан військовослужбовців Сектору безпеки і оборони України, можна зробити висновок про її незаперечну користь та важливість. Регулярні фізичні тренування не лише сприяють підтримці високого рівня фізичної готовності, що є критично необхідним для

виконання професійних обов'язків, але й значно позитивно впливають на психологічний стан, емоційну рівновагу та загальне самопочуття. Фізична активність виступає як потужний антистресовий засіб, допомагаючи знижувати рівень тривоги та стресу, характерні для умов екстремальної професійної діяльності. Через покращення фізичної форми та самооцінки військовослужбовці Сектору безпеки та оборони набувають більшої впевненості в собі, що, в свою чергу, позитивно впливає на їх здатність до прийняття швидких та ефективних рішень у критичних ситуаціях. Крім того, спільні заняття спортом сприяють зміцненню командного духу, покращенню взаєморозуміння та ефективності командної взаємодії. Таке середовище не тільки забезпечує підтримку та розуміння між колегами, але й виховує відчуття взаємодопомоги та співпраці, що є незамінними у моменти випробувань та викликів. У підсумку, фізична підготовка відіграє ключову роль у забезпеченні не тільки фізичної, але й психоемоційної готовності військовослужбовців Сектору безпеки і оборони України до виконання службових завдань. Вона є важливою складовою професійної підготовки, що сприяє зміцненню здоров'я, розвитку особистісної стійкості та загальному психологічному благополуччю, відіграючи вирішальну роль у формуванні високоефективного та психологічно стійкого особового складу.

#### Література

1. Світова гібридна війна: український фронт: монографія; за ред. В. П. Горбуліна. – К.: НІСД, 2017. – 496 с.
2. Євтушенко В.В., Бондарович О.П., Денисюк О.В. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику: навч. посібник. Київ: НА СБУ, 2016. 300 с.
3. Іванова Н.Г., Манько В.М., Васирина М.М. Методологічні засади дослідження психологічних основ професійного становлення оперативного співробітника СБ України: практичний посібник. - К.: ЦННПП видань НА СБ України, 2014. – 180 с.

*Жембровський С.М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Беліков І.О.,  
доктор філософії,  
Національний університет оборони України*

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ  
У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ  
У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПЕРІОД ДІЇ  
ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ**

У Національному університеті оборони України (далі – НУОУ) виконується науково-дослідна робота “Формування професійної компетентності у майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту у процесі професійно-педагогічної підготовки на період дії правового режиму воєнного стану”, шифр “Фахівець”. Підставами для її виконання є такі документи:

Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затвердженої Наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225, зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за №1289/36911;

Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затвердженої Наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 року № 452;

Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затвердженої Наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 № 441.

Метою дослідження є розв’язання проблеми формування професійної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту для потреб Сил безпеки і оборони України під час дії правового режиму воєнного стану.

Відповідно до мети визначено основні дослідницькі завдання науково-дослідної роботи, зокрема:

1. З’ясувати особливості формування професійної компетентності майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту та здійснити їх обґрунтування.
2. Узагальнити вітчизняний і зарубіжний досвід формування професійної компетентності майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту.
3. Проаналізувати та узагальнити досвід формування професійної компетентності фахівців фізичної підготовки і спорту у системі вищих військових навчальних закладів (далі – ВВНЗ) (військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти, далі – ВНП ЗВО).

4. Обґрунтувати методологічні засади формування професійної компетентності майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту у процесі професійно-педагогічної підготовки в НУОУ під час дії правового режиму воєнного стану.

5. Обґрунтувати важливість професійно-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту в НУОУ: поняття та зміст під час дії правового режиму воєнного стану.

6. Удосконалити контекстну методику підготовки майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту Сил безпеки і оборони України під час дії правового режиму воєнного стану.

7. Розробити методичні рекомендації щодо формування професійної компетентності майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту у процесі професійно-педагогічної підготовки в НУОУ під час дії правового режиму воєнного стану.

Науково-дослідна робота проводиться в три етапи.

На першому етапі обґрунтовано методологічні засади формування професійної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту для потреб Сил безпеки і оборони держави під час дії правового режиму воєнного стану. Було здійснено аналіз змісту освітньо-професійних програм, програм навчальних дисциплін, робочих програм навчальних дисциплін курсантів навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ.

У результаті аналізу з'ясовано зміст військово-професійної компетентності та результатів навчання. Визначено, що робочі програми навчальних дисциплін не передбачають досягнення формування професійної компетентності в екстремальних умовах

На другому етапі проаналізовано теоретичні засади та практичний досвід формування професійної компетентності майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту у процесі професійно-педагогічної підготовки в НУОУ під час дії правового режиму воєнного стану та методом практичного виконання нормативів було з'ясовано, що програма L-1А проводиться лише на першому курсі підготовки, а з другого по четвертий лише підготовка професійного спрямування, цей процес унеможливорює реалізацію обставин, які б впливали на формування військово-професійних знань, умінь та навичок майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту протягом всього навчання.

Таким чином, з метою підтримання належного рівня військово-професійної підготовленості майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту нами було розроблено факультативний курс “Професійна підготовка в умовах стресу”. На факультативному курсі здійснюється підготовка курсантів тактичного рівня Національного університету

оборони України з метою вирішення проблеми формування в них теоретичних знань, професійних і військово-професійних практичних умінь і навичок з питань перебування в різних кліматичних умовах, зокрема: середньогір'я, польової та лісової місцевості та водного середовища, інтегруючи засоби спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Головні завдання курсу:

- опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо організації та здійснення індивідуальних та колективних дій в екстремальних умовах дотиковою до бойової діяльності та впливу негативних факторів зовнішнього середовища;

- набуття методичних та практичних навичок в умовах постійної зміни обстановки, виконання завдань зі здійснення марш-кидків у пішому порядку по середньогір'ю, лісовій та заболоченій місцевості, евакуації поранених, подолання водних перешкод, скритого розташування на місцевості на фоні фізичної та психологічної втоми.

Структура план-програми наступна:

3 блоки в різних кліматичних умовах і середовищах, а саме: середньогір'я, лісова місцевість та водне середовище. Всього на факультативний курс розроблено 15 занять і питання до них.

Вважаємо доцільно впровадження факультативного курсу в освітній процес.

На третьому етапі будуть надані методичні рекомендації щодо удосконалення методологічних, теоретичних і методичних підвалин формування професійної компетентності, розроблено контекстну методику формування професійної компетентності майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту у процесі професійно-педагогічної підготовки в НУОУ під час дії правового режиму воєнного стану, висвітлено її етапи, цілі, зміст, організаційні форми, методи, види навчальних занять і засоби.

Результати науково-дослідної роботи нададуть можливість удосконалити зміст навчання курсантів навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій та поглибити професійні знання, уміння та навички.

Прогнозні пропозиції про подальші дослідження спрямовані на покращення формування та подальший розвиток професійної компетентності фахівців фізичної підготовки і спорту Сил безпеки і оборони України в процесі підвищення кваліфікації.

*Жембровський С.М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Погребняк Д.В.,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Сусно В.В.,  
Галашевський Г.О.,  
Романюк О.А.,  
Національний університет оборони України*

## **МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СЛУХАЧІВ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

Сучасні умови російсько-Української війни вимагають від особового складу ЗС України високої бойової готовності, що безпосередньо залежить від їх професійної, психологічної та фізичної підготовленості. Інтенсивне ведення бойових дій призводить до постійного зростання кількості військовослужбовців, які мають поранення, травмування та захворювання. Така ситуація спостерігається і у стінах Національного університету оборони України (далі – Університет). Внаслідок хронічних захворювань, поранень і травм, отриманих під час виконання бойових завдань, частина слухачів оперативного рівня підготовки Університету не має можливості в повному обсязі виконати фізичні вправи під час практичної частини іспиту з фізичної підготовки.

Керівними документами з організації фізичної підготовки у ЗС України та Програмою навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” процедура оцінювання з вищезазначеною категорією військовослужбовців не передбачена. Для вирішення зазначеного проблемного питання в рамках проведення наукового експерименту, затвердженого наказом начальника Університету фахівцями фізичної підготовки та фізкультурно-спортивної реабілітації, розроблено методику оцінювання слухачів, які мають відхилення у стані здоров'я під час практичної частини іспиту з фізичної підготовки з урахуванням досвіду армій країн–членів НАТО, якою визначено впровадження альтернативних фізичних вправ під час проведення контрольних заходів із фізичної підготовки.

Напередодні іспиту з фізичної підготовки фахівці медичної служби мають провести медичний огляд та визначити слухачів, які мають відхилення у стані здоров'я за категоріями:

1 категорія – слухачі, які мають звільнення від складання практичної частини іспиту з фізичної підготовки у повному обсязі;

2 категорія – слухачі, які мають звільнення від виконання вправ на силу;

3 категорія – слухачі, які мають звільнення від виконання вправ на витривалість.

На підставі проведеного аналізу стану здоров'я слухачів начальником медичної служби Університету подається рапорт, який погоджується з головами підкомісій з фізичної підготовки та затверджується Головою Екзаменаційної комісії.

На слухачів, які віднесені до 1 категорії за станом здоров'я, навчальні частини інститутів мають надати головам підкомісій витяги з індивідуальних карток успішності офіцерів, для прийняття рішення щодо оцінювання їхньої фізичної підготовленості. Слухачам 1 категорії загальна оцінка визначається як середнє арифметичне значення результатів поточної успішності (всіх підсумкових видів контролю).

Оцінювання фізичної підготовленості слухачів, які мають відхилення у стані здоров'я 2 та 3 категорій, здійснюється за двома (одним) показниками розвитку сили та витривалості.

Під час проведення консультації, напередодні проведення іспиту, слухачам, які були віднесені до 2 та 3 категорій, надається можливість обрати один із варіантів комплексів фізичних вправ, визначених у таблиці 1.

*Таблиця 1*

### **Варіанти комплексів фізичних вправ**

Номер варіанта	Вправи на розвиток сили	Вправи на розвиток витривалості	Діапазон оцінювання (макс. – 100 балів)
<b>2 категорія</b>			
2.1	За вибором слухача	Біг на 1 (2,3) км	0 – 100 (за 2 вправами)
2.2	За вибором слухача	Ходьба 4000 м	0 – 100 (за 2 вправами)
2.3	Не виконав вправу	Біг на 1 (2,3) км	0 – 100 (за 1 вправою)
2.4	Не виконав вправу	Ходьба 4000 м	0 – 54
<b>3 категорія</b>			
3.1	Відповідно до вікової групи	Ходьба 4000 м	0 – 100 (за 2 вправами)
3.2	Відповідно до вікової групи	Не виконав вправу	0 – 100 (за 1 вправою)
3.3	За вибором слухача	Не виконав вправу	0 – 54

Якщо слухач за станом здоров'я не спроможний виконати основну вправу на силу та витривалість (відповідно до вікової групи), йому пропонується вибір альтернативних вправ з переліку фізичних вправ та критеріїв їх оцінювання, визначеному в таблиці 2.

## Перелік альтернативних фізичних вправ та критерії їх оцінювання

№ з/п	Фізичні вправи	“Норма” (оцінка за виконання однієї вправи відповідно до ІФП)			“Нижче за норму” (оцінка за виконання однієї вправи відповідно до ІФП)
1-й показник – розвиток сили					
1	Вправи спрямовані на розвиток сили відповідно до переліку, визначеному в ІФП	5	4	3	2
2-й показник – розвиток витривалості					
1	Ходьба на 4000 м	виконання нормативу відповідно до таблиці 3			невиконання нормативу

## Примітки:

1. Перевірка розвитку сили та витривалості здійснюється відповідно до визначених умов (додаток б) та Правил нарахування балів (додаток 10) відповідно до ІФП.

2. Альтернативна вправа – ходьба на 4000 м. відповідно до нормативів та умов виконання прийнятих в Збройних силах США (Army Techniques Publication 7-22.01, C.2. Holistic Health and Fitness Testing. Headquarters Department of the Army. Washington, D.C., 01 August 2022. URL: <http://surl.li/swtnx> (таблиця 3) та проводиться на стадіоні чи рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою “НА СТАРТ!” підійти до стартової лінії та не наступаючи на неї, поставити одну ногу вперед, а другу відставити на півкроку назад. За командою “УВАГА!” перенести вагу тіла на ногу, що виставлена вперед, тулуб та голову подати вперед, руки в зручному положенні вздовж тулуба нерухомо. За командою “РУШ!” почати ходьбу обраним темпом. У разі переходу на біг виконання вправи припиняється. Результатом виконання вправи є час, за який військовослужбовець пройшов відстань 4000м. Форма одягу спортивна.

Таблиця 3

## Нормативи виконання альтернативної вправи – ходьба на 4000 м

Оцінка	Бальний еквівалент, вікові групи, часові норми						
	перша (до 24)	друга (25-29)	третя (30-34)	четверта (35-39)	п'ята (40-44)	шоста (45-49)	сьома 50+
чоловіки							
норма	34.00	34.30	35.00	35.30	36.00	36.30	37.00
жінки							
норма	37.00	37.30	38.00	38.30	39.00	39.30	40.00

Оцінювання розвитку сили та витривалості слухачів, які мають відхилення у стані здоров'я, здійснюється у складі основної групи слухачів, а альтернативної вправи на витривалість – ходьба на 4000 м, після завершення виконання вправи, біг на 1 км слухачами основної групи всіх підкомісій.





Варіант	3 вікова група	4 вікова група	5 вікова група	6 вікова група	7 вікова група	Оцінка за фізичну підготовленість	Теоретична частина	1006/ЄKTS	Загальна оцінка за національною шкалою
За всіма варіантами	69	59	44	34	24	НЕ ЗАДОВІЛЬНО	відмінно, дуже добре, добре, задовільно чи не задовільно	49 (F)	не задовільно
	68	58	43	33	23			48 (F)	
	67	57	42	32	22			47 (F)	
	66	56	41	31	21			46 (F)	
	65	55	40	30				45 (F)	
	64	54	39	29	20			44 (F)	
	63	53	38	28				43 (F)	
	62	52	37	27	19			42 (F)	
	61	51	36	26				41 (F)	
	60	50	35	25	18			40 (F)	
	59	49	34	24				39 (F)	
	58	48	33	23	17			38 (F)	
	57	47	32	22				37 (F)	
	56	46	31	21	16			36 (F)	
	55	45	30	20				35 (F)	
	54	44	29	19	15			34 (F)	
	53	43	28	18				33 (F)	
	52	42	27	17	14			32 (F)	
	51	41	26	16				31 (F)	
	50	40	25	15	13			30 (F)	
	49	39	24	14				29 (F)	
	48	38	23	13	12			28 (F)	
	47	37	22	12				27 (F)	
	46	36	21		11			26 (F)	
	45	35	20	11				25 (F)	
	44	34	19		10			24 (F)	
	43	33	18	10				23 (F)	
	42	32	17		9			22 (F)	
	40 і більше	31	16	9				21 (F)	
	38 і більше	30	15		8			20 (F)	
	36 і більше	29	14	9				19 (F)	
	34 і більше	28	13		7			18 (F)	
	32 і більше	27	12	7				17 (F)	
30 і більше	26	11		6	16 (F)				
28 і більше	25	10	6		15 (F)				
26 і більше	24	9		5	14 (F)				
24 і більше	23	8	5		13 (F)				
22 і більше	22	7		4	12 (F)				
20 і більше	20 і більше	6	4		11 (F)				
18 і більше	18 і більше	5		3	10 (F)				
16 і більше	16 і більше	4	3		9 (F)				
14 і більше	14 і більше	3		2	8 (F)				
12 і більше	12 і більше		2		7 (F)				
10 і більше	10 і більше	2		1	6 (F)				
8 і більше	8 і більше		1		5 (F)				
6 і більше	6 і більше	1			4 (F)				
4 і більше	4 і більше				3 (F)				
2 і більше	2 і більше				2 (F)				
0 і більше	0 і більше	0	0	0	1 (F)				

Оцінювання розвитку сили та витривалості слухачів, які мають відхилення у стані здоров'я, здійснюється у складі основної групи слухачів, а альтернативної вправи на витривалість – ходьба на 4000 м після завершення виконання вправи біг на 1 км слухачами основної групи всіх підкомісій.

Оцінка фізичної підготовленості слухачів 2-3 категорій складається із кількості балів, отриманих за виконання фізичних вправ відповідно до Інструкції з фізичної підготовки, нормативу виконання альтернативної вправи – ходьби на 4000 м (див. таблицю 2) та критеріїв переводу у 100-бальну систему відповідно до таблиці 4.

При визначенні загальної оцінки фізичної підготовки слухачів, які мають відхилення у стані здоров'я, враховуються результати оцінювання теоретичної частини іспиту.

Запропонована система оцінювання дасть змогу визначити фізичну підготовленість слухачів з відхиленнями у стані здоров'я, таким чином, підвищить їх мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Удосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями з метою адаптації її до сучасних вимог є актуальним та необхідним.

*Замараєв М.Г.,*

*Замараєва А.Б.,*

*Ткачук О.А.,*

*Харківський національний університет*

*Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ І СПОРТОМ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Фізичне виховання у військових закладах вищої освіти – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичного виховання особистості майбутнього фахівця, здатного самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя.

Підтримка працездатності і здорового стану є важливою умовою успішного навчання і подальшої професійної діяльності. Фізичне виховання – це двосторонній процес, в якому бере участь, з одного боку, викладач, який прагне навчити, а з іншого – курсант, який повинен виявити бажання вчитися. Досвід показує: якщо курсант розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні, то це прискорює хід навчання. Кваліфікований спеціаліст повинен мати високий рівень не лише професійної, інформаційної культури, а й фізичної, що забезпечить його повноцінну фахову діяльність в умовах сучасного суспільства [5].

Фізичне виховання є найбільш економічно вигідним та ефективним засобом профілактики захворюваності. Потреба в руховій активності курсантів виражається в їх

мотиваційних відносинах до фізичного виховання. «Ніщо так не виснажує і не руйнує організм людини, як довготривала фізична бездіяльність», вважав Аристотель. Фізичне виховання – це насамперед серйозна праця над собою, своєю фізичною та інтелектуальною суттю, розвитку сучасного суспільства, його виражена інформатизація зумовлюють необхідність більшості широкого використання інформаційних технологій у сфері освіти. Ефективність навчання фізичному вихованню визначається не лише кількістю засвоєних знань, а й ставленням курсантів до рухової діяльності. Тому вивчення мотивації є основною проблемою фізичного виховання.

У сучасному суспільстві поняттю мотивації з кожним роком приділяється все більше уваги. Мотивація розглядається як одне із стрижневих утворень особистості. Мотивацію людини, взаємозалежність зовнішніх і внутрішніх умов розвитку особистості та її мотиваційну сферу досліджували С. Рубінштейн, О. Ковальова, В. Мерліна та інші науковці. Із закордонних науковців цю проблему вивчали Ж. Нюттен, К. Левін, А. Маслоу, Г. Ж. Аتكінсон та ін.

Мотив – це збудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрям і змушує діяти саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Розвиток мотивації курсантів до рухової активності – невід'ємна складова виховання особистості курсанта, тому дослідження мотиваційної сфери особистості як фактора покращення навчальної діяльності є одним із найбільш актуальних наукових завдань [2].

Формування особистості людини відбувається впродовж усього її життя [7]. У військових ЗВО закладаються основні особисті якості фахівця: наполегливість, відповідальність, потреба у постійному збагаченні своїх знань. Однією з найважливіших умов результативності рухової активності курсантів є їх ставлення до занять з фізичного виховання.

Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне – вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери курсантів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Коли мова йде про спеціально

організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що являє собою етап досягнення потреби [4]. Щоб курсанти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися тією самою, а зміст повинен змінюватися: стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подібатися представникам протилежної статі тощо.

Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять фізичним вихованням і спортом показали, що перше місце як у юнаків, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої особливості. Відбувається чіткий поділ мотивів, мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я. Пріоритетними мотивами заняття фізичним вихованням і спортом курсантів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями та активний відпочинок [2].

Одним із пріоритетних завдань підвищення зацікавленості до виховання тілесної культури є включення курсанта в простір фізичного виховання не тільки як користувача, але й як суб'єкта, здатного творити в цій сфері діяльності. Аналіз теоретичних аспектів фізичного виховання дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді у виборі нею різних видів загальної культури людини. Її основні компоненти: нефахова фізкультурна освіта, спорт, фізична рекреація й рухова реабілітація. Вони задовольняють потреби у фізкультурній діяльності кожної молодої людини. На думку Виленського М. Я. [3], головним у структурі фізичного виховання курсанта є мотиваційний компонент. Потреба у фізичному вихованні – головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», у пізнанні, в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять та ін. Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями. Виникаючи на основі потреб, система мотивів визначає спрямованість особистості в сфері фізичного виховання, стимулює й мобілізує її на прояв рухової активності. Науковці виділяють наступні мотиви: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, відвідування занять, суперництва, наслідування, спортивний, процесуальний, ігровий, комфортності.

Належне місце у фізичному вихованні тих, хто навчається, потрібно надати викладачеві. Багатство професійної культури викладача та його педагогічної майстерності має забезпечувати такі способи і прийоми педагогічного впливу, які збагачують емоційний фон курсантів, розвивають їх уяву, підвищують інтерес, формують у них особистісне ставлення до практики фізичного виховання [6].

Фізичне виховання покликане формувати у курсантів бережливе ставлення до свого здоров'я. Важливо, щоб не лише викладач і курсант, а й навчальний заклад загалом були зацікавлені у підвищенні фізичного розвитку як основного компонента здоров'я молодого покоління.

Висновки. Підвищення мотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням фізичного виховання військових закладів вищої освіти:

- прагнення курсанта до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості;

- правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ формують активний пізнавальний інтерес курсантів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив;

- правильна методична постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичним вихованням, так і в спортивних секціях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

#### Література

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затверджена Наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225.

2. Вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://textreferat.com.ua/>.

3. Виленський М.Я. Студент як суб'єкт фізичної культури / Виленський М.Я. // Теорія і практика фізичної культури. – К., 1999. - № 2(10). – 2-5 с.

4. Міхеєва Л.В. Формування мотивації вивчення педагогічних дисциплін майбутніми вчителями праці і професійного навчання: автореферат дисертації КПН: 13.00.04 / Л.В. Міхеєва. – Вінниця, 2005. – 19 с.

5. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентської вищих педагогічних навчальних закладів до фізичної діяльності: автореферат дисертації КПН: 13.00.04 / Т.С. Плачинда. – К., 2008. – 19 с.

6. Фізична культура і спорт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.vyshnya.lviv.ua/materials/>

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Б.М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО Й ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Повномасштабна війна в Україні, яка триває уже кілька років, негативно відображається на показниках як фізичного, так і психоемоційного стану військовослужбовців усіх військових спеціальностей: і тих, які виконують бойові завдання на лінії зіткнення з ворогом, і тих, які проходять підготовку у більш віддалених від фронту районах. Кожен день, який проживають українські військовослужбовці, є стресовим для них. Стрес під час війни так чи інакше зачіпає кожну людину, хоча його сила, інтенсивність і наслідки для психіки та фізичного здоров'я для кожного дещо відрізняються.

Стресом називають реакцію організму, яка виникає як відповідь на фізичну чи розумову напруженість або ж загрозу для життя і здоров'я. Стрес потрібно розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, а й як цілеспрямовану діяльність, що формує особистість [1]. Війна призвела до поєднання усіх цих чинників (стресорів).

Зазначають, що стресостійкість – це необхідний ступінь людської адаптації до впливу екстремальних чинників середовища і професійної діяльності, а також здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я. Багато дослідників розуміють стресостійкість як складну інтегративну системну характеристик, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу або впоратися зі стресовими ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної діяльності. До основних принципів здорового способу життя, дотримання яких сприяє профілактиці стресу та формуванню стресостійкості фахівці, відносять: повноцінний сон; збалансоване; а найкращим вважається рухова активність (активний відпочинок, регулярні прогулянки на свіжому повітрі, фізичні навантаження середньої та високої інтенсивності дозволять відновити організм та подолати негативний стресовий стан) [2].

Серед засобів боротьби зі стресом вчені виділяють: різноманітні спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол та інші), рухову активність (фізичні вправи). Боротьба зі

стресом і формування стресостійкості неодмінно мають бути побудовані на основі роботи м'язів (їх напруження і розслаблення), з чим чудово допомагають фізичні навантаження [3]. Фізичні вправи вважаються одним із немедикаментозних методів самозаспокоєння; зниження в організмі кортизолу (гормону стресу) та адреналіну; стимулювання вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою. З точки зору біохімічних механізмів поліпшення настрою під час занять фізичною активністю викликане за рахунок впливу на гіпоталамус-гіпофіз-надниркову вісь, що зменшує фізіологічну реакцію на стресори (стресові чинники).

Регулярні заняття фізичними вправами знижують загальний рівень напруги, покращують і стабілізують настрій, покращують сон і підвищують самооцінку. Крім того, що рухова активність ефективно знижує втомлюваність, допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також покращити когнітивну функцію. Це особливо корисно під час хронічного стресу, викликаного війною. Щодо вибору фізичних вправ для подолання стресу, то будь-які фізичні вправи є корисними, за умови відсутності медичних протипоказань за станом здоров'я. Крім того, необхідно враховувати умови та можливості для занять: можливості військовослужбовців, які виконують завдання у підвальних приміщеннях, під обстрілами, кардинально відрізняються від тих, які перебувають на більш-менш безпечних територіях. Тому вид фізичних навантажень варто обирати не лише з огляду на власні уподобання, а й з точки зору безпеки й кількості вільного місця для руху.

#### Література

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Ришко Г.М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(10), Issue: 20, 2014 [www.seanewdim.com](http://www.seanewdim.com).
3. Yahodzinskyi V., Khlbovych I., Babaiev Yu., Mykhniuk O., Barkovskyi D., Rodionov M., Zimnikov O. (2022). Health-improving effect of engagement in different types of motor activities for cadets of higher military educational institutions. *Acta Balneologica*, 5(171), 484–489. doi: 10.36740/ABAL202205119 (дата звернення: 12.02.2024).



*Золочевський В.В.,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Кметюк Д.І.,  
Урсол І.О.,  
Харківській національний університет  
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **СУЧАСНИЙ ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАДЕТІВ КОЛЕДЖУ КОРОЛІВСЬКИХ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ**

В умовах воєнного стану необхідність забезпечення гарантій захищеності національних інтересів України вимагає вирішення доктринальних завдань держави щодо євроатлантичної інтеграції Збройних Сил України та набуття її членства в НАТО.

Подальший розвиток та оновлення системи фізичної підготовки і спорту відповідно до стандартів НАТО [1] потребує більш ретельного вивчення та узагальнення досвіду організації і проведення фізичної підготовки у збройних силах країн НАТО, зокрема сучасних підходів та особливостей фізичної підготовки майбутніх офіцерів у військових закладах освіти країн – членів НАТО [2].

У цьому контексті актуальним є вивчення сучасного досвіду фізичної підготовки кадетів в коледжі Королівських Повітряних Сил Великої Британії.

Військово-прикладна фізична підготовка в коледжі Королівських Повітряних Сил Великої Британії є невід'ємною частиною навчальної програми [3]. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень, мають різноманітний характер і спрямовані на розвиток витривалості, сили, координації, командної роботи та психологічної стійкості.

Значна увага приділяється плаванню. Тренування включають розвиток дихальної системи через виконання запливів на короткі дистанції під водою. Кадети також беруть участь у командних іграх, таких як змагання з підйому предметів, що лежать на дні басейну. На заняттях з плавання виконуються запливи на довгі дистанції різними стилями, що сприяє підвищенню витривалості.

Кросфіт є важливим елементом фізичної підготовки. Тренування проводяться на 10-15 станціях із використанням тренажерів та спортивного обладнання, часто в командному форматі, що додає елемент змагання і мотивує кадетів до досягнення кращих результатів.

Наступною вправою, яка займає ключове місце в програмі, є біг. Заняття включають тренування на витривалість із забігами на 5-8 км, інтервальні забіги на короткі дистанції

(400-1200 м) із контрольованими періодами відпочинку. Також кадети практикують біг із жилетами-навантажувачами вагою 5-10 кг, а іноді виконують завдання на пересіченій місцевості, що імітує реальні бойові умови.

Бойова фізична підготовка проводиться в спорядженні, включаючи шоломи, рукавиці та ремінно-плечова система із флягою. У програму входять такі вправи, як повзання, транспортування манекенів вагою 80 кг, перекидання коліс, біг із каністрами вагою 20 кг кожна, біг із коробами з боєприпасами, а також біг із евакуаційною ношею та манекеном на ній.

Для відновлення м'язів і запобігання травмам кадети практикують йогу. Тренування з йоги зазвичай проводяться наступного дня після інтенсивних занять і сприяють розслабленню та відновленню організму.

Кожні 6 тижнів організовуються спортивні змагання між курсами. Змагання включають плавання, біг і командні ігри. Фінальне змагання з бойової фізичної підготовки триває три години. Кадети отримують різне спорядження (каністри, жилети-навантажувачі, ноші з манекеном) і працюють у командах, щоб доставити його до визначеної точки швидше за суперників.

Екзаменаційні нормативи є частиною навчального процесу [4]. Вони включають відтискання (20 повторень за 1 хвилину), скручування тулуба (35 повторень за 1 хвилину) та багаторівневий аеробний біг на серцево-судинну витривалість “Multi-Stage Fitness Test (MSFT)”, де необхідно досягти рівня “9.10”, що становить 79 відрізків по 20 м (1580 м), які необхідно пробігти з наростаючою швидкістю за 9 хв 02 с [5]. Також кожний із кадетів повинен пропливти 50 м будь-яким стилем та вилізти з басейну без драбини, кадетам, які в подальшому планують проходити курси з льотної підготовки, необхідно виконати цю вправу в льотному костюмі та протриматись на воді 2 хв.

Таким чином, військово-прикладна фізична підготовка у коледжі спрямована на всебічний фізичний розвиток кадетів, забезпечуючи їх необхідними навичками для виконання завдань у реальних бойових умовах.

#### Література

1. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена Наказом МОУ від 28.12.2022 р. № 452/нм. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0452322-22#Text>.

2. Одеров А.М. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України / А.М. Одеров, В.Б. Климович, Р.В. Підлетейчук, М.В. Корчагін // Український журнал медицини, біології та спорту. – Миколаїв: Черноморський національний університет імені Петра Могили, 2020. – Том 5, № 2 (24). – С. 271-282.

3. Петрачков О., Жембровський С. Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки Збройних Сил Великої Британії. PCS [інтернет]. 16, Червень 2023 [цит. за 31, Січень 2025];(6(166):126-31. доступний у: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1378>.

4. Royal Air Force: regular and reserve. – Режим доступу: <https://raf-dev.cergisinnovations.com/fitness-in-the-raf>.

5. Wikipedia, the free encyclopedia: Multi-stage fitness test. – Режим доступу: [https://en.wikipedia.org/wiki/Multi-stage\\_fitness\\_test](https://en.wikipedia.org/wiki/Multi-stage_fitness_test).

**Зонов О.В.,**

**Борзило О.Ю.,**

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету  
“Харківський політехнічний інститут”*

## **ВПЛИВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У сучасній теорії фізичного виховання, згідно з класифікацією фізичних вправ за ознакою переважного впливу на розвиток фізичних якостей, прийнято розподіляти вправи на:

- фізичні вправи, що переважно спрямовані на розвиток сили;
- фізичні вправи, що переважно спрямовані на розвиток швидкості;
- фізичні вправи, що переважно спрямовані на розвиток витривалості;
- фізичні вправи, що переважно спрямовані на розвиток спритності;
- фізичні вправи, що переважно спрямовані на розвиток гнучкості.

Важливо зазначити, що на сьогодні єдиної загальної класифікації фізичних вправ не існує, оскільки організм людини є складною взаємопов'язаною системою. Через це спроби об'єднати такі характеристики у чіткі групи є складними та певною мірою умовними. У зв'язку з цим у наукових працях деяких фахівців за тією самою ознакою зустрічається різна кількість або різні назви фізичних якостей.

Водночас керівний документ, що визначає систему фізичної підготовки військовослужбовців, а також форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності у системі Міністерства оборони України [2], не передбачає фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості. Це викликає питання щодо значущості цієї фізичної якості у фізичній підготовці військовослужбовців.

У підручнику “Теорія та методика фізичного виховання” авторів Іващенко В.П. та Безкопильного О.П. [1] гнучкість визначається як здатність людини виконувати рухи з максимальною для її рухових можливостей амплітудою. Під руховими можливостями автори розуміють анатомічні особливості будови суглобів – їхню форму.

Однак на рівень гнучкості в суглобах людини впливає не лише їхня форма, а й велика кількість різних зовнішніх і внутрішніх факторів. Таким чином, як і будь-яка інша фізична якість, гнучкість піддається тренуванню. У статті “Гнучкість та її вплив на організм людини” [3] зазначається, що добре розвинена гнучкість сприяє запобіганню травмам завдяки підвищенню еластичності м’язів, зв’язок і сухожиль, що знижує ризик розтягнень і розривів під час фізичних навантажень. Висока гнучкість забезпечує більшу амплітуду рухів, що підвищує рухову ефективність у повсякденній діяльності. Розтяжка як засіб розвитку гнучкості допомагає зменшувати м’язове напруження, сприяючи їхньому розслабленню, особливо після інтенсивного навантаження. Крім того, гнучкість підтримує правильну поставу, запобігає викривленням хребта і сприяє гармонійному балансу між м’язовими групами.

Як зазначалося раніше, організм людини є цілісною системою, у якій усі процеси взаємопов’язані. Так, гнучкість і сила взаємодоповнюють одна одну, оскільки оптимальна гнучкість забезпечує повну амплітуду рухів, необхідну для розвитку сили, тоді як надмірна гнучкість без належної сили може спричинити нестабільність суглобів. Для вибухової сили гнучкість м’язів і сухожиль підвищує ефективність передачі сили у стрибках, метаннях і ударах. Вона також сприяє підвищенню швидкості рухів завдяки зменшенню опору м’язів, що дозволяє виконувати рухи швидше та енергоефективніше. Хоча прямий зв’язок із витривалістю менший, поліпшення амплітуди рухів допомагає зменшити м’язове напруження під час тривалих навантажень, зберігаючи енергію. Крім того, гнучкість підвищує спритність, забезпечуючи безпечну і швидку зміну напрямку руху та покращуючи координацію.

На сьогодні у Збройних Силах України увага до розвитку гнучкості приділяється здебільшого під час підготовчої частини занять у вигляді загальнорозвивальних вправ для підготовки організму до навантажень. Водночас фізична підготовка є важливою складовою загальної підготовки військовослужбовців, які мають витримувати великі та тривалі навантаження, володіти навичками рукопашного бою, долати перешкоди, метати гранати тощо. Також важливим є швидке відновлення організму військовослужбовців після тривалих навантажень, травм і поранень. Тому більш широке впровадження вправ для розвитку гнучкості у процес фізичної підготовки було б доцільним і могло б позитивно вплинути на розвиток інших фізичних якостей, вдосконалення військово-прикладних навичок, а також на швидкість і якість відновлення.

На сьогодні існує широкий арсенал вправ і тестів для розвитку й оцінки рівня рухливості суглобів і гнучкості. Систематичне впровадження цих вправ у систему фізичної підготовки військовослужбовців сприяло б зниженню ризику травмування, підвищуючи еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів, що допомагає уникати розтягнень і розривів у складних умовах. Вона сприяє збільшенню амплітуди рухів, покращуючи координацію, спритність та рухову економію під час високих фізичних навантажень. Підвищена функціональна мобільність у суглобах дозволяє ефективніше виконувати вправи на силу та швидкість і легше адаптуватися до нових викликів. Завдяки оптимальній гнучкості поліпшується техніка рухів, знижується ризик помилок і підвищується ефективність бойової підготовки. Регулярні вправи на розтяжку зменшують м'язове напруження, сприяють швидкому відновленню після навантажень, підтримують правильну поставу, знижують навантаження на хребет і суглоби, особливо під час носіння важкого спорядження. Крім того, гнучкість позитивно впливає на психофізіологічний стан, зменшуючи стрес і покращуючи загальне самопочуття, що підвищує ефективність виконання бойових завдань.

Отже, підсумовуючи вищезазначене, можна стверджувати, що розвиток гнучкості є важливим компонентом фізичної підготовки військовослужбовців, який позитивно впливає на профілактику травм, покращення техніки рухів, підвищення мобільності суглобів та загальну фізичну працездатність. Хоча у керівних документах з фізичної підготовки Збройних Сил України вправи на гнучкість не виділені окремою категорією, їхнє систематичне впровадження може сприяти покращенню бойової ефективності військовослужбовців. Враховуючи взаємозв'язок гнучкості з силою, швидкістю, витривалістю та спритністю, доцільним є розширення програм фізичної підготовки шляхом включення цілеспрямованих вправ на розвиток гнучкості. Це сприятиме зниженню ризику травмування, покращенню координації, швидшому відновленню після навантажень і загальному підвищенню бойової готовності військовослужбовців.

#### Література

1. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія та методика фізичного виховання. Частина 1. Черкаси: Видавництво; 2005. С. 289-290.
2. Міністерство оборони України. Наказ Міністерства оборони України від 25.08.2021 № 225 Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Київ; 2021.
3. Петрович В.В., Альошина А.О. Гнучкість та її вплив на організм людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;(4)20:319-322.

**ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ  
У СИСТЕМАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ ПРОВІДНИХ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО**

Досвід бойових дій в Україні підтвердив, що діяльність військовослужбовців Сектору безпеки і оборони, зокрема співробітників Служби безпеки України, відбувається в критичних умовах, супроводжується значним фізичним і моральним напруженням, постійною втомою та іншими несприятливими факторами.

Діяльність Служби безпеки України має комплексний характер і здійснюється в специфічних, непередбачуваних умовах, іноді в стані підвищеного ризику. Це вимагає від співробітників високого рівня професійної та військово-прикладної підготовки, психологічної стійкості до екстремальних ситуацій, а також загальної і спеціальної фізичної витривалості. Володіння вогнепальною зброєю, спеціальними засобами, прийомами рукопашного бою, прискореного пересування з подоланням перешкод, орієнтування на місцевості, наближеної до бойової, є необхідними навичками. Безпосереднє оволодіння цими навичками сприяє формуванню об'єктивної готовності співробітника спецслужби до ефективних і своєчасних дій у протидії злочинцям з мінімальним ризиком для власного здоров'я та життя.

На початку ХХІ століття одним із найбільш важливих завдань державного будівництва України є формування потужного оборонного потенціалу та створення ефективного Сектору безпеки і оборони держави. Цивілізаційний вибір Українського народу щодо руху до інтеграції з Європейським Союзом і розвиненими державами західного світу вимагає перегляду засад функціонування всіх передбачених законодавством України військових формувань, зокрема Служби безпеки України. Партнерство Сектору безпеки і оборони України зі структурами НАТО сьогодні здійснюється за багатьма напрямками і має значну кількість організаційно-правових форм. Важливим чинником підвищення ефективності вітчизняної спецслужби є прийняття й практичне запровадження стандартів Північноатлантичного альянсу у сфері фізичної підготовки. На нашу думку, однією з важливих проблем реформування системи фізичної підготовки співробітників СБ України є

втілення у повсякденну діяльність нових та ефективних військово-прикладних видів спорту та вправ, які сприятимуть розвитку витривалості, стійкості до фізичних навантажень, стресів та несприятливих умов бойової діяльності, а також виконанню інших завдань, які стоять перед Службою безпеки України.

## **Основні особливості військово-прикладної фізичної підготовки збройних сил США**

Аналіз організації фізичної підготовки у арміях провідних країн світу показав, що в США система фізичної підготовки збройних сил має чітко виражену військово-прикладну спрямованість. Вона, як і вся бойова підготовка збройних сил США, проводиться з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для їх реалізації на заняттях з усіх розділів фізичної підготовки моделюються умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових [1].

Характерною особливістю системи фізичної підготовки збройних сил США є її децентралізація. Керівними документами збройних сил США передбачено три основні форми занять з фізичної підготовки: групові, індивідуальні заняття та масова спортивна робота на рівні рот [2]. На практиці майже скрізь вранці проводиться біг на 2-3 милі (близько 3,5 км). або 5 миль (близько 8 км). Проте у зміст бойової підготовки американської армії винесені найбільш військово-прикладні розділи фізичної підготовки, такі як рукопашний бій, метання гранат та інші [3].

Вправи, що призначені для формування військово-прикладних навичок, повинні виконувати в польовій формі одягу, іноді зі зброєю й спорядженням. Військово-прикладні навички включають: переповзання, перебіжки та біг по різноманітній місцевості; стрибки через горизонтальні й вертикальні перешкоди; подолання стінок й парканів; лазіння по канатах, метання різноманітних предметів; пересування по вузькій опорі; прийоми самостраховки при падіннях; способи перенесення пораненого.

Військово-прикладні навички вдосконалюються під час проходження курсу подолання перешкод, що в собі містить два комплекси: “зміцнювальний курс” і “курс упевненості”.

“Зміцнювальний курс” призначений в основному для розвитку швидкісної витривалості та удосконалювання прикладних навичок. Він містить в собі подолання смуги перешкод довжиною 300–450 м обладнаної 15-25 перешкодами польового типу. Через відсутність стандартних умов єдиних нормативів за цим курсом не встановлено.

“Курс упевненості” спрямований на виховання сміливості, рішучості й упевненості в собі, а також для розвитку сили та спритності. Курс включає 4 групи по 6 перешкод різного ступеня складності, подолання яких пов'язане з небезпекою й ризиком [4].

Особливе місце у змісті фізичної підготовки військовослужбовців армії США відводиться рукопашному бою. Окрім вивчення техніки прийомів рукопашного бою передбачається подолання штурмової смуги та єдиноборство у захисному спорядженні [5].

### **Основні особливості військово-прикладної фізичної підготовки збройних сил Великої Британії**

Програми фізичної підготовки збройних сил Великої Британії наповнено такими дисциплінами: загальнорозвиваюча гімнастика, легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо. А у частинах сухопутних військ, що призначені для безпосередньої участі у бойових діях на лінії зіткнення з противником, програми фізичної підготовки доповнюються такими розділами: подолання перешкод, рукопашний бій та «курс пригод», що являє собою комплекс прийомів та дій, пов'язаних з пересуванням по важкопрохідній місцевості, подолання природних і штучних перешкод на фоні виконання тактичних задач [3].

Перевірка фізичної підготовки у збройних силах Великої Британії містить в собі такі тести [4]: тест «вихідних фізичних можливостей» – проводиться на початку кожного періоду навчання; тест «базової фізичної придатності» – проводиться 2 рази на рік; тест «бойової фізичної готовності» – проводиться 2 рази на рік, його може замінити тест «базова фізична придатність».

