



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ  
ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**



**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ НАУКОВО ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
19 20 ЛЮТОГО 2026 Р.**



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК  
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО  
ГЕНЕРАЛЬНИЙ ШТАБ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ  
ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(19-20 ЛЮТОГО 2026 р.)**

**Львів-2026**

**УДК 796.06 : 355.5**  
**I-11**

Рекомендовано до друку рішенням  
Вченої ради Національної академії  
сухопутних військ  
(протокол від 24.03.2026 р. № 14)

**I-11 Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України:** Збірник тез доповідей III науково-практичної конференції (Львів, 19-20 лютого 2026 р.). – Львів: НАСВ, 2026. – 236 с.  
ISBN 978-617-7689-14-9

Збірник містить матеріали та тези доповідей науково-практичної конференції, де 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 майбутніх офіцерів Збройних Сил України, організації фізичної підготовки військовослужбовців (усіх категорій) Збройних Сил України під час дії воєнного стану та досвіду підвищення військово-професійної підготовленості військовослужбовців у ході проведення занять із фізичної підготовки в умовах ведення бойових дій.

**УДК 796.06 : 355.5**

ISBN 978-617-7689-14-9

© Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2026



## ПРИВІТАЛЬНА ПРОМОВА

### Шановні колеги, учасники та гості конференції!

Сучасна війна, яку веде Україна за свою незалежність і територіальну цілісність, поставила перед системою військової освіти, підготовки та науки нові, надзвичайно складні завдання. Одним із ключових чинників бойової спроможності підрозділів Сухопутних військ була і залишається якісна фізична підготовка військовослужбовців, адаптована до реальних умов ведення бойових дій.

Фізична підготовка сьогодні – це не лише розвиток сили, витривалості та швидкісних якостей. Це – комплексний елемент бойової готовності, який безпосередньо впливає на живучість особового складу, здатність виконувати завдання в умовах високих фізичних і психоемоційних навантажень, дефіциту часу, сну та ресурсів. Саме тому питання впровадження інноваційних підходів до організації фізичної підготовки, з урахуванням реального бойового досвіду Збройних Сил України, є надзвичайно актуальним.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного як провідний вищий військовий навчальний заклад держави системно працює над удосконаленням освітніх програм, методик навчання та наукового забезпечення фізичної підготовки майбутніх офіцерів. Особливу увагу приділено інтеграції результатів наукових досліджень, досвіду бойових підрозділів, а також кращих світових практик у галузі військово-прикладної фізичної підготовки.

Проведення цієї конференції є важливим майданчиком для професійного діалогу між науковцями, викладачами, інструкторами, командирами та практиками, які безпосередньо залучені до підготовки військовослужбовців. Обмін досвідом, науковими напрацюваннями та практичними рекомендаціями сприятиме подальшому розвитку ефективної системи фізичної підготовки, що відповідає викликам сучасної війни.

Висловлюю впевненість, що матеріали збірника тез і доповідей стануть вагомим внеском у розвиток військово-наукової думки, а напрацьовані пропозиції знайдуть практичне застосування у підрозділах Збройних Сил України.

Бажаю всім учасникам плідної роботи, змістовних дискусій, нових ідей та подальших наукових здобутків на благо зміцнення обороноздатності нашої держави.

З повагою,  
Начальник Національної академії сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного, Герой України  
полковник

Роман КАЧУР



## ПРИВІТАЛЬНА ПРОМОВА

### **Вельмишановні учасники конференції, представники військової та наукової спільноти!**

Умови ведення сучасних бойових дій висувають високі вимоги до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Бойовий досвід Збройних Сил України переконливо засвідчив, що фізична витривалість, силова готовність, швидкість відновлення та функціональна стійкість є критично важливими складовими успішного виконання бойових завдань.

Система підготовки Збройних Сил України постійно вдосконалюється з урахуванням реальних умов війни, змін у характері бойових дій та застосування нових видів озброєння і техніки. Фізична підготовка при цьому розглядається як невід'ємний елемент бойової підготовки, що забезпечує ефективність дій особового складу у складних, динамічних і часто екстремальних умовах.

Особливої актуальності набувають питання адаптації тренувальних програм до специфіки бойових спеціальностей, впровадження ефективних методик, розвитку військово-прикладних вмінь та навичок. Важливу роль у цьому процесі відіграє наукове обґрунтування та системний аналіз результатів підготовки.