Програма бойової й спеціальної підготовки морських піхотинців передбачає: відпрацювання способів десантування з кораблів, катерів і вертольотів (у тому числі безпосадковим способом), стрибків з парашутом з великих і малих висот; техніку й тактику ближнього бою, а також проходження курсу скелелазіння й курсу виживання в складних умовах.

Фізична підготовка морських піхотинців спрямована головним чином на розвиток витривалості й удосконалювання прикладних, військово-прикладних навичок: стрільба навскидку, подолання природних і штучних перешкод, прийомів рукопашного бою.

Тест “Бойова фізична готовність” для англійських морських піхотинців передбачає виконання наступних мінімальних нормативів: крос у повнім спорядженні на дистанцію 4 милі (близько 6,5 км) зі стрільбою із гвинтівки (не менш 6 влучень із 10 пострілів) за 72 хв; біг на 9 миль (близько 14,5 км) за 90 хв; марш-кидок на 30 миль (близько 50 км) за 8 год; переправу по канату через ріку або ущелину в повному спорядженні за 5,5 хв [4].



## **Основні особливості військово-прикладної фізичної підготовки збройних сил Франції**

Військово-прикладна фізична підготовка у французькій армії включає: подолання перешкод, метання гранат, рукопашний бій, “Смугу ризику”, спортивне плавання, переправи вплав.

Заняття з подолання перешкод проводяться на 500-метровій “Смузі бійця”, що має 20 перешкод. Кожна перешкода, окремі ділянки смуги й вся смуга в цілому долаються спочатку без зброї та без урахування часу, а потім – зі зброєю та на час. Розрізняються два способи подолання кожної перешкоди: прикладний та змагальний. Під час подолання перешкод прикладним способом увага звертається головним чином на безпеку та економічність дій. Змагальний спосіб забезпечує найбільшу швидкість пересування. Змагання з подолання перешкод проводяться, як правило, без зброї.

Навчання метанню гранат проводиться на спеціальному містечку розміром 50x60 м з десятьма позиціями для метання з різних положень по десятиох різних цілях. Контрольна вправа включає метання 20 гранат (дві по кожній цілі) у поєднанні з пересуванням різними способами на дистанції 165 м.

Рукопашний бій вважається самостійним предметом бойової підготовки, тому на заняттях з фізичної підготовки відпрацьовуються головним чином прийоми без зброї: удари ногою й рукою, захоплення, звалювання, прийоми душіння, зв'язування й конвоювання противника.

“Смуга ризику” призначена, насамперед, для виховання морально-психологічних якостей: сміливості, рішучості, впевненості в собі. Вона являє собою набір складних перешкод висотою до 20 м, подолання яких пов'язане з реальною небезпекою й ризиком.

Заняття зі спортивного плавання проводяться тільки там, де є відповідні умови: басейн, водна станція. Переправи вплав і на підручних засобах є обов'язковим предметом навчання. На заняттях із переправлення вплав послідовно відпрацьовуються способи плавання в обмундируванні, зі зброєю й спорядженням, а також за допомогою буїв і плотиків, виготовлених із предметів штатного спорядження. Ті, хто навчається, повинні вміти долати водну перешкоду довжиною більше 50 м кожним способом.

Характерною рисою фізичної й психологічної підготовки французької армії є курс “Коммандо”, що спочатку був розділом спеціальної підготовки диверсійно-розвідувальних підрозділів, а потім після тривалих експериментів визнаний необхідною частиною підготовки всього особового складу Сухопутних військ. Аналогічні курси є у ВПС та ВМФ. Курс “Коммандо” являє собою комплекс прийомів і дій, виконуваних в умовах підвищеної небезпеки й ризику й зв'язаних зі значними фізичними й психічними навантаженнями [5].

## Література

1. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: Навчально-методичний посібник. Львів: ЛВІ, 2005. 115 с.
2. Щеголев В.А. Фізична підготовка іноземних армій: навч. посіб. КДІФКС Київ. 2007. 272 с.
3. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетейчук Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін М.В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у Збройних Силах держав–членів НАТО та України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. № 2 (24). С. 271-282.
4. Манько В.М., Євтушенко В.В. Теоретико-педагогічні засади спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Служби безпеки України: монограф. Київ: Нац. акад. СБ України, реєстр. № 29/2-491/ДСК від 14.01.2020. С. 161-196.
5. Романчук С., Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО. Молода спортивна наука України. 2010. Т.2. С 205-209.

*Калабський А.В.,*

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

*Романчук С.В.,*

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **НАПРЯМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

У сучасних умовах роль жінок, які приєдналися до лав Збройних Сил України (далі – ЗСУ), постійно зростає, що вимагає адаптації, а також удосконалення системи фізичної підготовки. Світові тенденції спрямовані на впровадження інноваційних методик тренувань, які сприяють підвищенню витривалості, сили, координації та психологічної стійкості військовослужбовець.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останні дослідження та публікації з фізичної підготовки жінок в ЗСУ зосереджуються на декількох ключових аспектах. По-перше, вони розглядають різницю у фізичних здібностях жінок і чоловіків і вплив цих різниць на процес підготовки. По-друге, досліджують ефективність програм тренувань, спрямованих на поліпшення фізичної підготовки жінок у ЗСУ. Крім того, вивчаються психологічні аспекти, такі як мотивація, ставлення колективу та соціальна підтримка, які можуть впливати на успішність фізичної підготовки жінок. У рамках дослідження становлять інтерес роботи таких авторів, як С. Романчук, В. Добровольський, А. Мальований, А. Петрук, Н. Клименко, О. Хміляр та інші.

**Мета дослідження** – розгляд проблем і перспектив фізичної підготовки жінок в ЗСУ. Пропонується систематичний огляд останніх досліджень та публікацій у цій сфері, аналіз ключових викликів, з якими стикаються військовослужбовці. Також розглядаються можливі шляхи поліпшення фізичної підготовки військовослужбовців шляхом удосконалення тренувальних програм, врахування психологічних аспектів та створення сприятливого середовища для жіночого контингенту в ЗСУ.

**Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури, Інтернет ресурси.

**Результат дослідження.** Результати дослідження показали, що фізична підготовка військовослужбовців в ЗСУ стикається зі значними проблемами, зокрема, недостатньому рівні фізичної підготовки. Багато жінок не мають достатньої фізичної підготовки для проходження військової служби, що може негативно впливати на їхню ефективність та безпеку під час виконання бойових та небойових завдань.

2. Відсутність спеціальних програм та обладнання для жінок. Більшість військових програм та обладнання були розроблені з орієнтацією на чоловіків, що ускладнює фізичну підготовку військовослужбовців та збільшує ризик отримання травм.

3. Стереотипні ставлення до жінок в ЗСУ. Багато жінок стикаються з дискримінацією та негативними стереотипами, що може знижувати їхню мотивацію та психологічний стан.

4. Недостатнє фінансування. Фізична підготовка жінок в ЗСУ потребує значних витрат на обладнання, програми та тренування, але часто фінансування цієї сфери є недостатнім.

5. Необхідність поєднання військової служби та материнства. Багато жінок, які служать в ЗСУ, мають дітей або планують материнство, що потребує спеціальної підтримки та уваги з боку військових організацій.

Висновок. Отже, можемо сказати, що фізична підготовка жінок в ЗСУ знаходиться на етапі трансформації, яка потребує уваги та вирішення. Запровадження спеціальних програм, поліпшення медичної підтримки та проведення досліджень щодо ефективності різних методів підготовки можуть значно покращити цю ситуацію та забезпечити рівноправність жінок та чоловіків в ЗСУ. Важливо розуміти, що фізична підготовка є не тільки важливим фактором для успішної військової діяльності, але й ключовим елементом здоров'я та благополуччя військовослужбовець у цілому.

*Курпенко В.М.,*

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент,*

*Харківський національний університет*

*Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДІ ВОЄННОГО СТАНУ**

Фізична підготовка військовослужбовців є одним з основних предметів підготовки, важливим і невід'ємним елементом фізичної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань за призначенням.

Головним завданнями фізичної підготовки є формування фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та їх удосконалення.

До головних особливостей фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану, на нашу думку, потрібно віднести:

- особливості проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки;
- особливості проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки;
- особливості проведення вправ заключної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки;
- особливості проведення навчальних занять із прискореного пересування та легкої атлетики;
- особливості проведення навчальних занять із гімнастики й атлетичної підготовки;
- особливості проведення навчальних занять із подолання перешкод і метання гранат;
- особливості проведення навчальних занять із рукопашного бою;
- особливості проведення навчальних занять із військово-прикладного плавання;

- особливості проведення навчальних занять зі спортивних і рухливих ігор;
- особливості проведення комплексних навчальних занять із фізичної підготовки;
- особливості проведення занять із фізичної підготовки в несприятливих умовах;
- особливості проведення ранкової фізичної зарядки;
- особливості організації фізичної підготовки військовослужбовців залежно від військово-професійної діяльності;

- особливості фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій – це сукупність компонентів, які становлять процес фізичного вдосконалення особового складу та забезпечують його функціонування відповідно до вимог, що висуваються до спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців. Такими компонентами є: концептуальні основи, процес фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління цим процесом.

Вимоги до спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців посідають у системі фізичної підготовки військ особливе місце. Вони об'єктивно обумовлені видами бойової техніки та зброї, особливостями ведення бойових дій і слугують основою системи фізичної підготовки військ, її системоутворювальним фактором. Ці вимоги знаходять своє відображення в меті, завданнях і принципах фізичної підготовки. При цьому вимагають:

- розвитку та постійного вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності;
- оволодіння навичками в пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод, рукопашному бою, військово-прикладному плаванні;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників військово-професійної діяльності [1].

### **Організація фізичної підготовки військовослужбовців провідних країн НАТО**

У провідних країнах НАТО накопичений значний та цінний досвід у формуванні психологічної стійкості та бойової активності у військовослужбовців. Західні фахівці підходять до цієї проблеми комплексно. Вони розглядають існуючі наукові підходи до розуміння психологічної стійкості військовослужбовців як частину цілісних особистісних характеристик, окремих особистісних якостей, комбінацій різних особистісних чинників, стилю поведінки та іншого. Головним засобом фізичної підготовки збройних сил країн НАТО є спорт. Регулярні змагання на рівні Альянсу проводяться з дотриманням однакових правил, що сприяє уніфікації змісту та організації фізичної підготовки. Підвищення рівня бойової готовності за рахунок фізичної підготовки досягається шляхом збільшення кількості військово-прикладних вправ у програмах і створення з них спеціальних комплексів. Зазвичай ці комплекси розглядаються як самостійні розділи бойової підготовки, на які виділяється окремий час.

З метою підвищення військової придатності активно розвиваються найважливіші фізичні та психічні якості, необхідні для виконання військово-професійних дій, такі як: витривалість, стійкість, самовладання, сміливість, згуртованість та інші [2].

Із підвищенням складності зразків озброєння та військової техніки, збільшенням різноманітності та динамізму військових дій значно підвищуються вимоги до фізичних, психічних та інших якостей військовослужбовців, на вдосконалення яких має бути спрямований увесь процес фізичної підготовки. Залежно від рівня фізичного розвитку людини та потреби його фізичного вдосконалення, під час фізичного виховання використовують різні засоби, методи та форми. Останнім часом частіше зустрічається думка, що традиційні засоби, методи та форми себе вичерпали. Саме тому у фізичному вдосконаленні спортсменів основний акцент робиться на позатренувальних та позазмагальних факторах. Для підвищення ефективності занять із фізичного виховання курсантів пропонується застосовувати індивідуально-програмне навчання з урахуванням мотиваційно-емоційного фактора формування здорового способу життя.

Фізичне виховання багатofункціональне. Метою фізичного виховання як складової комплексної системи виховних впливів (поряд із моральним, розумовим, етичним, естетичним видами виховання) є сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості на основі використання засобів фізичної культури.

В умовах воєнного стану під час спеціальної фізичної підготовки постає проблема недостатньої кількості необхідного спорядження та екіпірування, що ускладнює відпрацювання необхідних прийомів спеціальної фізичної підготовки.

Заняття із фізичного виховання є важливою складовою та основою професійної підготовки, проте вирішення завдань загальної фізичної підготовки та розвиток загальних фізичних якостей не дає змоги в повному обсязі забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до бойових умов.

Формування фізичної готовності військовослужбовця до бойової діяльності може відбуватися в процесі багатьох заходів навчально-бойової діяльності. Бойова підготовка – організований процес навчання та виховання, який має на меті надати можливість максимально та ефективно використовувати сукупність усіх відомостей, прийомів і навичок, які необхідні для виконання завдань за призначенням, є комплекс спланованих, організованих, систематично і практично проведених заходів, які забезпечують навчання та виховання особового складу, що забезпечує якісне виконання ними завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності. Основним засобом фізичної підготовки, яка є однією із основних дисциплін бойової підготовки курсантів, є фізичні вправи. При фізичних навантаженнях до активної роботи залучаються практично всі органи та системи організму людини. Зміцнювати різні органи, розвивати найважливіші фізичні

якості та таким чином цілеспрямовано впливати на адаптаційні процеси можна, змінюючи характер і величину тренувальних навантажень. Фізичні вправи, які застосовуються для фізичної підготовки військовослужбовців, мають бути руховими діями або сукупністю таких дій, які виконуються ними з метою покращення показників рівня фізичного розвитку індивіда із урахуванням закономірностей рухової діяльності, яка необхідна для виконання завдань за призначенням.

Дослідники зазначають, що раціонально організована та проведена фізична підготовка сприяє суттєвому підвищенню військово-спеціальної підготовленості особового складу, формуванню його військової майстерності.

Досягнути високого рівня військово-професійної (бойової) майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо [3].

#### Література

1. Яковлів, В.Л., Ніколаєв, С.В., Кириченко, В.М., Ребрина, А.А., Чудик, А.В. (2024). Особливості фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану. Фізичне виховання та спорт, (1), 139-145. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-19>.

2. Волков М.С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. 14.08.2023 Освіта/Педагогіка 355.54:159.947.33 DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982>.

3. Шинкарук, В., & Кравчук, А. (2023). Проблеми фізичного виховання військовослужбовців Державної прикордонної служби України під час воєнного стану. Молодий вчений, 10 (122), 119-121. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-10-122-24>.

*Ковальчук А.М.,*

*Ковальчук М.А.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКИ СТРІЛЬБИ У ЛАЗЕР-РАНІ ЗАСОБАМИ ЕЛЕКТРОННОГО КОНТРОЛЮ ЧАСУ**

У статті розглядається застосування електронних засобів контролю за часом вдосконалення техніки стрільби у лазер-рані. Досліджено вплив сучасних цифрових технологій на швидкість і точність виконання пострілів, а також визначено ключові параметри оптимізації стрілецької підготовки. Представлено експериментальні дані щодо використання системи біомеханічного аналізу та сенсорного моніторингу спортсменів.

Лазер-ран є одним із ключових видів сучасного п'ятиборства, що вимагає від спортсменів високої точності та швидкості виконання пострілів у стресових умовах змагань. Якщо ефективність стрільби залежить від психомоторних навичок, стійкості хвата, координації рухів та часу реакції, актуальним є впровадження сучасних технологій для підвищення цих показників. Розвиток процесів контролю електронних засобів дозволяє глибше аналізувати рухи спортсмена під час виконання пострілу, виявляти слабкі сторони техніки та коригувати їх у тренуваннях. Це особливо важливо в умовах обмеженого часу на виконання серії пострілів, що характерне для стрільби у лазер-рані [1, 2, 3].

Методи дослідження:

1. Електронний контроль часу реакції – вимірювання часу від стартового сигналу до виконання першого пострілу.
2. Біомеханічний аналіз – використання відеозаписів та сенсорів руху для оцінки стабільності хвата та координації пострілів.
3. Пульсометрія та аналіз варіабельності серцевого ритму – оцінка рівня стресу під час виконання серії пострілів.
4. Аналіз точності стрільби – фіксація середнього відхилення пострілів центру від мішені в різних фазах навантаження.

У дослідженні взяли участь 20 спортсменів вікової категорії 18-25 років, які мають спортивну кваліфікацію не нижче КМС. Отримані дані дослідження показують позитивний вплив електронного контролю часу на якість виконання пострілу, серії пострілів у стрільбі. Час реагування спортсменів, які використовували електронний контроль, знизився в середньому на 12,4%.

Отримані підтверджені результати забезпечують ефективність застосування електронного контролю часу для вдосконалення техніки стрільби у лазер-рані. Системи аналізу часу відмови спортсменам коригувати швидкість сприйняття сигналу та оптимізувати рухи під час виконання серії пострілів. Застосування біомеханічного аналізу забезпечує додаткову роботу над стабільністю хвата, особливо в завершальних фазах пострілу. Виявлено, що спортсмени з вищою стабільністю хвата продемонстрували кращі показники точності незалежно від реакції. Електронний контроль також дозволяє виявляти критичні точки в техніці стрільби, такі як зайві мікрорухи перед натисканням на спусковий гачок, що призводять до неточностей.



Таблиця 1

**Зміни часу реакції спортсменів під впливом електронного контролю**

Показник	До використання електронного контролю	Після використання електронного контролю	Зміна (%)
Середній час реакції (с)	0.84	0.74	-12.4%

Точність пострілів покращилася: середнє відхилення від центру зміщення скоротилося на 15,7%.

Таблиця 2

**Покращення точності стрільби**

Показник	До використання електронного контролю	Після використання електронного контролю	Зміна (%)
Середнє відхилення від центру (мм)	22.5	19.0	-15.7%

Кількість передчасних пострілів зменшилася на 9,3%, що свідчить про підвищення стійкості хвату та концентрації уваги.

Таблиця 3

**Вплив електронного контролю на стабільність хвату**

Показник	До використання електронного контролю	Після використання електронного контролю	Зміна (%)
Кількість промахів	8	5	-37,2%

Перспективі подальших досліджень Зважаючи на отримані результати, доцільним є впровадження: інтеграції нейром'язових тренажерів для підвищення точності мікрорухів; розробки спеціалізованих мобільних додатків для аналізу техніки стрільби в реальному часі; детального дослідження впливу психологічних факторів на ефективність виконання серії пострілів.

Таблиця 4

**Зміни рівня пульсу перед виконанням серії пострілів**

Показник	До використання електронного контролю	Після використання електронного контролю	Зміна (уд./хв)
Частота серцевих скорочень	188	180	-8

Рівень пульсу перед виконанням серії пострілів знижується на 8 уд./хв, що вказує на зниження психоемоційного навантаження за рахунок кращого контролю рухів.

Отже, застосування електронного контролю часу відкриває нові можливості для вдосконалення підготовки спортсменів, що сприяє підвищенню їхньої результативності на міжнародних змаганнях. Оптимізація психофізіологічних параметрів (час реакції, варіабельність серцевого ритму, рівень концентрації уваги) підвищення ефективності стрільби. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку адаптивних тренувальних програм, які об'єднують електронний контроль з біомеханічними аналізаторами для індивідуального вдосконалення техніки спортсменів. Зважаючи на отримані результати, доцільним є впровадження: інтеграції нейром'язових тренажерів для підвищення точності мікрорухів; розробки спеціалізованих мобільних додатків для аналізу техніки стрільби в реальному часі; детального дослідження впливу психологічних факторів на ефективність виконання серії пострілів [1, 2, 3].

#### Висновки:

1. Електронні засоби контролю часу є ефективним інструментом для вдосконалення техніки стрільби в лазері, зокрема в аспекті скорочення часу реакції та підвищення точності.
2. Біомеханічний аналіз дозволяє ідентифікувати слабкі сторони техніки стрільби, зокрема нестабільність хвата, що впливає на розсіювання пострілів.
3. Оптимізація психофізіологічних параметрів (час реакції, варіабельність серцевого ритму, рівень концентрації уваги) підвищення ефективності стрільби.
4. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку адаптивних тренувальних програм, які об'єднують електронний контроль з біомеханічними аналізаторами для індивідуального вдосконалення техніки спортсменів.

#### Література

1. International Modern Pentathlon Union. (2025). UIPM. <https://www.uipmworld.org/>
2. International Modern Pentathlon Union. (2018). The Ultimate Guide to Laser-Run. <https://www.uipmworld.org/laser-run/ultimate-guide-laser-run>
3. French, J. M. (2016). The Complete Modern Pentathlon: A Guide to the Olympic Sport. Crowood.

*Комарь І.В.,*

*Івакін Т.А.,*

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного  
університету "Харківський політехнічний інститут"*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНУВАНЬ ЗА СИСТЕМОЮ CROSSFIT У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТАНКОВИХ ВІЙСЬК**

Фізична підготовка є однією з ключових складових бойової готовності військовослужбовців танкових військ, дії яких є вирішальними на полі бою. В умовах сучасного військового конфлікту правильно організований процес фізичних тренувань надасть можливість забезпечити готовність танкістів до успішного виконання бойових завдань. Вони повинні бути готові до тривалих фізичних навантажень в екстремальних умовах та непередбачуваних ситуаціях на полі бою.

Центром оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України за погодженням командувань видів (окремих родів військ (сил)) Збройних Сил України було встановлено, що одним із найефективніших методів підготовки військовослужбовців є система CrossFit, яка поєднує в собі інтенсивні функціональні тренування, що розвивають широкий спектр фізичних навичок [1]. Ця методика стала популярною серед військових структур у різних країнах світу завдяки своїй універсальності та здатності імітувати реальні фізичні навантаження, що виникають у бойових умовах CrossFit, сприяє підвищенню загальної фізичної підготовленості, адаптації до стресу, розвитку психологічної стійкості та командної взаємодії, що робить його надзвичайно ефективним у військовому середовищі.

З огляду на зазначені переваги, впровадження CrossFit у фізичну підготовку військовослужбовців Збройних Сил України може суттєво підвищити їх боєздатність, витривалість і готовність до виконання бойових завдань в умовах сучасної війни.

Основні переваги CrossFit у військовій підготовці:

1. Функціональність вправ – всі вправи базуються на природних рухах, які застосовуються у бойових умовах.

2. Висока інтенсивність – тренування сприяють розвитку витривалості та адаптації до стресових ситуацій.

3. Універсальність – програми можуть адаптуватися під різні рівні фізичної підготовки військовослужбовців.

4. Комплексний розвиток – одночасне тренування сили, витривалості, координації та швидкості.

5. Психологічна стійкість – подолання складних фізичних випробувань сприяє зміцненню бойового духу та витримки.

### **Практичне впровадження системи CrossFit**

На думку автора видання Волкова М.С., система тренувань CrossFit є невід’ємною частиною підготовки військовослужбовців, і для ефективного використання необхідно [3]:

1. Розробка спеціалізованих програм – створення тренувальних планів, які враховують особливості служби та бойових завдань. Програми повинні включати вправи, що імітують реальні фізичні навантаження, з якими стикаються військовослужбовці під час виконання завдань.

2. Підготовка інструкторів – навчання спеціалістів, які проводитимуть тренування за системою CrossFit. Інструктори повинні мати відповідну підготовку, володіти методикою тренувального процесу та вміти адаптувати навантаження під рівень фізичної підготовки кожного військовослужбовця.

3. Забезпечення необхідного обладнання – облаштування спеціалізованих тренувальних майданчиків. Для проведення ефективних тренувань необхідно створити відповідні умови: закупити штанги, гирі, канати, підвісні системи, медичні м’ячі, платформи для стрибків тощо.

4. Поступове впровадження – тестування програм у різних військових підрозділах та їх адаптація за результатами випробувань. Для успішного впровадження системи CrossFit необхідно почати з пілотних проєктів у вибраних військових частинах.

На думку Старікова В.С., CrossFit відомий своєю різноманітністю вправ і тренувань, що охоплюють багато аспектів фізичної підготовки, та одним із варіантів вправ для тих, хто навчається, є [2]:

1. Силкові вправи:

- Присідання з вагою (з використанням штурмових рюкзаків або бронезилетів).
- Згинання-розгинання рук на брусах з додатковою вагою.
- Станова тяга з підручними предметами (ящики, колеса).

2. Кардіотренування:

- Інтервальні забіги на 400-800 м.
- Стрибки на місці з високим підніманням колін.
- Веслування на тренажері або імітація веслувальних рухів.

### 3. Функціональні вправи:

- Перенесення важких предметів на дистанцію (імітація евакуації пораненого).
- Перекочування великих шин (тренування для розвитку вибухової сили).
- Лазіння по канату або виконання підтягувань.

### 4. Комплексні тренування:

- "AMRAP 20 хв".
- "ТАВАТА" (20 с роботи, 10 с відпочинку, 8 підходів).
- Вправи на витривалість з використанням смуги перешкод.

Таким чином, використання системи CrossFit у фізичній підготовці військово-службовців танкових військ дозволить підвищити їхню боєздатність, витривалість та адаптацію до екстремальних умов. Завдяки своїй ефективності та універсальності CrossFit може стати важливою складовою комплексної підготовки танкових екіпажів, що сприятиме їхній фізичній та психологічній стійкості під час виконання службових завдань.

### Література

1. "Методичні рекомендації з організації та проведення занять з застосуванням вправ кросфіт (функціональне багатоборство)", ЦОСМПЗСУ та ГУПЗСУ, 2019, – 48 с., ВП 7-00(01).01.

2. Старіков В. С. Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання функціональних тренувань, методи клінічних та функціональних досліджень» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання, НУВГП, 2023. – 44 с., 08-01-107М.

3. Волков М.С. Методологія використання засобів кросфіт у фізичній підготовці військовослужбовців: педагогічні підходи й ефективні методи, 2024, – 12 с., DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10623687>.

*Корховий Р.О.,*

*Антонюк А.М.,*

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного  
університету “Харківський політехнічний інститут”*

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ І ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІТВ**

Упродовж тривалого часу в системі фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів Збройних Сил України не приділялося достатньо уваги методам і засобам контролю за їх фізичною підготовленістю. Це значною мірою впливає на ефективність організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, підвищення їх фізичної загартованості і тренуваності для забезпечення постійної готовності до виконання бойових та інших завдань за призначенням.

Підготовленість військовослужбовців має такі відносно самостійні сторони: фізичну, технічну, психічну, тактичну, інтегральну. Їх правильна оцінка впорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дає змогу певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, обрати систему контролю та управління навчальним процесом. В тренувальній та змагальній діяльності жодна зі сторін підготовленості не проявляється ізольовано, вони об'єднані у складний комплекс, що спрямований на досягнення необхідних спортивних результатів. Таким чином, кожна зі сторін підготовленості залежить від трьох інших і обумовлюється ними.

Фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості. Фізична підготовленість поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна підготовленість характеризується різностороннім розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями органів та систем організму, злагожденістю їх проявів у процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що мають опосередкований вплив на спортивне досягнення та ефективність навчального процесу.

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, можливостей органів функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення необхідного фізичного результату.

При характеризуванні різних сторін фізичної підготовленості, особливо спеціальної, необхідно враховувати не тільки абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму військовослужбовця і розвитку фізичних якостей, але і його здатність реалізувати наявний функціональний потенціал в процесі навчання.

Для об'єктивного управління фізичною підготовленістю військовослужбовців необхідно оцінити зміни рівня розвитку головних фізичних якостей з врахуванням періодів навчання та адекватних контрольно-педагогічних тестів. Методи тестування за останні роки отримали широке відображення в теорії і практиці [1]. Отримані дані з тестування у багатьох авторів знаходяться в якості орієнтирів різних рівнів розвитку фізичних якостей бігунів від III розряду до майстра спорту. Тестування рекомендовано проводити три рази на рік, після чого на основі творчого підходу слід вносити належні корективи у навчальний процес. В методології контролю за фізичною підготовленістю слід враховувати: принципи будови одного тренувального заняття, мікро-, мезо-, макро- циклів; лімітуючі фактори функціональних можливостей м'язів; засобів і методів впливу на м'язову систему та їх взаємозв'язків із формуванням раціональної системи підготовки, яка є одною з головних ланок в реалізації спортивного результату військовослужбовців впродовж всього навчального періоду [2].

Оцінка витривалості проводиться за допомогою тестів, які можуть мати специфічний і неспецифічний характер. Неспецифічні тести використовують фізичну діяльність, відмінну від змагальної за координаційною структурою рухів, і особливості функціонування забезпечувальних систем. Найчастіше вони ґрунтуються на показниках бігу або ходьби на тредбані, педалюванні на велоергометрі. Специфічні тести використовують для оцінки роботи, в якій координаційна структура рухів, діяльність систем енергозабезпечення цієї роботи максимально наближені до специфіки змагальної діяльності [3].

Спеціальну витривалість військовослужбовця можна визначити в залежності від виду роботи п'ятьма основними групами тестів:

1) Виконання безперервного специфічного навантаження певної тривалості до „відмови”.

2) Виконання безперервного навантаження змагального характеру на дистанції, що відрізняється за своєю довжиною від основної. У бігунів на 800 м довжина відрізка може бути 400 м, 500 м, 600 м, 1000 м. У бігунів на 1500 м довжина відрізка може бути 800 м, 1000 м, 1200 м.

3) Повторне виконання специфічного навантаження на відрізках, за сумою однакових до змагальної дистанції та обмеженими часом відпочинку. У бігунів на 800 м контрольне

тестування може складатися з бігу на: 600 м + 200 м; 400 м + 400 м; 500 м + 300 м; 4 x 200 м. У бігунів на 1500 м контрольне тестування складається з бігу на: 1200 м + 300 м; 2 x 600 м + 300 м; 3 x 400 м + 300 м.

4) Виконання завдання на досягнення найбільшої потужності роботи за визначений час.

5) Участь у змаганнях.

Контроль за спеціальною витривалістю слід здійснювати з урахуванням факторів, які визначають працездатність і розвиток втоми. Умовно можна виділити та оцінити різновиди спеціальної витривалості (Заціорський В.М., 1969):

- фізичну, пов'язану з м'язовою діяльністю;
- емоційну, пов'язану з різними емоційними переживаннями в тренувальній і змагальній діяльності;
- сенсорну, пов'язану з діяльністю аналізаторних систем і центральної нервової системи в цілому;
- розумову, пов'язану із постійним самоконтролем, аналізом поведінки спортивних суперників, вибором рішень.

Силову витривалість можна (із певною вірогідністю) оцінювати за виконанням рухів імітаційного характеру, близьких за формою та особливостями функціонування нервово-м'язового апарату до змагальних вправ. Для бігунів – це біг з додатковим опором в лабораторних умовах чи на стадіоні, біг по стандартній трасі вгору.

Оцінку силової витривалості, як правило, здійснюють за тривалістю заданої стандартної роботи чи по відношенню показників працездатності в кінці роботи, передбаченої програмою відповідного тесту, до її максимального рівня.

Силові тести можна також поділити на дві групи – одна група складається із силових вправ з важелями (вправи зі штангою, метання снарядів тощо), друга складається з різноманітних стрибкових вправ (стрибки, різноманітні стрибки тощо). Всі тренувальні вправи на силову витривалість виконуються в комплексі з великою кількістю спеціальних бігових вправ, стрибкових та силових вправ, ефект від яких має пролонгований характер використання. Можна поділити силу і на „вибухову”, і на „швидкісну”, і на „силову витривалість”.

У тренерській практиці більше використовуються тести: стрибок вгору, стрибок з місця, потрійний стрибок з місця, п'ятикратний стрибок з місця, десятикратний стрибок з місця. Визначити спеціальну бігову силу дозволяє тест стрибки з ноги на ногу на дистанції 100 м, де враховується кількість зроблених кроків.



Висновок. Використання в системі фізичної підготовки курсантів Збройних Сил України сучасних іноваційних методів і засобів контролю за фізичною підготовленістю позитивно вплине на ефективність організації фізичної підготовки, спортивної та змагальної діяльності військовослужбовців, підвищить їх фізичну загартованість і тренуваність для забезпечення постійної готовності до виконання бойових та інших завдань за призначенням.

#### Література

1. Liviu, M., Ilie, M., Fernando, G. (2018 p.). Determination of balance parameters as physical training factors in Athletics. Journal of Physical Education and Sport, 18 Supplement issue 5, Art 306, P. 2054 – 2057.
2. V.V. Bakayev // Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support, 2017. – P. 126-131.
3. Lacour, J.-R. Factors affecting the energy cost of level running at submaximal speed / J.-R. Lacour, M. Bourdin // European Journal of Applied Physiology. 2015. – 115. – P. 651-673.

*Курбакова С.М.,*

*Українська військово-медична академія*

*Семон Р.З.,*

*Національний університет оборони України*

### **УЧАСТЬ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У ВІДБИТТІ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ (період 2022–2023 років)**

Фахівці фізичної підготовки і спорту (далі – фахівці ФПС) Збройних Сил України відіграють важливу роль у відбитті збройної агресії, забезпечуючи високу боєздатність особового складу. Їхня діяльність спрямована на підтримку таких фізичних якостей, як витривалості, сили, швидкості реакції тощо та психологічної стійкості військовослужбовців [1].

Участь фахівців фізичної підготовки і спорту у відбитті збройної агресії з початком повномасштабного вторгнення російських загарбників відбувається зі штатних посад, згідно з планом командирів при виконанні бойових розпоряджень. Специфіка застосування фахівців ФПС різноманітна та цілеспрямовано, направлена на виконання завдань з урахуванням індивідуальної підготовленості, особистих морально-вольових якостей та професійного досвіду військовослужбовця.

Основні напрями діяльності фахівців ФПС в умовах бойових дій [1-5]:

фізична підготовка особового складу:

проведення занять із гімнастики, силових тренувань, витривалості та функціональної підготовки;

підготовка до дій у складних умовах, зокрема в бронезилетах і з бойовим спорядженням;

навчання прийомів рукопашного бою та тактичних дій у ближньому бою;

підготовка спеціальних підрозділів:

розробка програм для підвищення фізичних можливостей військових, зокрема сил спецпризначення, ДШВ, морської піхоти тощо;

викладання методик швидкої адаптації до екстремальних умов бойових дій;

реабілітація та відновлення:

організація фізичних вправ для зняття напруженості та відновлення після бойових навантажень (фізичних перевантажень);

використання лікувальної фізкультури для реабілітації поранених (травмованих, контужених тощо) військовослужбовців;

психологічна підтримка через фізичну активність, спрямовану на зниження стресу;

військово-патріотичне виховання:

формування в особового складу мотивації до військової служби та зміцнення морально-бойового духу через заняття спортивною діяльністю (спортом);

проведення змагань та спортивних заходів для підвищення згуртованості, сумісності підрозділів.

Фахівці ФПС у складі сил оборони держави беруть активну участь у відбитті збройної агресії російської федерації проти України. Окрім виконання покладених на них посадових обов'язків (підготовка проєктів документів, що визначають організацію та проведення фізичної підготовки у військовій частині, проведення занять з фізичної підготовки, тренувань, відпрацювання оперативних документів з ФПС, участь у контрольних заходах, інструктажів, заходах з удосконалення навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту тощо) фахівці ФПС залучаються до чергувань у складі оперативних змін на об'єктах тимчасового розміщення підрозділів військових частин, до виконання обов'язків напрямківців від військових частин до оперативно-тактичних угруповань, залучаються до виконання завдань у складі тимчасово зведених груп спеціального призначення, а також виконують за необхідності інші службові завдання в інтересах забезпечення боєздатності військової частини [1; 3-5].

Система фізичної підготовки Збройних Сил України потребує реформування, пошуку нових управлінських рішень у виконанні завдань щодо забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. На початку повномасштабної агресії для адекватного реагування на проблему підготовки мобілізованого особового складу відділом фізичної підготовки управління доктрин та індивідуальної підготовки Головному управлінні доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України відпрацьовано окреме доручення начальника Генерального штабу Збройних Сил України про створення мобільних тренувальні групи з прикладної фізичної підготовки військовослужбовців із особового складу штатних і позаштатних інструкторів фізичної підготовки військових частин, які розміщені на фондах навчальних центрів Збройних Сил України.

На фондах вищих військових навчальних закладів ЗС України забезпечено підготовку інструкторів прикладної фізичної підготовки військових частин Збройних Сил України, також до програми відновлення боєздатності військових частин курсу прикладної фізичної підготовки внесені зміни, на даний час забезпечено дотримання чіткого розподілу компетенції і відповідальності між різними рівнями управління та взаємозв'язку між ними в системі фізичної підготовки, збільшена штатна чисельність, шляхом введення додаткових посад інструкторів фізичної підготовки і спорту (ВОС-906115) на загальновійськових полігонах (центрах підготовки підрозділів), що дозволяє ефективно поліпшити готовність особового складу під час базової загальновійськової підготовки [1; 5].

Бойовий досвід, отриманий фахівцями ФПС, безумовно потребує уважного вивчення та узагальнення, тому що є важливим елементом з точки зору безпосереднього аналізу стандартів і специфіки ведення бойових операцій при виконанні завдань підрозділами. Фахівці ФПС роблять значний внесок у підвищення бойової готовності військовослужбовців, що є важливим чинником у відбитті збройної агресії та захисті суверенітету України.

#### Література

1. Анохін Є.Д., Бойко С.С., Шемчук В.А. та ін. Збірник “Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану”: ВП 7-72(162).68. Військова навчально-методична публікація. Київ: ГШ ЗСУ; 2024. 106 с.

2. Бойко С.С., Сухорада Г.І., Оленев Д.Г., Михайлов В.В., Шемчук В.А., Палевич С.В. Контроль стану фізичної готовності військовослужбовців: ТКП 7-72(03).01. методичний посібник. Київ: ГШ ЗСУ; 2021. 44 с.

3. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф., Петрачков О.В., Свистун В.І., Шемчук В.А. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навчально-методичний посібник. Київ: НУОУ; 2020. 120 с. Доступно за: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-1.pdf>.

4. Вербин Н.Б., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Свистун В.І., Шемчук В.А. Витримка та виживання на полі бою. Підручник. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського; 2020. 190 с.

5. Шемчук В.А. Концептуальні засади формування готовності майбутніх офіцерів інституцій Сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності // Імплементация нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні: колективна наукова монографія. Вінниця: Вид-1; 2020. Р.2. С. 2–17. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).36).

*Лойко О.М.,*

*кандидат історичних наук, професор,*

*Матвейко О.М.,*

*доктор філософії, доцент,*

*Людвик Т.В.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Шпалова О.В.,*

*Національна академія сухопутних військ*

*імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ У ІНОЗЕМНИХ АРМІЯХ**

У сучасних збройних силах світу фізична підготовка є одним із предметів бойової підготовки. Фізичній підготовці жінок-військовослужбовиць приділяється особлива увага, оскільки їх фізіологічні, анатомічні та психологічні особливості вимагають окремого підходу. В окремих державах (США, Велика Британія, Франція та інші) створюються адаптаційні тренувальні програми з врахуванням специфіки жіночого організму, інтеграція загальної та спеціальної підготовки, процес індивідуалізації та використання сучасних технологій, створюють умови для високої ефективності підготовки. У зв'язку з тим, що у більшості країн жінкам-військовослужбовицям дозволили зайняти бойові посади, змінились вимоги до рівня фізичної підготовленості, тепер вони повинні нарівні виконувати бойові завдання з чоловіками. Жінки-військовослужбовиці мають відмінності організму, зокрема

меншу м'язову масу, специфічний гормональний фон та відмінностей у швидкості відновлення після навантаження. Більшість закордонних спеціалістів з фізичного виховання [1] враховують зазначені відмінності при створенні програми фізичної для жінок-військовослужбовиць. Ці особливості враховуються для формування тренувальних програм, що забезпечують поступове нарощування інтенсивності, уникаючи перевантаження та знижуючи ризик травмування. Крім цього, у багатьох країнах встановлюються окремі нормативи та критерії оцінки фізичної готовності, які дозволяють адаптувати базові вправи до можливості жінок. Таке диференційоване регулювання покращення досягнення оптимальних результатів при збереженні високого рівня бойової готовності.

Сучасний підхід до фізичної підготовки забезпечує комплексний розвиток як загальних, так і спеціальних фізичних якостей. Програми тренувань об'єднують вправи на розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та гнучкості із спеціальними військовими вправами, що імітують бойові умови. Важливим є також інтеграція психологічного аспекту: розвиток стійкості до стресу, концентрація уваги та лідерських якостей, що є невід'ємною частиною підготовки в сучасних бойових умовах. Цей підхід забезпечує не тільки фізичну, але й морально-психологічну готовність до виконання службових обов'язків.

Ключовим чинником успішної підготовки є індивідуальний підхід, оскільки кожна військовослужбовиця має свої фізичні характеристики, сильні та слабкі сторони. Сучасні тренувальні методики не дозволяють формувати персоналізовані програми з розрахунку поточного стану, історії тренувань і особистих цілей. Використання цифрових технологій, таких як мобільні додатки, платформи моніторингу показників і системи віртуальної реальності, полегшення контролю за результатами, програми оперативної корекції та аналізу даних у режимі реального часу, дозволяє максимально ефективно адаптувати тренувальний процес до індивідуальних потреб кожної служби.

Науковці [2] встановили, що стереотипне сприйняття ролі жінок у військових структурах традиційно є значною перешкодою для їх повноцінного включення до бойових операцій. У своїх наукових роботах дослідники з різних країн зазначають, що однією з найбільших перешкод для ефективної підготовки є обмежені фінансові ресурси. Недостатнє фінансування тренувальних програм, брак сучасного обладнання та обмеження у матеріально-технічному забезпеченні можуть значно погіршити якість підготовки. Для подолання цих проблем необхідно збільшити бюджетні кошти, інвестувати в модернізацію спортивних залів і закупівлю новітніх тренажерів. Крім того, активна міжнародна співпраця дозволяє залучати додаткові ресурси та впроваджувати передові методики, які сприяють підвищенню ефективності підготовки.

Враховуючи специфіку життєвих умов жінок-військовослужбовиць, у багатьох країнах НАТО рекомендують організувати гнучкі графіки тренувань, які дозволять поєднувати службові обов'язки із сімейним життям. Запровадження соціальних програм підтримки, таких як створення дитячих садків при військових частинах і спеціалізованих центрах, сприяє зниженню рівня стресу та забезпечує стабільність як у професійній, так і в особистісній сферах.

Обмін досвідом з країнами-членами НАТО та іншими провідними військовими структурами дозволяє впроваджувати інноваційні методики, що засновані на сучасних вимогах бойових дій. Наприклад, застосування тактичних тренувань, таких як маршова підготовка, подолання перешкод та вправи з бойовим рукопашним боєм, підвищення формування високого рівня бойової готовності. Провідні фахівці [4] зазначають, що міжнародні партнерства та участь у спільних тренуваннях дозволяють швидко впроваджувати передові практики та сучасні технології у власний тренувальний процес.