Проведення цієї конференції та підготовка збірника тез і доповідей створюють умови для узагальнення досвіду, формування єдиного науково-методичного підходу та впровадження ефективних рішень у практику підготовки військовослужбовців. Переконаний, що представлений науковий і практичний матеріал стане корисним для командирів, інструкторів і фахівців з фізичної підготовки на всіх рівнях.

Висловлюю подяку науковцям, викладачам і практикам за активну участь у розвитку системи підготовки Збройних Сил України та бажаю учасникам конференції плідної роботи, професійного зростання і нових наукових досягнень.

З повагою,  
Начальник Головного управління доктрин та підготовки  
Генерального штабу Збройних Сил України

генерал-майор

Ігор ПАЛАГНЮК

## Зміст

### ПРИВІТАЛЬНА ПРОМОВА

Начальника Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Героя України полковника Р. Качура .....	3
--	---

### ПРИВІТАЛЬНА ПРОМОВА

Начальника Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України генерал-майора І. Палагнюка.....	4
--	---

### СЕКЦІЯ 1

<b>ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....</b>	<b>14</b>
---	-----------

<i>Андрейчук В.Я., Зелінський О.Р., Намеснік А.І.</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЧИННИК ЗДОРОВ'Я ТА БОЄЗДАТНОСТІ .....	14
---	--	----

<i>Анохін Є.Д.</i>	ПАРАДОКС ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ .....	15
--------------------	---	----

<i>Анохін Є.Д.</i>	ПРО СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО РОЗРОБКИ НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ І НОРМАТИВНО- КЕРІВНИХ ДОКУМЕНТІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	18
--------------------	--	----

<i>Бабасєв Ю.Г., Большаков О.О.</i>	ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК БОЙОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	22
---	--	----

<i>Балдецький А.А., Каплюк Д.Д.</i>	СТАН ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПРИЗВАНИХ ЗА МОБІЛІЗАЦІЄЮ .....	23
---	---	----

<i>Бєліков І.О., Козіло А.О.</i>	ОСОБЛИВІСТЬ ПРОЦЕСУ ТРЕНУВАНЬ В УМОВАХ ДЕФЦИТУ СПОРТИВНОГО СПОРЯДЖЕННЯ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ .....	26
--------------------------------------	---	----

<i>Бобчинець О.О., Харковець В.В.</i>	ПІДТРИМАННЯ КОНДИЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ КОРОТКИХ ІНТЕНСИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ.....	28
---	---	----

<i>Бондаренко Д.В., Арабський А.П., Кузнєцов М.В.</i>	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК НАВЧАЛЬНО-МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ З РОЗВИТКОМ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	30
---	--	----

<i>Борзило О. Ю.</i>	СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ-ТАНКІСТІВ.....	31
----------------------	---	----

<i>Ворона В.В., Пестерев М.В., Зімбіцький Р.Ф.</i>	ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СКЛАДНИХ УМОВАХ З ВИКОРИСТАННЯМ ПІДРУЧНИХ ЗАСОБІВ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ..	32
--	---	----

<i>Галашевський Г.О., Черенок Є.В.</i>	ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОПЕРАТОРІВ БПЛА З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ .....	34
<i>Гарбуз С.В., Гришко А.В., Яровий М.В.</i>	ДОТРИМАННЯ ВИМОГ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	35
<i>Данилюк М.М., Трофимчук В.А.</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ .....	37
<i>Діденко О.В., Богущ М.І., Строкань Д.І.</i>	ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	38
<i>Зелінський О.Р., Ковальчук М.П., Бабич М.О.</i>	ПОЄДНАННЯ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА КОГНІТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ .....	39
<i>Зімніков О.О., Гунченко В.О.</i>	РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ.....	40
<i>Зубко А.В., Горудько І.М., Лашта В.Б.</i>	ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ КУРСАНТІВ ВВНЗ.....	42
<i>Ковальчук Р.О., Мартинюк Д.Р.</i>	ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ .....	43
<i>Ковальчук Р.О., Медвідь А.В.</i>	ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ БОЙОВИХ ДІЙ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ.....	45
<i>Коновалов Д.О., Сич А.Д.</i>	ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	47
<i>Коновалов Д.О., Сич О.М.</i>	РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ ТА АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	48
<i>Корчагін М.В.</i>	АНАЛІЗ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АКТУАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	50
<i>Кудимов С.М., Івахів О.С., Лібрुक-Ліпкевич С.Я.</i>	МАРШОВА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПШОМУ ПОРЯДКУ: ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ .....	52
<i>Кузнецов М.В., Боярчук О.М., Гусак О.Д.</i>	ТЕСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИРАЖЕНОЮ РУХЛИВОЮ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ .....	54

<i>Лотоцький І.Р., Бондаренко Д.В., Боговик Н.В.</i>	ПРОБЛЕМАТИКА ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ КУРСАНТСЬКИХ ПІДРОЗДІЛІВ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ ЇХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	55
<i>Маринич А.С., Зонов О.В.</i>	ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	57
<i>Нагорний П.В., Семизуга Ю.О.</i>	ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	59
<i>Овчарук І.С., Сидорченко К.М., Юхименко Т.В.</i>	ВПЛИВ ВПРАВ КРОСФІТУ НА РЕЗУЛЬТАТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ 1 КУРСУ .	61
<i>Одєров А.М., Боговик М.В., Боговик Н.В.</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	63
<i>Отисько В.С., Яровий М.В.</i>	ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	65
<i>Пестерев М.В., Громадський О.В.</i>	ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДПОЧИНКУ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	66
<i>Петрачков О.В.</i>	КОГНІТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ.....	67
<i>Пилипчак І.В., Климович В.Б., Боговик М.В.</i>	ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	70
<i>Пронтенко К.В., Грибан С.П., Шанюк О.Б.</i>	СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ В УМОВАХ РОЗОСЕРЕДЖЕННЯ У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД .....	72
<i>Романчук С.В., Романчук В.М., Лях С.Р.</i>	ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПІД ЧАС БЗВП.....	73
<i>Руденко А.В., Ніколенко Д.М.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-БОКСЕРІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	76
<i>Садовський Л.І., Чічкан О.М., Мазур В.В.</i>	МАРШОВА ПІДГОТОВКА В ПІШОМУ ПОРЯДКУ – ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПІДГОТОВКИ ШТУРМОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ .....	78
<i>Сіянка О.В., Шевченко О.С., Гришко А.В.</i>	ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА БОЙОВОЮ АРМІЙСЬКОЮ СИСТЕМОЮ .....	79
<i>Стельмах Ю.Ю., Сеник Р.М.</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	80

<i>Сухорада Г.І., Пацерук А.А.</i>	АНАЛІЗ ВИХІДНИХ ДАНИХ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	82	
<i>Тарануха В.О.</i>	РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБЕРЕЖЕННІ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ .....	84	
<i>Юрченко В.О., Кондратюк В.І.</i>	ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ .....	86	
<b>СЕКЦІЯ 2</b>			
<b>СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ТА НОВІТНІ КРИТЕРІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ (ВСІХ КАТЕГОРІЙ) ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ .....</b>			<b>88</b>
<i>Абраменко О.О., Лукинів В.І.</i>	ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ МОБІЛЬНОГО ДОДАТКА ERGDATA В ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА ГРУПОВОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	88	
<i>Андрейчук В.Я., Климович В.Б., Романів І.В.</i>	ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТОК ІНСТИТУТУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕРСОНАЛУ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК .....	90	
<i>Богданов М.В.</i>	ТРАНСФОРМАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ .....	90	
<i>Бойко С.С.</i>	КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗРОБЛЕННЯ АВТОМАТИЗОВАНОЇ СИСТЕМИ “ПАСПОРТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ” .....	92	
<i>Веремієнко М.М.</i>	МОДЕРНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	94	
<i>Воронцов О.С.</i>	КОЛОВІ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД УРІЗНОМАНІТНЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ .....	96	
<i>Гілянчук В.В.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	98	
<i>Гончаренко Ю.О., Моцпан А.О.</i>	ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОГО СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	100	
<i>Гончарук А.В., Овчарук І.С., Сидорченко К.М.</i>	СПЕЦІАЛІЗОВАНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ІНСТРУМЕНТ НАВЧАННЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	102	

<i>Гулей К.С.</i>	ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КУРСАНТІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ.....	104
<i>Гунченко В.О., Лукинів В.І.</i>	ФУТБОЛ ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	106
<i>Дятел А.В., Гусаківський О.В., Трохимчук О.О.</i>	РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕЛЕМЕНТІВ БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	107
<i>Калабський А.В., Криворотько Р.Є., Сердюк М.П.</i>	СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ БОКСУ .....	108
<i>Кирпенко В.М., Гоманюк С.В., Гончарук М.О.</i>	ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	109
<i>Кирпенко Є.В.</i>	ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ УМОВ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	112
<i>Ковальчук М.П., Пацюк А.В., Семеренко В.О.</i>	ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФУТЗАЛУ НА ПСИХОФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ .....	114
<i>Кондратюк В.І., Демченко Я.В.</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	115
<i>Копійка Г.А., Корнієнко О.Д.</i>	ПРОБЛЕМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ....	118
<i>Корнієнко О.Д., Фурманов К.М.</i>	ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ ПІД ЧАС РАНКОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ЗАРЯДКИ.....	120
<i>Краснопольський М.М., Скоблик О.С.</i>	БОЙОВА АРМІЙСЬКА СИСТЕМА ЯК ОСНОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА .....	122
<i>Куришко Є.А., Шеванюк Д.О., Золочевський В.В.</i>	СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ .....	123
<i>Кушка І. С.</i>	СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА НОВІТНІ КРИТЕРІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ (УСІХ КАТЕГОРІЙ) ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	125
<i>Лещінський О.В., Логінов Д.О.</i>	АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КРИТЕРІЮ ОЦІНЮВАННЯ НАВИЧОК РУКОПАШНОГО БОЮ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ.....	128