Перспективи розвитку системи фізичної підготовки полягають у розробці адаптивних програм, що враховують постійно змінені умови сучасного бойового поля. Регулярний моніторинг фізичних показників та оперативне корегування тренувального плану забезпечують безперервне професійне зростання та високу ефективність підготовки.

Висновок. Сучасна система фізичної підготовки жінок-військовослужбовиць у більшості іноземних арміях враховує як комплексний, так і індивідуальний, підходи, які враховують біологічні особливості жіночого організму, інтегрують загальну та спеціальну підготовку, індивідуалізують тренувальний процес та використовують сучасні цифрові технології.

Більшість провідних фахівців з фізичного виховання вважають, що для досягнення високого рівня фізичної підготовленості необхідно збільшити фінансування, модернізувати тренувальну інфраструктуру та розробити адаптивні програми тренувань, які відповідають вимогам сучасного бойового поля. На нашу думку, такий підхід сприятиме поточному професійному зростанню, що є критичним для обороноздатності держави.

#### Література

1. B. Nindl, S. Eagle, P. Frykman, C. Palmer, E. Lammi, K. Reynolds, K. Allison, and E. Harman, "Functional physical training improves women's military occupational performance," *J. Sci. Med. Sport*, vol. 20, no. 4, pp. 91-97, Nov. 2017. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.012>.

2. B. Nindl, B. Jones, S. Van Arsdale, K. Kelly, and W. Kraemer, "Operational physical performance and fitness in military women: Physiological, musculoskeletal injury, and optimized

physical training considerations for successfully integrating women into combat-centric military occupations," *Mil. Med.*, vol. 181, Suppl. 1, pp. 50-62, Jan. 2016. [Online]. Available: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00382>.

3.A. Oderov, "Innovative approaches to assessing the physical fitness of servicemen in the system of professional training," *Sports Science of Ukraine*, no. 3(73), pp. 26-31, 2016. [Online]. Available: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/424>.

4. A. Oderov, M. Babych, A. Dunets-Lesko, I. Shlyamar, et al., "Fundamentals of formation of military applied skills of servicemen by means of orienteering," *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, vol. 8, no. 168, pp. 109-112, 2023. [Online]. Available: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).21).

**Лойко О.М.,**

*кандидат історичних наук, професор,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного,*

**Сусно В.В.,**

*Національний університет оборони України*

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ІНСТИТУЦІОНАЛІЗАЦІ БОКСУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Сучасні вимоги до підготовки військовослужбовців вимагають високої фізичної витривалості, сили, координації та психологічної стійкості. Бокс як один із найбільш динамічних і контактних видів спорту є ефективним засобом формування цих якостей.

У процесі становлення, розвитку та трансформації Збройних Сил України (ЗСУ) відбувалися численні зміни у різних напрямках діяльності, що мали як позитивні, так і негативні наслідки. Впровадження боксу у систему фізичного виховання на початковому етапі відбувалося стихійно, переважно через спортивні клуби, де тренувалися окремі спортсмени.

У 1991 році у Центральному спортивному клубі армії була створена команда під керівництвом тренера Володимира Олексійовича Золотарьова. У період з 1989 по 2012 рік він обіймав посаду головного тренера збірної команди ЗСУ з боксу. Саме під його керівництвом бокс активно розвивався у Київському гарнізоні, а члени збірної команди ЗСУ

успішно виступали на чемпіонатах України та міжнародних змаганнях. Серед його вихованців – Віталій та Володимир Клички, які згодом стали чемпіонами світу у важкій вазі.

Починаючи з 2011 року, бокс почав впроваджуватися у спортивно-масову роботу військових частин та навчальних закладів Сухопутних військ ЗСУ.

Після тривалої паузи з 2011 року у 169-му навчальному центрі Сухопутних військ ЗСУ (сел. Десна) був проведений Перший відкритий турнір з боксу серед молоді та дорослих, куди були залучені військові спортсмени. Згодом цей турнір набув статусу Традиційного відкритого турніру з боксу, який приурочувався до Дня ЗСУ. Було проведено чотири традиційних турніри з боксу: у 2011 році – 1 турнір; у 2012 році – 2 турнір; у 2013 році – 3 турнір; у 2015 році – 4 турнір. Після проводились змагання лише серед військовослужбовців військових частин на першість 169-го навчального центру.

Одними із перших, хто підтримав цю ідею і провів перші змагання з боксу серед військовослужбовців, став 184-й навчальний центр Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. У 2016 році команда з боксу Національної академії сухопутних військ представляла Україну на міжнародних змаганнях країн НАТО у Вільнюсі. У 2017 році бокс був включений у програму спартакіади Сухопутних військ ЗСУ, а перші змагання в її рамках відбулися у 169-му навчальному центрі (сел. Десна). У змаганнях взяли участь команди, які представляли оперативні командування, навчальні центри, вищі військові навчальні заклади (ВВНЗ) та військові частини безпосереднього підпорядкування командуванню Сухопутних військ ЗСУ.

У 2018 році змагання з боксу серед військовослужбовців Сухопутних військ ЗСУ були проведені у м. Львові, у жовтні 2019 року у м. Хмельницький був проведений Чемпіонат Сухопутних військ ЗСУ з боксу, у якому взяло участь 19 команд та 102 військових спортсменів.

З цього періоду бокс почав швидко розвиватись серед ВВНЗ, навчальних центрів, військових частин ЗСУ. Почали з'являтися сучасні зали боксу з боксерськими рингами та спеціальним обладнанням, тренери зі спорту, а також військові спортсмени-розрядники.

У 2019 році бокс був офіційно включений у програму спартакіади Збройних Сил України серед видів, окремих родів військ (сил) ЗСУ та ВВНЗ. Відбіркові змагання у цьому році організували:

- Сухопутні війська ЗСУ – м. Хмельницький,
- Повітряні Сили ЗСУ – м. Васильків,
- Військово-Морські Сили ЗСУ – м. Одеса,
- Десантно-штурмові війська ЗСУ – м. Житомир.



Фінальні змагання спартакіади ЗСУ відбулися у м. Львові, де нагородження переможців проводили начальник Генерального штабу ЗСУ, командувачі видів, окремих родів військ (сил) ЗСУ та керівники ВВНЗ.

У період з 2020 по 2023 рік змагання не проводилися, але у 2024 році вони були відновлені у рамках спартакіади серед вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Змагання, що проходили у м. Львові, залучили команди з дев'яти ВВНЗ. Особливістю цього турніру стало те, що вперше в історії України змагання проводилися серед жінок-військовослужбовиць нарівні з чоловіками.

Крім того, у 2024 році у рамках експерименту бокс був включений до навчальної програми курсантів спеціальності "Механізовані підрозділи" як складова навчальної дисципліни "Фізичне виховання спеціальна фізична підготовка".

Висновок. Інституціоналізація боксу у Збройних Силах України сприяє підвищенню бойової ефективності військовослужбовців, покращенню їхньої фізичної підготовки та психологічної адаптації до умов бойових дій.

*Ляшук О.В.,*

*Національний університет оборони України,*

*Шило О.М.,*

*Львівський державний університет фізичної культури*

*імені Івана Боберського,*

*Кулабухов О.М.,*

*Харківський національний університет*

*Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **МОДЕРНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ДО СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ВИМОГ**

Сучасна російсько-Українська війна вимагає від військовослужбовців не лише досконалого володіння стрілецькою зброєю та засобами ближнього бою, але й здатністю адаптуватися до швидкозмінних ситуацій та обставин на полі бою. Тому модернізація навчального процесу з вогневої підготовки курсантів за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт" є одним із пріоритетних завдань у ВВНЗ для забезпечення їхньої готовності до сучасних бойових умов.

Постійний розвиток технологій, поява нових видів зброї та засобів індивідуального захисту (особистого бронювання), зміна тактики ведення бойових дій диктують необхідність постійного вдосконалення систем підготовки майбутніх офіцерів [1–4]. Застарілі методики навчання можуть призвести до того, що курсанти не будуть підготовлені до виконання службово-бойових завдань в умовах реального бою.

Курсанти спеціальності “Фізична культура і спорт” набувають практичних навичок роботи зі зброєю в рамках таких навчальних дисциплін, як “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” (де розвивається фізичні якості швидкість, сила та витривалість, необхідні для маневрування зі зброєю) [3], “Плавання та методика його викладання” (де відпрацьовуються навички подолання водних перешкод зі зброєю) [5], “Подолання перешкод та методика його викладання” (де формуються вміння долати різноманітні перешкоди, маючи при собі зброю) [6], “Лижний спорт та лижна підготовка та методика їх викладання” (де відпрацьовуються навички пересування на лижах зі зброєю) та факультативного курсу “Витримка та виживання на полі бою” (де курсанти опановують навички виживання в екстремальних умовах, включаючи використання зброї для самозахисту), [2] та інші.

Традиційні методи навчання, що зосереджуються на статичних вправах та теоретичних знаннях, вже не відповідають вимогам часу. Необхідно впроваджувати інтерактивні та практично орієнтовані підходи, що дозволять курсантам відпрацьовувати навички в умовах, максимально наближених до реальних бойових ситуацій [4; 7; 9]. Це включає використання сучасних тренажерів, симуляторів та інших технічних засобів навчання, що забезпечують реалістичне моделювання бойових умов, дотримання заходів безпеки [7] тощо.

Основні шляхи оновлення навчального процесу з вогневої підготовки курсантів при виконанні вправ зі стрілецької зброї та засобів ближнього бою.

#### 1. Інноваційні технології навчання:

симулятори стрільби, застосування лазерних симуляторів дозволяє створювати реалістичні умови стрільби, відпрацьовувати різноманітні сценарії бою, аналізувати помилки та коригувати дії курсантів;

віртуальна реальність, занурення курсантів у віртуальні середовища, що імітують реальні бойові ситуації, дозволяють формувати і розвивати навички прийняття рішень в умовах стресу та невизначеності;

мобільні додатки можуть використовуватися для самостійного навчання, тестування знань, відстеження прогресу тощо.

## 2. Індивідуалізація навчання:

адаптивні навчальні програми, розробка індивідуальних навчальних планів з урахуванням рівня підготовленості кожного курсанта;

система тестування, регулярне оцінювання і контроль знань, умінь та навичок дозволяє виявляти прогалини в процесі підготовки та коригувати навчальний процес.

## 3. Інтерактивні методи навчання:

ігри-симуляції, проведення навчальних ігор дозволяють відпрацьовувати командну роботу, приймати рішення в динамічних умовах;

групові дискусії, обговорення реальних бойових ситуацій сприяють розвитку критичного мислення та здатності аналізувати інформацію.

## 4. Акцент на практичних навичках:

збільшення кількості навчальних годин, відведених на практичні заняття, що дозволить курсантам закріпити теоретичні знання на практиці;

проведення занять в умовах, максимально наближених до бойових, використання навчальних полігонів, обладнаних під реальні бойові умови.

5. Підвищення ролі психологічної підготовки: розвиток стресостійкості, використання різних технік релаксації, медитації, аутотренінгу тощо; формування командного духу, проведення тренінгів на згуртування колективу.

Важливим аспектом є також інтеграція психологічної підготовки у тренінг з питань стрілецької зброї та вогневої підготовки. Курсанти повинні навчитися контролювати свої емоції та приймати швидкі рішення під тиском, що є критично важливим у реальних бойових умовах. Використання стресових сценаріїв під час тренувань сприяє розвитку стресостійкості та підвищує загальну результативність підготовки.

Крім того, слід враховувати індивідуальні особливості кожного курсанта та адаптувати навчальні програми відповідно до їхніх потреб і рівня підготовки. Персоналізований підхід дозволяє максимально розкрити потенціал кожного військовослужбовця та забезпечити високий рівень підготовки всього підрозділу.

Очікувані результати модернізації навчального процесу з вогневої підготовки курсантів при виконанні вправ зі стрілецької зброї та засобів ближнього бою:

підвищення рівня вогневої підготовки, курсанти отримають більш глибокі знання та практичні бойові навички, необхідні для результативного застосування зброї в бойових умовах;

збільшення мотивації до навчання завдяки використанню інноваційних технологій та інтерактивних методів навчання, яке стане більш цікавим і результативним;

скорочення термінів (часу) на підготовку за рахунок оптимізації навчального процесу та використання сучасних технологій, можна скоротити час, необхідний для підготовки кваліфікованих фахівців;

підвищення адаптивності до нових умов, навчені курсанти за новими програмами будуть готові до швидкого освоєння нової зброї та тактики ведення вогню.

Модернізація навчального процесу з вогневої підготовки курсантів є необхідною умовою для забезпечення високого рівня боєготовності кожного військовослужбовця та боєздатності військових частин Збройних Сил України в цілому. Застосування сучасних технологій, інтерактивних методів навчання та індивідуального підходу до кожного курсанта дозволить підготувати кваліфікованих фахівців, здатних результативно виконувати поставлені завдання в умовах сучасного бою.

#### Література

1. Ляшук О.В., Семененко В.П., Перкатиї Р.М., Шило О.М., Неборачок Я.В., Кулабухов О.М. Оптимізація освітнього процесу із вогневої підготовки курсантів до вимог сучасного бойового застосування стрілецької зброї. Вісник науки та освіти. 2025; (31)1: С.1399-1414.

2. Вербин Н.Б., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Свистун В.І., Шемчук В.А. Витримка та виживання на полі бою: підручник. Київ: НУОУ; 2023. 190 с. Доступно: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-2.pdf>

3. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В., Вербин Н., Юденко О., Черенок Є. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. Київ: НУОУ; 2023. 224 с. Доступно: <http://eprints.zu.edu.ua/39027/1/2023-compressed.pdf>

4. Марков О.В., Самсонов Ю.В., Бородін С.В., Шемчук В.А., Атаманенко Ю. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів різних інституцій Сектору безпеки і оборони України в системі вогневої підготовки із використанням сучасних технічних засобів навчання. Інноваційна педагогіка. 2021; (32)2: С.194-198.

5. Оленєв Д., Юденко О., Шемчук В., Петрачков О. та ін. Плавання та методика його викладання: навч. посіб. Київ: НУОУ; 2022. 124 с. Доступно: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4856>

6. Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н., Жембровський С. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод: навч.-метод. посіб. Київ: НУОУ; 2023. 72с. Доступно: [https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4852/nuou\\_ebook%20%281%29.pdf?sequence=1](https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4852/nuou_ebook%20%281%29.pdf?sequence=1)

7. Шемчук В.А., Вербин Н.Б. Основи безпеки життєдіяльності: навч. посіб. Київ: НУОУ; 2024. 60 с.

8. Шемчук В.А. Мобільний захисний екран вогневої позиції стрілецького тирю: раціоналізаторська пропозиція. Київ: НУОУ; 2019; (2)177.

9. Шемчук В.А., Мудрик В.Г., Матвєєв А.Ю., Бородин С.В., Гунбіна С.Я., Кравченко О.В. Сутнісні характеристики формування готовності здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в прикладній стрільбі до змагальної діяльності. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, Серія № 15. 2021; (12)144:179-183. Доступно: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/652/639>.

**Михайлов В.В.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

**Михайлов Віт.В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Невесенко В.О.,**

**Веремієнко М.М.,**

*Національний університет оборони України*

## **СПІВВІДНОШЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ У ПІДТЯГУВАННІ НА ПЕРЕКЛАДИНІ І МАСИ ТІЛА КУРСАНТІВ**

Розвиток силових можливостей є основою розвитку інших фізичних якостей військовослужбовців Збройних Сил України, необхідною умовою різнобічної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та підвищення мотивації до занять. Серед силових вправ, що використовуються у фізичній підготовці особового складу, значне місце посідають ті, в яких для обтяження використовують масу власного тіла [2, 4, 6]. У цій групі вправ підтягування на перекладині займає чільне місце, оскільки передбачено її виконання для всіх вікових груп та категорій військовослужбовців [4]. Особливістю силових вправ, в яких обтяженням є маса власного тіла, є залежність прояву сили від маси тіла. У таких вправах результат обумовлюється відносними показниками, зокрема, відносною силою виконавця – значенням сили на 1 кг маси тіла [3]. Математично ця залежність визначена формулою –  $F = a * m^{2/3}$ , де  $a$  – показник тренуваності людини  $F$  – максимальна сила;  $m$  – маса тіла. За цією формулою у людей однакової тренуваності максимальна сила збільшується при збільшенні маси тіла, а відносна – зменшується. Це пояснюється тим, що м'язова маса тіла

людини пропорційна об'єму м'язів, тобто кубу його лінійних розмірів, а максимальна сила – її фізіологічному перетину, тобто квадрату лінійних розмірів. Це ставить у не вигідні умови військовослужбовців із більшою масою тіла при виконанні вправ, в яких обтяженням є власне тіло. Як наслідок, особи з меншою масою тіла отримують незаслужену перевагу, оскільки при менших показниках максимальної сили або гіршій силовій підготовленості вони не поступаються в показаних результатах.

Мета дослідження – проведення аналізу результатів обстеження курсантів 2 і 3 курсу Національного університету оборони України та розроблення коефіцієнта для оцінювання кількості підтягувань на перекладині залежно від маси тіла курсантів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури. Педагогічний експеримент, у якому взяли участь 30 курсантів 2 та 3 курсів Національного університету оборони України (далі – НУОУ), які підтягувались на перекладині та метали гранату на дальність. За методом антропометрії визначено зріст і конституцію тіла, яку отримано за обводом зап'ястка (ОЗ) лівої та правої руки, зафіксували масу тіла. За методом середніх величин обчислено середнє арифметичне значення (М), стандартне відхилення (CD) та коефіцієнт варіації у відсотках (V%), який отримано за формулою –  $V = CD / M * 100\%$ . Коефіцієнт варіації оцінювали за критеріями [1]:

- до 10% – варіація мала, вибірка однорідна;
- до 20% – варіація середня, вибірка середньої однорідності;
- понад 20% – варіація велика, вибірка неоднорідна.

Усі обчислення виконано в середовищі пакетів MS Excel.

Результати дослідження. Обстежувались 30 курсантів, у яких зафіксовано вік, зріст, масу та конституцію тіла, яку отримано за ОЗ ведучої руки, кількість підтягувань на перекладині та результат метання гранати на дальність. Порівняння проводили за 100-бальною рейтинговою шкалою [2, 5]. Результати обстеження, їхні середні арифметичні значення (М), стандартні відхилення (CD) та коефіцієнти варіації (V %) представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати обстеження курсантів 2 і 3 курсів НУОУ, n=30**

Параметри	Вік, років	Зріст, м	РМТ, кг	ОЗ, см	Результат		ВКП, р-т/м
					підтягування, разів	граната, м	
Середнє арифметичне, М	19,5	1,79	75,50	17,11	14,0 85 бали	37,9 86 бали	0,19
Стандартне відхилення, CD	3,38	0,06	9,35	0,67	4,17	7,20	0,06
Коефіцієнт варіації, V%	17,3	3,2	12,4	3,9	29,8	19,0	33,8

Аналіз показників, наведених у таблиці 1, засвідчує різні значення коефіцієнтів варіації: зріст та ОЗ були однорідними ( $V < 10\%$ ); вік, маса тіла, дальність метання гранати – мають середню однорідність, ( $V < 20\%$ ). У підтягуванні на перекладині результати розподілилися неоднорідно ( $V > 20\%$ ). Це вказує на те, що поряд з добре підготовленими курсантами (6 осіб), які показали або перевищили норматив 17 підтягувань, є курсанти з низькими результатами – 6÷8 підтягувань (4 особи).

Середнє арифметичне значення у підтягуванні на перекладині становило 14,0 разів, що дорівнює 85 очок за 100-бальною рейтинговою шкалою. Розмах між найкращим результатом – 23 підтягування (130 очок) і найгіршим – 6 підтягувань (45 очок) досягає теж 85 очок. Практично такі ж бали – 86 очок здобуто для метання гранати на дальність – 37,9 м, але при меншій варіації результатів ( $V = 19,0\%$ ), що засвідчує їхню більшу щільність відносно середнього показника. У цій вправі різниця між максимальним – 54,0 м (118 очок) і мінімальним результатом – 28,0 м (66 очок) складає 52 очка.

Для оцінювання кількості підтягувань на перекладині залежно від маси тіла курсантів розроблено відносний коефіцієнт підтягування (далі – ВКП) за формулою:

$$ВКП = \frac{\text{результат}}{m},$$

де *результат* – це кількість підтягувань на перекладині, *m* – маса тіла курсанта у кілограмах. З формули ВКП видно, що її значення покращується при збільшенні кількості підтягувань на перекладині та зменшується при збільшенні маси тіла курсанта.

#### Висновки.

1. Встановлено, що показники зросту та обводу зап'ястка у курсантів є найбільш однорідними, тоді як маса тіла та дальність метання гранати мають середню варіативність ( $V < 10\%$ ). Найбільш неоднорідними виявилися результати у підтягуванні на перекладині, де спостерігається значна різниця між найкращими та найгіршими показниками ( $V > 20\%$ ).

2. Запропоновано відносний коефіцієнт підготовленості курсантів у підтягуванні на перекладині. Застосування вказаного коефіцієнта дозволяє з'ясувати вплив маси тіла курсантів на результат у підтягуванні на перекладині. Якщо маса тіла більша за оптимальне значення, то кількість підтягувань обчислювали за формулою –  $РМТ * ВКП / ОМТ * РМТ$ , якщо менше, то за формулою –  $ВКП * ОМТ$ .

#### Література

1. Ахметов Р.Ф. Спортивна метрологія: навчальний посібник. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. – 176 с.

2. Михайлов В.В., Михайлов Віт.В., Невесенко В.О. Аналіз та перспективи вдосконалення системи оцінювання підтягування на перекладині військовослужбовців

Збройних Сил України / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф. – К.: НУОУ, 2024. – С. 184–186.

3. Михайлов Віт. В., Калиніченко О.М. Засоби і методи розвитку сили у підтягуванні на перекладині: навч.-метод. посібник. – Львів, ЛПІ, 2000. – 26 с.

4. Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

5. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології: колективна монографія / за заг. редакцією О.В. Петрачкова. – Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2024. – 320 с. ISBN 978-966-286-254-6.

6. Petrachkov, O.V., Kyslenko, D.P., Mykhaylov, V.V., Shostak, R.G., Polyvaniuk, V.V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 24 (issue 6), Art 165, 2024, 1457–1464.

**Овчарук І.С.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

**Сидорченко К.М.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

**Ворона В.В.,**

*доктор філософії,*

*Інститут Військово-Морських Сил*

*Національного університету «Одеська морська академія»*

## **РОЗШИРЕННЯ ПЕРЕЛІКУ ВПРАВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ З УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ НАРАХУВАННЯ БАЛІВ У ВВНЗ**

Відповідно до пропозицій звіту екзаменаційної комісії Інституту Військово-Морських Сил НУ «ОМА» (далі – Інституту) про проведення атестації курсантів у 2024 навчальному році та результатів виконання оперативного завдання фахівцями кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Інституту щодо розробки Настанови з фізичної підготовки (видання друге) для Військово-Морських Сил Збройних Сил України (далі – ВМС ЗСУ) нами розглядаються питання оптимізації змісту фізичних вправ та їхньої адекватної оцінки для категорій військовослужбовців ВМС ЗСУ, в т.ч. змінного складу ВВНЗ.



Крім іншого, встановлено, що перелік фізичних вправ чинної Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (наказ Міністерства оборони України від 5 серпня 2021 року №225) (далі – Інструкція) становлять вправи, які з року в рік переходять з однієї Настанови з фізичної підготовки до іншої. Звичайно, необхідно дотримуватись принципу наступності або спадкоємності, але при цьому не ігнорувати зміни у всіх сферах сучасного світу, в тому числі в галузі фізичного виховання і спорту. Багато запитань виникає і до запровадженої в Інструкції системи оцінки фізичних вправ, критеріїв визначення загальної фізичної підготовки військових частин і підрозділів.

Одне із завдань нашого дослідження полягало у вивченні можливості впровадження в практику застосування фізичних вправ, максимально наближених за змістом з руховими діями військовослужбовців до виконання бойових завдань, враховуючи складність проведення навчання особового складу в період ведення проти нас повномасштабної агресії з боку росії.

Досліджуючи проблемні аспекти застосування чинної бальної системи оцінки для змінного складу ВВНЗ, нами запропоновано внесення відповідних змін у перелік, нормативну частину фізичних вправ і їх подальшу оцінку для курсантів 1–4 курсу (таблиця 1, 2).

*Таблиця 1*

**Перелік фізичних вправ та нормативні вимоги для курсантів 4-го курсу**

Назва вправи	Оцінка, бал, норматив			
	«5» – 100 балів	«4» – 90 балів	«3» – 75 балів	«пороговий рівень» – 60 балів
	результат	результат	результат	результат
для військовослужбовців чоловіків				
Підтягування на перекладині, разів	16	13	8	5
Біг на 100 м, с	13,80	14,30	15,05	15,80
Човниковий біг 6х100 м з автоматом, хв, с	2.04,0	2.09,5	2.17,0	2.24,5
Плавання на 50 м способом кріль, хв, с	40,0	50,0	1.05,0	1.20,0
Плавання на 50 м способом брас, хв, с	48,0	58,0	1.13,0	1.28,0

Продовження таблиці 1

Біг на 3 км, хв, с	12,00	13,00	14,30	16,00
Гребля на 3 км тренажер (concept-2)*	11,45	12,15	13,00	14,00
для військовослужбовців жінок				
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	30	25	20	15
Біг на 100 м, с	16,0	16,50	17,25	18,00
Човниковий біг 6х100 м з автоматом, хв, с	2.30,0	2.35,0	2.42,5	2.50,0
Плавання на 50 м способом кріль, хв, с	0.55,0	1.05,0	1.20,0	1,35
Плавання на 50 м способом брас, хв, с	1.05,0	1.15,0	1.30,0	1,45
Біг на 3 км, хв, с	16,00	17,00	18,00	19,00
Гребля на 3 км тренажер (concept-2)*	14,20	15,00	16,00	17,00

**Примітка.** \* Назва спеціальної фізичної вправи, в т.ч. як альтернативної вправи для бігу на 3 км.

Таблиця 2

**Правила визначення оцінки фізичної підготовленості курсантів 4-го курсу за бальним еквівалентом**

Періоди навчання	Пороговий рівень	Категорія	Кількість вправ, оцінки, бальний еквівалент											
			1			3			4			5		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
4 курс	60	II	100	90	75	300	270	225	400	360	300	500	450	375

Висновок. Застосування запропонованої нами системи оцінювання курсантів (слухачів) ВВНЗ дає можливість збалансувати кількість позитивних оцінок, де суттєво збільшився відсоток оцінок «добре» і «задовільно» та оптимізувалась у навчальних групах кількість оцінок «відмінно» і «незадовільно».

Зазначене створює позитивні умови для мотивації курсантів у досягненні кращих результатів у розвитку фізичних якостей, набуття ними впевненості в своїх силах і забезпечує об'єктивне оцінювання їхніх зусиль.

#### Література

1. Дутчак М.В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні; 17-19 трав. 1999. Рівне: Рівненський економіко-гуманітарний інститут; 1999. С. 158–162.

2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, Наказ Міністерства оборони України № 225, 5 серпня 2021 року [цитовано 20 січ. 2025]. Доступно на: [https://www.mil.gov.ua/content/mou\\_orders/mou\\_2021/225\\_nm.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf)

3. Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України, Наказ Міністерства оборони України №35, 11 лютого 2014 року [цитовано 20 січ. 2025]. 157 с.

4. Про затвердження Наставови з фізичної підготовки в Збройних Силах України, Наказ Міністра оборони України №400, 5 листопада 1997 року. 129 с.

*Одеров А.М.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Небожук О.Р.,*

*доктор філософії, доцент*

*Національна академія сухопутних військ*

*імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ПОВЕРНЕННЯ ДО УМОВ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Відомо, що термін «реабілітація» використовується для результативного відновлення індивідуальних особливостей людини і цілеспрямованої допомоги щодо поліпшення якості життя та пристосування до соціального середовища. Реабілітаційні заходи складаються з медичних, фізичних, психічних та професійних моментів. Питання про несприятливі наслідки для психіки учасників бойових дій, які брали участь у бойових діях, стало предметом багатьох досліджень науковців. Тому проблему реабілітації військовослужбовців необхідно вирішувати на високопрофесійному рівні в усіх напрямках.

Сучасні бойові дії та вимоги, що висуваються до військовослужбовців, описуються різноманітною термінологією: критичні ситуації, негативні події, стресові події, травматичні події, екстремальна ситуація тощо. В повсякденній життєвій ситуації реакція особистості виконується автоматично, без напруги та спеціального старання. Водночас з появою будь-якої стресової ситуації необхідно ухвалювати швидкі та нестандартні рішення, щоб подолати загрозу. Подолання життєвих труднощів, що постійно змінюються, є когнітивними та у багатьох випадках залежать від зусиль індивіда. Постійна зміна вимагає управління специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами та факторами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його життєві ресурси.

Сукупність індивідуальних причин формує психосоматичні порушення особистості. У більшості випадків вони сприяють розвитку нестандартних міжособистісних стосунків і впливають на все подальше життя. У зв'язку з цим реабілітація спрямована на запобігання розвитку патологічних процесів, а також на ефективне повернення до повноцінного життя.

Реабілітація учасників бойових дій не відбувається сама по собі, на що вказують соціологічні дослідження: понад 45% учасників бойових дій мають глибокі психологічні проблеми і не можуть пристосуватися надалі в соціумі. За даними наукових досліджень професійної психологічної допомоги потребують від 40 до 80% військовослужбовців, які виконували бойові завдання. До 25% особового складу потребує реабілітаційних заходів з метою запобігання посттравматичним впливам. Це пояснюється такими чинниками, як важка травматична патологія внаслідок вогнепальних поранень; широким поширенням комбінованої травми; високим відсотком інвалідності; потребою в соціально-психологічній адаптації внаслідок психічних травм, спричинених впливом бойової обстановки.

Створення закладів реабілітації та лікування військовослужбовців – учасників бойових дій означало б, що захисники, які пережили психологічний стрес і мають посттравматичні прояви, не будуть залишені сам на сам зі своїми «проблемами» з відхилення у стані здоров'я. Оскільки ці заклади у більшості випадків створюються на базі штатних шпиталів, це накладає конкретні обмеження на спектр наданої допомоги, і на коло осіб, які потрапляють в оточення їхньої уваги. Цей факт свідчить про необхідність стійкої та результативної системи надання соціальної та психологічної допомоги учасникам бойових дій.

Службова діяльність кожного військового супроводжується сукупністю своєрідних психотравмуючих чинників, які впливають на стан будь-якого військовослужбовця. У роботах О. Матвейко зазначено, що понад 25% військовослужбовців, які брали участь у веденні бойових дій на території нашої держави проти агресора РФ, мають «хронічні посттравматичні стани» та наявність контузій, що спричинено наслідками бойової обстановки.

Сучасні центри реабілітації, завдання яких знаходяться на межі соціальних і медичних проблем, мають задовольняти потреби військовослужбовців у різних видах допомоги. Також необхідна системність і комплексність підходу на ступені створення, а в подальшому – управління реабілітаційними центрами на базі врахування впливу «структурних компонентів» на якість і результативність медичної діяльності. На нашу думку та переконання, збільшення сучасних центрів реабілітації, відповідне розмежування альтернативних методик і нових інформаційних технологій прискорять процес реабілітації військовослужбовців, які брали участь у веденні бойових дій та мають відхилення у стані здоров'я.

Якісна реабілітація військовослужбовців повинна відповідати основним принципам, а саме: багатогранність, єдність психосоціальних і біологічних способів впливу, послідовність проведення заходів тощо. З цього випливає, що мета реабілітації полягає у відновленні та наявності методів підходу до особистості.

Основні положення клініко-психологічної реабілітації, на нашу думку, можуть бути виконані на трьох основних етапах реабілітації:

1) духовно-психологічний етап, спрямований як на розвиток, так і відновлення морально-етичного рівня військовослужбовців. Цей напрям потребує певної розробки та впровадження, спираючись на наукові дослідження багатьох вчених, особливо психологів;

2) соціально-правовий етап спрямований на забезпечення матеріального достатку, відродження гідного соціального статусу (за допомогою юристів, соціологів, правозахисників); забезпечення правового захисту та соціальних гарантій військовослужбовцями;

3) медико-психологічний етап, що забезпечує відновлення психофізичного здоров'я, працездатності, стресостійкості та пристосованості в суспільстві.

Таким чином, психологічна реабілітація – це поступова система діагностики, профілактики, адаптації, реадaptaції, лікування та психологічної корекції осіб після негативного впливу обставин, професійного та соціального середовища, що спричиняють порушення психофізичного характеру. Численні етапи в цій системі потребують детального вивчення для розв'язання актуальних проблем психологічної та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України.

## **ВИКОРИСТАННЯ МАТЕМАТИЧНОЇ СТАТИСТИКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Математична статистика відіграє важливу роль у фізичній підготовці військовослужбовців, оскільки дозволяє науково обґрунтувати процеси тренувань, оцінювати фізичні показники, передбачати ефективність різних методів та індивідуально підходити до потреб військовослужбовців. Вона дає змогу не лише вимірювати результати, а й на основі даних приймати оптимальні рішення щодо подальшого розвитку фізичних здібностей. Розглянемо більш детально, яким чином математична статистика використовується в фізичній підготовці.

### Оцінка фізичної підготовленості та фізичних показників

Математична статистика дозволяє здійснювати об'єктивну оцінку фізичних показників військовослужбовців. Для цього часто використовуються різноманітні методи вимірювання, такі як тестування на витривалість, силу, швидкість, гнучкість, координацію тощо. Статистика допомагає систематизувати результати, зібрані під час контрольних перевірок, тестів, та зробити висновки про рівень фізичної підготовленості.

Описова статистика (середнє, медіана, стандартне відхилення, варіація) дозволяє аналізувати дані про фізичні результати військовослужбовців, а також порівнювати ці результати між різними віковими групами, статтю, рівнем підготовки.

Кореляційний аналіз дає змогу виявити взаємозв'язки між різними фізичними показниками, наприклад, як сила м'язів корелює з витривалістю чи швидкістю, що допомагає в створенні комплексних тренувальних програм.

### Розробка тренувальних програм та методів

Математична статистика дає змогу науково підходити до вибору тренувальних методів, а також їх адаптації для різних категорій військовослужбовців. Використовуючи статистичні методи, можна порівнювати ефективність різних тренувальних програм, адаптуючи їх до індивідуальних потреб та можливостей.

Аналіз результатів тренувань. Для цього використовуються методи, що дозволяють порівнювати ефективність різних видів фізичних вправ, тривалості тренувань, інтервалів відпочинку, інтенсивності навантаження.

Регресійний аналіз. За допомогою цього методу можна встановити залежність між параметрами тренувального процесу (наприклад, кількість годин тренувань на тиждень) і результатами, що дозволяє розробляти більш ефективні програми для досягнення максимальних результатів.

Моделювання тренувального процесу. За допомогою математичних моделей можна прогнозувати вплив конкретних тренувальних програм на виконання бойових завдань, а також оптимізувати навантаження для досягнення найкращих результатів.

Моніторинг і оцінка прогресу

Математична статистика дозволяє ефективно відслідковувати прогрес військовослужбовців протягом часу.

Трендовий аналіз. Статистика дозволяє виявляти тренди в розвитку фізичних показників військовослужбовців. Наприклад, як змінюються показники швидкості бігу чи витривалості протягом кількох місяців або років.

Порівняння результатів до і після тренувань. За допомогою статистичних тестів (наприклад, t-тест) можна оцінити, чи є статистично значущі зміни в результатах учнів або спортсменів після виконання певних тренувальних програм.

Аналіз ефективності фізичної підготовки та тренувальних методик

Математична статистика використовується для оцінки ефективності різних методик фізичної підготовки. Наприклад, вона допомагає визначити, які методи тренувань (силові, аеробні) дають найбільший результат у покращенні фізичної підготовленості.

Порівняння методик. Зібрані статистичні дані дозволяють проводити порівняльний аналіз методів фізичної підготовки (наприклад, інтервальні тренування проти тривалих низькоінтенсивних тренувань) і визначати, який підхід є більш ефективним для досягнення конкретних цілей.

Оцінка впливу тренувань на здоров'я: Статистичні дослідження можуть також використовуватися для оцінки, як тренування впливають на здоров'я військовослужбовців, зокрема на їх серцево-судинну систему, рівень стресу, а також рівень фізичної активності.

Психофізіологічні аспекти фізичної підготовки

Математична статистика також дає змогу досліджувати, як фізичні тренування впливають на психологічний стан військовослужбовців. Наприклад, як різні типи тренувань змінюють рівень стресу, тривожності чи мотивації до тренувань.

Кореляційні дослідження. Вивчаючи взаємозв'язок між рівнем стресу та результатами тестувань, статистика може допомогти тренерам оптимізувати тренувальні режими для зниження стресових навантажень та підвищення психологічної стійкості.

Аналіз групових тренувань. За допомогою статистики можна також оцінювати вплив групових тренувань на мотивацію військовослужбовців.

Індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця

Математична статистика дозволяє здійснювати індивідуалізацію тренувального процесу, враховуючи фізичні і психофізіологічні особливості кожного військовослужбовця. Наприклад, на основі статистичних даних можна визначити оптимальний режим тренувань для кожного військовослужбовця з урахуванням їх віку, статі, рівня підготовленості та інших індивідуальних факторів.

Висновок. Математична статистика є потужним інструментом у фізичній підготовці. Вона дозволяє здійснювати науковий підхід до планування тренувальних програм, оцінки прогресу, моніторингу ефективності та адаптації методів тренувань до індивідуальних потреб. Статистичний аналіз даних допомагає отримати точну та об'єктивну інформацію, що дозволяє приймати обґрунтовані рішення для досягнення найкращих результатів у фізичній підготовці військовослужбовців.

#### Література

1. Драгунян М.Н. Вступ до математичної статистики. Київ: Наукова думка, 2005.
2. Боровков В.М. Теорія ймовірностей і математична статистика. Київ: Літера ЛТД, 2003.
3. DeGroot M. H., Schervish M. J. Probability and Statistics. 4th ed. Boston: Pearson; 2012.
4. Casella G., Berger R. L. Statistical Inference. 2nd ed. Pacific Grove (CA): Duxbury Press; 2002.
5. Палевич С., Піддубний О., Ткачук О. Актуальність стандартизації процесу проведення військових (дослідних) випробувань вправ з фізичної підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2018;1(64):53–60.



## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗА РАХУНОК ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ**

Підвищення рівня фізичної підготовки курсантів є важливою складовою в процесі їх професійної підготовки, особливо в умовах сучасних військових, спортивних та інших інтенсивних тренувальних програм. Використання новітніх технічних засобів для вдосконалення фізичної підготовки відкриває нові можливості для досягнення високих результатів у тренуваннях. Це включає як впровадження сучасних технологій для контролю та моніторингу стану здоров'я, так і використання спеціалізованих пристроїв для тренування різних фізичних якостей.

Для моніторингу фізичного стану використовуються технічні засоби та сучасні технології, які дають можливість більш точно відстежувати та контролювати фізичний стан курсантів під час тренувань, що дозволяє здійснювати індивідуальний підхід до кожного. Для цього використовуються такі засоби, як смарт-гаджети, біометричні датчики, віртуальні тренери та тренажери [1, с. 57–60].

Смарт-гаджети (пульсометри, фітнес-браслети, смарт-годинники), які дозволяють вимірювати основні фізіологічні параметри: частоту серцебиття, рівень кисню в крові, калорії, витрачені під час тренувань, а також тривалість відновлення. Це дозволяє тренерам коригувати навантаження на кожного курсанта в реальному часі. Біометричні датчики для визначення рівня стресу, втоми та інших показників, що можуть впливати на ефективність тренування. З їх допомогою можна встановити оптимальний режим навантажень для кожного курсанта.

Віртуальні тренери та тренажери (наприклад, VR-технології або симулятори), що дають можливість проводити тренування в різних умовах, відпрацьовувати стратегії або рефлексії в умовах обмеженого простору [2, с. 80–82].

Інноваційні тренажери та спортивне обладнання потрібні для підвищення рівня фізичної підготовки курсантів, а також використовуються новітні тренажери, що дозволяють працювати на різних фізичних показниках. Фітнес-тренажери нового покоління: силові тренажери з комп'ютеризованим управлінням, які дозволяють тренувати всі групи м'язів з використанням оптимальних навантажень, що адаптуються до рівня фізичної підготовки курсанта.

Системи для тренування реакції та координації, новітні пристрої для розвитку швидкості реакції, точності, витривалості, таких як тренажери з інтерактивними екранами або сенсорні системи, які дають можливість працювати з віртуальними об'єктами, тренуючи моторні навички.

Плавальні тренажери та системи для підготовки до спортивних ігор: спеціальні водні тренажери або тренажери для ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол тощо), що дозволяють поліпшити силу, швидкість, координацію та витривалість [3, с. 12–20].

Після інтенсивних тренувань важливе значення має процес відновлення, для якого використовуються спеціальні технології, такі як електростимуляція м'язів, масажні системи, техніки відновлення на основі холодових або гарячих процедур.

Вплив психологічних технологій: не менш важливою є роль психологічної підготовки курсантів, яку також можна підтримувати через новітні технічні засоби. До таких засобів відносяться: психологічні тренажери та симулятори, методи нейропсихологічного впливу.

Психологічні тренажери та симулятори, які допомагають курсантам розвивати стійкість до стресових ситуацій та адаптацію до екстремальних умов. Методи нейропсихологічного впливу, наприклад, нейрофідбек-технології, що дозволяють контролювати і регулювати рівень стресу, емоційної напруги, зосередженості [4, с. 33–35].

Застосування новітніх технічних засобів у фізичній підготовці курсантів дає змогу значно покращити ефективність тренувань, моніторити їх фізичний стан, прискорювати відновлення і оптимізувати навантаження. Це забезпечує не лише фізичну, але й психологічну готовність до різноманітних викликів, що можуть виникнути в професійній діяльності.

#### Література

1. Гніденко В.О. та ін. (2020). Технології спортивної підготовки та фізичного виховання. Київ: Наукова думка. – С 57–60.
2. Савін В.В. (2018). Фізична підготовка військовослужбовців: теоретичні основи та практичні аспекти. Одеса: ОДУ. – С. 80–82.
3. Хільчевський В. (2017). Інноваційні технології в спорті: теорія та практика. Київ: Університет фізичної культури. – С. 12–20.
4. Wilson, J. M., & Kilpatrick, M. (2021). *Advances in Exercise Science and Sports Technology*. New York: Springer. – С. 33–35.

*Петрачков О.В.,  
кандидат педагогічних наук, професор,  
заслужений працівник фізичної культури і спорту України*

*Михайлов В.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

*Юдін В.Д.,  
доктор філософії  
Національний університет оборони України*

## **ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Фізкультурно-спортивна реабілітація в Збройних Силах України (далі – ФСР в ЗСУ) є складовою загальної системи реабілітації та спрямована на відновлення, збереження та покращення здоров'я військовослужбовців за допомогою занять фізичною культурою і спортом. Вона включає проведення заходів ФСР, спрямованих на повернення бійців до військової служби та активного життя [1-6].