<i>Лещінський О.В., Одеров А.М., Котов О.В.</i>	АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОЦЕДУРИ КОНВЕРТАЦІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ШКАЛИ ОЦІНЮВАННЯ ЕСТS КУРСАНТІВ ВВНЗ ..... 130
<i>Лотоцький І.Р., Андрейчук В.Я., Романів І.В.</i>	ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ КЛАСИЧНОЇ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТСЬКИХ ПІДРОЗДІЛІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ . 132
<i>Ляшук О.В., Кулабухов О.М.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЕКСПЛУАТАЦІЇ СТРІЛЕЦЬКОЇ ЗБРОЇ В ЗИМОВИХ УМОВАХ ..... 134
<i>Михнюк О. В., Дятел А. В., Шалаєв В. О.</i>	РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ У КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ БАГАТОБОРСТВОМ У ВВНЗ ..... 136
<i>Небожук О. Р., Бужанська А. О., Бобейка К. О.</i>	РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ АБИТУРІЕНТІВ-ЖІНОК НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВСТУПНОЇ КАМПАНІЇ 2025 РОКУ ..... 138
<i>Небожук О.Р., Арабський А.П., Матвейко О.М.</i>	РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ АБИТУРІЕНТІВ-ЧОЛОВІКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВСТУПНОЇ КАМПАНІЇ 2025 РОКУ ... 139
<i>Петрачков О. В., Жембровський С.М., Сусно В. В.</i>	ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ЛИЖНОГО СПОРТУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ЗБОРУ ..... 140
<i>Петрук А.П., Лойко О.М.</i>	СИСТЕМА ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИМОГ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ..... 144
<i>Підопригора М.В., Мілевський О.Л.</i>	ПОКАЗНИКИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК І ЗВ'ЯЗОК ІЗ РІВНЕМ РОЗВИТКУ ЇХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ..... 145
<i>Поливанюк В. В., Тимощенко П. Ю.</i>	ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНА ПІДТРИМКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ..... 147
<i>Полозенко Д.П., Богуш М.І., Шуптар-Пориваєва Н.Й.</i>	СТВОРЕННЯ СУЧАСНОЇ ТЕМАТИЧНОЇ АТРИБУТИКИ НАГОРОДЖЕННЯ КУРСАНТІВ ВВНЗ В ОСОБИСТІЙ ПЕРШОСТІ ..... 149
<i>Пронтенко В. В., Пронтенко К. В.</i>	ОСОБЛИВОСТІ БЛОКОВОЇ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СТАРШИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ..... 152
<i>Пронтенко В. В., Шалаєв В.О., Бербеничук В. Ю.</i>	ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ..... 154
<i>Рефель В.І., Доценко К.С.</i>	РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У КУРСАНТІВ ..... 155

<i>Родіонов М.О.</i>	РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОРГАНІЗМУ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ХОДІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КУРСАНТІВ ВВНЗ.....	157
<i>Свистун В. І.</i>	ОПТИМІЗАЦІЯ ЧИ ВДОСКОНАЛЕННЯ: ПРОБЛЕМА ТРАКТУВАННЯ ПОНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	158
<i>Сухорада Г.І., Попович О.І.</i>	УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОКРЕМИХ ТЕМ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ” .....	160
<i>Ткачук О.А., Мелешенко О.В., Замараєва А.Б.</i>	ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНАЛІЗУ СИСТЕМИ ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США .....	161
<i>Турчинов А.В.</i>	МЕТОДОЛОГІЯ «TOTALFIT UKRAIN» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	163
<i>Федак С.С., Поцілуйко П.В.</i>	ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ БОЙОВИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СУЧАСНИХ УМОВАХ .....	164
<i>Федак С.С., Юр’єв С.О., Івакін Т.А.</i>	ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІН У ПОКАЗНИКАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ.....	166
<i>Хачатрян А.Х., Білик В.А.</i>	РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ЯКОСТЕЙ ОПЕРАТОРІВ БЕЗПЛОТНИХ СИСТЕМ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	167
<i>Холод Д.В.</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ТА ВИМОГИ .....	169
<i>Чапля Н.М., Бобко Ю.Б., Черниш Є.М.</i>	ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ВВНЗ .....	170
<i>Чут С. Г., Лелюк М.Г.</i>	РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ.....	172
<i>Шлямар І.Л.</i>	ПСИХОФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	173
<i>Щербина І.А., Пронтенко В.В., Старчук О.О.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ З АВТОМОБІЛЬНИМИ ШИНАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	175
<i>Щур Т.Г., Мішин М.В., Гунченко В.О.</i>	ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВОГНЕМЕТНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗАСОБАМИ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	178

<i>Юрченко Р.В., Рудковський О.М., Касаткін Є.В.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕСУВАННЯ ПІХОТИНЦЯ НА СУЧАСНОМУ ПОЛІ БОЮ.....	179
<i>Ягодзінський В.П.</i>	ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-ДЕСАНТНИКІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТ- ТРЕНУВАНЬ НА ОСНОВІ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ .....	181
<i>Ярмак О.М., Нагорний М.В.</i>	СУЧАСНІ ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СИСТЕМИ МОНИТОРИНГУ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	182
<i>Kravets O., Tymoshchenko P.</i>	SWIMMING AS A MEANS OF DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITY OF ENDURANCE OF MILITARY SERVICEMEN.....	186
<b>СЕКЦІЯ 3</b>		
<b>ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ТА ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ .....</b>		
<i>Анацький Р.В.</i>	ВПЛИВ ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛАТЕС НА ОРГАНІЗМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ .....	188
<i>Анохін Є.Д.</i>	ТЕОРЕТИЧНЕ ОБґРУНТУВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ТЕСТІВ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	189
<i>Беспалий В.І., Верхогляд М.М.</i>	АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ЛЕГКОЮ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ.....	192
<i>Биков Р.Г., Богуш М.І., Власова А.Ю.</i>	РОЗВИТОК ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	194
<i>Верхогляд М.М., Михайлов В.В., Фурдик В.Д.</i>	ОПТИМІЗАЦІЯ АЛГОРИТМУ ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	195
<i>Кметюк Я.І., Кметюк Д.І., Єрема Д.В.</i>	НЕОБХІДНІСТЬ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК СКЛАДОВОЇ ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	197
<i>Ковальчук Р.О., Гриців М.С.</i>	РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АМПУТАЦІЯМИ ТА ВАЖКИМИ ПОРАНЕННЯМИ: ВИКЛИКИ І ПЕРСПЕКТИВИ .....	200
<i>Краснопольський М.М., Скоблик О.С.</i>	ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ: СУЧАСНИЙ СТАН, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ .....	201
<i>Масалов К.О.</i>	ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	

	ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ .....	201
<i>Матвейко О.М., Букрєєв В.О., Лойко О.М.</i>	РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ У БОЙОВИХ УМОВАХ.....	204
<i>Михайлов В.В., Верхогляд М.М., Кмицяк М.В.</i>	УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ В ЗИМОВИХ УМОВАХ ГІРСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ .....	208
<i>Ольховий О.М., Тихорський О.А., Бобильов Д.В.</i>	ОЦІНКА ІНТЕНСИВНОСТІ БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНИМИ ЗМІНАМИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА .....	210
<i>Петрачков О.В., Михайлов В.В., Остафінський М.В.</i>	ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	211
<i>Поплавець В. С.</i>	ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ США .....	213
<i>Ракаєва А.Є., Ракаєв Є.В. Темірова Л.П.</i>	ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АКВАТЕРАПІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВИХ .....	216
<i>Твердохліб Є.М., Кітменьова А.М., Остапчук К.Є.</i>	ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ТА ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ .....	218
<i>Твердохліб Є.М., Беланова А.В., Романцова О.І.</i>	ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ .....	220
<i>Ткачук О. О.</i>	РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ .....	222
<i>Шестаков Д. В.</i>	СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ .....	223
<i>Юденко О.В., Правдюк С.О., Могіляс К.</i>	ЕКСТРЕМАЛЬНІ РІЗНОВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В КОМПЛЕКСНІЙ СИСТЕМІ ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ: МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНА БАЗА .....	225
<i>Ящук О.В., Юденко О.В., Семененко В.П., Жирнов О.В.</i>	ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ МОБІЛЬНИХ ВОГНЕВИХ ГРУП РЕАГУВАННЯ НА ПОВІТРЯНУ НЕБЕЗПЕКУ .....	229
<i>Загарія М.В. Фурдик В.Д.</i>	РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ .....	232
<i>Фуртес О.О., Міхін А.Ю., Швай В.Т.</i>	ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ПОРАНЕНЬ .....	233