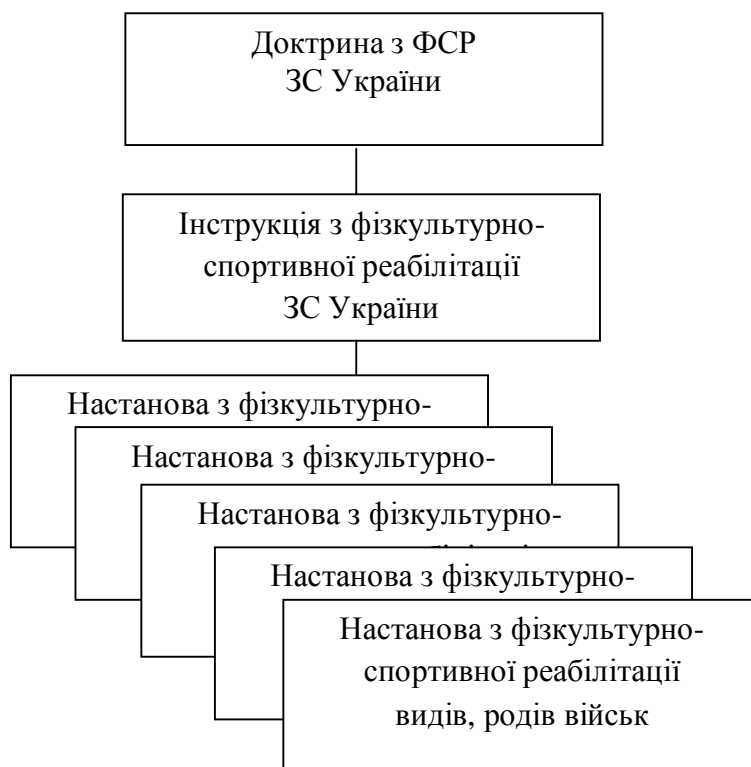
Мета дослідження – визначення порядку проведення ФСР у ЗСУ.

Проведення заходів ФСР здійснюється в три етапи: підготовчий, безпосереднього проведення та підбиття підсумків. Заходи ФСР здійснюються фахівцями ФСР та фізичної підготовки, командирами (начальниками) підрозділів. Заходи ФСР у ЗСУ можуть проводитися з іншими складовими Сил оборони України в рамках об'єднаних заходів ФСР та збройних сил інших держав у рамках міжнародного військового співробітництва за визначеними формами.

Фізкультурно-спортивна реабілітація в організаційних структурах ЗС України проводиться за формами та у години, передбачені Доктриною та Інструкцією з фізичної підготовки у ЗСУ та Інструкцією з фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗСУ (рис. 1) [2, 5].

До засобів ФСР відносяться: фізичні вправи, природні та гігієнічні фактори.

Оцінювання ФСР проводиться з метою отримання об'єктивної інформації щодо набуття індивідуального фізичного та функціонального стану військовослужбовців, визначення методичної майстерності керівників заходів ФСР, якості управління фізкультурно-спортивною реабілітацією та її ефективності, з'ясування проблемних питань та надання детальних рекомендацій щодо їхнього усунення.



**Рис. 1. Ієрархія основних керівних документів з ФСР у ЗС України**

Контроль ФСР – діяльність службових осіб відповідного органу військового управління, військової частини (підрозділу) з вивчення і аналізу фактичного стану та кінцевих результатів функціонування системи ФСР, яку проводять відповідно до встановлених вимог і реалізують у визначеній системі перевірки та оцінювання.

Метою контролю є забезпечення повного та якісного виконання наказів і вказівок командирів та начальників, вимог інструкції з ФСР, а також інших керівних документів, що регламентують функціонування системи ФСР.

Контроль за фізкультурно-спортивною реабілітацією має бути систематичним, об'єктивним, конкретним і завжди поєднуватися з допомогою. Існує три види контролю ФСР: вступний, проміжний та підсумковий [3, 6].

Облік ФСР – діяльність службових осіб відповідного органу військового управління, військової частини (підрозділу) щодо збирання, систематизації, узагальнення та збереження інформації про функціонування системи ФСР, її результатів для вироблення і прийняття обґрунтованих рішень стосовно її удосконалення.

Облік ФСР має бути систематичним, об'єктивним, конкретним і оперативним. Існує два види обліку ФСР: оперативний і підсумковий [1, 3, 4].

Звітність з ФСР – це елемент оцінювання достатності, результативності та економічної прийнятності системи ФСР та є основою для коригування її функціонування. Керівники всіх рівнів управління щорічно (чи після завершення заходів) надають звіти про стан ФСР за підпорядкуванням:

за результатами проведених заходів;

за даними, які обліковуються за видами забезпечення;

за споруди, які збудовано, реконструйовано та обладнано за поточний період;

за забезпеченістю обладнанням та інвентарем тощо;

за сумами асигнувань, які було сплановано на потреби ФСР;

за укомплектованістю кадрами, їхньою кількісно-якісною характеристикою;

за результати вивчення та впровадження досвіду з організації та проведення заходів ФСР (організовується та проводиться відповідно до Доктрини з вивчення та впровадження досвіду у Збройних Силах України);

за проблемними питаннями організації ФСР та пропозиціями щодо її вдосконалення.

Висновок. Визначено порядок проведення ФСР у Збройних Силах України, який включає порядок оцінювання, контролю, обліку і звітності. Отримані результати пропонується внести до проекту Доктрини з ФСР.

#### Література

1. Михайлов В.В., Юдін В.Д., Фурдик В.Д., Верхогляд М.М. Принципи та процеси фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф. К.: НУОУ, 2024. – С. 410–414.

2. Петрачков О.В., Михайлов В.В., Юдін В.Д. Основи функціонування фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф. К.: НУОУ, 2024. – С. 401–405.

3. Петрачков О.В., Кувшинов О.В., Михайлов В.В. Доцільність введення посад фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації в Збройних Силах України. Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони в умовах воєнного стану: матеріали міжвідомчого круглого столу співробітників підрозділів СБУ, науково-педагогічних працівників НА СБУ, представників сил безпеки і оборони України, здобувачів вищої освіти, Київ : НА СБУ, (2), 2024, 217–222.

4. Суспо В.В. Михайлов В.В. Оцінювання фізичної підготовленості військово-службовців з обмеженими функціональними можливостями у збройних силах зарубіжних країн. Фізичне виховання та спорт, (2), 2024, 57–67.

5. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології: колективна монографія / за заг. редакцією О.В. Петрачкова. – Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2024. – 320 с. ISBN 978-966-286-254-6

6. Юденко О.В., Оленев Д.Г., Лошицький М.В., Петрачков О.В., Сухорада Г.І. Пропедевтика фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій. Навчальний посібник для здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Київ: НУОУ, 2024, 256 с.

*Петрачков О.В.,*

*кандидат педагогічних наук, професор,*

*заслужений працівник фізичної культури і спорту України,*

*Національний університет оборони України*

## **ВПЛИВ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ НА СТАТИЧНУ ПРОСТОРОВУ СТІЙКІСТЬ**

Сили оборони України, які пройшли важкі випробування війною і зіштовхнулися зі смертю, страхом, стресом та різного роду переживаннями, оволоділи колосальним досвідом і сьогодні впевнено утримують бойові позиції на сході та півдні країни, виконуючі бойові завдання на суші, морі та у повітрі, демонструючи свій професіоналізм під час виконання найскладніших бойових завдань. І це підтверджує той факт, що Збройні Сили України стали одними з найсильніших у Європі. Наші офіцери навчають військових держав-партнерів того, що таке сучасна війна і як успішно протидіяти ворогу, яким би технічно забезпеченим він не був. Проведення зазначених заходів дало можливість на практиці перевірити реальні спроможності органів військового управління керувати військами (силами) в ході ведення наступальних (контрнаступальних, оборонних) операцій (бойових дій) [4, 11].

Як свідчать результати наукових досліджень [...] та досвід військової практики, ефективність навчально-бойової діяльності офіцерів залежить від його особистої спроможності до фізичної і розумової діяльності, оскільки високий рівень бойової активності в бою залежить від його особистого рівня фізичної готовності. У процесі ведення бою особовий склад отримує велике моральне та фізичне навантаження, при цьому активні

наступальні дії ведуться під безпосередньою вогневою дією противника. Аналіз характеру бойової діяльності військовослужбовців в наступі показує, що найбільш інтенсивні фізичні навантаження особовий склад відчуває під час наступу і здійсненні маневру [5, 6].

Практика ведення бойових дій підтверджує, що в бойових сутичках переможцем стає більш підготовлений морально та фізично, хто спроможний аналізувати та приймати управлінське рішення в складній ситуації. Економія часу під час виконання бойових завдань стає одним із пріоритетних показників бойового досвіду та результативності бойової діяльності офіцерів. Успішність у сучасних гібридних війнах залежить від якісної підготовки підлеглих та високого рівня функціональної та фізичної підготовленості [3].

Перевірка рівня фізичної підготовленості офіцерів проводиться для визначення потрібних методик тренувального процесу та уточнення програм розвитку фізичних якостей, які висуваються вимогами професійної та навчально-бойової діяльності офіцерів.

Отже, враховуючи вищезначене, стає актуальним питання визначення розвитку основних рухових якостей слухачів оперативного рівня навчання.

Для здійснення педагогічного експерименту була створена група, до якої увійшли 201 офіцер оперативного рівня, які виявили особисте бажання взяти участь у дослідженні, та не мали жодних відхилень у стані здоров'я. Середній вік учасників склав 36,4 роки.

Перевірка та оцінювання рівня фізичної підготовленості слухачів оперативного рівня навчання проводиться відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [2, 9]. Окремим блоком перевіряли статичну просторову стійкість з використанням ускладненої проби Ромберга та програмно-апаратного комплексу Stabilis виробник ТОВ «АЙСТЕР-АЙТІ» м. Харків, Україна. Цей програмно-апаратний комплекс дозволяє автоматизувати процес оцінки функції вестибулярного апарату на основі стабілограмних показників. Протоколом дослідження передбачалося виконання двох проб із відкритими та закритими очима у вертикальному положенні тіла з опорою на дві ноги, кожна проба тривала 2 хвилини.

Ускладнену пробу Ромберга оцінювали за часом, який пройшов до появи візуальних ознак порушення координації. Утримання заданої пози не менше 15 с оцінювалася нами як задовільна статична просторова стійкість.

Статистична обробка отриманих результатів проводилась за допомогою пакета «Statistika 10.0» (Stat Soft, США) і електронних таблиць «Excel 2010» (Microsoft, США), що дозволило нам провести якісний аналіз вимірів і розрахунків досліджуваних параметрів. Використовували критерій Шапіро-Уїлка для перевірки відповідності досліджуваної вибірки закону нормального розподілу. Вибірка досліджуваних офіцерів оперативного рівня

відрізнялася від нормального розподілу, тому ми використовували непараметричні методи статистичного аналізу ANOVA, які основані на аналізі не самого числового значення показника, а на аналізі його рангу. Для визначення статистично значущих відмінностей під час виконання двох проб на стабілографічній платформі використовували непараметричний критерій Вілкоксона для двох залежних вибірок. За критичний рівень значущості при перевірці статистичних гіпотез брали  $p < 0,05$  [7, 8].

Результати тестування рівня фізичної підготовленості, які представлені в таблиці 1, оцінювали відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України.

*Таблиця 1*

**Результати тестування фізичної підготовленості  
офіцерів оперативного рівня, (n=201)**

Досліджувані показники	Статистичні характеристики		
	Me	25%	75%
Підтягування на перекладині, раз	13,0	9,0	17,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	27,5	21,0	39,0
Згинання та розгинання тулуба за 2 хв, раз	25,0	11,0	28,5
Біг на 100 м, с	14,5	13,8	14,9
Човниковий біг 10 x10 м, с	28,1	27,4	29,1
Біг 2000 м, хв, с	9,02	9,04	9,50
Біг 3000 м, хв, с	13,01	13,36	14,02

Офіцери оперативного рівня навчання молодші 40 років (1–4 вікова група) перевірялися на навчальних заняттях в підтягуванні на перекладині, бігу на 100 м (або човниковий біг 10 x 10 м) та бігу на 3000 м, офіцери у віці 40–44 років (5 вікова група) склали перевірку за силовими вправами, а саме: підтягування на перекладині й згинання та розгинання тулуба на максимальну кількість разів за дві хвилини та вправи на витривалість – біг на 2000 м.

Отримані нами результати тестування офіцерів оперативного рівня, дали можливість встановити рівень розвитку основних рухових якостей. Оцінку розвитку силових якостей було здійснено на основі виконання трьох тестових вправ. Результати в підтягуванні на перекладині показали, що переважна більшість офіцерів 60,2% (n=121) мають середній рівень розвитку. Схожі результати ми отримали у вправі, яка оцінювала силові якості за кількістю згинань та розгинань рук в упорі лежачи, отримані дані також свідчать про



переважну більшість 51,2% (n=103) офіцерів з середнім рівнем розвитку. Результати вправи, яка оцінювала силову витривалість за кількістю згинань та розгинань тулуба за 2 хвилини, показали що в офіцерів оперативного рівня домінує низький рівень розвитку. Результати вправ, які вимірювали швидкість бігу на 100 м та човниковий біг 10 x10 м, дали можливість оцінити розвиток швидкості та спритності в офіцерів оперативного рівня. Отримані результати за медіаною показали, що швидкість та спритність відповідають середньому рівню розвитку. Отримані результати з бігу на 2000 м і 3000 м за медіаною вказують на достатній рівень розвитку витривалості у переважної більшості 48,3% (n=97) офіцерів оперативного рівня [1, 10].

Наступним етапом нашого дослідження було визначення рівня розвитку статичної просторової стійкості офіцерів оперативного рівня. В таблиці 2 представлені основні характеристики запису стабілограми двох проб у офіцерів оперативного рівня, протокол запису тривав 2 хвилини. Із отриманих нами даних спостерігається статистично значуща різниця ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ) між деякими перемінними, що вказує на вплив зорового аналізатора під час утримання рівноваги. Розмах коливань центра тиску в ортогональних площинах теж не однаковий.

Досліджуваний показник Length відображає довжину траєкторії коливань центра тиску офіцерів оперативного рівня за 2 хвилини. Якщо аналізувати результати двох проб із відкритими і закритими очима за медіаною, то можна зробити висновок, що траєкторія коливань центра тиску в офіцерів оперативного рівня перевищує вікову норму. Порівнювальний аналіз дав можливість виявити, що результат проби із закритими очима значно вищий і за медіаною становить 1244,9 мм, а виявлена нами різниця статистично значуща ( $p < 0,001$ ).

Показник AvgSpeed характеризує середню швидкість переміщення центра тиску, тобто співвідношення шляху центра тиску за час обстеження і тривалості обстеження, як правило, на досліджуваний параметр впливають як величина девіації, так і частота коливань центру тиску.

Отримані результати двох проб вказують, що швидкість була значно вищою у пробі із закритими очима ( $11,2 \text{ мм} \cdot \text{с}^{-1}$  проти  $6,8 \text{ мм} \cdot \text{с}^{-1}$  відповідно), виявлена різниця статистично значуща ( $p < 0,001$ ). Показник Pup2Sigma характеризує відносну кількість точок стабілограми центра тиску, які знаходяться в межах  $\pm 2\sigma$  від середньої координати.

## Результати статичної просторової стійкості офіцерів оперативного рівня, (n=201)

Досліджувані показники	Проба із відкритими очима			Проба із закритими очима			p
	Me	25%	75%	Me	25%	75%	
Length, мм	765,1	642,6	940,2	1244,9**	989,7	1562,3	0,001
AvgSpeed, мм·с <sup>-1</sup>	6,8	5,7	8,3	11,2**	8,8	14,0	0,001
Pup2Sigma, %	94,1	93,1	95,3	92,9	92,1	93,8	0,73
RangeX, мм	14,0	11,9	17,7	17,8**	13,9	21,4	0,001
RangeY, мм	17,7	13,8	20,0	21,3	17,2	25,5	0,89
StdDevX, мм	3,0	2,5	3,7	3,6**	2,9	4,4	0,001
StdDevY, мм	3,6	2,8	4,5	4,4**	3,5	5,4	0,001
CC0X, с	16,9	10,0	25,5	12,9*	7,5	21,4	0,01
CC0Y, с	18,3	10,0	27,9	13,0**	6,0	22,3	0,001
wAvgFX, Гц	0,27	0,24	0,31	0,30**	0,26	0,34	0,001
wAvgFY, Гц	0,23	0,20	0,26	0,27**	0,25	0,31	0,001
wAvgFXY, Гц	0,25	0,23	0,28	0,29**	0,26	0,32	0,001
KFR, %	83,8	76,2	88,8	62,5	50,1	73,4	0,52

**Примітка.** Значущі відмінності за непараметричним критерієм Вілкоксона для залежних вибірок між результатами проб із відкритими та закритими очима, \*  $p < 0,01$ ; \*\*  $p < 0,001$ .

Різниця між досліджуваними пробами не була статистично значущою ( $p=0,73$ ). Зазвичай, коли центр тиску розташовується на центральній точці платформи, це відображається нульовим значенням відсоткової площі еліпса. Отримані нами результати можуть свідчити про вплив військово-професійної діяльності офіцерів оперативного рівня на статичну просторову стійкість. Досліджувані показники RangeX та RangeY девіації центру тиску характеризують проєкції центру тяжіння тіла на площину опори щодо середнього положення – у фронтальній (вправо – вліво) і сагітальній (уперед – назад) площинах. В офіцерів оперативного рівня результати у пробі із закритими очима за медіаною були значно вищими (17,8 мм проти 14,0 мм відповідно), різниця статистично значуща ( $p<0,001$ ). Різниці між результатами двох проб показників RangeY у сагітальній площині не виявлено ( $p=0,080$ ).

**Висновки.** Здатність до утримання рівноваги та стійкість є важливими фізичними властивостями для військовослужбовців, особливо під час виконання різних видів професійних завдань, таких як ходьба по нерівній місцевості, пересування по підйомах та спусках, робота з важким спорядженням. Особливо гостро стоїть ця проблеми під час

виконання військових завдань в екстремальних умовах, під час бойових дій у гірських районах, на снігу, льоду чи піскових дюнах, здатність до утримання рівноваги та стійкість є особливо важливими. В екстремальних умовах ризик травм та нещасних випадків може бути значно вищим, тому навички утримання рівноваги можуть допомогти уникнути небезпечних ситуацій та зберегти життя.

Результати дослідження будуть спрямовані на забезпечення фізичної готовності офіцерів оперативного рівня під час правового режиму воєнного стану до бойової діяльності та виконання інших завдань за призначенням відповідно до вимог сучасного бою.

#### Література

1. Жембровський С.М. Фактори, що зумовлюють ефективність процесу фізичної підготовки та професійної діяльності офіцерів органів управління Сухопутних військ. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009; 2: 73–77.

2. Наказ Міністерства оборони України “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, від 05 серпня 2021 року № 225, зареєстрованій у Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року №1289/36911.

3. Нізов Р.М., Сухорада Г.І., Фіногенов Ю.С. Організація та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану. Київ: Управління ФКіС МОУ; 2022. 230 с.

4. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетейчук, Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін М.В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав – членів НАТО та України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020; 2 (24): 271–282.

5. Петрачков О.В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. Вісник Національного університету оборони України. 2011; 6(25): 84–90.

6. Петрачков О.В. Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2013; 192(2): 66–72.

7. Петрачков О.В., Ярмач О.М. Аналіз впливу вікових змін на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем офіцерів оперативного рівня. *Olympicus*. 2023; 3:129–137.

8. Петрачков О.В., Ярмач О.М. Аналіз стану варіабельності серцевого ритму офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Вісник Кам’янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. 2023; 28 (1): 45-51. <https://doi:10.32626/2309-8082.2023-28.45-51>.

9. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. №3. С. 49–55.

10. Романчук С., Данилевич М., Кузнецов М., Небожук О., Яровий М., Романчук В., Боярчук О., Куришко Є. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. № 24. С. 30–36.

11. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / Ю.С. Фіногенов та ін. [всього 14 авторів]. Київ: НУОУ; 2014. 468 с.

***Петрук А.П.,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

***Федак С.С.,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

***Людвик Т.В.,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В АРМІЯХ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ**

В усіх країнах світу, де існують збройні сили, рівень фізичної підготовленості військовослужбовців оцінюється певним набором спеціально розроблених тестів (контрольних вправ). Ці тести (вправи) в арміях різних країн мають певну спрямованість: на визначення силових можливостей військовослужбовців, швидкісних здібностей, різних видів витривалості, гнучкості тощо. Обов'язково перевіряються навички плавання і витривалості у воді.

Система оцінювання більшості армій світу проводиться у балах залежно від статі, віку, виду й роду військ. Розроблені певні нормативи виконання конкретних контрольних вправ. Невиконання нормативів означає додаткову підготовку або обмеження у службових обов'язках. Для деяких посад важливі специфічні навички, наприклад, плавання або робота зі спорядженням. Військові регулярно здають ці тести (2-3 рази на рік) для підтримки бойової готовності.

Практично у всіх арміях є в нормативах марш-кидки на 15–30 км з вантажем 20–25 кг (до 40 миль у Великій Британії). В окремих країнах проводять тест на стресостійкість (Італія, Німеччина, Китай, Індія).

Особливостями організації фізичної підготовки військовослужбовців армій більшості країн світу можна визначити такі:

1. Регулярні тренування – щоденна фізична активність є обов'язковою частиною розпорядку дня.

2. Індивідуальний підхід: Програми фізичної підготовки адаптуються до вікових і службових вимог.

3. Періодичність тестування – тести здаються щорічно, або частіше для спеціальних підрозділів.

Ми зробили аналіз вправ, які застосовуються для перевірки фізичного стану військовослужбовців в арміях десяти країн світу. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Перелік вправ, які застосовуються для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців у різних країнах світу**

№	Вправи	Франція	Велика Британія	Німеччина	Італія	Китай	Канада	Індія	Туреччина	Японія	Корея Південна
1	Підтягування	8–15		5+	5–8 р.	5–10 р.		до 14		10–17	2–14
2	Віджимання (пуш-ап) за 2 хв	30–50 разів			20–30 р.	40–60 р.	1 хв 15–25	15–20 р.	1 хв 40–50	45–80 р.	40–60 р.
3	Біг 3000 м (або 12 хв)	близько 12 хв				до 12 хв				13 хв 20 с	12 хв 30 с
4	Марш-кидок 8–12 км, з вант. 20–30 кг	до 1 г 30 хв	20–40 кг		2–3 г	до 2 г	до 2 г	до 1 г			
5	Плавання 50–100 м у формі	2–3 хв		200–300 м	50 м за 1 хв	200–500 м	400 м	50–400 м			200 м 5 хв
6	Біг на 2 км		10 хв 30 с		9 хв 30 с			1,5 км 5 хв 30 с	9–12 хв		
7	Планка		1 хв								
8	Перенесення боєприпасів		20–40 кг				20 м				
9	Присідання за 1 хв		Макс		20–30 р.	30–50 р.		30 р.			
10	Перенесення вантажу		75–100 кг на 30 м								

11	Біг на 4 км		В аун.							
12	Марш-кидок 20 км		25 кг	4-6 г.						
13	Марш-кидок 64 км		20 год							
14	Біг по пересі- ченій місцевості		20 км			10– 15 км				
15	Біг на 1000 м			до 6 хв						
16	11x10 м			до 60 с						
17	Біг на 60–100 м				до 13 с	до 14 с			14 с 16 с	
18	Стрибок у довжину з місця					2,5 м		2,7 м		
19	Стресостійкість							х		
20	Поштовх, тяга ваги 20 кг						20 м			
21	Кидання ваги 10 кг						на висоту			
22	Гнучкість							х		
23	Смуга перешкод									
24	Біг на 5–10 км							20– 40 хв		
25	Преснахили вперед за 1 хв							40– 50 р.	2 хв 60–80	
26	Стрибок у довжину								3,3 м – 5,10 м	
27	Кидок м'яча (софтбол)								20 м 60 м	
28	Затримка дихання									1-3 хв

Попри велику різноманітність вправ, що застосовуються для перевірки фізичного рівня військовослужбовців, деякі, більш прості, використовуються у більшості країн (підтягування, віджимання, різновиди бігу та маршів).

Аналіз змісту вправ, які застосовуються для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців у різних країнах світу, показав, що існують різноманітні дослідні підходи до розробки належних нормативів фізичної підготовленості. Адекватність і об'єктивність розроблених нормативів з фізичної підготовки значною мірою обумовлена рівнем і ретельністю змістовного аналізу, коректністю застосування математично-статистичного апарату. Тому в подальшому плануємо провести визначення кореляційних зв'язків між нормативами (вправами) професійної та фізичної підготовленості військовослужбовців різних спеціальностей.

*Підпригора М.В.,*

*Військовий інститут Київського Національного  
університету імені Тараса Шевченка*

*Малець Р.В.,*

*Військовий інститут Київського Національного  
університету імені Тараса Шевченка*

## **ШЛЯХИ ПОКРАЩАННЯ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ-ЖІНОК УПРОДОВЖ НАВЧАННЯ У ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

В сучасних умовах функціонування Збройних Сил України (ЗСУ) військово-професійна діяльність військовослужбовцями жіночої статі здійснюється переважно у формі постійного бойового чергування, у гіподинамічному режимі й характеризується: необхідністю управління значною кількістю різнотипних засобів та одночасним контролем визначених параметрів складних інформаційних систем; складністю та швидкістю перебігу технологічних процесів; високим рівнем відповідальності за точність дій, швидкість прийняття рішень, здійснення управлінських функцій; високим нервово-емоційним напруженням тощо [4, 5]. Водночас значна кількість жінок у ЗСУ, зокрема курсанти-жінки ВВНЗ, виконують свої обов'язки, що пов'язані зі значними фізичними навантаженнями, на рівні із чоловіками.

У зв'язку з цим виникає протиріччя між специфікою, умовами, вимогами військової служби і освітнього процесу у ВВНЗ, з одного боку, та анатомо-фізіологічними особливостями жіночого організму, рівнем розвитку їх рухових якостей й соматичного здоров'я для забезпечення якісного виконання завдань за призначенням, з іншого. Тому пошук ефективних засобів фізичного виховання курсантів-жінок, які сприяли б покращанню розвитку рухових якостей жінок, збільшенню обсягу їх рухової активності, і як наслідок – зміцненню здоров'я для якісного опанування військовою професією під час навчання у ВВНЗ та у подальшій службі на офіцерських посадах, є актуальним і своєчасним.

Враховуючи аналіз навчально-наукової літератури, емпіричний досвід фахівців, власний досвід викладацької та тренерської діяльності у ВВНЗ, можемо вважати, що одними із засобів фізичного виховання курсантів-жінок у період дії правового режиму воєнного стану, що сприятимуть покращенню здоров'я курсантів-жінок, можуть бути вправи з гирями, виконання яких не вимагає багато місця і вільного простору (вправи з гирями можуть виконуватися в бомбосховищах, підвальних приміщеннях, під час чергування, в умовах

обмеженого простору тощо). Як стверджують фахівці [2, 3, 4, 5], до переваг вправ з гирями належать: технічна простота і доступність у виконанні вправ для осіб із різним рівнем фізичної підготовленості та фізичного розвитку; компактність інвентарю; можливість проведення тренування одночасно з великою групою курсантів-жінок; висока ефективність щодо розвитку рухових і вольових якостей та інші.

З метою вивчення впливу занять засобами гирьового спорту на рівень здоров'я жінок у процесі навчання у ВВНЗ нами було організовано дослідження, у якому взяли участь курсанти-жінки 1-2-го курсів (n=40) Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=20), курсанти-жінки якої займалися вправами з гирями, та контрольну (КГ, n=20), курсанти-жінки якої займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВВНЗ. Для ЕГ нами було розроблено програму тренувань з гирями з метою покращання фізичного розвитку та здоров'я курсантів-жінок. До переліку вправ з гирями входили: ривок гирі класичний, ривок гирі (Р-12), підриви гирі, протягування з гирями, присідання з гирями, випади, вистрибування, жим стоячи, лежачи тощо, всього 50 вправ. Навчально-тренувальні заняття проходили під керівництвом викладачів кафедри фізичної підготовки у години спортивно-масової роботи упродовж 1-го навчального семестру. Оцінку рівня здоров'я курсантів-жінок ми проводили за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка [1].

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що в обох групах ЕГ та КГ спостерігається покращання соматичного здоров'я курсантів-жінок. Проте впродовж дослідження у курсантів-жінок ЕГ рівень здоров'я покращився на 3,67 балів ( $p < 0,01$ ), а в КГ – на 1,85 балів ( $p > 0,05$ ). На завершення експерименту, рівень здоров'я курсантів-жінок ЕГ оцінюється як «середній», а у курсантів-жінок КГ – «нижчий від середнього».

Таким чином, проведене дослідження свідчить про позитивний вплив занять засобами гирьового спорту на здоров'я курсантів-жінок упродовж навчання у Військовому інституті в умовах воєнного стану й може бути адаптованим для військовослужбовців-жінок, що проходять військову службу у підрозділах ЗСУ.

#### Література

1. Апанасенко Г.Л. Книга про здоров'я. Київ: Медкнига, 2007. 132 с.
2. Домінюк М.М., Тьорло О.І. Можливості застосування засобів гирьового спорту як інструменту підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції України. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали регіональної наук.-практ. конф. молодих вчених (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 р.). Кропивницький, 2022. С. 174–177.



3. Підпригора М.В., Боговик М.В., Боговик Н.В., Полозенко Д.П. Дослідження рівня соматичного здоров'я курсантів-жінок у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 27 листопада 2024 р.). Київ : НУОУ, 2024. С. 374–377.

4. Пронтенко В.В., Пронтенко К.В., Полозенко Д.П., Підпригора М.В., Кримець О.І., Білик В.В. Застосування засобів гирьового спорту як інструменту формування фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 2 (160) 23. С. 136–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).29).

5. Суспо В.В., Михальчук Р.В., Пронтенко В.В., Пронтенко К.В. Покращання стану здоров'я військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 98–102.

*Полтавець А.І.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Арабаджисв Т.А.,*

*Гнойовий Д.Ю.,*

*Харківський національний університет*

*Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИН ПОВІТРЯНИХ СИЛ**

Фізична підготовка військовослужбовців є критично важливим елементом забезпечення боєздатності, особливо у період після виконання бойових завдань. Вона сприяє не лише зміцненню фізичних можливостей, але й підтримує психоемоційну стабільність, що є ключовим для ефективного функціонування військових частин Повітряних Сил [1].

Повітряні Сили виконують завдання, які вимагають високої концентрації, швидкості реакції та витривалості. Ці вимоги підкреслюють унікальність фізичної підготовки, яка має бути адаптована до специфіки діяльності та етапів відновлення боєздатності [2].

## Значення фізичної підготовки

Під час виконання завдань військовослужбовці Повітряних Сил піддаються значним фізичним та психологічним навантаженням. Фізична підготовка відіграє важливу роль у:

- покращенні функціональних можливостей серцево-судинної системи;
- зміцненні м'язово-скелетної системи;
- адаптації організму до стресових факторів бойової діяльності [3].

Особливістю підготовки Повітряних Сил є акцент на розвиток витривалості та реакції, необхідних для управління авіаційною технікою та виконання завдань у стресових умовах [2].

Організація фізичної підготовки вимагає дотримання певних принципів:

- системний підхід: Фізична підготовка повинна бути регулярною та послідовною, з урахуванням фізичного стану кожного військовослужбовця [1];

- індивідуалізація програм: Індивідуальний підхід дозволяє враховувати фізичні можливості та специфіку стану здоров'я кожного військовослужбовця [4];

- комплексність підготовки: Поєднання силових вправ, кардіонавантаження, тренувань на координацію та гнучкість забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей [2];

- профілактика травматизму: Особлива увага приділяється реабілітаційним вправам для зміцнення суглобів, спини та м'язів-стабілізаторів.

Основні етапи фізичної підготовки під час відновлення боєздатності:

реабілітаційний етап: на цьому етапі застосовуються методики, спрямовані на відновлення функцій організму після тривалих фізичних і психологічних навантажень. Основні заходи включають легкі фізичні вправи (ходьба, дихальна гімнастика) та вправи для відновлення м'язового тонусу [3];

основний етап: спрямований на поступове підвищення фізичних можливостей військовослужбовців. Основними вправами є кардіотренування (біг, велосипед) та силові тренування з акцентом на витривалість [2];

контрольний етап: включає оцінку фізичної готовності особового складу. Проводять спеціалізовані тести на швидкість, силу та витривалість [4].

Розробка тренувальних програм: програми розробляються з урахуванням специфіки діяльності Повітряних Сил, зокрема управління авіаційною технікою [2].

Матеріально-технічне забезпечення: для організації тренувань необхідні спеціалізовані тренажери, імітатори бойових умов та обладнання для реабілітації [2].

Роль інструкторів: інструктори з фізичної підготовки повинні мати високий рівень кваліфікації для забезпечення ефективності тренувального процесу.

Виклики та шляхи їх вирішення:

- висока втома військовослужбовців після виконання бойових завдань: Для вирішення цієї проблеми важливо впроваджувати адаптивні методики тренувань, які поступово нарощують навантаження;
- недостатня кількість кваліфікованих інструкторів: Рекомендується посилити підготовку інструкторів та залучати фахівців з інших областей для обміну досвідом [4];
- обмеженість матеріально-технічної бази: Залучення сучасного обладнання та інноваційних підходів, таких як методики відновлення через симулятори, може суттєво поліпшити тренувальний процес [2].

Рекомендації:

- посилення підготовки інструкторів: Це повинно включати як теоретичну, так і практичну підготовку, що дозволить підвищити ефективність тренувань;
- залучення сучасного обладнання для тренувань: Сучасні тренажери та технології можуть суттєво поліпшити результати фізичної підготовки [2];
- використання інноваційних підходів: Наприклад, методики відновлення через симулятори можуть допомогти в адаптації до стресових умов [4].

Фізична підготовка є основою відновлення боєздатності військових частин Повітряних Сил. Її ефективна організація сприяє зниженню травматизму, покращенню фізичного стану та психологічної стабільності особового складу. Використання системного підходу, індивідуальних програм і сучасного обладнання дозволяє максимально ефективно підготувати військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань.

#### Література

1. Методичні рекомендації щодо організації фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військової частини. Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України спільно з центром оперативних стандартів і методики підготовки Збройних сил України, 2023. 96 с.
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021), затверджена Наказом Міністра оборони України від 05.08.2021 № 225.
3. Методичні рекомендації з організації та методики проведення заняття з супутнього фізичного тренування під час заходів бойового злагодження (відновлення боєздатності) по вправам зі стандартів фізичної підготовки. Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управління підготовки Збройних Сил України, 2019. 52 с.
4. Організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військової частини. Методичні рекомендації. – Київ «Центр учбової літератури», 2023. 88 с.

## **ПОШИРЕНІСТЬ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ТА ОЖИРІННЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ ТА МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ**

Проблема надлишкової маси тіла (МТ) та ожиріння серед військовослужбовців набуває все більшого значення в сучасних збройних силах. У першу чергу це пов'язано зі змінами у характері військової служби, яка часто супроводжується зниженням рівня рухової активності, нерегулярним харчуванням, впливом стресових факторів тощо. Надлишкова МТ є однією з причин погіршення фізичної підготовленості та боєготовності військовослужбовців.

Аналіз досліджень і публікацій встановив, що проблеми з надмірною МТ, а особливо ожирінням, можуть суттєво впливати на здоров'я, результативність виконання службових (бойових) завдань і психічний стан військовослужбовців. Також надлишкова МТ й ожиріння негативно впливають на рівень працездатності, ускладнюють інтелектуальну та фізичну діяльність, викликають передчасне старіння й скорочення тривалості життя [1].

У науковій роботі [4] були розглянуті тенденції поширеності надмірної МТ з 50,6% до 60,8% та ожиріння з 5,0% до 12,7% серед військовослужбовців США.

У дослідженні [7] оцінювалася поширеність надлишкової МТ та ожиріння серед особового складу Грецької Республіки. Результати засвідчили, що 26,5% учасників мали надлишкову МТ та 4,7% страждали ожирінням.

Авторами [2] продемонстровані результати аналізу композиційного складу тіла військовослужбовців (слухачів оперативного рівня) ЗС України, в якому взяли участь 201 офіцер. Було виявлено 24,4% осіб з ожирінням 1-го ступеня, а 30,8% військовослужбовців мали надмірну МТ.

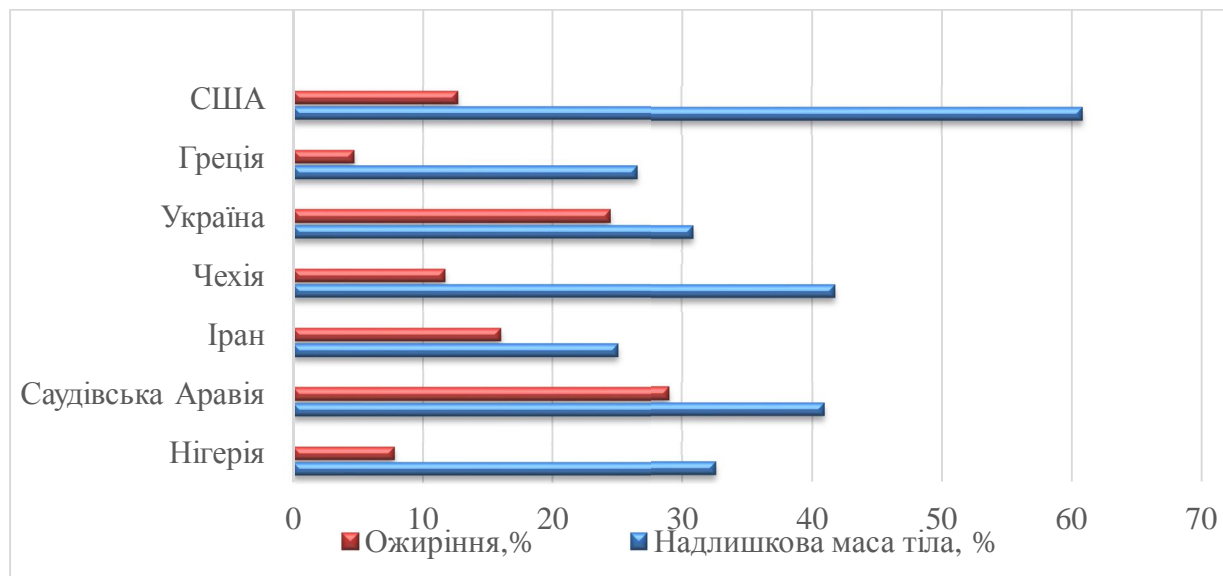
Згідно з науковою роботою [5], що тривала протягом 11 років, частка військовослужбовців-чоловіків Чеської Республіки з надлишковою МТ та ожирінням поступово зростала з 52,0% до 57,1%. Таким чином, 41,7% військовослужбовців мали надмірну МТ, а 11,7% – ожиріння.

За матеріалами дослідження [8] 25,0% військовослужбовців Ісламської Республіки Ірану мають надлишкову МТ, а 16,0% – ожиріння.

Серед військовослужбовців Королівства Саудівської Аравії [6], 40,9% мали надлишкову МТ, а 29,0% – ожиріння.

Відповідно до матеріалів наукової роботи [3], проведеної серед військовослужбовців Федеративної Республіки Нігерії, поширеність надмірної МТ виявлена в 32,5% особового складу, а ожиріння в 7,8%.

Результати аналізу наукової літератури щодо поширеності надлишкової МТ та ожиріння військовослужбовців різних країн світу представлені в графічній інтерпретації на рисунку 1.



**Рис. 1. Поширеність надлишкової маси тіла та ожиріння серед військовослужбовців різних країн світу**

Згідно з показниками композиційного складу тіла офіцерів ЗС України виявлено дефіцит загального вмісту жирового компонента в організмі 5,5% військовослужбовців, а 55,2% офіцерів мали перевищення норми жирового компонента [2]. Відповідно до наявних результатів розподілу загального вмісту жиру в організмі офіцерів оперативного рівня ЗС України бачимо наступну картину, що зазначена на рисунку 2.



**Рис. 2. Результати розподілу загального вмісту жиру в організмі офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України, %**

Аналіз даних свідчить про зростання поширеності надмірної МТ та супутніх захворювань серед військовослужбовців, що зумовлено особливостями їхньої професійної діяльності, зокрема гіпокінезією, впливом стресових чинників та порушенням харчової поведінки. Ефективна корекція цієї проблеми потребує мультидисциплінарного підходу, що включає дієтичні рекомендації, програми фізичних вправ та методи психологічної підтримки. Результативність такого підходу підтверджується численними дослідженнями. Рекомендації щодо корекції надлишкової МТ у військовослужбовців наведено в табл. 1.

Таблиця 1

### Стратегії корекції надмірної маси тіла військовослужбовців

Напрямок вирішення	Опис	Приклади реалізації
Корекція харчової поведінки	Впровадження збалансованих раціонів із контрольованою кількістю калорій та поживних речовин	Розробка меню з обмеженням вживання висококалорійної їжі
Регулярна фізична активність	Підтримання високого рівня кінезофілії через планові тренування	Систематичні заняття з фізичної підготовки
Психологічна підтримка	Робота з психологами для зниження стресу та навчання технікам релаксації.	Групові тренінги, консультації, практики медитації
Моніторинг фізичного стану	Регулярні медичні огляди для виявлення факторів ризику на ранньому етапі	Комплексне дослідження основних компонентів фізичного стану
Освітні програми	Інформування військовослужбовців про важливість здорового способу життя та профілактики метаболічного синдрому	Лекції, тренінги у військових частинах
Оптимізація умов служби	Створення сприятливих умов для здорового способу життя під час служби	Забезпечення спортивного інвентарю, покращення якості харчування, виділення часу для фізичної активності

Отже, проблема надлишкової МТ військовослужбовців різних країн світу є глобальною та вимагає комплексного підходу до її вирішення. Аналіз поширеності цих явищ свідчить про необхідність розробки стратегій їх подолання. Особливу увагу слід приділити розвитку здорового способу життя військовослужбовців та впровадженню програм корекції маси тіла, враховуючи специфіку професійної діяльності військовослужбовців.

### Література

1. Михайлов В.В., Коростильова Ю.С. Оцінювання маси тіла військовослужбовців-чоловіків Збройних Сил України. Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Наук.-пед. пробл. фіз. культури (фіз. культура і спорт). 2024;5(178):121-130. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).25.

2. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Аналіз фізичного розвитку і композиційного складу тіла офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України в умовах правового режиму воєнного стану. Вісник Прикарпат. нац. ун-ту. Серія: Фіз. культура. 2023;40:67-76. doi:10.15330/fcult.40.67-76.
3. Aliyu S, Oyeyemi A, Udoh D. Prevalence of overweight/obesity and undiagnosed hypertension among military personnel in Maiduguri, Nigeria. J Nov Physiother. 2014;4:237.
4. Carolin M, Reyes-Guzmán C, Bray RM, Forman-Hoffman VL, Williams J. Overweight and obesity trends among active duty military personnel. Am J Prev Med. 2015;48(2):145-153. doi:10.1016/j.amepre.2014.08.033.
5. Fajfrová J, Pavlík V, Psutka J, Husarová M, Krutišová P, Fajfr M. Prevalence of overweight and obesity in professional soldiers of the Czech Army over an 11-year period. Vojnosanit Pregl. 2016;73(5):422-428.
6. Horaib GB, Al-Khashan HI, Mishriky AM, Selim MA, AlNowaiser N, BinSaeed AA, et al. Prevalence of obesity among military personnel in Saudi Arabia and associated risk factors. Saudi Med J. 2013;34(4):401-407.
7. Mazokopakis EE, Papadakis JA, Papadomanolaki MG, Vrentzos GE, Ganotakis ES, Lionis CD. Overweight and obesity in Greek warship personnel: prevalence and correlations. Eur J Public Health. 2004;14(4):395-397.
8. Salimi Y, Taghdir M, Sepandi M, et al. The prevalence of overweight and obesity among Iranian military personnel: A systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2019;19(162). doi:10.1186/s12889-019-6484-z.

**Пронтенко В.В.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова*

## **ВПРАВИ З ОБТЯЖЕННЯМИ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Багаторічний досвід участі військовослужбовців Збройних Сил України (ЗС) у повномасштабній війні України проти російських загарбників показав, що військово-професійна та бойова діяльність на полі бою вимагає від захисників високого рівня професійної підготовленості й беззаперечно пов'язана із перенесенням граничних психофізичних навантажень й ризиками для життя та здоров'я військовослужбовців. Водночас, у зв'язку з посиленою практичною складовою освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) навчання на полігонах, у польових умовах, бомбосховищах тощо передбачає значні інтелектуальні, фізичні й психологічні

навантаження на організм курсантів – майбутніх офіцерів. Прискорене пересування по пересіченій місцевості зі зброєю та у спорядженні, подолання різноманітних перешкод, зокрема водних, здійснення багатокілометрових маршів, виконання довготривалих бойових чергувань в обмеженому просторі та в умовах гіподинамії, облаштування у короткий термін окопів, траншей, бліндажів, перенесення важких елементів озброєння, виконання різноманітних навчальних та бойових завдань в екстремальних умовах, надання домедичної допомоги та евакуація поранених тощо зумовлює високі вимоги до фізичної готовності курсантів ВВНЗ.

Ґрунтовний аналіз літературних джерел провідних вчених (С.В. Романчук, 2018–2024; В.М. Романчук, 2010; К.В. Пронтенко, 2018–2024; О.В. Петрачков, 2016; Ю.А. Бородин, 2003–2008; С.М. Жембровський, 2015; В.П. Ягодзінський, 2022 та інші) свідчить про пошук ефективних засобів фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, що передбачають наближення змісту фізичної підготовки до бойової діяльності й забезпечують високий рівень фізичної готовності курсантів – майбутніх офіцерів у сучасному бою.

В умовах дії в державі правового режиму воєнного стану, поряд із скороченням терміну навчання, підвищуються вимоги до підготовки курсантів ВВНЗ, в тому числі фізичної: вимагається високий рівень розвитку фізичних якостей, сформованості військово-прикладних рухових навичок, стійкості до негативних чинників навчання у ВВНЗ та впродовж їх майбутньої військово-професійної діяльності, забезпечення високого рівня фізичної працездатності, зміцнення їх соматичного здоров'я, функціональної та психологічної готовності до виконання спеціальних та навчально-бойових завдань. Перераховане актуалізує проведення наукових досліджень щодо забезпечення фізичної готовності курсантів ВВНЗ в умовах воєнного стану.

На нашу думку, ефективними засобами забезпечення фізичної готовності курсантів ВВНЗ в умовах воєнного стану можуть бути вправи з обтяженнями, застосування яких доцільне під час усіх можливих форм фізичної підготовки. До вправ з обтяженнями можна віднести вправи з гирями, гантелями, медболами, дисками від штанги, сандбегами тощо – при наявності навчально-матеріальної бази; вправи з колодами та колодками, мішками з піском, автомобільними шинами, особистою зброєю, ящиками з боєприпасами, вправи у парах тощо – при недостатній кількості спортивного інвентарю.

Застосування вправ з обтяженням у динамічному режимі може суттєво й у короткий термін підвищити рівень силових якостей курсантів, загальної та силової витривалості, прудкості, сприятиме формуванню військово-прикладних рухових навичок, покращить функціональні показники організму та зміцнить здоров'я, що у свою чергу забезпечить фізичну готовність курсантів до навчальної та бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприятиме вирішенню інших завдань їх навчання та виховання.



## **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-РОЗВІДНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ**

Мета статті – дослідити рівень та динаміку розвитку фізичних якостей курсантів-розвідників Військової академії (м. Одеса) у процесі високоінтенсивних інтервальних тренувань.

Широкомасштабне вторгнення російських загарбників на територію нашої держави, що триває 3 роки, суттєво вплинуло на систему бойової підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Значні зміни також відбулися в освітніх програмах курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), зокрема й курсантів-розвідників Військової академії (м. Одеса): збільшення практичної складової, нові навчальні дисципліни на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (крім «Фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки» [1], «Спеціалізована фізична підготовка» та «Гірська підготовка»), збільшення часу на навчальні дисципліни, що викладаються в польових умовах («Розвідувальна підготовка», «Тактична підготовка», «Вогнева підготовка», «Військова топографія», «Інженерна підготовка») та ін. Всі перераховані вище зміни передбачають високі фізичні навантаження: здійснення марш-кидків; прискорене пересування у повному спорядженні; облаштування у короткий термін окопів, траншей, бліндажів; посадка особового складу у бойову техніку та висадка з неї; надання домедичної допомоги та транспортування поранених; подолання природних і штучних перешкод тощо.

Фізична підготовка є стрижнем у системі бойової підготовки курсантів-розвідників. Від курсантів-розвідників вимагається високий рівень розвитку фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок, функціональної готовності до виконання спеціальних та навчально-бойових завдань. Крім того, на сьогодні підготовка військових фахівців в академії, як й у інших ВВНЗ, відбувається в умовах роззосередження особового складу, на віддалених локаціях та у скорочений термін.

У зв'язку з цим, одним із дієвих засобів удосконалення фізичної підготовленості курсантів-розвідників, на наш погляд, можуть стати високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІТ). ВІТ (англ. High-intensity interval training, НІТ) – вид фізичного тренування, основною характеристикою якого є зміна короткотермінових інтенсивних анаеробних вправ коротшими періодами відпочинку [2, 3].

Для досягнення мети роботи було проведено дослідження, у якому взяли участь курсанти-розвідники 2-го курсу Військової академії (м. Одеса). Було створено дві групи курсантів чоловічої статі: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ), до складу яких увійшли курсанти-розвідники по 25 осіб. В якості ВІТ ми застосували відому японську фітнес-програму «Табата» із власною модифікацією. Сутність тренувань полягала в одночасному виконанні курсантами ЕГ комплексу із 8 вправ у високому темпі упродовж 20 с кожну із короткими відпочинками по 10 с між вправами. Тривалість одного підходу – 4 хв. Навантаження було чітко дозованим: вправи з власною масою тіла; силові вправи із інвентарем; вправи на різні групи м'язів; кількість підходів – від 3-х до 10-ти; частота серцевих скорочень – від 150 до 190 уд./хв. У якості інвентаря застосовувалися: дерев'яні колодки, скати від автомобільної та броньованої техніки, бронезилети, особиста зброя, мішки з піском тощо. Загальний час тренування – до 20 хв у години спортивно-масової роботи (СМР) тричі на тиждень. Курсанти-розвідники КГ займалися за дійсними варіантами проведення СМР. Тривалість дослідження – навчальний семестр.

Для перевірки ефективності дослідження нами було організовано перевірку рівня фізичної підготовленості курсантів-розвідників ЕК та КГ в кінці навчального семестру за вправами: човниковий біг 10x10 м, підйом силою на перекладині, біг на 3 км, човниковий біг 6x100 м з автоматом.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що у курсантів-розвідників ЕГ достовірно ( $p \leq 0,05-0,001$ ) покращилися, порівняно з курсантами КГ, показники розвитку фізичних якостей, а саме: витривалості, силових та швидкісних якостей, спритності.

Таким чином, проведене дослідження свідчить про позитивний вплив занять ВІТ на удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів-розвідників ЕГ, порівняно з курсантами КГ.

#### Література

1. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ: Міністерство оборони України, 2021. 340с. [https://www.mil.gov.ua/content/mou\\_orders/mou\\_2021/225\\_nm.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf)
2. Coates AM, Joyner MJ, Little JP, Jones AM, Gibala MJ. A Perspective on High-Intensity Interval Training for Performance and Health. *Sports Med.* 2023;53(Suppl 1):85-96. doi:10.1007/s40279-023-01938-6
3. HIIT (High-Intensity Interval Training). <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/high-intensity-interval-training-hiit>.

*Ракаєв Є.В.,  
Темірова Л.П.,*

*Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **СУЧАСНІ НАПРЯМИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР**

В умовах сьогодення, коли військовослужбовцям силових відомств приділяється особлива увага з боку громадськості, а також вимоги до їх професійної підготовки на сьогодні посилилися порівняно з попередніми роками – результатом діяльності є навички та вміння щодо своєчасного та швидкого прийняття рішень під час виконання завдань за призначенням в умовах ведення сучасної війни. Окрім того, з початком повномасштабного вторгнення значно підвищилися вимоги до самої підготовки військовослужбовців, а також до застосування та удосконалення професійних навичок на практиці в умовах ведення бойових дій різних спеціальностей.

Професійно-прикладна фізична підготовка є однією із основних складових військово-професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. Її мета полягає у розвитку та формуванні фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до вмілого застосування фізичної сили, успішного виконання бойових завдань, застосування бойових прийомів боротьби та спеціальних засобів під час супротиву з противником, а також забезпечення їх високої працездатності та готовності у процесі військово-професійної діяльності.

Сам процес професійно-прикладної фізичної підготовки передбачає підготовку за певний інтервал часу, який і дає можливість цілісно сформувати і засвоїти на заданому рівні готовність до військово-професійної діяльності кожного військовослужбовця силових структур.

Військово-професійна діяльність тісно пов'язана із прикладними знаннями, які військовослужбовці отримують у процесі фізичного виховання, на практичних заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», на навчально-тренувальних і методико-практичних заняттях з домедичної підготовки, а також на заняттях з вогневої та тактичної підготовки. Фізичні вправи як основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки найефективніше слід застосовувати в умовах моделювання елементів,

які за рухами та діями максимально наближені до умов реального сучасного бою. Формуванню професійних якостей сприяє безпосереднє застосування військовослужбовцями фізичних вправ у різних «реальних бойових» умовах, характерних для військовослужбовців у процесі військово-професійної діяльності.

Зростання рівня небезпеки, зміна обстановки, ускладнення умов виконання вправ, раціональна кількість повторень за обов'язкового використання тренувальних засобів під час моделювання бойової ситуації у процесі військово-професійної діяльності і являють собою основні методичні прийоми розвитку сміливості та рішучості військовослужбовців.

З метою подальшого вивчення особливостей професійно-прикладної фізичної підготовки, їх дослідження, удосконалення, на нашу думку, доцільно розглянути питання: визначення відповідної послідовності; розробка ефективних засобів, методів та організаційних форм професійно-прикладної фізичної підготовки в умовах моделювання дій та рухів, які максимально наближені до умов ведення бойових дій; виявлення послідовності використання факторів, що «заважають» у процесі формування професійних якостей військовослужбовців.

Отже, виконання основних завдань підготовки військовослужбовців силових структур до виконання завдань за призначенням, а саме практичного застосування загальної та спеціальної фізичної підготовки, засвоєння та застосування бойових прийомів боротьби, зокрема, з використанням особистої зброї у своїй службовій діяльності, виникає необхідність в удосконаленні та засвоєнні системи планування, підготовки та оцінки дій військовослужбовців у процесі реальної ситуації військово-професійної діяльності.

Таким чином, аналіз терміну підготовки на початковому та завершальному етапах за відведений проміжок часу з урахуванням загальноосвітніх і службових завдань вказує на те, що досягти великих зрушень у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців не вдається можливим. Водночас результатом розвитку професійно важливих якостей може стати підготовка військовослужбовців за певний рівень, який відповідає рівню, необхідному для оволодіння навичками та вміннями, що необхідні під час виконання бойових завдань.

*Романчук В.М.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Боярчук О.М.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Житомирський військовий інститут ім. С.П. Корольова*

## **МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ПЕРЕДУМОВА ВИСОКОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

На сучасному етапі реформування ЗСУ застарілість методичної складової фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ), які готують військових фахівців командних ланок, потребує змін існуючої системи фізичної підготовки та її подальшого удосконалення і розвитку. У процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців військової частини бере участь велика кількість військових спеціалістів. Але провідне місце в цьому належить командирам підрозділів. Саме командири військових підрозділів складають основну ланку командних кадрів військових частин, які здійснюють безпосереднє управління процесом фізичного вдосконалення підпорядкованих їм військовослужбовців. Відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021) кожен командир особисто відповідає за фізичну підготовленість підлеглих військовослужбовців і зобов'язаний забезпечити високу ефективність їхньої фізичної підготовки.

При здійсненні фізичної підготовки підпорядкованого особового складу командири виступають як організатори, педагоги-вихователі і методисти. Щоденне спілкування з підпорядкованим особовим складом, необхідність формування у нього позитивного ставлення до фізичної підготовки вимагають наявності у командирів ґрунтовних теоретичних знань із теорії фізичної підготовки. Потреба навчати особовий склад фізичним вправам, прийомам і діям, розвивати і вдосконалювати у нього фізичні, спеціальні і вольові якості робить необхідним володіння командирами сучасними методами управління фізичною підготовкою, методичними навичками і вміннями щодо організації і проведення фізичної підготовки. Без цього забезпечити якісне виконання покладених на них обов'язків стосовно формування фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності неможливо.

Підготовка командирів підрозділів до виконання обов'язків стосовно фізичного вдосконалення військовослужбовців розпочинається у військових навчальних закладах у рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» і продовжується у військових частинах весь час перебування офіцера на посадах молодшого і середнього командного складу. Командири при цьому повинні бути спрямовані на вдосконалення методичних вмінь, набутих у процесі навчання у військовому навчальному закладі, засвоєння особливостей проведення занять з фізичної підготовки стосовно до умов військової частини.

Процес фізичного виховання курсантів не повинен полягати тільки у виконанні фізичних вправ, а має включати відповідний комплекс теоретичних знань, практичних і методичних навичок, тому методичній підготовці курсантів у педагогічному процесі з фізичної підготовки необхідно приділяти достатньо уваги. Формування методичної майстерності випускників військових навчальних закладів – це важливий внесок у методичне забезпечення фізичної підготовки у військах, необхідна передумова високої ефективності процесу фізичного вдосконалення особового складу військових підрозділів і частин Збройних Сил України, і завдяки цьому – доведення його фізичної підготовленості до рівня, що вимагається умовами сьогодення у бойових умовах.

*Садовський П.Л.,*

*Національна академія Служби безпеки України*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ**

Сучасні виклики у сфері безпеки та оборони вимагають високого рівня фізичної та психологічної готовності військовослужбовців. Завдання, які стоять перед військовослужбовцями, підкреслюють важливість та особливу увагу фізичної підготовки, що забезпечує їх бойову ефективність, адаптивність та стійкість у стресових ситуаціях для виконання завдань за призначенням. Покращення ефективності виконання службових завдань, здатність до самозахисту та захисту громадян, а також витривалість у стресових ситуаціях безпосередньо залежать від фізичного стану військовослужбовців.

Фізична підготовка відіграє провідну роль у підвищенні професійного рівня військовослужбовців, стаючи складовою їхнього розвитку. У сучасних умовах постійних викликів та змін соціальних середовищ, що виникають перед військовослужбовцями,

фізична готовність стає вирішальним фактором, що забезпечує не лише їх особисту безпеку, а й ефективність виконання ними своїх службових обов'язків. Систематичні фізичні тренування сприяють зміцненню не тільки загальних та спеціальних фізичних якостей військовослужбовців, а й вихованню морально-вольових якостей. Це дозволяє військовослужбовцям зберігати високий рівень боєздатності, необхідної для довготривалого перебування у стресових ситуаціях, швидкого реагування на непередбачувані обставини та ефективного вирішення завдань. Слід зауважити що, систематичні фізичні навантаження сприяють підвищенню рівня концентрації уваги, витривалості та самоконтролю, що є важливими компонентами для успішного виконання завдань. Значна увага приділяється створенню та впровадженню програм фізичної підготовки, які включають в себе не тільки базові фізичні вправи, але й стандарти підготовки військовослужбовців. Такі стандарти спрямовані на набуття та закріплення у військовослужбовців прикладних навичок шляхом застосування військово-прикладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних та психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересіченій місцевості у повному спорядженні зі стрільбою, рукопашної підготовки, прикладному плаванні, метанні гранат та силових вправ, що є складовою та невід'ємною частиною професійної підготовки військовослужбовців. Використовуючи вправи із стандартів фізичної підготовки, військовослужбовці удосконалюють уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень, що є важливим для підготовки особового складу до успішних дій в умовах сучасного бою. Слід також зазначити, що фізична підготовка сприяє формуванню міцного колективу та взаємної підтримки. Спільні тренування не тільки допомагають покращити фізичну форму, але й сприяють згуртуванню колективу, формуванню взаємодовіри та взаєморозуміння між військовослужбовцями [2].

Фізична підготовка є важливими інструментом підвищення професійної майстерності, працездатності та ефективності роботи військовослужбовців. Вона відіграє ключову роль у забезпеченні високого рівня готовності до виконання службових завдань, адаптації до змін середовища та підтримці високих стандартів професійної діяльності.

Психологічний аспект фізичної підготовки відіграє важливу роль у формуванні особистості, зокрема в контексті професійної діяльності. Усвідомлення цього особливо актуально в таких сферах, як оборонна діяльність, де психологічна стійкість та емоційний стан є ключовими для успішного виконання завдань. Систематичні заняття спортом покращують загальний емоційний стан військовослужбовця, зменшують рівень стресу та надають більшої впевненості у власних силах. Фізичні вправи забезпечують позитивний емоційний стан,

підвищують здатність до концентрації організму та пам'яті, що є необхідним для прийняття швидких та виважених рішень у критичних ситуаціях. Крім того, фізична активність сприяє розвитку вольових якостей та тренує самодисципліну, формує здатність ставити та досягати цілі, що є невід'ємною частиною особистого професійного зростання військовослужбовця. Виконання складних фізичних вправ, подолання власних фізичних обмежень та стресових ситуацій не тільки підсилює віру в себе, але й розвиває витримку та наполегливість.

У фізичній підготовці психологічна стійкість є ключовою у формуванні стійкого емоційного стану, високого рівня самоконтролю та готовності до ефективного вирішення професійних завдань. Вона є важливим компонентом загальної системи підготовки військовослужбовців, спрямованої на досягнення максимальної ефективності їх професійної діяльності.

Отже, враховуючи вищезазначене можна зробити висновок, що фізична підготовка має значний вплив на професійну готовність військовослужбовців Сил безпеки і оборони. Систематичні фізичні тренування забезпечують високий рівень фізичної підготовленості та сприяють розвитку психологічної стійкості, витривалості та командного духу. Таким чином, фізична підготовка дозволяє не лише підвищити фізичну готовність військовослужбовців, але й розвиває навички швидкості та якості прийняття рішень, емоційної та психологічної стійкості, які є надзвичайно важливими для ефективної роботи в сучасних умовах. Цей комплексний підхід до підготовки військовослужбовців сприяє покращенню безпеки та ефективності їх роботи. Враховуючи ці аспекти, можна стверджувати, що фізична підготовка є невід'ємним елементом загальної системи підготовки військовослужбовців Сил сектору безпеки і оборони, що сприяє підвищенню їх професійної майстерності та готовності до виконання службових обов'язків на найвищому рівні.

#### Література

1. Романчук В.М. Фізична підготовка у Збройних Силах України: навч. посіб. / В.М. Романчук, С.В. Романчук. – Житомир: ЖВІРЕ, 2004. – 144 с.
2. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / М.С. Корольчук. – К.: Ельга Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
3. Криворучко П.П. Морально-психологічний стан військового підрозділу: оцінка та прогнозування / П.П. Криворучко, О.Ф. Хміляр. – К.: Молода нація, 2005. – 63 с.
4. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов / Г.В. Ложкін – К.: МОУ, 2003. – 218 с.
5. Белей А. Організація варіантів фізичної підготовки і вирішення деяких задач психологічної підготовки з курсантським складом ВНЗ / А. Белей //Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 68-69.



*Семененко В.П.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*Неборачок Я.В.,  
Ярошенко Я.М.,  
Національний університет оборони України*

## **АДАПТАЦІЯ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ДО ВИМОГ СУЧАСНОГО БОЙОВОГО ЗАСТОСУВАННЯ СТРІЛЕЦЬКОЇ ЗБРОЇ**

Сучасна російсько-Українська війна та інші війни, військові конфлікти демонструють динамічні зміни в тактиці ведення бою, що вимагає від військовослужбовців високого рівня підготовленості, зокрема у володінні стрілецькою зброєю.

Сучасні умови ведення бойових дій характеризуються динамічністю, високою інтенсивністю та широким застосуванням сучасних технологій, що висуває підвищені вимоги до рівня підготовки особового складу. Одним із ключових елементів бойової підготовки є вогнева підготовка, яка забезпечує формування у курсантів за освітньо-професійною програмою “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” спеціалізацією “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” необхідних навичок володіння стрілецькою зброєю в умовах, наближених до реальної бойової обстановки. В рамках спеціальності “Фізична культура і спорт” курсанти проходять комплексну підготовку, яка включає не тільки розвиток фізичних якостей, але й оволодіння навичками роботи зі зброєю. Навчальні дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” [2], “Плавання та методика його викладання” [6], “Подолання перешкод та методика його викладання” [8], “Лижний спорт та лижна підготовка та методика їх викладання” і факультативного курсу “Витримка та виживання на полі бою” [1] та інші, що забезпечують всебічну підготовку майбутніх фахівців, дозволяючи їм ефективно виконувати поставлені завдання в складних умовах.

Сучасна вогнева підготовка має передбачати тісний зв'язок теоретичних знань з практичними навичками [1–2; 4; 6–10]. Це передбачає використання симуляторів, лазерних систем та інших сучасних засобів навчання, які дозволяють створити реалістичні умови для відпрацювання стрілецьких вправ (необхідність інтеграції теорії та практики) [3–5; 9–11].

Кожен курсант має свої індивідуальні особливості, тому необхідно розробляти програми навчання, що враховують рівень підготовки, психологічні характеристики та фізичні можливості кожного, хто навчається.

Вогнева підготовка повинна виходити за рамки простого вміння стріляти [5; 7]. Курсанти мають навчитися приймати рішення в динамічних ситуаціях, взаємодіяти в команді та використовувати зброю як інструмент досягнення тактичних цілей (акцент на розвиток тактичного мислення).

Сучасні технології, такі як віртуальна реальність, доповнена реальність та штучний інтелект, відкривають широкі можливості для створення інноваційних навчальних програм і засобів (впровадження нових технологій).

Зважаючи на динамічний розвиток зброї та тактики ведення бойових дій, навчальні програми з вогневої підготовки повинні регулярно оновлюватися відповідно до сучасних вимог.

Вогнева підготовка курсантів є ключовим елементом їхньої бойової готовності, а її адаптація до новітніх вимог є необхідністю для забезпечення ефективності військових підрозділів у реальних бойових умовах [5; 7; 10].

#### 1. Нові виклики і тенденції у застосуванні стрілецької зброї.

Сучасне поле бою характеризується високою маневреністю, використанням засобів індивідуального захисту, безпілотних літальних апаратів, приладів нічного бачення та іншої технології, що суттєво змінює підходи до стрільби. Традиційні методи навчання, орієнтовані переважно на статичні вправи, вже не забезпечують необхідного рівня адаптивності та швидкості реагування.

#### 2. Необхідність оновлення освітніх програм.

Щоб підготувати курсантів до реалій сучасного бою, програми вогневої підготовки повинні включати:

динамічну стрільбу – ведення вогню в русі, використання укриттів та швидке переміщення;

інтерактивні тренування – застосування симуляторів та лазерних комплексів для імітації різних бойових ситуацій;

стресові умови – підготовка до ведення вогню в умовах фізичного та психологічного навантаження;

роботу в команді – навчання взаємодії в групах, що є критично важливим для бойових дій у міських умовах.

#### 3. Впровадження сучасних технологій.

Використання систем віртуальної реальності, лазерних тренажерів та інтерактивних полігонів дозволяє курсантам здобувати досвід без витрат боєприпасів, моделювати різні сценарії бою та аналізувати свої помилки [5; 7; 10–11].

Таким чином, адаптація вогневої підготовки курсантів до сучасних вимог – це не лише оновлення методик навчання, а й зміна підходу до формування, розвиток та удосконалення бойових навичок поведіння зі зброєю. Впровадження інтерактивних методів, динамічної стрільби та моделювання реальних бойових ситуацій дозволяє майбутнім офіцерам бути готовими до викликів сучасної російсько-Української війни, зберігаючи свою ефективність та життєздатність на полі бою.

#### Література

1. Вербин Н.Б., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Свистун В.І., Шемчук В.А. Витримка та виживання на полі бою: підручник. Київ: НУОУ; 2023. 190 с. Доступно: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-2.pdf>
2. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В., Вербин Н., Юденко О., Черенок Є. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. Київ: НУОУ; 2023. 224 с. Доступно: <http://eprints.zu.edu.ua/39027/1/2023-compressed.pdf>
3. Ляшук О.В., Семененко В.П., Перкатий Р.М., Шило О.М., Неборачок Я.В., Кулабухов О.М. Оптимізація освітнього процесу із вогневої підготовки курсантів до вимог сучасного бойового застосування стрілецької зброї. Вісник науки та освіти. 2025; (31)1: 1399–1414.
4. Марков О.В., Самсонов Ю.В., Бородін С.В., Шемчук В.А., Атаманенко Ю. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів різних інституцій сектору безпеки і оборони України в системі вогневої підготовки із використанням сучасних технічних засобів навчання. Інноваційна педагогіка. 2021; (32)2: 194–198.
5. Методика підготовки та проведення занять з вогневої підготовки: військова навчально-методична публікація 7-00(01).01. Київ: Військове видавництво; 2020. 208 с.
6. Оленєв Д., Юденко О., Шемчук В., Петрачков О., та ін. Плавання та методика його викладання: навч. посіб. Київ: НУОУ; 2022. 124 с. Доступно: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4856>
7. Петренко В.М., Кривошесєв А.М., Ляпа М.М., Семененко В.В. Стрілецька зброя та вогнева підготовка: підручник. Суми: Сумський державний університет; 2020. 372 с.
8. Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н., Жембровський С. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод: навч.-метод. посіб. Київ: НУОУ; 2023. 72 с. Доступно: [https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4852/nuou\\_ebook%20%281%29.pdf?sequence=1](https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4852/nuou_ebook%20%281%29.pdf?sequence=1)
9. Шемчук В.А., Вербин Н.Б. Основи безпеки життєдіяльності: навч. посіб. Київ: НУОУ; 2024. 60 с.

10. Шемчук В.А., Мудрик В.Г., Матвеев А.Ю., Бородін С.В., Гунбіна С.Я., Кравченко О.В. Сутнісні характеристики формування готовності здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в прикладній стрільбі до змагальної діяльності. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, Серія № 15. 2021; (12)144:179-183. Доступно: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/652/639>

11. Шемчук В.А. Мобільний захисний екран вогневої позиції стрілецького тир: раціоналізаторська пропозиція. Київ: НУОУ; 2019; (2)177.

*Сеник Р.М.,*

*доктор філософії,*

*Стельмах Ю.Ю.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Навчально-спортивна база літніх видів спорту*

*Міністерства оборони України*

## **ПЕРСПЕКТИВИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СИСТЕМІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

Мета дослідження – проаналізувати проблемні питання фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю з числа військовослужбовців та ветеранів війни та шляхи їх вирішення.

Методи дослідження – в процесі дослідження використовувався теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, документальних джерел та інтернет ресурсів у галузі фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

Про актуальність цього дослідження свідчать дані Міністерства соціальної політики. Станом на червень 2024 року загальна кількість осіб з інвалідністю перевищила 3 мільйони, що на 300 тисяч (або 10%) більше порівняно з довоєнним періодом. Зростання обумовлене, зокрема, пораненнями, отриманими як військовими, так і цивільними особами внаслідок бойових дій та обстрілів. Варто зазначити, що офіційна статистика може не повністю відображати реальну ситуацію, оскільки деякі люди ще не оформили статус осіб з інвалідністю. За даними опитування, проведеного соціологічною групою «Рейтинг» у грудні 2024 року, свідчить що 53% респондентів вважають державні програми зі створення інклюзивного простору та інфраструктури для осіб з інвалідністю неефективними, тоді як 37% дотримуються протилежної думки. Тобто серед можливих викликів, з якими можуть

зіткнутися ветерани після повернення зі служби, 74% опитаних відзначили відсутність інклюзивного простору та адаптованих робочих місць для осіб з інвалідністю. Повноцінна доступність це наявність у громадських місцях підйомних платформ (вертикальні, похилі для сходів, мобільні), рампи та пандуси (стаціонарні, переносні, телескопічні), автомобільні підйомники (для інвалідних візків), спеціально облаштовані вбиральні та душові в громадських місцях (крісла для душу, поручні та опори біля унітаза, у душових тощо) Доступність у спортивних залах, наявність тренажерів для реабілітації [9].

Низка стратегічних документів та ініціатив Міністерства оборони України свідчить про те, що фізкультурно-спортивна реабілітація є важливою складовою системи підтримки та відновлення військовослужбовців та ветеранів [1,2,3,6,]. Удосконалення процесу фізкультурно-спортивної реабілітації здійснюється завдяки їх реалізації, а саме:

- Наказ Міністерства оборони України № 452 від 28 грудня 2022 року про необхідність розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації особового складу, наближаючи її до стандартів країн – членів НАТО, що включає вдосконалення навчально-матеріальної бази, оснащення її спеціальними тренажерами для осіб з інвалідністю та підвищення кваліфікації фахівців у цій сфері;

- Національна стратегія розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей на період до 2025 року. Ця стратегія спрямована на створення умов для формування та розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей. Вона передбачає розробку та впровадження комплексних програм, спрямованих на фізичну реабілітацію та соціальну інтеграцію ветеранів;

- план дій на 2021–2025 роки щодо реалізації Національної стратегії, затверджений Кабінетом Міністрів України. Цей план включає конкретні заходи для досягнення цілей стратегії, зокрема розвиток інфраструктури, підготовку фахівців та забезпечення фінансування програм реабілітації;

- Наказ Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021 регламентує організацію фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, визначаючи порядок проведення занять та інтеграцію реабілітаційних заходів у розклад службової діяльності;

- освітньо-професійна програма "Організація фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у військах (силах)" (розроблена Національним університетом оборони України, ця програма спрямована на підготовку кваліфікованих фахівців, здатних ефективно організовувати та проводити реабілітаційні заходи серед військовослужбовців) .

Згідно з даними, оприлюдненими заступником Міністра оборони України, бригадного генерала юстиції Сергія Мельника у 2024 році, МОУ забезпечило фізкультурно-спортивну реабілітацію майже 600 військовослужбовців та членів їхніх сімей. Зокрема, 99 дітей захисників також пройшли оздоровлення. Реабілітаційна програма включала адаптивні види спорту (самбо, легку атлетику, стрільбу з лука та пневматичної гвинтівки, плавання, пауерліфтинг, велопрогулянки та катання на лижах). Аналізуючи досвід одного з основних стратегічних партнерів України, можна стверджувати про необхідність розширення цих програм та заходів [8]. Для прикладу в Сполучених Штатах Америки на рівні військових баз і реабілітаційних центрів (Walter Reed National Military Medical Center, Brooke Army Medical Center, James A. Haley Veterans Hospital and Polytrauma Rehabilitation Center) щорічно проходять реабілітацію тисячі військових. На жаль, точна кількість військовослужбовців у США, які беруть участь у програмах фізкультурно-спортивної реабілітації, не є публічно доступною. Однак відомо, що існує розгалужена система реабілітаційних програм для військових, яка включає різноманітні адаптивні види спорту. Ці програми спрямовані на фізичне та психологічне відновлення військовослужбовців та їхніх родин. У деяких центрах кількість учасників сягає близько 5000 осіб щороку [7]. В цілому у збройних силах зарубіжних країн НАТО приділяється значна увага фізкультурно-спортивній реабілітації та відновленню особового складу після поранень, травм, хвороб [5].

Згідно з інформацією про стан виконання в Міноборони плану заходів з реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні за 2024 рік, свідчить про облаштування низки об'єктів МОУ для потреб осіб з інвалідністю. Відповідно до аналізу документальної бази, даних інтернет ресурсів та аналізу інтерв'ю посадовців МОУ можна зробити висновки про те що, робота у цьому напрямі в системі МОУ триває та активно розвивається [1,8].

Тому для реалізації поставлених завдань можна виділити наступні напрями вдосконалення фізкультурно-спортивної реабілітації в системі МОУ:

- покращення інфраструктури доступності, а саме облаштування інклюзивного простору на об'єктах МОУ;
- придбання спеціального обладнання для осіб з інвалідністю, в тому числі спеціально облаштований транспорт, тренажери та інше;
- розробка методичних рекомендації та алгоритм процесу фізкультурно-спортивної реабілітації в системі МОУ;
- забезпечення ефективних комунікацій та інформування з питань надання фізкультурно-спортивної реабілітації особам з інвалідністю з числа діючих військовослужбовців та ветеранів війни;

- залучення особового складу, що є відповідальними за фізичну підготовку та спорт у військових частинах та установах до проходження курсів підвищення кваліфікації з питань організації та проведення фізкультурно-спортивної реабілітації у військах;

- реорганізація штатних розписів з створенням відповідних посад з метою розвитку цього напрямку на високому рівні;

- розробка календаря фізкультурно-спортивних заходів МОУ для осіб з інвалідністю з числа діючих військовослужбовців та ветеранів війни.

#### Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911.

2. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена Наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 за № 441.

3. Положення про Відділ фізичної культури і спорту Міністерства оборони України: Наказ Міністерства оборони України від 07.08.2024 № 220/21/789.

4. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України: Наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452.

5. Петрачков О.В., Кувшинов О.В., Михайлов В.В. Доцільність введення посад фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації в Збройних Силах України. Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності Сил сектору безпеки і оборони в умовах воєнного стану: матеріали міжвід. круглого столу співробітників підрозділів СБУ, науково-педагогічних працівників НА СБУ, представників сил безпеки і оборони України, здобувачів вищої освіти, Київ: НА СБУ, (2), 2024. С. 217–222.

6. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» від 17 листопада 2021 року №1188.

7. Walter, K. H., Otis, N. P., Del Re, A. C., Kohen, C. B., Glassman, L. H., Ober, K. M., & Nose, M. K. (2021). The National Veterans Summer Sports Clinic: Change and duration of psychological outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, Article 10193.

*Сидорченко К.М.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Овчарук І.С.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету*

*«Одеська морська академія»*

## **ПІДБІР ТА ОБҐРУНТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ МОРЯКІВ НА ОСНОВІ ДОСВІДУ ПРОВІДНИХ КРАЇН**

Фізична підготовка є одним із ключових аспектів підготовки військових моряків. Вона забезпечує їхню здатність виконувати професійні обов'язки в умовах підвищених фізичних і психологічних навантажень. Військові моряки працюють у складних морських умовах, де передбачається комплексний прояв ними основних загальних, спеціальних фізичних і психологічних якостей, серед яких: сила, швидкість, координація, витривалість, стійкість до впливу стресових факторів і перевантаження. Зважаючи на зазначене, правильно підібрані фізичні вправи відіграють важливу роль у розвитку фізичних якостей та формуванні рухових навичок, необхідних для успішного виконання представниками цього виду ЗС України навчальних і бойових завдань.

Здійснений нами підбір вправ базується на врахуванні специфіки діяльності військових моряків, їхніх завдань та умов служби.

Аналіз змісту фізичної підготовки деяких провідних армій світу підтверджує використання подібних до нашого змісту вправ, де, наприклад, для розвитку витривалості використовують: біг на середній й довгій дистанції (2–5 км); плавання в басейні чи відкритій воді; кардіотренування (гребні тренажери, велотренажери). Для розвитку сили: підтягування на перекладині; згинання-розгинання рук в упорі на брусах; вправи з обтяженням предметів (штанга, гирі, медбол); присідання зі штангою чи власною вагою. Для розвитку координації та гнучкості: вправи на рівновагу (планка, рівновага на одній нозі); розтягування всіх основних м'язових груп. Для розвитку швидкості, в т.ч. швидкості реакції: біг на 60 м; спортивні ігри; спеціальні тренажери для розвитку реакції; стрес-тренування (імітація надзвичайних ситуацій, робота в умовах обмеженого часу).

Під час підбору вправ важливо враховувати реальні умови служби та специфіку військової діяльності моряків. Наприклад, плавання не тільки розвиває загальну й швидкісну витривалість, але й дозволяє впевнено виконувати роботу в умовах водного середовища.



В свою чергу, вправи на координацію й рівновагу підвищують ефективність роботи на нестійкій поверхні палуби. Кардіо- та силові тренування допомагають підтримувати високий рівень фізичної форми, необхідний для виконання повсякденних завдань.

Морські піхотинці у провідних арміях світу виконують завдання в умовах, що вимагають прояву високої фізичної витривалості, сили, швидкості реакції та стресостійкості. Тому для них розробляють спеціальні програми фізичної підготовки, які дозволяють їм підтримувати бойову готовність на найвищому рівні. Для розвитку загальної витривалості виконують біг на довгі дистанції (5–10 км), марш-кидки з навантаженням до 30 кг, плавання на відкритій воді та інші вправи, що зміцнюють серцево-судинну систему.

Перелік вправ у басейні для військових моряків Великої Британії.

Плавання на витривалість: плавання вільним стилем на відстані 500 м, 1 км та більше; плавання в екіпіровці (форма, черевики) на відстань до 1 км; плавання з обтяженням (рюкзак, зброя) на 200–400 м.

Спринтерське плавання: спринт на 25–50 м із максимальною швидкістю; серії інтервальних запливів: плавання 50 м зі швидким стартом, через 30 с відпочинку.

Затримка дихання: пірнання на максимальну довжину під водою; вправи на затримку дихання з імітацією підводних маневрів.

Рятувальні вправи: транспортування у воді потопаючого на відстань 25–50 м; тренування із застосуванням рятувальних засобів (рятувальні круги, жилети); імітація рятування з умовним "опором" постраждалого.

Тренування на глибокій воді: плавання з підніманням предмета з глибини від 3-х до 5-ти м; вправи з утриманням рівноваги у воді, вертикально не торкаючись дна; тривале перебування на одному місці у воді без підтримки.

Імітація бойових завдань: проходження підводних перешкод (сітки, канати); переправлення з використанням плавзасобів, канатів; транспортування вантажу (рюкзак, зброя) через басейн.

Групові вправи: координація плавання у строю (робота в команді); спільне транспортування умовного "пораненого"; розподіл ролей під час виконання завдань у воді (лідери, підтримка, евакуація).

Смуги перешкод у воді: плавання з перешкодами (поплавці, бар'єри, канати); пересування по натягнутих канатах над водою із падінням та повторним стартом.

Вправи на розвиток сили у воді: біг у воді на місці або з просуванням з високим підніманням колін; вистрибування з води на висоту, занурюючись на глибину перед стрибком; робота у воді з підручними (спеціальними) засобами для покращення техніки плавання і з метою зміцнення м'язів рук і ніг (дошки, ласты, маски, лопатки, тощо).

Завдання, які вирішуються зазначеними вправами:

- забезпечити фізичну витривалість і силу моряків при виконанні службових та бойових завдань у воді;
- підвищити рівень готовності до виживання та рятувальних операцій;
- розвинути навички роботи в команді та швидкої реакції в складних ситуаціях.

Перелік спеціальних вправ у басейні для військових моряків Франції.

Розминка є обов'язковою: повільне плавання протягом 5–10 хвилин різними стилями (вільний стиль, брас, плавання на спині); дихальні вправи: глибокий вдих над водою і повний видих під водою; підготовчі вправи у воді (на міліні): колові рухи руками, піднімання колін з води, нахили.

Відпрацювання техніки плавання: плавання з дошкою різними способами; відпрацювання швидких розворотів біля бортика басейну; старт з бортика (правильне виконання стартового поштовху).

Розвиток витривалості: інтервальне плавання (плавання на короткі дистанції (25 м, 50 м, 100 м – серіями); плавання на довгі дистанції (1 км); плавання в одязі та спорядженні.

Дихальна витривалість. Для моряків важливо вміти контролювати дихання і діяти під водою. Виконують вправи із затримки дихання: плавання під водою; піднімання предметів з дна; плавання з трубками і масками (дихання виконується через спеціальні трубки).

Рятувальні вправи. Ці вправи готують моряків до виконання рятувальних дій на воді. До них відносять: буксирування людини (транспортування «потопаючого»; евакуація на борт (витягування «потопаючого» з води); робота з рятувальними засобами (використання рятувальних засобів).

Імітація бойових умов. Ці вправи відтворюють складні ситуації, які можуть виникнути в бойових умовах.

До них відносять: стрибки з висоти; плавання через перешкоди; транспортування вантажів (перевезення вантажу); групові завдання (плавання групою).

Для розвитку м'язової сили та координації рухів використовують: плавання проти штучної течії; виконання вправ із вагою у воді (гантелі, гумові снаряди); ігри з м'ячем у воді для розвитку командної взаємодії.

Вправи на відновлення. Повільне плавання на спині протягом 5–10 хвилин; розтягування рук, ніг і шиї у воді; дихальні вправи: вдихи і видихи у воду.

Ці вправи можуть бути адаптовані під конкретні потреби військових моряків, враховуючи їх рівень підготовки та завдань.