## СЕКЦІЯ 1

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

*Андрейчук В.Я.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Зелінський О.Р., Намєсник А.І.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЧИННИК ЗДОРОВ'Я ТА БОЄЗДАТНОСТІ

У сучасних умовах ведення бойових дій фізична підготовка перестає бути просто елементом тренування, перетворюючись на базову умову виживання та збереження здоров'я. Висока інтенсивність навантажень, дефіцит сну та психоемоційне напруження вимагають від організму військовослужбовця максимальної адаптивності. Ми зазвичай фокусуємося на технологіях: дронах, артилерії, засобах радіоелектронної боротьби (РЕБ) чи новітньому озброєнні. Але за кожним важелем керування, за кожним пострілом і за кожним стратегічним рішенням стоїть людина. І саме фізичний стан цієї людини є тим фундаментом, на якому тримається вся архітектура боєздатності. Ми часто чуємо фразу «у здоровому тілі – здоровий дух», але для військовослужбовця це не просто крилатий вислів. Це формула виживання. У сучасних умовах високоінтенсивної війни фізична підготовка вже не є лише елементом муштри. Сьогодні це – засіб зміцнення здоров'я та збереження життя.

**Фізичний ресурс як броня.** Кожен зайвий кілометр, пройдений на тренуванні, кожне підтягування чи вправа на витривалість – це інвестиція у здатність організму витримувати критичні перевантаження. Важкий бронезилет, багатогодинні марші та дефіцит сну не знищують того, чиє тіло звичне до навантажень.

**Здоров'я як психологічний щит.** Науково доведено: фізично міцний боєць значно стійкіший до бойового стресу. Коли тіло працює як годинник, мозок зберігає холодний розрахунок. Фізична підготовка – це найдоступніший спосіб профілактики пост травматичного стресового розладу та емоційного вигорання. Це не просто «втома» чи «поганий настрій», а серйозний психологічний стан, що виникає внаслідок переживання подій, які загрожували життю або цілісності людини (бойові дії, обстріли, полон, катастрофи).

Фізична активність допомагає «спалювати» надлишок кортизолу та адреналіну, які при посттравматичному стресовому розладі постійно тримають організм у напрузі. Регулярні тренування допомагають нервовій системі повернути відчуття контролю над власним тілом, що є першим кроком до одужання. Важливо розуміти: посттравматичний стресовий розлад – це нормальна реакція психіки на ненормальні обставини. Це не ознака слабкості, а «поранена» стресостійкість, яка потребує лікування та підтримки.

**Довголіття в строю.** Ми маємо дбати не лише про виконання завдання «тут і зараз», а й про те, щоб після перемоги наші захисники залишалися здоровими членами суспільства. Правильна система фізичної підготовки – це профілактика хронічних захворювань опорно-рухового апарату та серця, які є частими супутниками війни.

**Мета доповіді** – не просто нагадати про важливість фізичної підготовки. Ми прагнемо показати фізичну підготовку як комплексну систему реабілітації, загартовування та стратегічного управління ресурсом людського організму. Ми маємо змінити парадигму: фізична підготовка – це не примус, а привілей і необхідність, що робить нашого воїна сильнішим, витривалішим і, головне, здоровішим. Фізичні вправи – це надійний інструмент зміцнення здоров'я наших військовослужбовців.

Регулярні фізичні навантаження є ключовим інструментом профілактики захворювань військових:

**серцево-судинна система:** зміцнення міокарда та підвищення еластичності судин дозволяють організму ефективніше транспортувати кисень під час тривалих маршів;

**опорно-руховий апарат:** розвиток м'язового корсета знижує ризик травм хребта та суглобів при носінні важкого спорядження (бронежилети, БК);

**метаболізм:** оптимізація обмінних процесів підвищує загальну витривалість та швидкість відновлення після виснажливих завдань;

отже, зміцнення здоров'я військовослужбовців через фізичну підготовку – це стратегічне завдання. Вона має бути:

1. Систематичною (безперервність процесу).
2. Адаптованою (врахування специфіки роду військ).
3. Науково обґрунтованою (баланс між навантаженням та відпочинком).