Враховуючи досвід фахівців іноземних країн, викладачів кафедри фізичного виховання Інституту ВМС, а також інструкторів школи водолазів, нами розроблено комплекс

тестів та апробовані їх нормативи для перевірки спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВМС. Це такі вправи, як плавання на 50 м, пірнання у довжину, затримка дихання під водою, плавання в обмундируванні 100 м, веслування на гребному тренажері (Concept-2) на 1–3 км.

Висновки. 1. Правильно підібрані спеціальні фізичні вправи для військових моряків є важливим елементом їхньої підготовки. Вони сприяють розвитку необхідних фізичних і психофізичних якостей, забезпечують готовність до виконання завдань у складних умовах і підвищують загальну ефективність служби. 2. Регулярне виконання таких вправ сприяє збереженню здоров'я та професійної працездатності моряків, що є запорукою успішного виконання ними своїх обов'язків.

#### Література

1. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки / [гол. ред. О. В. Діденко]. – Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2015. – № 1. – 284 с.
2. Physical Fitness Test Commando Marine France, 2022 у.
3. Physical Fitness Test Fusilier Marins France, 2023 у.
4. The Royal Navy Handbook: The Definitive MoD Guide, 2023 у.
5. [https://www.nato.int/nato\\_static\\_fl2014/assets/pdf/2020/11/pdf/201126-bi-handbook-ukr.pdf](https://www.nato.int/nato_static_fl2014/assets/pdf/2020/11/pdf/201126-bi-handbook-ukr.pdf).

*Сіяно О.В.,*

*Яровий М.В.,*

*Харківський національний університет*

*Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ**

Фізична підготовка військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України під час дії воєнного стану організовується з метою підтримання необхідного рівня фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

Фізична підготовка під час дії воєнного стану поділяється на:

- фізичну підготовку до ведення бойових дій;
- фізичну підготовку під час ведення бойових дій;
- фізичну підготовку під час відновлення бойової готовності.

Фізична підготовка до ведення бойових дій проводиться згідно з курсами бойової підготовки (за родами авіації), програмами бойової підготовки родів військ з урахуванням виконання завдань несення бойового чергування в системі протиповітряної оборони держави та виконання бойових завдань в зоні (районі) бойового призначення.

У військових частинах фахівцями фізичної підготовки і спорту складаються навчальні програми з фізичної підготовки. Їх зміст має враховувати особливості завдань фізичної підготовки залежно від категорії, віку та статі військовослужбовців, визначати співвідношення навчального часу за розділами ФП та темами навчальних занять.

Фізична підготовка під час ведення бойових дій враховує особливості виконання бойових завдань військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України, серед яких можна виділити: довготривале перебування льотного складу в умовах обмеженого простору (кабіні літака, гелікоптера); низька рухова активність при чергуванні в апаратній; постійне перебування у стані нервового, фізичного напруження; необхідність діяти вночі.

Фізична підготовка під час ведення бойових дій спрямована на підтримання рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, військово-прикладних навичок, рукопашної підготовки, психологічної стійкості та впевненості в своїх силах.

Фізичну підготовку у військових частинах, що виконують бойові завдання, організовують методом індивідуальних фізичних тренувань за рекомендаціями начальника фізичної підготовки і спорту.

Фізична підготовка під час відновлення бойової готовності здебільш проводиться у формі індивідуального фізичного тренування, за відповідними програмами, що розробляються особисто кожним військовослужбовцем за рекомендаціями спеціаліста з фізичної підготовки і спорту (для військовослужбовців, які мають поранення – за консультації медичного працівника). Організація індивідуального фізичного тренування повинна передбачати методичний контроль за проведенням занять з боку спеціалістів з фізичної підготовки і спорту.

Години, відведені на індивідуальну підготовку, використовують на навчально-тренувальні заняття у складі роти (батареї, взводу), ескадрильї (ланки) під керівництвом фахівців фізичної підготовки, інструкторів та командирів підрозділів з метою набуття та вдосконалення спеціальних фізичних якостей військовослужбовців.

Ранкова фізична зарядка є обов'язковим елементом розпорядку дня, тривалістю до 20 хв.

Спортивно-масова робота спрямована на відновлення функціонального стану військовослужбовців, їх психологічного розвантаження (шляхом проведення змагань з ігрових видів спорту за спрощеними правилами – 2 рази на тиждень у вільні від занять години).

*Сухорада Г.І.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Нізов Р.М.,  
Відділ фізичної культури і спорту  
Міністерства оборони України*

*Бойко С.С.  
Національний університет оборони України*

## **АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИСТЕМИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ У 2024 РОЦІ**

Відповідно до вимог постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 “Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України” [1], Наказу Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607 “Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення”, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 24.10.2018 за № 1207/32659 [2], з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців і працівників в системі Міністерства оборони України проводиться їх щорічне оцінювання.

Аналіз отриманих результатів перевірок у 2024 р. (табл.) дозволяє зробити наступні висновки.

1. Переважна більшість військовослужбовців військ (сил), які задіяні для виконання бойових завдань, можуть складати нормативи тільки під час відновлення боєздатності. Особи з інвалідністю, поранені, хворі та тимчасово звільнені від фізичних навантажень – звільняються від перевірок та не оцінюються [4].

2. Курсантам і слухачам (змінному складу) ВВНЗ (ВНП ЗВО) зараховуються найвищі результати, які показані ними у процесі навчання, зокрема під час здавання семестрових заліків або екзаменів.

**Результати щорічного оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців системи Міноборони у 2024 році**

Показники	Перевірено особового складу, отримані результати (стать, кількість/%)		
	Чоловіки	Жінки	Разом*
Високий	<u>4657</u> 32,7	<u>992</u> 37,3	<u>5649</u> 33,4
Достатній	<u>3850</u> 27,0	<u>583</u> 21,9	<u>4433</u> 26,2
Середній	<u>4141</u> 29,1	<u>727</u> 27,3	<u>4868</u> 28,8
Низький	<u>1593</u> 11,2	<u>361</u> 13,6	<u>1954</u> 11,6
Усього	14241	2663	16904

3. Військовослужбовці органів військового управління, постійного складу ВВНЗ (ВНП ЗВО), інших закладів, установ та організацій оцінюються у процесі перевірок, як правило, під час індивідуальної підготовки, проведення форм фізичної підготовки в ході повсякденної діяльності тощо.

4. Позитивні результати рівня фізичної підготовленості показали 88,4% перевірених військовослужбовців.

Отримані результати встановленим порядком надано до Міністерства молоді і спорту України, а також на доповідь керівництву Міноборони в рамках виконання Програми розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затвердженої Наказом Міністерства оборони України від 28 липня 2023 року № 441 [5].

Таким чином, систематичне ведення бойових дій на значній території України, а також курській обл. росії військовослужбовцями Збройних Сил України у період з 24.02.2024, значною мірою негативно впливає на процес організації та проведення фізичної підготовки, зокрема і на перевірки, а інколи і унеможливає їх проведення. Рівень розвитку фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок може бути значно вищий отриманого.

Пошук шляхів поліпшення якості організації та проведення форм фізичної підготовки залишається актуальним завданням фахівців фізичної культури і спорту та командирів усіх рівнів і має бути в полі зору науковців. Цього вимагають бойові дії, які тривають вже майже три роки та підтвердили необхідність належного рівня фізичної готовності військовослужбовців до бойової (військово-професійної) діяльності.

## Література

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 “Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України” / База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-п>.

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607 “Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення”, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 24.10.2018 за № 1207/32659 / База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18>.

3. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України. Затверджена Наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452 / База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v0452322-22>.

4. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Затверджена Наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225, зареєстрована у Міністерстві юстиції України від 01.10.2021 № 1289/36911 (із змінами) / База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21>.

5. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена Наказом Міністерства оборони України від 28 липня 2023 року № 441. <https://www.mil.gov.ua/ministry/normativno-pravova-baza/nakazi-ministra-oboroni-ukraini/nakazi-ministerstva-oboroni-ukraini-za-2023-rik.html>.

**Сухорада Г.І.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

**Пелих А.О.,**  
*кандидат наук державного управління*

*Відділ фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*

**Попович О.І.,**  
*кандидат історичних наук, с.н.с.,*  
*Львівський державний університет фізичної культури*  
*імені Івана Боберського*

**ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИКОНАННЯ ПРОГРАМИ  
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ  
В СИСТЕМІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ У 2024 РОЦІ**

Відповідно до доручення державного секретаря Міністерства оборони України від 11.03.2024 № 1502/у [1], структурний підрозділ фізичної культури і спорту Міноборони є відповідальним за супроводження Програми розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затвердженої Наказом Міністерства оборони України від 28.07.2023 № 441 (далі – Програма) [2].

Авторами дослідження був проведений аналіз виконання основних завдань Програми. Вихідними даними є піврічні звіти від структурних підрозділів Міноборони та Генерального штабу Збройних Сил України. На основі узагальнення даних отримано результати за 2024 р. (табл. 1-4).

В XXXIII літніх Олімпійських іграх 2024 р. в м. Париж (Французька Республіка) взяли участь 62 військових спортсмени (це понад 40% від загальної кількості спортсменів національної збірної команди України), якими завойовано 8 медалей (9 медалістів): 2 золоті (3 медаліста), 4 срібні та 2 бронзові (із 12 медалей, які завоювала збірна команда України). Ще 18 військових спортсменів посіли 4-6 місця.

У закладах фізичної культури і спорту Міноборони культивується 42 види спорту, з яких 35 олімпійських (27 літніх і 8 зимових) та 8 неолімпійських; при цьому 21 олімпійський вид спорту (19 літніх і 2 зимових) визначено як пріоритетні.

Спортивні досягнення військових спортсменів закладів фізичної культури і спорту Міноборони за 2024 р. наведені у табл. 1.



## Результати участі військових спортсменів у змаганнях за 2024 р.

Вид змагань	Кількість проведених заходів, їх учасників і здобутих медалей*					
	Змагань	Учасників	Золоті	Срібні	Бронзові	Усі медалі
<i>Олімпійські ігри</i>	16	62	3/-	4/-	2/-	9/-
Чемпіонати світу	45	152	13/11	10/3	14/9	37/23
Кубки світу	106	496	24/10	19/3	42/6	85/19
<i>“Світ”</i>	151	648	37/21	29/6	56/15	122/42
Чемпіонати Європи	66	306	55/32	57/23	34/17	146/72
Кубки Європи	44	117	16/1	6/1	13/1	35/3
<i>“Європа”</i>	110	423	71/33	63/24	47/18	181/75
Змагання СІЗМ	9	32	24/12	17/3	11/4	52/19
Міжнародні змагання	202	682	165/83	109/60	119/53	393/196
Чемпіонати України	145	1452	674/163	509/132	407/94	1590/389
Кубки України	51	408	203/46	128/26	110/24	441/96
Всеукраїнські змагання	33	257	105/20	63/15	67/28	235/63
<i>“Україна”</i>	229	2117	982/229	700/173	584/146	2266/548
Усього	717	3964	1282/378	922/266	819/236	3023/880

**Примітка\*:** у чисельнику наведено кількість медалей з олімпійських видів спорту, у знаменнику – у тому числі з неолімпійських.

Спортивний потенціал закладів фізичної культури і спорту Міноборони складає: 346 спортсменів, 647 членів спортивного активу, 27 тренерів та 67 тренерів-викладачів. Серед спортсменів: 85 заслужених майстрів спорту України, 183 майстра спорту України міжнародного класу та 180 майстрів спорту України. Серед тренерів – 41 заслужений тренер України.

До складу збірних команд України з видів спорту входить 479 спортсменів із числа військовослужбовців та працівників Збройних Сил України, з яких: члени основного складу – 355, кандидати до складу збірної – 60, резервний склад збірної – 64.

Упродовж 2024 року спортсменам закладів фізичної культури і спорту Міноборони присвоєні спортивні звання: заслужений майстер спорту України – 4 особам, майстер спорту України міжнародного класу – 20 особам, майстер спорту України – 29 особам.

У 2024 році спортсмени Міноборони у складі національних збірних команд України на чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях здобули 300 золотих, 222 срібних, 235 бронзових медалей.

За роки незалежності спортсменами закладів фізичної культури і спорту Міноборони тільки на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та Всесвітніх іграх серед військовослужбовців було завойовано 3465 медалі, з яких: 1117 золотих, 1117 срібних та 1231 бронзову.

Показники заходів з фізичної підготовки, які проведені у Міноборони та Збройних Силах України у другому півріччі 2024 р., наведено у табл. 2.

Таблиця 2

**Показники заходів з фізичної підготовки у Міноборони та Збройних Силах України у другому півріччі 2024 р.**

Назва заходів	Кількість спланованих та проведених заходів	Кількість осіб, які взяли участь у цих заходах
<b>Практичні заняття з фізичної підготовки:</b>		
у Міноборони	6769	217204
у Збройних Силах України	499	15266
Разом	7268	232470
<b>Методичні заняття з фізичної підготовки:</b>		
у Міноборони	29	635
у Збройних Силах України	501	5500
Разом	530	6135
<b>Відновлено об'єктів навчально-матеріальної бази:</b>		
у Міноборони	6	-
у Збройних Силах України	23	-
Разом	29	-
<b>Підготовка та підвищення кваліфікації кадрів:</b>		
у Міноборони	27	58
у Збройних Силах України	18	280
Разом	45	338

Показники участі у спортивних змаганнях та спортивних заходах у другому півріччі 2024 р., подано у табл. 3.

Таблиця 3

**Показники участі у спортивних змаганнях та спортивних заходах представників  
Міноборони та Збройних Сил України у другому півріччі 2024 р.**

Назва заходів	Кількість спланованих та проведених заходів	Кількість осіб, які взяли участь у цих заходах
Участь у спортивних змаганнях в межах України:		
від Міноборони	122	927
від Збройних Сил України	119	3102
Разом	241	4029
Участь у навчально-тренувальних зборах:		
від Міноборони	75	765
від Збройних Сил України	38	980
Разом	113	1745
Участь у міжнародних спортивних змаганнях:		
від Міноборони	212	692
від Збройних Сил України	7	29
Разом	219	721
Участь у спортивних змаганнях та спортивних заходах, усього:		
від Міноборони	409	2384
від Збройних Сил України	164	4111
Разом	573	6495

Показники заходів фізкультурно-спортивної реабілітації, які проведені у другому півріччі 2024 р., наведено у табл. 4.

Таблиця 4

**Показники заходів фізкультурно-спортивної реабілітації, у яких взяли участь  
військовослужбовці Міноборони та Збройних Сил України у другому півріччі 2024 р.**

Військові організаційні структури	Кількість спланованих та проведених заходів	Кількість осіб, які взяли участь у цих заходах
Міноборони	454	930
Збройних Сил України	29	381
Разом	483	1311

Загалом, переважна більшість запланованих завдань і заходів з фізичної підготовки, спортивної діяльності, фізкультурно-спортивної реабілітації виконана (виконується) в органах військового управління, ВВНЗ (ВНП ЗВО), інших закладах та установах, які знаходяться у місцях постійної (тимчасової) дислокації та здійснюють підготовку у штатному режимі.

Військові частини, військовослужбовці органів військового управління, ВВНЗ (ВНП ЗВО), інших закладів та установ, які виконують завдання у районах ведення бойових дій, беруть участь у виконанні окремих завдань та проведенні заходів Програми, як правило, під час відновлення боєздатності.

Існують проблемні питання, що стримують або унеможливлюють виконання окремих завдань та проведення заходів Програми, а саме:

1) розосередження військових частин, органів військового управління, ВВНЗ (ВНП ЗВО), інших закладів та установ у місцях тимчасової дислокації;

2) обмежене (відсутнє) фінансування окремих заходів;

3) відсутність фахівців фізичної підготовки і спорту на відповідних посадах у військових частинах, органах військового управління, ВВНЗ (ВНП ЗВО), інших закладах та установах;

4) недостатня кількість об'єктів (стадіонів, майданчиків, залів, місць, тренажерів та інших засобів) навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації у військових частинах, органах військового управління, ВВНЗ (ВНП ЗВО), інших закладах;

5) обмеження щодо проведення наукових досліджень з питань фізичної підготовки і спорту внаслідок залучення військовослужбовців військових частин до виконання бойових (спеціальних) завдань;

6) недостатня кількість наявних матеріалів наукових досліджень та навчально-методичного забезпечення з питань організації та проведення заходів з фізичної підготовки і спорту з особовим складом підрозділів під час проведення бойових дій.

#### Література

1. Окреме доручення державного секретаря Міністерства оборони України від 11.03.2024 № 1502/у щодо виконання завдань Програми розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України.

2. Програма розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена Наказом Міністерства оборони України від 28 липня 2023 року № 441. <https://www.mil.gov.ua/ministry/normativno-pravova-baza/nakazi-ministra-oboroni-ukraini/nakazi-ministerstva-oboroni-ukraini-za-2023-rik.html>.

*Тарасков О.В.,*

*Шинкарук В.О.,*

*Національна академія Державної прикордонної  
служби України ім. Богдана Хмельницького*

## **СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів є одним із ключових компонентів, що забезпечують ефективність і надійність виконання службових обов'язків. Фізична підготовка завжди була важливою складовою підготовки військовослужбовців. Вона забезпечує здатність виконувати службові обов'язки в складних умовах, витримувати фізичні та психологічні навантаження, а також захищати себе та інших.

Історичний розвиток фізичної підготовки у різних країнах показує еволюцію підходів, методик та засобів тренувань, які пройшли значний шлях від простих фізичних вправ до комплексних програм, що включають сучасні технології та інноваційні методики.

На початку ХХ століття фізична підготовка військовослужбовців була досить простою і базувалася на загальновійськових тренуваннях, таких як марш-кидки, біг, стрибки, плавання та рукопашний бій, методи тренувань були здебільшого однаковими для всіх військових підрозділів і спеціалізацій. Згодом військові почали використовувати наукові підходи до тренувань, розроблялися спеціальні програми, які враховували фізіологічні особливості людини та специфіку виконуваних завдань. Курсанти почали більше уваги приділяти спеціалізованим тренуванням, що включали заняття з альпінізму, десантування, рукопашного бою, а також тренування в умовах, максимально наближених до бойових. Водночас активно використовувалися різні види спорту як засіб підвищення фізичної підготовки, зокрема боротьба, бокс, легка атлетика, плавання та інші.

Важливим аспектом сучасної фізичної підготовки була психофізіологічна підготовка, яка включає тренування, спрямування на розвиток стійкості до стресів, вміння приймати швидкі рішення в екстремальних ситуаціях та здатність працювати в команді. Це особливо важливо для військових, які часто стикаються з непередбачуваними ситуаціями, що вимагають швидкої реакції та координації дій. Фізична підготовка курсантів є важливим компонентом загальної підготовки військовослужбовців. Вона забезпечує не лише високий рівень фізичної готовності до виконання службових завдань, але й сприяє зміцненню морально-психологічного стану, розвитку стійкості до стресів та вміння працювати в команді.

Еволюція підходів до фізичної підготовки показує, що ця сфера постійно розвивається і вдосконалюється, враховуючи нові виклики та вимоги часу. Використання інноваційних технологій, індивідуалізація тренувальних програм та комплексний підхід до підготовки дозволяють забезпечити високий рівень підготовки курсантів та зробити їх готовими до виконання найскладніших завдань у будь-яких умовах.

Фізична підготовка курсантів регулюється різноманітними нормативно-правовими документами, які встановлюють стандарти, вимоги та методики тренувань. Ці документи мають на меті забезпечити високий рівень фізичної готовності військовослужбовців до виконання службових обов'язків, зважаючи на специфіку служби, що включає забезпечення безпеки державних кордонів тощо. Законодавча база, яка регулює фізичну підготовку курсантів, включає низку національних законів, указів, постанов та інструкцій, а також міжнародні стандарти і рекомендації. У різних країнах ці документи можуть мати свої особливості, однак загальні принципи і вимоги зазвичай подібні. Важливо зазначити, що нормативно-правова база не лише визначає загальні стандарти, але й деталізує вимоги до фізичної підготовки, що є необхідними для ефективного виконання службових завдань. Одним із ключових законодавчих актів, що регулює фізичну підготовку військовослужбовців, включаючи курсантів, є закон про військову службу. Цей закон зазвичай містить положення про необхідність фізичної підготовки, вимоги до рівня фізичної готовності, а також заходи, які повинні вживатися для досягнення та підтримання цього рівня. Наприклад, у законі можуть бути визначені обов'язкові фізичні нормативи, які повинні виконувати курсанти на різних етапах підготовки, а також періодичність проведення тестів на фізичну готовність.

Поряд із загальними законами, існують також спеціалізовані нормативні документи, які детально регламентують фізичну підготовку курсантів. Це можуть бути постанови уряду, накази міністерств оборони або внутрішніх справ, а також внутрішні інструкції. Такі документи зазвичай включають конкретні вимоги до фізичної підготовки, методики проведення тренувань, а також процедури контролю та оцінки фізичної готовності.

Фізична підготовка курсантів є складним та багатогранним процесом, що включає різні методи та засоби тренувань. Основні методи тренувань, які застосовуються для підготовки курсантів, включають силові тренування, кардіотренування, вправи на витривалість та гнучкість. Кожен із цих методів має свої особливості, цілі та завдання, які спрямовані на розвиток певних фізичних якостей та забезпечення загальної фізичної готовності курсантів до виконання службових обов'язків. Силові тренування є одним із ключових методів фізичної підготовки курсантів. Вони спрямовані на розвиток м'язової

сили, збільшення м'язової маси, покращення витривалості м'язів та підвищення загального рівня фізичної підготовки. Силові тренування можуть включати різноманітні вправи з використанням ваги власного тіла, вільних ваг, тренажерів та інших засобів. Основними вправами для силових тренувань є підтягування, віджимання, присідання, жим штанги, станові тяги та інші. Важливо, щоб силові тренування були систематичними та поступовими, з урахуванням індивідуальних можливостей та фізичних характеристик курсантів.

Кардіотренування є невід'ємною частиною фізичної підготовки і спрямовані на розвиток серцево-судинної системи, покращення витривалості, зниження рівня жирової тканини та загального зміцнення здоров'я. Основними вправами для кардіотренувань є біг, плавання, велосипедний спорт, веслування та інші види аеробних вправ. Кардіотренування можуть проводитися на відкритому повітрі або в тренажерному залі, з використанням спеціального обладнання, такого як бігові доріжки, велотренажери, гребні тренажери тощо. Важливо, щоб кардіотренування мали різну інтенсивність та тривалість, що дозволяє розвивати різні аспекти витривалості та адаптувати організм до різних фізичних навантажень.

Вправи на витривалість є важливим компонентом фізичної підготовки і спрямовані на розвиток загальної витривалості організму, здатності виконувати фізичні навантаження протягом тривалого часу та адаптуватися до високих фізичних і психологічних навантажень. Вправи на витривалість можуть включати тривалі пробіжки, марш-кидки, плавання на довгі дистанції, багатогодинні тренування та інші види фізичної активності, що вимагають значної витривалості. Важливо, щоб тренування на витривалість були поступовими та систематичними, з урахуванням індивідуальних можливостей та фізичних характеристик курсантів.

Гнучкість є важливою фізичною якістю, яка сприяє покращенню рухливості суглобів, зниженню ризику травм та загальному зміцненню здоров'я. Вправи на гнучкість включають розтягування, що спрямовані на покращення гнучкості м'язів та суглобів. Вправи на гнучкість можуть проводитися як окремо, так і в поєднанні з іншими видами тренувань, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до фізичної підготовки курсантів. Підсумовуючи, можна сказати, що фізична підготовка курсантів військової служби є складним та багатограним процесом, що включає різні методи та засоби тренувань.

Основними методами тренувань є силові тренування, кардіотренування, вправи на витривалість та гнучкість. Важливо, щоб тренування були систематичними, різноманітними та індивідуалізованими, що дозволяє забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей та підвищити ефективність підготовки курсантів до виконання службових обов'язків.

Використання сучасних технологій та обладнання, а також регулярний контроль за фізичним станом курсантів є невід'ємною частиною цього процесу та сприяє вдосконаленню методик підготовки та забезпеченню високого рівня фізичної готовності курсантів.

Використання тренажерів, спеціального обладнання, інноваційних підходів, та спеціалізовані мобільні додатки, дозволяє забезпечити комплексний підхід до фізичної підготовки та адаптувати тренувальний процес до індивідуальних потреб курсантів. Використання тренажерів та спеціального обладнання є однією з основних складових сучасної фізичної підготовки. Тренажери дозволяють здійснювати цілеспрямовані тренування різних груп м'язів, контролювати навантаження та поступово збільшувати його, що сприяє розвитку сили, витривалості та координації рухів. Наприклад, силові тренажери, такі як гантелі, штанги, тренажери для жиму лежачи та станової тяги, дозволяють ефективно тренувати м'язи рук, плечей, грудей, спини та ніг. Тренажери для кардіотренувань, такі як бігові доріжки, велотренажери, гребні тренажери та еліптичні тренажери, сприяють розвитку серцево-судинної системи, покращенню витривалості та загальному зміцненню організму.

Крім традиційних тренажерів, сучасна фізична підготовка включає використання спеціалізованого обладнання, яке дозволяє забезпечити більш різноманітні та ефективні тренування. Медичні м'ячі, балансувальні платформи, гумові петлі та еластичні стрічки також широко використовуються для розвитку різних фізичних якостей та профілактики травм.

Фізичні навантаження мають безпосередній вплив на психічний стан курсантів. Регулярні тренування сприяють виділенню ендорфінів гормонів радості, які покращують настрій, знижують рівень стресу та тривожності. Фізична активність також сприяє поліпшенню сну, що є важливим фактором для загального психічного здоров'я. Крім того, фізичні вправи допомагають знижувати рівень кортизолу гормону стресу, що позитивно впливає на здатність курсантів справлятися зі стресовими ситуаціями. Стресостійкість є однією з ключових якостей, яку необхідно розвивати у курсантів вищих військових навчальних закладів. Під час виконання службових обов'язків часто стикаються з екстремальними ситуаціями, які вимагають швидкого прийняття рішень, високого рівня концентрації та здатності працювати під тиском. Фізичні навантаження сприяють розвитку стресостійкості, оскільки допомагають курсантам адаптуватися до фізичних та психологічних навантажень, вчать працювати в умовах дискомфорту та стресу. Одним з ефективних методів розвитку стресостійкості є тренування в екстремальних умовах. Це можуть бути інтенсивні фізичні навантаження, тренування в умовах обмеженого часу або ресурсів, виконання завдань у складних погодних умовах тощо. Такі тренування допомагають курсантам звикнути до роботи в умовах стресу, розвивають здатність швидко



приймати рішення та ефективно діяти у нестандартних ситуаціях. Крім того, тренування в екстремальних умовах сприяють формуванню командного духу та вмінню працювати в команді, що є важливим для ефективної роботи.

Фізичні навантаження також мають важливий вплив на розвиток мотивації та волі курсантів. Регулярні тренування вимагають самодисципліни, здатності долати труднощі та наполегливості у досягненні поставлених цілей. Це сприяє формуванню сильної волі, що є необхідною якістю для виконання службових обов'язків. Крім того, фізичні вправи допомагають курсантам встановлювати та досягати особистих цілей, що підвищує їхню мотивацію та впевненість у своїх силах. Важливим аспектом розвитку мотивації та волі є постановка реалістичних цілей та їхнє поступове досягнення. Встановлення короткострокових та довгострокових цілей дозволяє курсантам відслідковувати свій прогрес, отримувати задоволення від досягнутих результатів та підтримувати мотивацію на високому рівні. Крім того, важливою складовою розвитку мотивації є підтримка та заохочення з боку інструкторів та командирів. Позитивний зворотний зв'язок, визнання досягнень та підтримка у складних ситуаціях сприяють підвищенню мотивації та формуванню сильної волі у курсантів.

#### Література

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 272 с.
2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
3. Мельников А.В. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук: 13.00.04 А.В. Мельников. Хмельницький: Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, 2020. 40 с.
4. Статут внутрішньої служби Збройних сил України. 1999. 81 с. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-14#Text>.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. 271 с.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ МОБІЛЬНОГО ДОДАТКА ДЛЯ ВІДСТЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

В сучасному світі для освітньої системи загалом та підготовки офіцерів Збройних Сил України зокрема характерний загальний тренд використання інноваційних технологій та цифрових пристроїв. Інформаційно-комунікаційні технології посідають ключову роль у багатьох сферах життя, включаючи освіту та професійну підготовку.

Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, в тому числі застосування інтернет-технологій, сприяв появі нової форми навчального процесу, яка отримала назву – мобільне навчання (англ. Mobile Learning або M-Learning) [1].

Пристроями, які використовуються для мобільного навчання, є: мобільні комп'ютери, смартфони або планшети. Зазначені пристрої переважно розраховані на встановлення мобільних додатків та під'єднання цифрових засобів відстеження фізичної активності, таких як: смарт-годинник, фітнес-трекер, датчик частоти серцевих скорочень та інші.

Мобільний додаток – це програмне забезпечення, призначене для роботи на смартфонах, планшетах та інших мобільних пристроях з метою оптимізувати вирішення якоїсь проблеми або завдання в житті користувача.

Мобільний додаток надає візуалізацію навчального матеріалу. Використання інтерактивних технічних засобів дозволяє акцентувати увагу на проблемний характер заняття, підштовхнути учасників на пошук вирішення поставленої проблеми.

Огляд літератури свідчить, що досвід впровадження інформаційних технологій, зокрема мобільних додатків, та їх вплив на мотивацію до опанування професійними навичками, на навчання та підготовку військових фахівців, надає широкі можливості для їх вдосконалення, а саме: підвищення мотивації до навчання; закріплення знань і практичних навичок; зменшення часу і коштів на підготовку; підвищення безпеки під час експлуатації озброєння та військової техніки [2].

Досягнення максимально можливого рівня підготовки завжди було і є професійною потребою та вимагає пошуку засобів до її здійснення. Мобільний додаток з відстеження фізичної активності може стати ефективним інструментом для покращення фізичної підготовки під час підготовки офіцерів Збройних Сил України.

Прикладом застосування такого мобільного додатка може бути застосунок MarsMars (у перекладі з фінської означає «МаршМарш») Збройних сил Фінляндії. У 2011 році Збройні сили Фінляндії використали платформу соціального благополуччя, призначеної для ведення щоденника фізичної активності та самопочуття, HeiaHeia (у перекладі з фінської означає «ПривітПривіт») та запустили спільну пілотну ініціативу, спрямовану на підвищення фізичної активності призовників перед початком військової служби.

За допомогою пілотної програми чоловіки, які брали участь у призовах, спочатку оцінювали свій рівень фізичної підготовки, а потім визначали свою мету. На основі цієї інформації пропонувалась індивідуальна програма фізичної підготовки, зміст якої розроблено Спортивною школою та Управлінням особового складу Командування Збройних сил Фінляндії.

На основі пілотного проєкту провели дослідження, метою якого було дослідити вплив використання MarsMars на фізичну форму, фізичну активність та масу тіла у новобранців призовного віку. Це дослідження показало, що фізична форма та активність підвищилися у половини новобранців завдяки використанню мобільного додатка. Крім того, кожен четвертий респондент повідомив про зменшення маси тіла. Таким чином, мобільний додаток відстеження фізичної активності може бути корисним для користувачів, які мають надмірну вагу та низьку фізичну форму [3].

Сьогодні мобільний додаток MarsMars використовується Збройними силами Фінляндії та доступний для широкого кола користувачів з метою підвищення фізичної підготовленості. Додаток містить: тестування та програму фізичної підготовки для призовників, дійсних військовослужбовців та резерву; онлайн бібліотеку з навчально-методичними рекомендаціями та програмами з фізичної підготовки із відеоматеріалами з виконання вправ; збірку матеріалів із загальновійськової підготовки; доступне відстеження свого фізичного стану, фізичної активності та підготовленості за допомогою з'єднання з найбільш поширеними мобільними пристроями, смарт-годинниками, фітнес-трекерами, датчиками частоти серцевого ритму.

Впровадження мобільного додатка для відстеження фізичної активності в систему фізичної підготовки під час підготовки офіцерів Збройних Сил України може: поєднувати теорію та практику фізичної підготовки; розвивати та вдосконалювати навички з фізичної підготовки; надавати користувачам комплексне та інтерактивне середовище для застосування фундаментальних принципів, навичок та методів навчання; сприяти соціальній організації, виробничим інноваціям та здобуттю знань.

## Література

1. Рябуха Т., Зіненко Н., Гостіщева Н. Мобільні додатки як інноваційний засіб навчання іноземної мови. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Вип. 2. 2019. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/12283/1/106-14-PB-92-99.pdf>.
2. Чопа Д., Дерев'янчук А., Франчук Ю., Козир Н. (2020). Мобільний додаток як засіб підвищення мотивації під час вивчення військово-технічних дисциплін з використанням технологій дистанційного навчання в особливих умовах. Вісник Національного університету оборони України, 56(3), 147–155. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-56-3-147-155>.
3. Santtila M., Pihlainen K., Viskari J. Räisänen J. and Kyröläinen Impact of an online platform for physical exercise “marsmars” on physical fitness, activity and body weight. May 2016 Medicine and Science in Sports and Exercise 48(5S Suppl 1):135 <http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000485402.73456.fa>.

*Токовенко О.Л.,*

*Національна академія Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У БОЙОВИХ УМОВАХ**

Військовий конфлікт між Україною та російською федерацією тривав близько 10 років і дійшов до повноцінної війни. Фізична підготовка стала неодмінною складовою багатьох курсів у військових навчальних закладах, тому це питання залишається постійно актуальним і дає можливість вносити корективи та зміни у підготовку військових. Необхідно систематично аналізувати та досліджувати сучасні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців для вирішення проблем в цій сфері. Фізична підготовка в Збройних Силах України спрямована на досягнення відповідного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що сприяє успішному виконанню бойових та інших завдань.

Практика військової підготовки свідчить про те, що військовослужбовці, які мають відмінну фізичну форму, підтримують більш високий рівень готовності і точності у виконанні бойових дій навіть за умови фізичного та психічного стресу. Вони швидше набувають необхідні знання, вміння та навички, що сприяє їх ефективній майстерності у військовій справі та швидкій адаптації до складних умов військового життя[2].

У сучасний час, для досягнення повноцінної підготовки будь-якого військового фахівця необхідно враховувати не лише розуміння військової техніки та навиків у її використанні. Ефективне виконання бойових завдань передбачає, що кожен військовослужбовець та підрозділ мають здатність максимально швидко та ефективно використовувати можливості бойової техніки. Це потребує не лише відмінної технічної підготовки особового складу, але й високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та рухових навичок, які сприяють ефективному виконанню їх професійних обов'язків. Тому в умовах сучасного розвитку Збройних Сил України, велике значення мають засоби та методи спеціальної фізичної підготовки. Важливо відзначити, що рівень і якість фізичної готовності залежать від самого військовослужбовця, що вимагає від нього більшої відповідальності за власну готовність.

Російсько-Українська війна, яка триває з 24.02.2022 року, переконливо підтвердила, що сучасна бойова діяльність – це надзвичайно важке випробування фізичних та духовних сил військовослужбовців. Вона вимагає від них активно протистояти дії екстремальних та життєво небезпечних чинників, зберігати волю і рішучість, а також повністю виконувати поставлене перед ними бойове завдання.

Успішність будь-якої діяльності перш за все залежить від психологічної та функціональної готовності людини до її виконання. У сучасних умовах війни перевагу матиме та сторона, яка не лише забезпечить фізичну підготовку особового складу, але й зможе сформувати психологічну готовність воїнів до діяльності в екстремальних бойових умовах. Велике значення має проблема формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання бойових завдань, оскільки від цієї готовності залежить не тільки ефективність їх службової діяльності, але й особиста безпека. Важливе місце у формуванні такої готовності посідає спеціальна фізична підготовка військових [3].

З огляду на сучасні службові вимоги, серед цілей процесу фізичної підготовки важливою є підготовка до технічного, тактичного та фізичного рівнів компетенції. Також акцентується увага на формуванні психологічної готовності військових до використання зброї та розвитку впевненості у власних діях під час її обслуговування.

Характеристиками сучасного загальновійськового бою є, з одного боку, рішучість і швидкість дій, високі темпи та часті зміни обстановки, використання точних засобів ураження. З іншого боку, це переважне ведення боїв у специфічних умовах, таких як міста, гірські або лісисті місцевості, обмеження використання вогневої сили противника (точної зброї, авіації та артилерії), прозорість фронтової лінії та зони бойових дій, і проведення

бойових операцій в умовах «партизанської війни». Попри постійну технічну модернізацію Збройних Сил, дослідження багатьох авторів підкреслюють, що сучасні бойові операції супроводжуються значними фізичними навантаженнями. Це підтверджують автори, які показують, що військова діяльність багатьох спеціалістів сьогодні супроводжується великими або, у деяких випадках, навіть максимальними фізичними зусиллями[5].

Вивчення фізичних навантажень, які військовослужбовці зазнають під час навчально-бойової діяльності, показало, що основними є фізичні вправи зі значним та помірним навантаженням, спрямовані на розвиток загальної витривалості. Проте не вистачає уваги на розвиток спеціальних фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок [4].

Різноманітність можливостей військовослужбовців під час виконання різних завдань зазвичай пояснюється за допомогою різних рівнів розвиненості їх витривалості. Витривалість військовослужбовців визначається їх здатністю подолати втому і продовжувати ефективно виконувати військово-професійні обов'язки протягом тривалого часу без втрати ефективності та боєздатності.

Витривалість є ключовою фізичною характеристикою для військовослужбовців. Досвід війн і військових конфліктів показує, що вони часто змушені вести бойові операції протягом тривалого часу, зазнаючи значного фізичного навантаження, особливо вночі. Це призводить до виснаження, яке негативно впливає на їх бойову готовність. Стомлення – це тимчасове зниження оперативної ефективності, викликане інтенсивною або тривалою роботою [5].

Різноманіття факторів, що впливають на рівень витривалості під час різних видів м'язової активності, спонукали спеціалістів до класифікації видів витривалості за різними критеріями. Загалом, витривалість можна розділити на кілька видів: загальну та спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну та анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову та вегетативну, сенсорну та емоціональну, статичну та динамічну, швидкісну та силову [2].

Таким чином, фізична витривалість відіграє ключову роль у повсякденному житті військовослужбовців, дозволяючи їм виконувати великий обсяг рухової активності, утримувати високий рівень інтенсивності протягом тривалого часу та швидко відновлювати сили після значних фізичних навантажень.

Основні етапи підготовки включають базовий, який охоплює відновлення боєздатності, інтенсивний, що передбачає інтенсивну підготовку, і підтримувальний, спрямований на підтримання готовності до виконання завдань. Кожен модуль містить

конкретний етап навчання, який охоплює базову підготовку військовослужбовця, спеціалізовану підготовку та оволодіння суміжними навичками, практичну роботу зі злагодженням екіпажів або розрахунків за високотехнологічними спеціальностями, а також стажування у військових частинах. Перевірки проводяться для визначення рівня готовності військової частини до реалізації набутих оперативних (бойових) можливостей. Перевірки здійснюються з метою визначення готовності військової частини до втілення отриманих оперативних (бойових) здібностей [3].

Фізична підготовка військовослужбовців становить важливий складник системи бойової підготовки ЗСУ. Взаємозв'язок з цією системою визначається специфікою формування прикладних рухових навичок та розвитку фізичних якостей, а також організаційною структурою тренувальних занять та відведеним на них часом. Принципи професійної орієнтованої фізичної підготовки у військовій системі армії спрямовані на конкретні завдання та характеризуються власною унікальністю. Серед цих принципів можна виділити: принцип застосовності; принцип комплексного та всебічного розвитку; принцип обов'язковості та системності; принцип оптимальності; принцип відповідності; принцип оздоровчої спрямованості.

Проведення професійно спрямованого фізичного навчання в ЗСУ може розглядатися у три етапи:

I етап – включення такої підготовки до навчального процесу у вищих військових навчальних закладах;

II етап – знайомство та теорія навчальних стандартів аспектів військової служби в ЗСУ;

III етап – впровадження цієї форми навчання на постійній основі у військових частинах ЗСУ.

В сучасний період виявляється недостатньо розвинена методична база для проведення занять, що потребує передусім наукового підґрунтя, враховуючи різноманітні умови. Також помічається відсутність узгодженого підходу до ефективної організації процесу фізичної підготовки бійців, а також відсутність науково обґрунтованих педагогічних стратегій для комплексного використання як традиційних, так і нетрадиційних методів. У зв'язку з цим доцільно зауважити, що особливо вагомими стають аспекти узгодження різноманітних форм занять та їх інтеграція в єдину згуртовану педагогічну систему професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ. Тому розвиток сучасного інформаційного забезпечення для фізичної підготовки військовослужбовців має бути нерозривно пов'язаний з інформаційними технологіями.

Метою такого впровадження повинно стати отримання знань на постійній основі військовозобов'язаних у країні та покращення їх рухових навичок; реалізація сприяння підвищення фізичних якостей всіх рангів військовослужбовців та полегшення організаційного спектру передачі таких навиків; максимізація використання рівня потенціалу фізичної частини підготовки і оптимізація обміну інформацією в тренерському управлінні [5].

#### Література

1. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у Збройних Силах України: проблеми та перспективи. Військова освіта, 2021. № 1 (43). С. 43–55.
2. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф. та ін.. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. – Київ: НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.
3. Гнидюк О.П., Куценко А.Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. Академічні студії. Педагогіка, 2022. № 2. С. 36–41.
4. Івакін Т.А. Фізична підготовка в умовах бойових дій. Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я, 2022. № 21. С. 102–104.
5. Ніколаєв С.В. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка: Конспект лекцій. Одеса, Одеський державний екологічний університет, 2021. 51 с.

*Федак С.С.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Байдала В.Р.,*

*Національна академія сухопутних військ імені*

*гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ**

Фізична підготовка тісно пов'язана з характером і способом ведення бойових дій, які, в свою чергу, визначаються засобами, що є в розпорядженні воїнів для їх ведення, а також умовами, в яких бойова діяльність відбувається. Бойова діяльність особового складу механізованих підрозділів передбачає здійснення багатокілометрових піших маршів у повному спорядженні, виконання вручну великого обсягу земляних робіт, завантаження в техніку боєкомплекту та управління бойовою технікою, що вимагає значних фізичних зусиль. В останньому випадку особовому складу доводиться тривалий час перебувати в



малорухливому статичному положенні під впливом граничних температур, вітру, сильних поштовхів, вібрації та шуму. В умовах бою особовий склад повинен вмінати скоординовано та швидко спішуватися із транспортних засобів, розгортатися у бойові порядки та стрімко просуватися у напрямку атаки. Проведення атакуючих дій передбачає уміння особового складу механізованих підрозділів долати різні перешкоди під вогнем противника, пересуватися різними способами, влучно вести огонь із стрілецької зброї та метати гранати.

У ході бойових дій перед механізованими підрозділами можуть виникати різноманітні перешкоди польового і міського типу. Крім вміння в їх доланні, це вимагає від військовослужбовців одночасного прояву швидкості й витривалості. Форсування водних перешкод у вигляді річок або зон затоплення, які виникають на шляху руху механізованих підрозділів, вимагає від особового складу вміння плавати в обмундируванні (в спорядженні) зі зброєю з використанням підручних засобів і без них.

В умовах безпосереднього зіткнення із противником військовослужбовці повинні мати навички ведення рукопашного бою. Під час ракетно-артилерійського обстрілу особовому складу доводиться вести бойові дії, застосовуючи засоби особистого захисту. Готуючись до безпосередніх бойових дій, військовослужбовці виконують інженерні роботи з обладнання фортифікаційних споруд, маскування, що вимагає надзвичайних великих фізичних зусиль. На цьому фоні дуже важливим для військовослужбовців є підтримання у них високого рівня розвитку загальної витривалості та швидкості в діях. Часті зміни обстановки вимагають від військовослужбовців готовності до здійснення маршів-кидків у повній екіпіровці у будь-яких кліматогеографічних умовах та у будь-який час доби.

Досвід війн і військових конфліктів сучасності доводить, що попри оснащеність механізованих підрозділів автоматичною вогнепальною зброєю в реальних бойових діях при веденні ближнього бою можуть виникати ситуації, в яких застосування вогнепальної зброї стає неможливим. За таких умов виконання підрозділом бойових завдань залежить від вміння особового складу знищувати противника або виводити його з ладу за допомогою прийомів рукопашного бою, застосовуючи особисту зброю та допоміжні засоби.

Підготувати військовослужбовців до ефективного виконання своїх професійних обов'язків при такому навантаженні можна засобами фізичної підготовки. Результати наукових досліджень доводять, що застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальних якостей, не призведуть до якісних змін рівня бойової готовності військовослужбовців. В процесі занять фізичною підготовкою необхідно застосовувати вправи, які наближені за своєю структурою до професійних дій військовослужбовців.

Таким чином, професійна діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів пов'язана з різними значними та тривалими фізичними навантаженнями. Це вимагає від них високого рівня розвитку загальної, швидкісної, силової витривалості, координаційних здібностей. Колективний характер дій потребує приділення більшої уваги фізичним вправам, що виконуються у складі підрозділу. Достатньо ефективним засобом фізичної підготовки для виховання згуртованості підрозділів є додання елементів смуги перешкод у складі підрозділу.

**Федак С.С.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

**Поцілуйко П.В.,**

*Національна академія сухопутних військ імені*

*гетьмана Петра Сагайдачного*

**Данилюк М.М.,**

*Військовий інститут Київського національного*

*університету імені Тараса Шевченка*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ДРУГОГО КУРСУ НАВЧАННЯ У ВВНЗ**

Науковці Романчук С.В., 2021; Ольховий О.М., 2022 зазначають, що прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів та збільшення чисельності військовослужбовців ЗСУ створили нагальну проблему всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів – майбутніх командирів різної ланки – від сержанта до офіцера, адже жоден підрозділ не може ефективно функціонувати без якісного керівництва.

Численні дослідження вчених Кузнецова М.В., 2018; Федака С.С., Ханіканц О.В., 2020 та ін. переконливо довели всебічне значення фізичної підготовки для підвищення боєздатності і боєготовності військ, для успішності військово-професійного навчання, для скорочення термінів і поліпшення якості підготовки військовослужбовців при оволодінні різними видами бойової техніки, для забезпечення надійності управління нею у складних умовах.

Наявні наукові дослідження багатьох провідних вчених Єдинака Г.А., 2022; Романчука С.В., Данилевич М.В., 2022; Мельнікова А.В., Гунченко В.О., Юрєва С.О., 2023 та ін. мають велику цінність для вирішення проблеми підготовки висококваліфікованих

військових фахівців. Однак у сучасній науковій літературі відсутні фундаментальні праці, у яких би системно і всебічно висвітлювалась теорія, методика та практика фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Збройних Сил України. Проблема залежності професійної підготовленості курсантів ВВНЗ бойових спеціальностей від рівня розвитку їхньої фізичної підготовленості не була предметом глобальних досліджень. Тому існує доцільність здійснення системного дослідження проблеми фізичної підготовки курсантів ВНЗ Сухопутних військ Збройних Сил України з метою наукового осмислення і творчого використання як теоретичних надбань, так і здобутків практики фізичної підготовки у військових навчальних закладах та провідних країнах-членах НАТО.

Метою дослідження є визначення динаміки фізичної підготовленості курсантів другого курсу навчання у ВВНЗ.

Тестування проводилось за обов'язковими контрольними вправами відповідно до вимог Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021), які визначають рівень військово-прикладної фізичної підготовленості.

Дослідження результатів виконання контрольної вправи «човниковий біг 6x100 м» курсантами на першому етапі показало, що курсанти виконали цю вправу з результатом 145,2 с, в ході виконання цієї вправи курсантами під час другого етапу експерименту показник становив 143,9 с, на третьому етапі дослідження курсанти виконали вправу за 142,2 с. Порівняльний аналіз показників курсантів у бігу 6x100 м показав, що різниця між початком та другим етапом є недостовірною та складає 1,5 с ( $p > 0,05$ ) (табл. 1). В результаті проведеного дослідження третього етапу тестування та порівнявши його з другим з'ясовано різницю між показниками, яка становить 0,9 с ( $p > 0,05$ ). Визначено покращення виконання цієї вправи курсантами наприкінці експерименту порівняно з початком на 2,4 с, при цьому з'ясовано відсутність достовірної різниці ( $p > 0,05$ ).

Результати експерименту у виконанні курсантами бігу на 3000 метрів із подоланням перешкод на початку дослідження показали, що результат виконання бігу складає 893,4 с (табл. 1). У процесі аналізу другого етапу експерименту з'ясовано, що результати у виконанні цієї вправи курсантами, порівняно з початком, покращилися на 2,3 с, але достовірної різниці відсутня. Аналіз результатів курсантів на третьому етапі експерименту порівняно з другим тестуванням показав недостовірні зміни та складає 5,9 с. Дослідження результатів виконання бігу 3000 м, які показали курсанти на першому тестуванні і третьому, надало змогу встановити, що наприкінці експерименту показники курсантів зменшились на 8,2 с, але без достовірної різниці ( $p > 0,05$ ).

**Динаміка результатів військово-прикладної фізичної підготовленості  
курсантів ВВНЗ (n=70)**

Етапи експерименту	1 етап	2 етап	3 етап	p (1 етап – 2 етап)	p (2 етап – 3 етап)	p (1 етап – 3 етап)
<i>Човниковий біг 6x100 м, с</i>						
$\bar{x}$	145,3	143,8	142,9	t=0,51 > 0,05	t=0,63 > 0,05	t=1,22 > 0,05
$\sigma$	9,12	9,26	9,24			
m	2,05	2,09	2,06			
<i>Біг на 3000 метрів із подоланням перешкод, с</i>						
$\bar{x}$	893,4	891,1	885,2	t=1,04 > 0,05	t=0,71 > 0,05	t=1,80 > 0,05
$\sigma$	17,41	16,29	13,59			
m	3,89	3,64	3,04			

**Примітка:**  $p < 0,05$  при  $t = 1,98$ ;  $p < 0,01$  при  $t = 2,61$ ;  $p < 0,001$  при  $t = 3,37$ .

Загалом, результати проведеного дослідження показали, що у курсантів під час навчання на другому курсі показники військово-прикладної фізичної підготовленості за перевіреними вправами, мають позитивні зміни, але достовірної різниці не встановлено ( $p > 0,05$ ).

**Фурдик В.Д.,  
Верхогляд М.М.,  
Юдін В.Д.,**

*Національний університет оборони України*

**МЕТОДИКА ВЕДЕННЯ ОБЛІКУ ОСІБ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ТА МЕХАНІЗМ ЇХ ЗАРАХУВАННЯ  
ДО ГРУП ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІЙСЬКОВІЙ ЧАСТИНІ**

Сучасні умови військової служби, особливо в зонах бойових дій, створюють значні фізичні та психологічні навантаження на військовослужбовців, що часто призводять до поранень, травм, психоемоційних розладів та стресових станів. Відновлення після отриманих пошкоджень і психологічних травм є важливою складовою підтримки боєздатності армії. Враховуючи ці фактори, фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) стає невід'ємною частиною системи підготовки та підтримки військовослужбовців, сприяючи їхньому швидкому відновленню та поверненню до активної служби.

Водночас ефективність реабілітаційного процесу значною мірою залежить від правильного обліку осіб, які потребують такого відновлення, а також від розроблених механізмів зарахування до спеціалізованих груп реабілітації. Тому розробка чіткої методики ведення обліку та організації реабілітаційних груп є важливим етапом для забезпечення своєчасної допомоги військовослужбовцям, максимального використання доступних ресурсів і покращення результатів реабілітаційних заходів. Ця проблема набуває особливої актуальності в умовах високої інтенсивності військових дій і сучасних вимог до медичної та фізкультурної підтримки армії.

Методика ведення обліку осіб, що потребують фізкультурно-спортивної реабілітації, включає кілька ключових етапів:

I етап – Збір інформації та первинна реєстрація:

- заповнення анкети або електронної картки на військовослужбовця, який потребує фізкультурно-спортивної реабілітації;

- фіксація персональних даних (ПІБ, дата народження, контактна інформація);

- зазначення діагнозу, ступеня обмежень та особливостей фізичного стану;

- визначення цілей реабілітації (відновлення після травм, адаптація після операцій (протезування), підтримка фізичної активності тощо).

II етап – Класифікація та групування осіб з особливими потребами:

- розподіл за рівнем фізичної підготовленості (фізичними та функціональними можливостями);

- визначення основних груп (післяопераційні, військовослужбовці з хронічними захворюваннями, спортсмени після травм);

- призначення відповідних методик реабілітації, продовження або складання індивідуальних чи колективних планів реабілітації.

III етап – Ведення електронного реєстру:

- використання спеціалізованих програм для обліку та моніторингу стану таких осіб;

- запис інформації про динаміку відновлення та коригування реабілітаційних програм;

- фіксація відвідувань, виконаних вправ, рекомендацій.

IV етап – Моніторинг ефективності ФСР:

- регулярні медичні обстеження та контрольні тести;

- порівняння початкових та поточних показників фізичного стану;

- оцінка прогресу та коригування індивідуального плану.

V етап – Аналіз та звітність:

- аналіз загальної ефективності програм;

- формування звітів для медичних установ, спортивних центрів тощо;

- оптимізація підходів ФСР на основі статистичних даних.

Механізм зарахування до груп фізкультурно-спортивної реабілітації у військовій частині включає кілька основних моментів, які забезпечують комплексний підхід до реабілітації військовослужбовців.

Після проходження медичної реабілітації в закладах охорони здоров'я військовослужбовець отримує виписний епікриз з рекомендаціями щодо продовження реабілітації. Деякі медичні реабілітаційні заклади надають розширені рекомендації та застереження лікуючого лікаря, а також рекомендації фізичних терапевтів, з огляду на індивідуальний план реабілітації військовослужбовця, що спрощує роботу офіцера ФСР. Це дає чітке розуміння, якими методами та засобами проводилась реабілітація та досягалися поставлені цілі реабілітації, і що необхідно продовжити, на етапі довготривалої реабілітації, у військовій частині.

Повернувшись до військової частини (місця служби), військовослужбовець надає свій виписний епікриз з планом чи рекомендаціями подальшої реабілітації до медичного підрозділу. При налагодженій співпраці медичного підрозділу з офіцерами ФСР, інформація про даного військовослужбовця, який потребує продовження реабілітаційних заходів в умовах військової частини передається представником медичного підрозділу офіцеру ФСР. На кожного такого військовослужбовця заводиться картка обліку та реабілітаційна карта і в разі потреби, складається індивідуальний план реабілітації.

Для зарахування у групу фізкультурно-спортивної реабілітації проводиться:

1. Медичний огляд:

- лікарі оцінюють стан здоров'я, рівень фізичної підготовки, наявність травм чи захворювань;
- за результатами огляду військовослужбовець отримує рекомендації щодо фізкультурно-спортивної реабілітації та направлення до відповідної групи.

2. Визначення рівня фізичної підготовленості:

- після медичного висновку спеціалісти з фізичної підготовки та реабілітації оцінюють рівень фізичних можливостей військовослужбовця;
- проводяться тестування, зокрема на витривалість, гнучкість, силу та координацію;
- на основі результатів визначається індивідуальна програма фізкультурно-спортивної реабілітації.

3. Формування груп реабілітації:

- військовослужбовці розподіляються в групи залежно від характеру травм чи захворювань, фізичної форми та рекомендацій лікарів.

Основними категоріями груп є:

- легка реабілітація – для осіб із незначними порушеннями здоров'я.
- спеціалізована реабілітація – для військовослужбовців після травм або операцій.
- адаптивна фізична активність – для осіб з інвалідністю або обмеженими фізичними можливостями.

4. Проведення реабілітаційних занять:

- заняття проводяться у спеціально облаштованих спортивних або реабілітаційних залах під наглядом офіцерів фізкультурно-спортивної реабілітації або інструкторів;
- програма коригується залежно від прогресу військовослужбовця.

5. Контроль і оцінка ефективності:

- проводиться періодичний контроль за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовки;
- офіцер з фізкультурно-спортивної реабілітації з лікарем та інструктором проводять аналіз результатів реабілітації та за потреби коригують програму;
- після завершення курсу реабілітації приймається рішення про можливість повернення до загальних фізичних навантажень або необхідність додаткової реабілітації.

6. Соціальна та психологічна підтримка:

- Соціальною складовою реабілітації є залучення до спортивних заходів, турнірів, марафонів тощо;
- окрім фізичних занять, військовослужбовці під час реабілітації можуть отримати психологічну допомогу для адаптації до служби або мирного життя.

Якщо у військовослужбовця, який перебуває на обліку в офіцерів ФСР є погіршення стану здоров'я, він направляється на консультацію до медичного фахівця щодо продовження реабілітації.

Таким чином, ефективна організація обліку осіб, що потребують фізкультурно-спортивної реабілітації, а також механізму їх зарахування до відповідних груп ФСР є важливою складовою забезпечення здоров'я та бойової готовності військових частин.

#### Література

1. Постанова КМУ від 03.11.2021 № 1268 “Питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я”.
2. Наказ МОЗ України від 16.03.2022 № 495 “Про організацію надання відновного лікування та реабілітаційної допомоги у сфері охорони здоров'я військовослужбовцям сил оборони”.

3. Наказ МОЗ №370 від 04.07.2007 “Про затвердження Класифікатора розподілу травм за ступенем важкості”.

4. Наказ МОЗ №2083 від 16.11.2023 “Про затвердження Порядку організації надання реабілітаційної допомоги на реабілітаційних маршрутах”.

5. Національний Класифікатор України “Класифікатор функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я” НК 030:2022.

*Хачатрян А.Х.,*

*Білик В.А.,*

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного  
університету “Харківський політехнічний інститут”*

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ НАВЧАЛЬНИХ СУТИЧОК**

У сучасних війнах, де домінують важка техніка, зброя різної дальності та безпілотні апарати, існує хибна думка, що важливість рукопашного бою знизилася. Багато фахівців продовжують сперечатися щодо доцільності його використання у бойовій підготовці.

Наразі відсутні точні статистичні дані щодо частоти застосування рукопашного бою у сучасних бойових діях. Проте численні дослідження свідчать, що, попри технологічний прогрес, рукопашний бій залишається важливою складовою підготовки військово-службовців.

Зокрема, у статті “Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців” [1] зазначено, що сучасні напрями бойової підготовки підрозділів Збройних Сил України вимагають удосконалення методів навчання рукопашному бою для формування технічної, тактичної, фізичної та психічної готовності до дій у складних умовах ближнього бою. Це є особливо актуальним в умовах сучасних конфліктів, які характеризуються високою інтенсивністю, непередбачуваністю та технологічною складністю.

Досвід участі військовослужбовців у бойових діях свідчить, що такі умови підвищують вимоги до інтелектуальної та емоційно-вольової сфери особистості. Вони вимагають від військовослужбовців високого рівня самоконтролю, здатності протистояти стрес-факторам, швидко приймати рішення та впевнено їх реалізовувати. Наприклад, дослідження, опубліковане у “Віснику Київського національного університету імені Тараса Шевченка” [2],



аналізує проблему емоційного вигорання та надмірного професійного стресу серед військовослужбовців, які виконують обов'язки в районі безпосередніх бойових зіткнень. У статті зазначено, що фактори професійної діяльності, пов'язані з надмірним стресом, сприяють розвитку емоційного вигорання та плинності кадрового потенціалу ЗСУ, що підтверджує важливість психологічної підготовки військовослужбовців.

Інше дослідження, опубліковане у "Віснику Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка" [3], підкреслює важливість удосконалення техніки рукопашного бою як засобу покращення бойової та психологічної підготовки військовослужбовців. Також у статті зазначено, що навчальні сутички, як важлива та невід'ємна складова рукопашної підготовки, моделюють небезпечні та непередбачувані умови, максимально наближені до реальних бойових ситуацій, що сприяє розвитку морально-психологічних якостей бійців. Автори наголошують на необхідності аналізу та оцінки впливу таких навчальних сутичок на формування спеціальних прикладних навичок та морально-психологічних якостей військовослужбовців.

Отже, навчальні сутички є важливим елементом психологічної підготовки військовослужбовців, використання якого сприяє розвитку стресостійкості, самоконтролю та здатності швидко приймати рішення в умовах, наближених до реальних бойових ситуацій. Вони моделюють небезпечні та непередбачувані обставини, що дозволяє бійцям адаптуватися до стресових факторів та підвищити свою психологічну готовність до виконання бойових завдань.

Таким чином, сутички є ефективним засобом розвитку морально-вольових якостей військовослужбовців, оскільки вони моделюють умови, наближені до реальних бойових ситуацій, які характеризуються високою інтенсивністю, стресом і непередбачуваністю. Ці вправи дозволяють вдосконалювати такі важливі якості:

По-перше, навчальні сутички розвивають сміливість, допомагаючи військовослужбовцям долати страх і діяти рішуче навіть в умовах загрози життю чи здоров'ю. Участь у таких тренуваннях формує усвідомлення ризику і здатність виконувати завдання попри небезпеку.

По-друге, значну увагу приділяють формуванню рішучості. У ході сутичок військові навчаються швидко приймати рішення в умовах дефіциту часу, неповної інформації чи раптових змін обставин. Це сприяє впевненості в обраному рішенні та його реалізації.

По-третє, важливою якістю, що розвивається під час таких тренувань, є стійкість до стресу. Участь у змодельованих складних ситуаціях дозволяє військовослужбовцям зберігати контроль над емоціями, логічно мислити та ефективно діяти навіть у стані фізичного та психологічного виснаження.

Крім того, навчальні сутички формують самоконтроль. Військові вчаться керувати своїми реакціями, долати страх і невпевненість, усвідомлюючи власні можливості та обов'язки.

Іншою ключовою якістю, яка вдосконалюється завдяки таким вправам, є витривалість. Це проявляється у здатності виконувати завдання протягом тривалого часу навіть за умов стомлення та великих фізичних і психічних навантажень.

Ще однією важливою рисою є наполегливість. Учасники тренувань розвивають здатність досягати поставлених цілей, попри труднощі чи перешкоди, що зустрічаються на шляху до їхнього виконання.

Навчальні сутички також сприяють розвитку адаптивності, тобто гнучкості у реагуванні на нові або раптово змінені умови. Завдяки тренуванням військовослужбовці вчаться пристосовуватися до змін і продовжувати виконання завдання.

Не менш важливою є впевненість у собі, яка зростає завдяки усвідомленню власних можливостей, підвищенню оцінки своїх знань і навичок, а також здобутому досвіду подолання складних ситуацій.

Окрім індивідуальних якостей, навчальні сутички формують командний дух, розвиваючи здатність співпрацювати у групі, довіряти партнерам та підтримувати згуртованість у колективі.

Отже, підбиваючи підсумки, можна стверджувати, що незважаючи на впровадження сучасних технологій і дистанційних систем ведення бою, рукопашний бій продовжує відігравати ключову роль у формуванні фізичної та психологічної готовності військовослужбовців. Впровадження у процес підготовки небезпечних для життя та здоров'я бойових ситуацій дозволяє формувати такі важливі характеристики, як сміливість, рішучість, стійкість до стресу та здатність швидко приймати рішення в умовах фізичного і психологічного навантаження. Моделювання небезпечних, непередбачуваних ситуацій із дефіцитом часу й інформації допомагає військовослужбовцям адаптуватися до стресових бойових обставин, підвищуючи їхню готовність до дій у реальних конфліктах.

#### Література

1. Первачук О., Одеров А., Романчук С. та ін. “Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців”. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини № 28(1) (2023): С. 38-44.

2. Смірнова Т. “Емоційне вигорання військовослужбовців Збройних Сил України як виклик до проблем психічного здоров'я в умовах війни”. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка № 1 (49) (2022): С. 48–53.

3. Олег Первачук, Ярослав Панькевич, Олег Небожук та ін. “Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності”. Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини № 27 (2022): С. 174–182.

*Шаповалова І.Б.,*

*кандидат наук з державного управління,*

*Національна академія сухопутних військ*

*імені гетьмана Петра Сагайдачного*

### **ПОТЕНЦІАЛ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Тенденції трансформаційних процесів військової освіти вказують на пріоритетність впровадження в процес навчання тренінгових технологій як альтернативи усталеним формам із метою підвищення ефективності набуття знань, умінь та навичок, корекції і формування здібностей та установок, необхідних для успішного виконання професійної діяльності. Аналіз останніх українських та зарубіжних досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання проблеми використання тренінгів, свідчить, що вони використовуються переважно як педагогічні технології професійної освіти. Застосування тренінгових технологій визначається конкретно зумовленою метою: визначення ціннісних орієнтацій тих, хто навчається, активізація процесу навчання, розкриття потенціалу та внутрішніх резервів особистості через безпосереднє залучення до тренінгу, трансформації особистості через тренінги особистісного зростання та ін. Наявність цілої низки різноманітних підходів до визначення поняття “тренінг” потребує їх аналізу та узагальнення.

З огляду на ведення російсько-Української війни та специфічні особливості підготовки майбутніх офіцерів у вищих військових навчальних закладах, нам імпонує визначення тренінгу, запропоноване О. Євтіховим, який тренінг розглядає як метод навмисних (або умисних) змін людини, що спрямовані на його особистісний та професійний розвиток через набуття, аналіз та переоцінку ним власного життєвого досвіду в процесі групової взаємодії. Аргументуючи авторський погляд, низка науковців стверджує, що життєвий досвід варто розглядати в найширшому розумінні: людина як особистість та професіонал у сукупності її уявлень про себе і навколишній світ є результатом її власного досвіду взаємодії зі світом.

Загалом узагальнення поглядів науковців на питання тренінгів дає змогу дійти висновку, що більшість дослідників визнають тренінг одним із дієвих засобів підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності та майбутніх офіцерів зокрема. Щодо останніх, тренінг розглядаємо як спланований відповідно до визначеної мети та завдань процес, призначений надати або поновити знання та навички, моделі поведінки через особисте переживання проблемної ситуації. Тренінг як ефективна форма педагогічного впливу для засвоєння знань є інструментом формування професійно орієнтованих умінь і навичок, досвіду комунікації, сприяє розширенню світогляду та пізнання курсантом себе та навколишнього світу через активну участь і творчу взаємодію учасників освітнього процесу. Крім того, через створені можливості негайного співвідношення отриманої інформації і діяльності, емоційного переживання нових моделей поведінки та пов'язаних із ними результатів, що забезпечується дією зворотного зв'язку, тренінг є засобом подолання бар'єрів спілкування та комунікації між командним та науково-педагогічним складом вищого військового навчального закладу та курсантом, створюючи підґрунтя до формування суб'єкт-суб'єктної взаємодії, долаючи обмеження, що накладають традиційні методи навчання.

Визначаючи роль тренінгів у навчанні майбутніх офіцерів, ми погоджуємося з розумінням цієї педагогічної інновації з іншими дослідниками, котрі визначають тренінг як метод ігрового моделювання педагогічних, навчальних, професійних, життєвих ситуацій із метою розвитку професійної компетентності, формування й удосконалення різних професійних та особистісних якостей, умінь і навичок майбутнього фахівця, підвищення адекватності самосвідомості та поведінки шляхом включення курсантів до тренінгової ситуації в ролі учасників і глядачів, адже під час проведення тренінгу курсант, будучи максимально включеним у навчальний процес, має змогу повністю розкрити наявний потенціал, крім того, набуває досвіду ухвалення управлінських рішень, усвідомлення відповідальності за них, переживання як певних службово-бойових ситуацій, так і своїх психічних станів, фіксує та запам'ятовує емоційне забарвлення під час вирішення тих чи інших тренінгових завдань. Окрім того, особливістю тренінгів є те, що, припускаючись помилок у змодельованих ситуаціях “тут і зараз”, курсанти не несуть тієї відповідальності, яка в реальному середовищі неминуча, мають змогу внести корективи в ухвалені рішення. Це дає їм змогу проявляти творчість, шукати ефективні форми вирішення поставлених завдань в екстремальних ситуаціях і не боятися “поразки”.

*Шемчук В.А.,*

*кандидат педагогічних наук, старший дослідник,*

*Національний університет оборони України*

## **НАУКОВІ ЗАСАДИ (ПРИНЦИПИ) ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ**

Сучасні реалії російсько-Української війни вимагають від майбутніх офіцерів запасу не лише глибоких теоретичних знань, але й практичних навичок, здатності швидко адаптуватися до змін та приймати оптимальні рішення в умовах невизначеності. Тому дослідження наукових засад формування професійної компетентності майбутніх офіцерів запасу є необхідним для розробки результативних методик їх підготовки [1–3; 5–10].

Відповідно до Стратегічного оборонного бюлетеня України [4], необхідно створити ефективну модель підготовки як кадрових офіцерів, так і військового резерву, що підтверджує актуальність проблеми формування професійної компетентності майбутніх офіцерів Збройних Сил України.

Формування професійної компетентності майбутнього офіцера запасу передбачає створення науково обґрунтованого (методологічного) підходу, який полягає у врахуванні системи нормативних вимог і принципів, що мають бути покладені в основу цього процесу:

- принцип забезпечення національної безпеки та оборони держави;
- принцип науковості, тобто відповідності змісту підготовки офіцерів запасу сучасному рівню розвитку воєнного мистецтва, озброєння та військової техніки, методам наукового пізнання чинників збройної боротьби;
- програмно-цільовий принцип (чітке визначення цілей на основі нормативно-правових, кваліфікаційних вимог – першочергове завдання освітнього процесу; системотворча функція цілей; діагностичність цілей та спрямованість на досягнення реальних результатів у підготовці майбутніх офіцерів запасу);
- принцип системності, що передбачає побудову інтегрованої системи умов і впливу на становлення та розвиток усіх компонентів професійної компетентності майбутніх офіцерів запасу;
- принцип технологічності передбачає єдність та цілісність таких складових педагогічного процесу: проектування; комунікативно-процесуальна; контрольно-діагностична; моніторингова; коригувальна;

- принцип міждисциплінарності, який потребує уваги до формування професійної компетентності на основі визначених навчальних дисциплін із загальновійськової підготовки; організації та методики роботи з особовим складом; тактичної і тактико-спеціальної підготовки; військово-технічної та військово-спеціальної підготовки; комплексних практичних занять з вивчення курсу первинної військово-професійної підготовки; навчального збору;

- принцип професійної спрямованості, коли навчальна інформація тісно пов'язана з майбутньою професійною діяльністю, відбувається освоєння майбутнім офіцером запасу предметного та соціального значення опанування військово-облікової спеціальності, розвиток навчально-професійної діяльності через використання практичних завдань, різноманітних ігрових ситуацій;

- принцип інтерактивності – засвоєння професійних знань шляхом активної суб'єкт-суб'єктної взаємодії в освітньому процесі з використанням інноваційних технологій, діагностичних, моніторингових процедур, в тому числі – на основі штучного інтелекту;

- принцип варіативності, що зумовлює побудову системи навчальних дисциплін (з урахуванням їх вибору майбутніми офіцерами запасу, у тому числі – факультативного), застосування методик самоуправління в процесі позааудиторної самостійної начально-пізнавальної діяльності; забезпечує реалізацію індивідуального та диференційованого підходів до фахової підготовки офіцерів запасу, дає змогу визначати їх можливі індивідуальні освітні маршрути;

- принцип інноваційності полягає у створенні (застосуванні), вдосконаленні технологій, продуктів, а також різної природи ідей, концепцій, рішень, що істотно поліпшують освітній процес, якість підготовки майбутніх офіцерів запасу;

- принцип системи стимулювання, що має активізувати професійні мотиви та професійну спрямованість майбутніх офіцерів запасу.

З наведених принципів відзначимо такі складові професійної компетентності майбутніх офіцерів запасу:

- особистісно-індивідуальна компетентність – сукупність компетенцій, що відображають професійно-спрямовані переконання, цінності, потреби, вольові риси особистості, мотиви професійної діяльності, уміння досягати поставленої мети при виконанні професійних завдань;

- предметно-практична компетентність – компетенції, що включають систему фундаментальних та прикладних професійних знань, умінь, навичок за обраною військово-обліковою спеціальністю (загальновійськова підготовка, основи тактики ведення збройної

боротьби, застосування озброєння та військової техніки, надання первинної медичної допомоги, знання нормативної та правової бази), здатність застосовувати їх в процесі професійної діяльності;

- інформаційна компетентність – компетенції, що містять систему знань та вмінь за допомогою наявних засобів інформаційних технологій самостійно проводити пошук, аналіз, відбір, обробку та передачу необхідної інформації, необхідної для ведення збройної боротьби;

- управлінська компетентність – сукупність компетенцій, що включають систему знань основ теорії управління; розвиненість умінь планування, формування цілей та завдань професійної діяльності, її організації, аналізу результатів діяльності, виокремлення та формулювання проблемних аспектів в умовах різних ситуацій, впровадження інноваційних форм, методів і технологій професійної діяльності;

- пізнавальна компетентність – інформаційні компетенції, які відображають систему знань, умінь пізнавальної діяльності; розвиненість здатностей цілепокладання, здійснення самостійної навчально-пізнавальної діяльності, самооцінки, саморозвитку, самокоригування;

- комунікативна компетентність – система знань та вмінь взаємодії з персоналом щодо різних аспектів ефективного функціонування військового підрозділу.

Проведене дослідження дозволило сформулювати низку науково обґрунтованих висновків щодо формування професійної компетентності майбутніх офіцерів запасу в сучасних умовах [1–3; 5-10]:

- формування професійної компетентності офіцерів запасу має бути комплексним процесом, що охоплює не лише теоретичну підготовку, а й практичні навички, психологічну готовність та морально-вольові якості;

- компетентнісний підхід, спрямований на формування сукупності знань, умінь, навичок і особистісних якостей, необхідних для результативного виконання професійних завдань, є найбільш доцільним в сучасних умовах;

- врахування індивідуальних особливостей кожного здобувача вищої освіти, його попередній досвід та мотивацію;

- застосування сучасних інформаційних технологій (симулятори, віртуальна реальність, онлайн-платформи тощо) значно розширює можливості для проведення якісної підготовки;

- важливість практичної підготовки, проведення навчальних та військових зборів в умовах, максимально наближених до реальних;

- психологічна підготовка та формування стресостійкості, вміння приймати рішення в складних ситуаціях, розвиток лідерських якостей;

- необхідність постійного оновлення навчальних програм з урахуванням змін у військовій справі та сучасних викликів.

Вивчення принципів формування професійної компетентності дозволить визначити оптимальні підходи до навчання та виховання офіцерів запасу, що сприятиме підвищенню їх готовності до виконання службових обов'язків та забезпечення національної безпеки.

#### Література

1. Зорій Я.Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх офіцерів запасу в закладах вищої освіти [дисертація]. Хмельницький: Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія; 2019. 644 с.

2. Марценківський В., Камалов Є., Клонцак М. Оцінювання ефективності функціонування військових навчальних підрозділів у системі підготовки офіцерів запасу. Військова освіта. 2020;2(42):174–185.

3. Маслій О.М. Модель формування компетентності майбутніх офіцерів у сфері військово-економічної логістики: результати педагогічного експерименту [Інтернет]. Доступно:[https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/2\\_2010/22.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/2_2010/22.pdf?utm_source=chatgpt.com)

4. Президент України. Стратегічний оборонний бюлетень України: Указ від 17.09.2021. № 473/2021. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/go/473/2021>.

5. Шемчук В., Поливанюк В., Муштатов Ю., Федоренко О., Одеров А. Модель формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту. Актуальні питання гуманітарних наук. 2020; 4(29): 240–248.

6. Шемчук В.А. Теоретичні складники проектної діяльності формування професійних компетентностей майбутніх юристів закладів вищої освіти. Перспективи та інновації науки. 2024; 5(39): 633–644.

7. Шемчук В.А. Нормативно-правова база з підготовки офіцерів запасу: концептуальна, організаційна, змістова та науково-методична основа формування людських мобілізаційних ресурсів. Наукові інновації та передові технології. 2024; 12(40): 1284–1298.

8. Шемчук В.А. Підготовка офіцерів запасу як основа забезпечення національної безпеки та оборони держави. Суспільство та національні інтереси. 2024; 8(8): 413–424.

9. Шемчук В.А. Система внутрішнього забезпечення якості підготовки офіцерів запасу: шлях сучасної вищої військової освіти. Наукові інновації та передові технології. 2025;1(41):1093–1107.

10. Ягупов В.В., Свистун В.І. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти. Наукові записки. 2007; 71: 4–8.



*Шемчук В.А.,  
кандидат педагогічних наук, старший дослідник,  
Національний університет оборони України*

*Шемчук О.М.,  
кандидат психологічних наук,*

*Курбакова С.М.,  
Українська військово-медична академія*

## **ФАХІВЕЦЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: ВИМОГА ЧАСУ ЧИ «МОДНИЙ ТРЕНД»?**

Російсько-Українська війна внесла і продовжує вносити суттєві корективи у життя українців, зокрема, поставила на порядок денний питання реабілітації військовослужбовців, які зазнали травм (поранень, контузій, каліцтва тощо). У цьому контексті постає питання: чи є фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації в Збройних Силах України вимогою часу чи лише модним нововведенням?

У військовій навчально-методичній публікації “Збірник “Досвіду ...” [1, С. 64], відображено, що нині особливо актуальною є проблема організації і проведення у ЗС України заходів фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців з обмеженими фізичними можливостями (інвалідністю), а отже, актуальною є й проблема щодо визначення потреб у відповідних фахівцях, яких необхідно мати у штаті з’єднань (частин) ЗС України.

Варто відзначити, що дефініція “фізкультурно-спортивна реабілітація” є синтетичною, що об’єднує фізичну і спортивну реабілітації, розглянемо основні цілі, завдання, принципи, методи та порівняємо їх (табл. 1).

Обидва види реабілітації спрямовані на відновлення фізичних функцій, спільними для фізичної і спортивної реабілітацій військовослужбовців є:

- індивідуальний підхід;
- регулярність і послідовність;
- використання фізичних вправ і фізіотерапії.

### Порівняння фізичної і спортивної реабілітацій

Параметр	Фізична реабілітація	Спортивна реабілітація
Мета	Відновлення фізичних функцій і здібностей, втрачених або пошкоджених під час служби, для повернення до повсякденного життя.	Відновлення та поліпшення спортивної форми і здатностей для повернення до активного спорту або участі у спортивних заходах (спортивній діяльності).
Завдання	- відновлення рухових функцій; - зміцнення м'язової системи; - зменшення болю та запобігання ускладненням; - поліпшення загальної фізичної підготовки (кондиції).	- відновлення фізичних і спортивних здібностей; - підготовка до повернення в спорт; - запобігання повторним травмам; - підвищення витривалості та фізичної форми.
Принципи	- індивідуальний підхід; - регулярність і послідовність; - використання сучасних методик; - контроль та оцінка прогресу.	- індивідуальний підхід; - регулярність і послідовність; - спеціалізовані методики для спортсменів; - контроль та оцінка спортивних результатів.
Методи	- фізичні вправи; - масаж; - фізіотерапевтичні процедури; - лікувальна гімнастика.	- спортивні вправи; - функціональний тренінг; - психологічна підтримка; - фізіотерапевтичні процедури.

Відмінними для фізичної і спортивної реабілітацій військовослужбовців є:

- фізична реабілітація спрямована на загальне відновлення фізичних функцій, тоді як спортивна реабілітація орієнтована на відновлення спортивних здібностей та підготовку до активного спорту;

- спортивна реабілітація часто більш інтенсивна та спрямована на швидке повернення до високих фізичних навантажень і спортивних змагань, тоді як фізична реабілітація може бути менш інтенсивною і тривалішою;

- методи і підходи можуть відрізнятися залежно від цілей реабілітації, спортивна реабілітація включає спеціалізовані методики та вправи, спрямовані на конкретні види спорту та специфічні травми, що можуть виникати під час занять спортом.

Ці два напрями реабілітації мають свої особливості, але обидва важливі для досягнення найкращих результатів у відновленні фізичної форми та здоров'я. Спортивна реабілітація – це не лише лікування травм у спортсменів, а швидке та повне відновлення їх стану, щоб вони змогли в найкоротший час повернутися до своїх тренувань і мали можливість досягати ще більших результатів. Фізична реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення, підтримку або покращення фізичних функцій та здоров'я людини після травм, хвороб або хірургічних втручань [2; 4; 7–8].

Чому ж фізкультурно-спортивна реабілітація не просто “модне нововведення”? Спробуємо дати відповідь на питання:

1. Існують численні наукові дослідження, що підтверджують ефективність фізичної активності у процесі реабілітації.

2. Зарубіжний досвід засвідчує, що багато країн світу мають позитивні тенденції та певний успіх у використанні фізичної реабілітації для відновлення військовослужбовців [1; 9].

3. Громадянське суспільство має моральний обов'язок забезпечити своїх захисників всією необхідною допомогою для відновлення організму.

Чому фізкультурно-спортивна реабілітація є необхідною?

Комплексний підхід до відновлення організму. Фізичні вправи допомагають не лише відновити рухові функції, а й поліпшують психічний стан, знижують рівень стресу, підвищують самооцінку.

Регулярні фізичні навантаження сприяють профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та інших органів, що часто страждають внаслідок травм та стресу [2; 4].

Заняття спортом допомагають військовим швидше повернутися до активного життя, відновити соціальні зв'язки та інтегруватися в суспільство [6].

Фізична активність сприяє покращенню загального самопочуття, підвищенню енергетичного рівня та якості життя.

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація – це система об'єднаних заходів, розроблених із застосування фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психічного стану. Відзначимо, що така синтетика реабілітації є найбільш оптимальною і доцільною у Збройних Силах України, а, фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації – це не просто професіонал з “визначеним набором” фізичних вправ, а справжній рятівник у процесі відновлення організму, який допомагає військовослужбовцю повернутися до повноцінного життя.

Чому фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації за військово-обліковою спеціальністю (ВОС 320200) є необхідним?

1. Індивідуальний підхід, де кожен військовослужбовець має свої особливості травм та психічний стан, тому потребує індивідуального підходу до реабілітації.

2. Комплексне оцінювання стану. Фахівець проводить комплексну оцінку стану військовослужбовця, розробляє індивідуальну програму реабілітації [3; 5].

3. Контроль за динамікою (прогресом). Фахівець відстежує динаміку відновлення, вносить корективи в програму за потреби.

4. Морально-психологічна підтримка. Фахівець забезпечує психологічну підтримку військовослужбовцеві, допомагає йому подолати страхи та тривоги, пов'язані з травмою.

Тому, на нашу думку, це не лише “модне” нововведення, а дійсно необхідний крок для підвищення працездатності та боєготовності військовослужбовців. Це, безумовно, вимога часу, оскільки сучасні умови бойових дій потребують значної фізичної підготовки та швидкого відновлення. Крім того, така реабілітація може бути важливим елементом у профілактиці ментального здоров'я, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем [7–8].

Висновок: Фізична активність є потужним інструментом для подолання наслідків війни та відновлення як фізичного, так і ментального здоров'я. Фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації в Збройних Силах України – це не просто модний тренд, а необхідна фігура, яка допомагає військовослужбовцю відновитися після поранень (травм, контузій тощо), повернутися до повноцінного життя та адаптуватися до мирних умов.

Інвестуючи в розвиток даного напрямку, ми не тільки допомагаємо окремим людям, але й зміцнюємо обороноздатність країни.

#### Література

1. Анохін Є.Д., Бойко С.С., Романчук С.В., Шемчук В.А. та ін. Збірник «Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану»: ВП 7-72(162).68. Військова навчально-методична публікація. Київ: ГШ ЗСУ; 2024. 106 с.

2. Белікова Н.О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'я збережувальної діяльності [дисертація]. Київ; 2012. 573 с.

3. Вербин Н.Б., Шемчук В.А., Саїнчук А.М., Терещенко Т.О. Особливості підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту до роботи з військовослужбовцями з обмеженими фізичними можливостями. Військова освіта. 2020; (2)42: 49-58. <http://znpvo.nuou.org.ua/article/view/217347>.

4. Кукса В.О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах [дисертація]. Київ; 2002. 317 с.

5. Оленев Д., Шемчук В., Корнієнко О., Жембровський С. Організаторська діяльність фахівця з фізичної підготовки і спорту: навчальний посібник. Київ: НУОУ; 2023. 120 с. Доступно: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-6.pdf>.

6. Шемчук В., Вербин Н., Шемчук О., Матвеев А., Гайдаров С. Методика фізичної терапії майбутніх офіцерів із використанням засобів кінезіологічного тейпування. Військова освіта. 2021; (2)44:283-304. Доступно: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2021-44/283-304>.

7. Шемчук В.А., Шемчук О.М., Курбакова С.М. Організація медико-психологічної профілактики та реабілітації військовослужбовців. Київ: НУОУ; 2021. С. 96–98.

8. Шемчук О.М. Медико-психологічна допомога та реабілітація учасників російсько-української війни: Матеріали науково-практичної конференції «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах»; 2022 грудня 1; Київ: НУОУ; 2022. С. 182–186.

9. Department of the Army. Holistic Health and Fitness (H2F). FM 7-22. Washington, D.C.: Headquarters, Department of the Army; 2020. Доступно: [https://armypubs.army.mil/epubs/DR\\_pubs/DR\\_a/ARN30964-FM\\_7-22-001-WEB-4.pdf](https://armypubs.army.mil/epubs/DR_pubs/DR_a/ARN30964-FM_7-22-001-WEB-4.pdf).