Важливо пам'ятати: Здоров'я військовослужбовця – це не відсутність хворіб, а здатність організму ефективно функціонувати в умовах, що виходять за межі норми.

*Анохін Є.Д.,*

*доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент  
Національна академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного*

## **ПАРАДОКС ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

*Ми не можемо вирішити проблеми, використовуючи той самий рівень  
мислення, який ми мали, коли створили їх.*

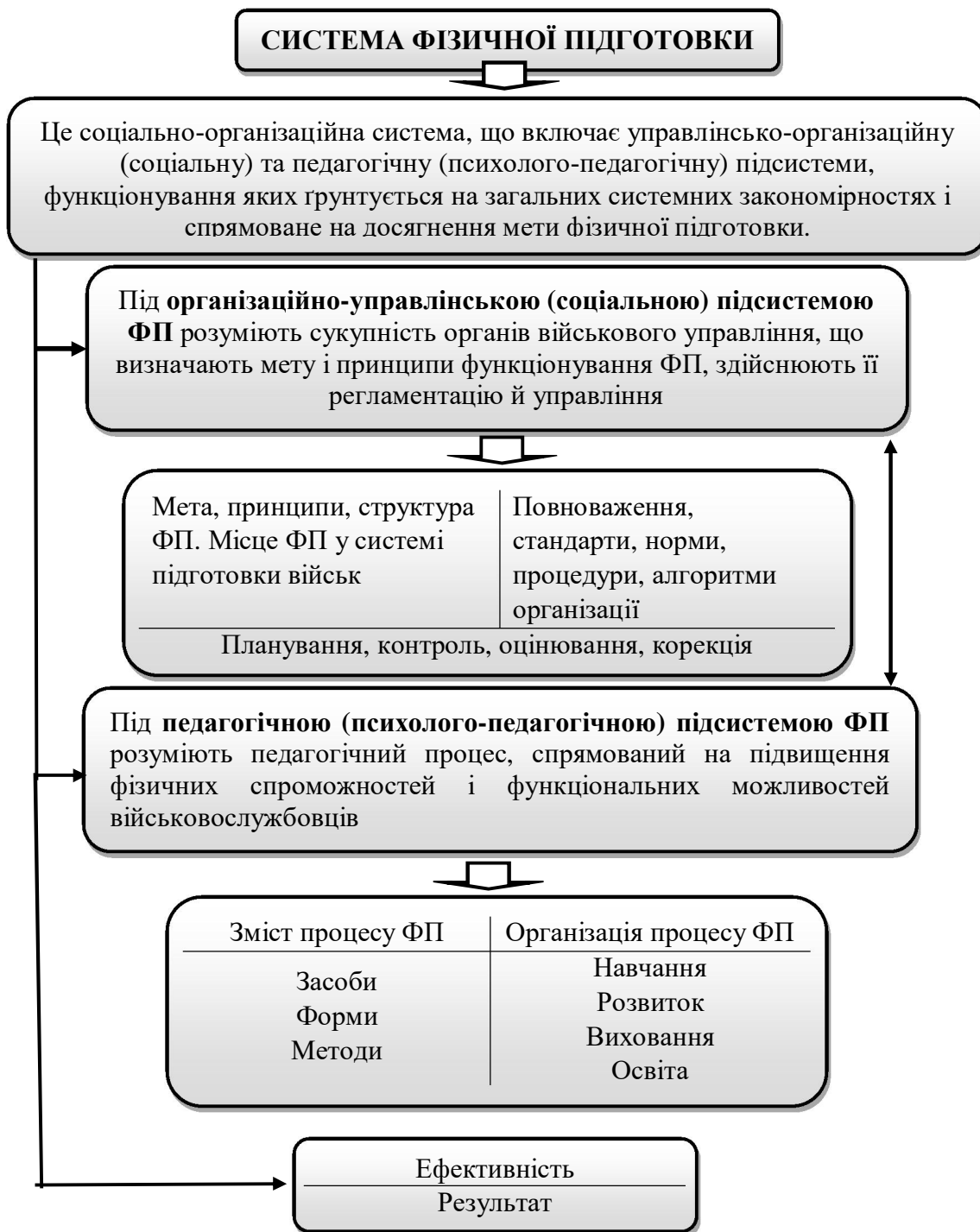
*Альберт Ейнштейн*

Відповідно до загальносистемного підходу будь-яке складне соціальне утворення має щонайменше два виміри: процесуальний і структурний. Фізична підготовка (ФП) військовослужбовців не є винятком. Вона водночас є як педагогічним процесом формування фізичної готовності (ФГ) військовослужбовців до військово-професійної діяльності (ВПД) у бойових умовах та нормативно та інституціонально оформленою управлінською системою, призначенням якої є забезпечення ефективності реалізації цього процесу [2, 4, 5, 6].