*Шемчук О.М.,*

*кандидат психологічних наук,*

*Антушева Н.Ф.,*

*кандидат медичних наук,*

*Українська військово-медична академія*

## **ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У ВІДНОВЛЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

Фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) відіграє важливу роль у відновленні ментального (психічного) здоров'я військовослужбовців, що беруть участь у бойових діях. В умовах російсько-Української війни, коли психічне здоров'я військових піддається значним навантаженням, важливість такої реабілітації зростає. Цей підхід включає в себе комплекс заходів, спрямованих на покращення фізичного та психологічного стану, що позитивно впливає на якість життя та бойову готовність військовослужбовців. Визначимося з дефініціями [5–9].

Реабілітація – комплекс заходів та програм, спрямованих на відновлення фізичного та психологічного здоров'я [3]. Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосування фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психічного стану [1].

Ментальне здоров'я – стан психічного благополуччя, що охоплює емоційний, соціальний та психологічний аспекти [3]. Психічне здоров'я – це стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя, який дозволяє індивідуумові реалізовувати свій потенціал, ефективно впоратися із стресовими ситуаціями життя, працювати продуктивно та приносити внесок у свою спільноту [3].

Військовослужбовці, що перебувають на передовій, стикаються з численними стресовими ситуаціями, що можуть призвести до розвитку різноманітних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, на нашу думку, саме ФСР допомагає знизити рівень стресу та тривожності, поліпшує настрій та самооцінку, що сприяє загальному відновленню психічного здоров'я [2].

Досліджуючи у нашій публікації проблематику фізкультурно-спортивної реабілітації, поставимо запитання:

Чи може фізична активність допомогти подолати наслідки війни та відновлення ментального здоров'я військовослужбовців?

Так, фізична активність може відігравати важливу роль у подоланні наслідків сучасної війни та відновленні ментального здоров'я військовослужбовців. Регулярні фізичні вправи не лише поліпшують фізичний стан, але й позитивно впливають на психічне самопочуття, зменшуючи симптоми стресу, тривоги та депресії тощо.

У стресових ситуаціях, пов'язаних із бойовими діями, фізична активність може слугувати конструктивною технікою подолання стресу [4; 6; 8]. Приділення хоча б пів години на день фізичним вправам, таким як дихальні практики чи прогулянки, сприяє зниженню рівня напруження та покращенню загального психічного стану.

Крім того, фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – природних “гормонів щастя”, які підвищують настрій, зменшують депресію та сприяють відчуттю благополуччя, також, регулярні фізичні навантаження покращують якість сну, що є важливим чинником у відновленні психічного здоров'я. Включення фізичних вправ у щоденний розпорядок дня військовослужбовців може бути результативним засобом підтримки та відновлення ментального здоров'я після пережитих подій (фізичних та психічних травмах, пораненнях тощо).

На нашу думку, інтеграція фізичної активності в процес реабілітації військовослужбовців є важливим компонентом комплексного підходу до відновлення їхнього ментального здоров'я.

Групові заняття з фізичної культури та спорту сприяють встановленню соціальних зв'язків між військовослужбовцями, що сприяє формуванню почуття єдності та підтримки. Спільні тренування та участь у спортивних змаганнях допомагають відчуті підтримку оточуючих та знизити відчуття ізоляції, що також позитивно впливає на психічне здоров'я [4].

Позитивні приклади та досвід інших країн. Досвід інших країн, що мають схожі проблеми, показує ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні ментального здоров'я військових [1]. Наприклад, у США та Ізраїлі активно використовуються різноманітні програми реабілітації, що включають фізичні вправи та спортивні заходи, і вони демонструють високі результати у покращенні психологічного стану військовослужбовців.

Важливим аспектом є адаптація реабілітаційних програм до індивідуальних потреб військовослужбовців. Зокрема, впровадження інноваційних фітнес-технологій, таких як "Stick Mobility" [10], дозволяє ефективно відновлювати фізичний та ментальний стан осіб з ознаками травматичного впливу подій війни. Ця технологія сприяє покращенню гнучкості, сили та координації, що є важливими компонентами фізичної реабілітації.

Таким чином, ФСР має стати невід'ємною складовою процесу відновлення ментального здоров'я військовослужбовців в умовах російсько-Української війни. Реабілітація допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій та загальний психологічний стан, сприяє встановленню соціальних зв'язків та підтримки серед військовослужбовців. Індивідуальний підхід, використання сучасних методик та тісна співпраця з психологами (психіатрами, фахівцями ментального здоров'я, соціальними працівниками) забезпечують ефективність реабілітаційних заходів та сприяють поверненню ветеранів війни до повноцінного життя.

#### Література

1. Анохін Є.Д., Бойко С.С., Романчук С.В., Шемчук В.А., та ін. Збірник "Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану": ВП 7-72(162).68. Військова навчально-методична публікація. Київ: ГШ ЗСУ; 2024. 106 с.

2. Антушева Н.Ф., Гаврюшенко В.В., Герасимнюк І.О., Венгерчук А.Є., Нагребецька Л.Р., Кравчук П.В. Ментальне (психічне) здоров'я українських захисників: виклики, профілактика та перспективи реабілітації військовослужбовців в умовах російсько-української війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2024; (12)46: 965-978. Доступно: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/17895>.

3. Інжигєвська Л.А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.

4. Мась Н.М., Гаврюшенко В.В., Дмитренко Ю.С., Клімішина Н.П., Герасимнюк І.О., Венгерчук А.Є. Психологічна смуга перешкод: підготовка та зміцнення ментального (психічного) здоров'я військовослужбовців в сучасних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2025; (2)42: 1162–1178.

5. Сиропятов О., Дзеружинська Н., Шемчук О., Марущенко К. Концепція медико-психологічного супроводу військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2020; (56)3: 102-111. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2020\\_3\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2020_3_16).

6. Шемчук В.А., Шемчук О.М. Актуалізація проблеми ментального здоров'я у Збройних Силах України: Збірник тез доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє»; 2023 листопада 10; Київ: ВІКНУ; 2023. С. 202-203.

7. Шемчук В.А., Шемчук О.М., Гаврюшенко В.В. Бойова психічна травма та критерії діагностики: Збірник тез доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє»; 2023 листопада 10; Київ: ВІКНУ; 2023. С. 203-204.

8. Шемчук О.М. Медико-психологічна допомога та реабілітація учасників російсько-української війни: Матеріали науково-практичної конференції «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах»; 2022 грудня 1; Київ: НУОУ; 2022. С. 182–86.

9. Шемчук О., Васюкова Н., Дзеружинська Н., Шемчук В. Актуальні питання ментального здоров'я військовослужбовців сектору безпеки і оборони України. Психосоматична медицина та загальна практика. 2023; 8(4). Доступно: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/469>.

10. Юденко О, Мордвінов С, Панов В. Stick Mobility: ефективна технологія фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з ознаками травматичного впливу подій війни. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (April 19, 2024; Sofia, Bulgaria), 151–157. Доступно: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1767>.



*Шестаков Д.В.,*

*Шестакова В.О.,*

*Кондратюк В.І.,*

*Харківський національний університет*

*Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

За час повномасштабного вторгнення фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка військовослужбовців набуває особливого значення. Війна створила для молоді нові системи фізичної підготовки, надала фундамент для формування надійних бійців, які можуть виконувати завдання за призначенням.

Фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід'ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням. Особливості організації фізичної підготовки та її зміст Збройних Сил визначаються вимогами службової діяльності військовослужбовців. Вони реалізуються через спрямованість, спеціальні завдання, зміст, організацію та методику проведення заходів у мирний час та під час проведення бойових дій. Умови сучасного бою вимагають тривалих фізичних зусиль. Це досягається завдяки марш-кидкам, подоланням перешкод, виконанням завдань у важкому спорядженні. Військовослужбовці повинні бути готові до таких навантажень. Організація фізичної підготовки курсантів передбачає систематичний підхід до тренувань, що включає планування, виконання та оцінку фізичних вправ. Це охоплює визначення цілей, розробку індивідуальних і групових програм тренувань, моніторинг прогресу та корекцію методів тренування. Фізична підготовка полягає у виконанні та досягненні успіхів у фізичних активностях, які вимагають витривалості, сили, здорового складу тіла та гнучкості, що досягається через вправи та тренування. Найголовніші фізичні якості для військовослужбовців: витривалість – спроможність військовослужбовця протистояти стомленню у процесі рухової діяльності, спритність – спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, своєчасно і раціонально вправлятися з новими несподіваними завданнями, сила (силові здібності) – спроможність військовослужбовця долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Загальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками,

покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор тощо.

Спеціальна (військово-прикладна) спрямованість фізичної підготовки забезпечується:

на навчальних заняттях – раціональним розподілом часу за розділами фізичної підготовки, переважним використанням фізичних вправ, військово-професійних прийомів і дій для формування та розвитку найбільш важливих фізичних і спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок та вмінь, проведення комплексних занять в поєднанні з елементами тактико-спеціальної підготовки;

у процесі спортивно-масової роботи – переважним використанням засобів військово-прикладного спорту та спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ, військово-професійних прийомів і дій;

під час фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності – використанням спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ, військово-професійних прийомів і дій, стандартів характерних для відповідної військової спеціальності;

у процесі ранкової фізичної зарядки – використанням спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ, виконанням вправ, військово-професійних прийомів і дій, які входять до змісту військово-прикладного спорту;

у системі перевірки фізичної підготовки – включенням спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ до програми перевірки.

Також важливу роль у підготовці курсантів до виконання бойових завдань виконує психологічний стан, тому фізична підготовка також може бути одним із способів, який може покращувати моральний стан.

Підсумовуючи, необхідно визначити, що організація фізичної підготовки курсантів Збройних Сил України є системним і багаторівневим процесом, який спрямований на формування всебічно підготовлених військовослужбовців. Ефективне планування, виконання та контроль фізичної підготовки забезпечують високий рівень готовності молодих бійців до виконання завдань у будь-яких умовах.

#### Література

1. Наказ Міністерства Оборони України № 225 від 05.08.2021 «Про затвердження інструкції з фізичної підготовки».

2. Наказ Міністерства Інфраструктури України № 595 від 24.11.2014 «Про затвердження порядку з організації фізичної підготовки військовослужбовців у Державній спеціальній службі транспорту».

*Шлямар І.Л.,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,*

*Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,*

*Національна академії Служби безпеки України*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Військовослужбовці у бойових діях постійно виконують завдання щодо захисту держави від повномасштабної агресії з боку російської федерації в екстремальних умовах, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, зростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності. Професійна підготовка фахівців всіх військових спеціальностей потребує їх готовності до бойових дій, що дасть можливість максимально зберегти життя військовослужбовцям [1]. Поряд з професійними знаннями, вміннями та навичками військовослужбовців для їх ефективної діяльності, особливо під час бойових дій, ключову роль відіграє їх фізична підготовленість та психоемоційний стан. Питання психофізичної стійкості військовослужбовців набуває особливої актуальності в професійній підготовці.

Військовослужбовці, виконуючи функціональні обов'язки щодо захисту держави, щоденно зіштовхуються з випробуваннями, які вимагають не лише фізичної підготовленості, а й психологічної витривалості [2]. В умовах, коли для більшості військовослужбовців кожний день перетворюється на екстремальну ситуацію, фізична підготовка стає ключовим елементом у формуванні та підтриманні психічного балансу. Професійна підготовленість зосереджується на аналізі взаємозв'язку між фізичною підготовкою та психофізичною стійкістю військовослужбовців, виділяючи значимість комплексного підходу до підготовки у складних умовах сьогодення.

Ефективність екстремальної діяльності, особливо під час бойових дій військовослужбовців, визначається не тільки професійними знаннями, вміннями та навичками, але і їх фізичною підготовленістю, яка відіграє ключову роль у підготовці військовослужбовця. Зважаючи на мультидисциплінарний підхід, який охоплює кінезіологію, спортивну медицину та психологію, фізична підготовка виступає як фундаментальний елемент, що сприяє не лише фізичній, але й психологічній готовності військовослужбовців до ефективного виконання своїх функціональних обов'язків [2].

Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка – частина фізичної підготовки, яка спрямована на досягнення

оптимального рівня розвитку основних фізичних якостей у військовослужбовців для подальшого успішного опанування ними спеціальних фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ [3]. Спеціальна фізична підготовка – частина фізичної підготовки, спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей у військовослужбовців, опанування ними військово-прикладних рухових навичок, виховання морально-вольових якостей, досягнення згуртованості військових колективів шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ [3].

Також фізична підготовка передбачає розуміння того, як різні види фізичних навантажень впливають на психоемоційний стан, зокрема на здатність контролювати стрес і тривогу.

Військово-прикладна спрямованість фізичної підготовки забезпечується виконанням фізичних вправ, прийомів і дій, характерних для відповідної військової спеціальності [4]. Розробка індивідуальних програм фізичної підготовки, які враховують специфіку відповідної військової спеціальності військовослужбовців, їхні фізичні та психологічні особливості, є ключовим аспектом забезпечення їхньої готовності до викликів сьогодення. Вплив фізичної підготовки на психічне здоров'я є суттєвим і багатограним, особливо для військовослужбовців, робота яких пов'язана з високим рівнем стресу. Систематичні фізичні вправи сприяють зменшенню симптомів стресу та тривожності, оскільки під час фізичної активності в організмі виробляються ендорфіни – природні заспокійливі речовини. Крім того, фізичні тренування допомагають підвищити рівень самооцінки та самоповаги, що важливо для військовослужбовців, які часто зіштовхуються з ситуаціями, що потребують впевненості у власних силах.

Фізична активність також відіграє ключову роль у регулюванні сну та загального фізичного самопочуття, що, в свою чергу, позитивно впливає на психологічний стан [2]. Систематичні фізичні навантаження сприяють формуванню стійкості до стресу, навчаючи організм адекватно реагувати на високі навантаження та складні ситуації. З огляду на вищезазначене, фізична підготовка стає не просто засобом підтримки фізичної форми, але й ефективним інструментом психологічного саморегулювання, що є вкрай важливим для ефективного виконання функціональних обов'язків військовослужбовців у воєнний час.

Специфіка фізичної підготовки військовослужбовців значно відрізняється від загальноприйнятих методик фізичного тренування, оскільки має адаптуватися до унікальних вимог та викликів, які ставить перед ними вимоги військової спеціальності. Основною особливістю є потреба інтегрувати тренування, які розвивають не лише фізичну силу та витривалість, але й спритність, швидкість реакції та координацію. Таке поєднання надзвичайно важливе для військовослужбовців, які можуть зіштовхнутися з непередбачуваними

фізичними викликами під час служби. Ключовим аспектом також є включення в тренувальні програми елементів самозахисту та тактичної підготовки. Це дозволяє військовослужбовцям не лише підтримувати хорошу фізичну форму, але й розвивати навички, які можуть врятувати життя у критичних ситуаціях. Окрім того, важливо зосередитися на функціональному тренуванні, яке імітує реальні сценарії, з якими військовослужбовців можуть зіштовхнутися під час виконання функціональних обов'язків.

Враховуючи високий рівень стресу, з яким стикаються військовослужбовці, фізична підготовка також повинна включати елементи, що сприяють зниженню стресу та психоемоційного напруження, такі як йога або пілатес. Це допомагає військовослужбовцям ефективно керувати стресом та підтримувати ментальну рівновагу. Таким чином, фізична підготовка військовослужбовців є комплексним та багатогранним процесом, який враховує унікальні фізичні та психологічні аспекти їхньої професії, підготовляючи їх не лише до фізичних викликів, але й до ефективного управління стресовими ситуаціями.

Отже, підсумовуючи вищезгадане, можна з упевненістю стверджувати, що фізична підготовка військовослужбовців відіграє вирішальну роль у їх здатності ефективно виконувати свої обов'язки, особливо в умовах воєнного часу. Це не лише засіб підтримки фізичного здоров'я, але й ключовий компонент у розвитку психологічної витривалості та стресостійкості. Забезпечення комплексної та спеціалізованої фізичної підготовки, яка охоплює як фізичні, так і психологічні аспекти, є необхідністю для забезпечення максимальної ефективності та безпеки військовослужбовців у складних та непередбачуваних умовах воєнного часу. Враховуючи це, важливо, щоб програми підготовки були гнучкими, індивідуалізованими та постійно адаптованими до змінюваних умов та потреб. Високий рівень професійної підготовки військовослужбовців не тільки забезпечує ефективність виконання їх обов'язків, але й сприяє загальній стабільності та безпеці суспільства.

#### Література

1. Палевич С.В., Шлямар І.Л., Садовський П.Л. Особливості використання кросфіту у фізичній підготовці курсантів ВВНЗ України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2025; 1(186): 115–120. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).23) [in Ukraine].

2. Джафарова О.В., Ляшко Д.А. Психофізична стійкість поліцейських у воєнний час: роль фізичної підготовки // Сучасні проблеми фізичної підготовки в Силкових структурах України: збірник матеріалів II науково-практичної конференції (НА НГУ, Харків, 21.03.2024) – Х.: Вид-во НА НГУ, 2024. – С. 56-57, [in Ukraine].

3. Інструкція з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України, затверджена Наказом ЦУ СБ України від 03.10.2024 № 484.

4. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України, затверджена Наказом командувача СВ ЗСУ від 12.02.2022 №36од.

*Шлямар І.Л.,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,*

*Заслужений працівник фізичної культури та спорту України,*

*Національна академія Служби безпеки України*

### **СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗС УКРАЇНИ**

Аналіз виконання функціональних обов'язків військовослужбовців Збройних Сил України, які беруть участь у захисті держави від агресії російської федерації свідчить, що вони виконуються в критичних і нелегких умовах, при великих фізичних навантаженнях та значно підвищили вимоги до підготовки військовослужбовців. Ефективність екстремальної діяльності, особливо під час бойових дій військовослужбовців, визначається не тільки професійними знаннями, вміннями та навичками, але і їх фізичною підготовленістю, яка відіграє ключову роль у підготовці військовослужбовця [2, 6]. Важливим засобом професійної готовності військовослужбовців є їхня якісна підготовка. Найбільш ефективно набуття професійних навичок у військовослужбовців проходить під час їх підготовки у вищих військових навчальних закладах. Необхідно завжди удосконалювати фізичну підготовку військовослужбовців різних Збройних Сил України шляхом пошуку нових і дієвих напрямів її організації, особливо для курсантів

Сьогодення вимагає систематичного вдосконалення освітнього процесу та впровадження нових технологій для якісної підготовки курсантів у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України. Науковці вважають, що найрезультативнішим засобом професійної готовності військовослужбовців є постійна їх підготовка, поєднана з виховним процесом. Системна підготовка у навчанні представлена трьома принципами [3, 6], а саме:

вивчення особливостей вибраної професії та подальших перспектив свого майбутнього;  
отримання максимальних знань та навиків для своєї готовності до вибраної професії;  
впровадження, тренування і виконання спеціальних нормативів, які надають можливість визначити рівень військово-прикладної готовності до виконання функціональних обов'язків під час майбутньої військової служби.

Сучасна система фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України зазнає значних змін, спрямованих на підвищення ефективності та відповідності сучасним вимогам військової служби. Ці трансформації враховують досвід бойових дій, євроатлантичну інтеграцію та впровадження інноваційних методики.

У концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міноборони України, що затверджена Наказом МО України від 28.12.2022 № 452 висвітлені сучасні проблеми фізичної підготовки в Збройних Силах України. Головною інспекцією Міністерства оборони України вивчено та проаналізовано положення структурних підрозділів, відповідальних за організацію фізичної підготовки у Збройних Силах України та Міноборони України [4, 5], вносяться зміни до рівня показників щодо можливостей імплементації до стандартів Збройних сил країн НАТО. Розглянуто фактори, що визначають формування системи фізичної підготовки, її нормативно-правову базу, умови її впровадження в діяльність Збройних Сил України, особливо з урахуванням реалій сьогодення та досвіду бойових дій під час повномасштабної агресії росії. Виявлено ряд недоліків у сучасній системі фізичної підготовки, її нормативній базі та самій організації ФП в ЗС України. У структурних підрозділах, відповідальних за організацію фізичної підготовки у системі Міністерства оборони України та Збройних Силах України протягом 2024 року, змінено керівників – замість тих, хто впроваджував радянську систему фізичної підготовки, призначили нових керівників, що пришвидшують необхідні реформи для досягнення сумісності зазначеним вимогам. Проведено розподіл повноважень між органами військового управління та їх структурними підрозділами.

Вивчено запровадження досвіду інших держав з проведення фізичної підготовки в службову діяльність Збройних Сил України. Визначено в подальшому напрями майбутніх досліджень з цієї тематики та пропозиції поетапного їх вирішення.

Актуальні підходи до фізичної підготовки:

комплексний розвиток: приділяється увага не лише фізичним якостям, але й психологічній стійкості, морально-вольовим якостям та здатності офіцерам миттєво приймати рішення. Це забезпечує їхню готовність до виконання завдань у складних умовах;

використання сучасних тренажерних засобів: впровадження новітніх тренажерів та стимуляторів дозволяє моделювати реальні бойові ситуації, підвищувати ефективність підготовки;

індивідуальний підхід: розробка програм підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів сприяє більш ефективному розвитку необхідних навичок.

Новітні критерії оцінювання:

фізична готовність: оцінюється здатність офіцера виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою;

психологічна стійкість: враховується здатність зберігати ефективність діяльності в умовах стресу та небезпеки;

морально-вольові якості: оцінюється наполегливість та здатність приймати відповідальні рішення в критичних ситуаціях.

Загалом, сучасна система фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України перебуває в реформуванні та орієнтована на формування всебічно розвинених військових фахівців, здатних ефективно діяти в сучасних умовах ведення бойових дій.

#### Література

1. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, Наказ МО України від 28.12.2022 № 452.

2. Одеров А.М., Лещінський О.В., Первачук О.І., Бабич М.О. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2023; 3(161): 131–135 [http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [in Ukraine].

3. Романчук С.В., Одеров А.М., Небожук О., Климович В.Б. та ін. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2023; 1(61): 54–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63> [in Ukraine].

4. Швець О.М. Пропозиції щодо організації фізичної підготовки у Збройних Силах України. Доповідь на нараді 17.08.2023. К: ГШ ЗСУ. – 12 с.

5. Шлямар І.Л. Порівняння положень підрозділів відповідальних за організацію фізичної підготовки у ЗС України та Міністерстві оборони України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2024; 1(173): 172–177. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).38) [in Ukraine].

6. Шлямар І.Л. Розвиток витривалості курсантів вищих військових навчальних закладів України. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, № 1 (186), 2025, С. 177-182. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).36) [in Ukraine].



*Щур Т.Г.,  
Лукинів В.І.*

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного  
університету “Харківський політехнічний інститут”*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО КОМАНДИРА ВОГНЕМЕТНОГО ВЗВОДУ**

З огляду на високу бойову ефективність реактивних піхотних вогнеметів у 2012 році прийнято рішення щодо відновлення у складі Збройних Сил вогнеметних підрозділів (рішення начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України №5715/С від 09.04.2012). Сучасні бойові дії вимагають від командира вогнеметного взводу здатності до тривалого виконання важких фізичних завдань.

Розробка ефективних підходів до фізичної підготовки командирів вогнеметних взводів є критично важливою для забезпечення боєздатності Збройних Сил України.

Фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід’ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням. Необхідною умовою ефективної підготовки курсантів є дотримання методичних принципів, науково-педагогічними працівниками Збройних Сил України під час проведення занять [1, с. 6]. До них належать:

- принцип прикладності;
- принцип комплексності;
- принцип систематичності;
- принцип послідовності;
- принцип оптимальності;
- принцип конкретності.

На сьогодні під час виконання бойових завдань військовослужбовець значний час перебуває у військовому спорядженні. Додаткове навантаження вимагає розвитку функціонально стану, фізичного розвитку, загальних та прикладних фізичних якостей для тривалого та ефективного виконання обов’язків. Фізична підготовка є критичним елементом бойової готовності командирів вогнеметних взводів, оскільки вони забезпечують виконання завдань у складних бойових умовах. Робота кардинально відрізняється одна від одної, оскільки командир вогнеметного взводу виконує ті завдання на рівні з військовослужбовцями десантно-штурмових військ, підрозділів спеціального призначення Сил спеціальних операцій та Морської піхоти. У кожній механізованій, десантній та

аеромобільній бригаді до складу роти РХБ захисту введені вогнеметні взводи. Також уведений вогнеметний взвод до складу батальйонів РХБ захисту полків оперативного забезпечення. Існує інформація про ефективне застосування вогнеметів по блокпостах та окремих одиницях автомобільної техніки [3, с. 373].

А нормативи для перевірки і оцінки спеціальної фізичної підготовки (фізичної готовності) кардинально відрізняються, і згідно з Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021р. № 225) враховано тільки те, що вони будуть виконувати завдання у військах радіаційного, хімічного та біологічного захисту Сухопутних військ.

Умови сучасних бойових дій вимагають від військовослужбовців постійного перебування у засобах індивідуального захисту та з особистою зброєю. Загальна вага індивідуального спорядження одного військовослужбовця коливається від 15 до 30 кг, залежно від військової спеціальності [4, с. 212].

Відповідно до тактико-технічних характеристик вогнемета РПВ маса спорядженого вогнемета дорівнює 12,6 кг, а маса одного вогнеметного пострілу 9,4 кг [4, с. 8].

З досвіду АТО застосування вогнеметних підрозділів – найбільш ефективним є розподіл вогнеметників парами. Кожна пара вогнеметників повинна отримувати конкретне завдання щодо знищення цілі. Для прикриття вогнеметників під час зайняття ними вогневих позицій повинна виділятися група забезпечення у складі 2-3 стрільців та 1-2 підношувачів вогнеметів [3, с. 373].

Вміле та повне використання в бою вогневої потужності реактивних піхотних вогнеметів залежить більш за все від вмінь особового складу застосовувати цю зброю та наявності в особового складу необхідних фізичних та вольових якостей [5, с. 6].

Отже, підсумовуючи, можна стверджувати, що вдосконалення фізичної підготовки є критично необхідним з урахуванням сучасних викликів. А саме, зважаючи на значну вагу озброєння та спорядження (понад 20 кг), зайняття вогневих позицій і ведення бою у високодинамічному середовищі, фізична витривалість, сила та психологічна стійкість командирів вогнеметних взводів мають бути на високому рівні.

З урахуванням вищезазначеного можна стверджувати, що активне впровадження вправ з обтяженнями, що представлені в Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225), а саме: Вправа № 23 – піднімання гирі 16/24 кг (ривок); Вправа № 24 – піднімання гирі 16/24 кг (поштовх по довгому циклу), сприятимуть ефективнішій фізичній підготовленості майбутніх командирів вогнеметних взводів.

## Література

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: затв. Наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225. С. 6,16.
2. Романчук С.В. 2012. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України: монографія. Львів: АСВ, 2012. 408 с.
3. Марущенко В.В., Писарев С.А., Сакун О.В. та ін.; за ред. В.В. Марущенко. – Х.: Радіаційний, хімічний, біологічний захист підрозділів ВІТВ НТУ “ХПІ”, 2020. – 380 с.
4. Пам’ятка вогнеметника. – Київ: «Центр учбової літератури», 2022. – 42 с.
5. Матикін О.В., Галак О.В., Гайдабука В.Є., Писарев С.А, Чернявський І.Ю., Матикін В.Б./ Методичні рекомендації з підготовки вогнеметників: методичні рекомендації. – Х.: ВІТВ НТУ “ХПІ”, 2018. – 119 с.

*Юр’єв С.О.,*

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*Зімніков О.О.,*

*Дрига Д.В.,*

*Військовий інститут танкових військ Національний технічний  
університет “Харківський політехнічний інститут”*

## **ВПЛИВ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ КУРСАНТІВ ВВНЗ НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ, БАСКЕТБОЛУ І ВОЛЕЙБОЛУ**

Командні види спорту, такі як футбол, баскетбол і волейбол, мають великий потенціал у формуванні стресостійкості курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Військова служба передбачає регулярне перебування у складних, непередбачуваних та стресових ситуаціях, тому розвиток здатності до емоційної регуляції та адаптації має вирішальне значення. Спортивні ігри сприяють не лише фізичній підготовці, але й психологічній стійкості, командній взаємодії та здатності справлятися зі стресом у рамках командних дій.

Мета роботи полягає у дослідженні впливу командних спортивних ігор на формування і поліпшення стресостійкості курсантів ВВНЗ.

Футбол як динамічна командна гра забезпечує унікальне середовище для розвитку навичок емоційної регуляції та прийняття рішень під тиском. Так, науковець Carron AV (1982) зазначає про ефективність групової згуртованості в спорті [1], а у дослідженні

Stommer R. (2022) вивчали психологічну стійкість гравців у складних ігрових умовах, таких як програшні ситуації, і спостерігали, що футболісти мають здатність швидко адаптуватися та ухвалювати рішення навіть у критичних моментах матчу [3].

Вплив футболу на фізичну і психологічну стійкість курсантів ВВНЗ:

1. Реакція на зміну умов – футбол вчить курсантів миттєво реагувати на зміни ситуації на полі, що є прямим аналогом тактичної підготовки у бойових умовах.

2. Командна співпраця тренує навички взаємодії з партнерами, які допомагають курсантам будувати довіру в підрозділі. Це особливо важливо у військових умовах, де ефективність дій залежить від узгодженості команди.

3. Фізіологічна адаптація: полягає у тому, що під час напружених ігрових моментів знижується рівень кортизолу, що демонструє позитивний ефект фізичної активності на фізіологічний стрес.

Баскетбол включає інтенсивну когнітивну діяльність: швидке прийняття рішень, реагування на дії суперників та співпрацю з командою. У дослідженні Ziv G. і Lidor R. (2011) було виявлено, що професійні баскетболісти мають нижчий рівень тривожності перед важливими матчами завдяки регулярним тренуванням і психологічній підготовці [4].

Вплив баскетболу на фізичну і психологічну стійкість курсантів ВВНЗ:

1. Стресостійкість під час прийняття рішень – як і у випадку з футболем участь у баскетболі дозволяє курсантам розвивати здатність швидко реагувати на динамічні ситуації, що імітує умови бойового управління.

2. Навички планування – гра в баскетбол вимагає стратегічного мислення та прогнозування дій суперників, що також важливо для військових операцій.

3. Зниження тривожності – регулярні баскетбольні тренування сприяють зменшенню передзмагальної тривожності, що аналогічно сприяє емоційній стабільності перед виконанням військових завдань.

Волейбол спрямований на постійну взаємодію між гравцями та швидку адаптацію до змінних умов гри. Дослідження Silva M.C. та ін. (2020) продемонструвало, що участь у волейболі сприяє розвитку емоційної стійкості та зниженню рівня емоційного виснаження [2].

Вплив волейболу на фізичну і психологічну стійкість курсантів ВВНЗ:

1. Комунікація у стресових ситуаціях – волейбол розвиває навички чіткої комунікації та командної взаємодії під час швидкоплинних подій, що допомагає курсантам координувати дії під час виконання завдань у напруженій обстановці.

2. Навички адаптації – постійна зміна ігрових ситуацій у волейболі сприяє розвитку когнітивної та емоційної гнучкості, що є важливим для курсантів під час служби.

3. Психологічна підтримка – командний характер волейболу забезпечує відчуття взаємної підтримки, що знижує емоційне напруження та підвищує впевненість у власних силах.

Усі три види спорту демонструють позитивний вплив на фізіологічну адаптацію до стресу. Регулярна участь у тренуваннях допомагає знижувати рівень гормонів стресу, таких як кортизол, та стимулює вироблення ендорфінів, що покращують настрій. Це створює сприятливе середовище для зниження емоційного вигорання, характерного для інтенсивного навчання курсантів.

Для курсантів важливим є формування згуртованості підрозділу. Спільні заняття футболом, баскетболом і волейболом створюють умови для розвитку довіри, взаємопідтримки та лідерських якостей. Участь у командних видах спорту сприяє створенню єдності, що позитивно впливає на морально-психологічний клімат серед курсантів.

Висновок. Футбол, баскетбол і волейбол є не лише ефективними інструментами фізичної підготовки, але й потужними засобами розвитку стресостійкості. Завдяки комплексному впливу на фізіологію, когнітивну сферу та соціальні навички, ці види спорту сприяють підготовці курсантів до стресових умов служби. Наукові дослідження підтверджують, що інтеграція командних ігор у програми фізичної підготовки може значно підвищити емоційну стабільність та адаптивність майбутніх військових фахівців.

#### Література

1. Carron AV. Group cohesion and performance in sport. *Journal of Sport Psychology*. 1982;4(2):123–138.
2. Silva MC, Leite S, Nunes M. Emotional intelligence and stress tolerance in volleyball athletes. *Journal of Sports Psychology*. 2020;15(3):215–228.
3. Stommer R. Soccer: a quantitative analysis of team resilience and the miracle of Bern. arXiv. 2022. Available from: <https://arxiv.org/abs/2203.06933>
4. Ziv G, Lidor R. Psychological preparation of competitive basketball players: A review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12(4):423–434.

*Ягупов В.В.,*

*доктор педагогічних наук, професор,*

*Національний університет оборони України*

## **ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І НЕОБХІДНІСТЬ ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЇ**

Фізична культура, згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», – це «...діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя» [1]. Відповідно, фізичне виховання громадян, а насамперед фахівців в українському суспільстві, є вкрай актуальною теоретичною та прикладною педагогічною проблемою. Воно має представляти систему організаційно-педагогічних заходів, спрямовану на їх фізичне формування, розвиток, удосконалення та підтримання у працездатному фізичному стані, формування, розвиток і вдосконалення основних життєво та професійно важливих фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, необхідних для повноцінної життєдіяльності в суспільстві як соціального суб'єкта та успішної професійної діяльності як професійного суб'єкта.

Особливо проблема фізичного виховання фахівців важлива і вкрай необхідна в екстремальних видах діяльності. Наголошуємо, що «Для визначення змісту виховання військовослужбовців також слід мати чітке уявлення про предмети виховного впливу (виділ. наше). У всі віки представників педагогічної думки хвилювало питання про предмети виховного впливу та їхню ієрархію згідно зі значущістю. У давнину їх було три: на перше місце вони ставили фізичне загартовування тіла (виділ. наше), а після цього – формування розумових і моральних якостей. Поривання, воля, а також бажання, за Аристотелем, властиві навіть новонародженим дітям, оскільки розум і розсудливість звичайно з'являються у них тільки з віком. Тому, вважав він, турбота про тіло (виділ. наше) має передувати турботі про душу, після тіла потрібно подбати й про виховання нахилів, щоб їх виховання сприяло вихованню розуму, а виховання тіла – вихованню душі. Таку думку поділяють багато інших представників педагогічної науки» [2, с. 216]. У зв'язку з цим проблема визначення змісту фізичного виховання військовослужбовців є вкрай актуальною як в теоретичному, так і практичному аспектах.

Слід наголошувати про головну тенденцію в педагогіці фізичного виховання та спорту – це відсутність, практично, наукових досліджень із проблеми змісту фізичного

виховання різних категорій населення, оскільки є тільки поодинокі публікації. Так, дослідники наголошують, що «Зміст фізичного виховання забезпечує цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму з метою вдосконалення психофізичних, моральних і вольових якостей, ментальної та емоційної сфер життя студентів. Зміст фізичного виховання включає сукупність різноманітних фізичних вправ, методів і методичних прийомів, форм, елементів організації, способів контролю та оцінки (виділ. наше)» [9, с. 2-3]. Таким чином, тут маємо, по-перше, повне незрозуміння авторами змісту фізичного виховання громадян, оскільки до нього вони відносять «сукупність різноманітних фізичних вправ, методів і методичних прийомів, форм, елементів організації, способів контролю та оцінки», які належать до методичної складової фізичного виховання, а не до змістовної; по-друге, поняття «фізичний», «психофізичний» і «фізіологічний» не є синонімами, тобто має місце недотримання вимог термінологічного підходу до формулювання педагогічних понять у педагогіці фізичного виховання та спорту. Тут важлива термінологічна точність поняттєво-категоріального апарату, тобто «...має бути педагогічна культура та термінологічна точність науковця, тобто кожне педагогічне поняття має відображати тільки те, що йому «належить» у педагогіці та яку функцію воно реалізує у ній» [5, с. 346].

Вважаємо, що зміст фундаментального для теорії та методики фізичного виховання військовослужбовців педагогічного поняття «зміст фізичного виховання військовослужбовців» представляє систему їх практичних і теоретичних знань щодо свого фізичного виховання та самовиховання, фізичної підготовленості та готовності як військових професіоналів до успішної військово-професійної діяльності, яка містить наукові теоретичні та практичні знання про фізичну культуру та спорт, здоровий спосіб життєдіяльності військовослужбовців як суб'єктів екстремального виду діяльності, фізичну підготовленість і готовність до військово-професійної діяльності як військових професіоналів конкретного виду та роду військ, відповідні організаційні форми, методи і засоби їх формування, розвитку, вдосконалення та підтримання, сукупність знань про практичні фізичні навички, уміння і здатності, професійно важливі фізичні якості як представника конкретного виду та роду військ, необхідної для успішної життєдіяльності в військовому середовищі та виконання військово-професійних і найголовніше – бойових завдань [4].

Водночас фізичне виховання військовослужбовців в умовах російсько-Української війни потребує суттєвої оптимізації з урахуванням як бойового досвіду ЗС та інших військових формувань України, так і сучасних проблем і потреб військовослужбовців у сфері їх фізичного виховання взагалі та фізичної реабілітації зокрема. Оптимізація – це цілеспрямований підхід до побудови такого їх фізичного виховання, за якого в комплексі

розглядаються цілі, принципи, зміст, сукупність імовірних організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання, особливості бойової діяльності військовослужбовців і специфіка функціонування й бойової діяльності родів і видів військ, реальні фізичні можливості й на підставі системного, суб'єктно-діяльнісного та контекстного методологічних підходів до аналізу всіх цих чинників свідомо, науково обгрунтовано та, найголовніше, – контекстно обирається найкращий для конкретних умов варіант обгрунтування змісту їх фізичного виховання як військових професіоналів. Така оптимізація характеризується наближенням їх фізичного виховання до його оптимального функціонування чи сприйманням не будь-якої ідеальної точки оптимуму, не статичного стану, а тенденції до оптимуму чи для виховання потрібна невелика кількість часу та ресурсів, а розумне їх використання.

Отже, виокремлюємо основні правила оптимізації змісту фізичного виховання військовослужбовців в умовах російсько-Української війни. Зокрема, такі: 1) чітко усвідомлювати основні результати від реалізації конкретного змісту фізичного виховання певної категорії військовослужбовців у запроєктованих умовах і які саме ресурси можуть бути витрачені на отримання цих результатів; 2) фізичне виховання військовослужбовців передбачає застосування такого його змісту, щоб із можливих варіантів вибрати такий, що підвищуватиме його результативність з урахуванням основних компонентів їх фізичної підготовленості та готовності до військово-професійної діяльності [3], динаміки цього процесу за раціональних витрат їх зусиль, наявних організаційно-педагогічних умов у конкретних військових частинах певних видах і родах військ; 3) забезпечувати ступінь відповідності організаційно-педагогічної сторони системи фізичного виховання військовослужбовців конкретного виду та роду військ тому змісту, для реалізації якого він складений в умовах російсько-Української війни та активної участі військовослужбовців у бойових діях, тобто наголошуємо, що оптимальність, досягнена за одних умов, не може виникати за інших умов; 4) враховувати індивідуальні інтереси та потреби військовослужбовців у сфері їх фізичного виховання як суб'єктів екстремального виду професійної діяльності; 5) удосконалення програм, підручників і засобів реалізації змісту фізичного виховання військовослужбовців; 6) вибір оптимального обсягу інформації для опрацювання та засвоєння військовослужбовцями та формування оптимальної їх кількості у групах на заняттях фізичної підготовки; 7) забезпечувати оптимальне управління реалізацією змісту фізичного виховання військовослужбовців певного виду та роду військ з урахуванням їх бойового досвіду, наявних бойових і психічних травм і поранень, тобто обирати такі методи, форми та засоби реалізації змісту фізичного виховання військовослужбовців, які б найбільш



відповідали конкретній ситуації з фізичним станом, фізичною підготовленістю та готовністю військовослужбовців певної військової частини.

Таким чином, чітко слід визначити основні критерії оптимізації змісту фізичного виховання військовослужбовців.

Перший критерій – це отримання максимально можливих (реально досяжних) у даних умовах результатів у фізичній підготовленості та готовності військовослужбовців певної військової частини конкретного виду та роду військ, а також в їх фізичній розвиненості як військових професіоналів; другий – це отримання встановлених нормативів витрат часу на опанування змістом фізичного виховання конкретної категорії військовослужбовців; третій – чітке дотримання основних вимог сучасних методологічних підходів до їх фізичного виховання – системного, контекстного, андрагогічного та суб'єктно-діяльнісного.

Висновок: обґрунтовано зміст фізичного виховання військовослужбовців, що представляє сукупність їх практичних і теоретичних знань щодо свого фізичного виховання та самовиховання, формування, розвитку, вдосконалення і підтримання своєї фізичної підготовленості та готовності як військових професіоналів до успішної військово-професійної діяльності.

#### Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B>.
2. Ягулов В.В. Військове виховання: історія, теорія і методика: навч. посіб. / В.В. Ягулов, С.Г. Єрохін, В.Л. Кирик та ін.; за ред. В.В. Ягулова. К.: Graphic&Design, 2000. 560 с.
3. Ягулов Василь, Коновалов Денис. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. Військова освіта: зб. наук. пр. 2022. №45. С. 283–293. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/283-294>.
4. Ягулов В.В., Свистун В.І. Зміст фізичного виховання військовослужбовців. Педагогічна освіта: теорія і практика: зб. наук. пр. 2024. № 37 (2–2024). С. 40-56. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2024-37-40-56>.
5. Ягулов Василь. Термінологічні проблеми визначення інноваційних педагогічних технологій: методологічний аспект. Військова освіта: зб. наук. пр. 2023. №1 (47). С. 346–359. URL: DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2023-47/343-356>.

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
ТА СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

**Збірник тез доповідей  
II науково-практичної конференції  
(21 лютого 2025 року)**

**Редакційна група за якість матеріалів відповідальності не несе. Матеріали доповідей авторів надано відповідно до заявок на участь у конференції.**

**Дякуємо вельмишановним авторам за дотримання рекомендованого шаблону та обсягу виступів.**

Здано до друку 18.03.2025 р.

Формат 60x90/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 39,5

Замовлення №

Видавець та виготовлювач – Національна академія  
сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного  
79026, м. Львів, вул. Героїв Майдану, 32  
тел.: (032) 258-44-12

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3939 від 14.12.2010 р.