Подвійна природа системи ФП Збройних Сил (ЗС) України знаходить своє відображення у двох підсистемах, з яких складається система: управлінсько-організаційна (соціальна) і педагогічна (психолого-педагогічна) [6] (рис. 1).

Коректне врахування подвійної природи соціально-організаційної системи є необхідною передумовою її ефективного функціонування, тоді як її ігнорування зумовлює методологічні помилки у процесі проектування та побудови системи [3, 7].

Згідно з концепціями системного підходу в управлінні соціальними організаціями (зокрема, М. В. Туленкова) [7] обидві підсистеми ФП тісно взаємопов'язані. Водночас визначальна роль у забезпеченні ефективного функціонування системи належить управлінсько-організаційній підсистемі, оскільки вона є системоутворювальною, тоді як педагогічна виконує системоутримувальну та результатуотворювальну функції. Недосконалість управлінсько-організаційної підсистеми гальмує розвиток педагогічної складової, знижує її результативність та призводить до дисбалансу між використаними ресурсами (часовими та кадровими) і досягнутими результатами. Разом з тим педагогічна підсистема завдяки власним внутрішнім механізмам самоорганізації та стабілізації здатна певний час компенсувати управлінські дисфункції, забезпечуючи відносну стійкість системи в кризових умовах.



*Рис. 1. Система фізичної підготовки Збройних Сил України як складне соціально-організаційне утворення*

Системи, побудовані з порушенням системних принципів, виявляються неефективними, що підтверджується численними фактами, проаналізованими нами в попередніх дослідженнях [2, 3]. Показовим прикладом є система ФП військ радянського періоду, яка розглядалася виключно як педагогічна система, без належного осмислення її управлінсько-організаційної складової.

Факти її неефективності детально проаналізовано, зокрема, у навчальному посібнику «Актуальні проблеми теорії та практики фізичної підготовки військ» (2002) [1]. У ньому зазначалося, що система не забезпечувала регулярності занять з ФП як необхідної передумови формування ФГ військовослужбовців до бойової діяльності (БД), а також належного рівня методичної підготовленості керівників форм ФП.

До системних недоліків було віднесено: неповне залучення особового складу до оцінювання фізичної підготовленості під час контрольних заходів; орієнтацію тренувального процесу переважно на вправи, що виносилися на перевірку; тенденцію до скорочення часу, відведеного на ФП; формальне ставлення командирів до спортивної роботи і ФП у процесі навчально-бойової діяльності; неврахування рівня фізичної підготовленості під час прийому на службу, призначення на вищі посади та присвоєння військових звань.

Окремо наголошувалося на відсутності належного фінансування наукових досліджень у сфері ФП, що знижувало якість науково-дослідної і науково-методичної роботи з ФП та обмеженого впровадження їх результатів у практику військ і ВВНЗ. Крім того, ФП і спорт не були інтегровані в цілісний освітній процес ВВНЗ як системний чинник формування професійної готовності майбутніх офіцерів.

На наш погляд, сукупність наведених фактів вказує на наявність системних проблем, зумовлених не стільки недосконалістю організації занять ФП, скільки відсутністю цілісного управлінсько-організаційного бачення системи ФП. Зведення системи ФП до педагогічного процесу фактично витіснило управлінсько-організаційний вимір на периферію. Це унеможливило стратегічне планування, належне ресурсне забезпечення та інтеграцію в загальну систему підготовки військ. Саме ця методологічна помилка і надала виявленим недолікам системного характеру.

Всі зазначені прояви неефективності ФП радянської доби були перенесені в систему ФП ЗС України і не викорінені до нашого часу. Саме це зумовлює необхідність її глибокої трансформації.

Спроби трансформації системи ФП ЗС України стикаються з глибоким парадоксом. Незважаючи на очевидну неспроможність чинної системи, яка є прямим клоном радянської моделі, і на розроблення сучасних підходів, заснованих на системному аналізі та теорії управління, прийнята Доктрина ФП вперто закріплює за системою застарілий статус, розглядаючи її виключно як педагогічний процес.

За такого трактування системи її реформування неминуче зводиться до варіювання засобів, методів і форм ФП. Проте саме тут і проявляється справжній абсурд: сучасна теорія фізичного виховання – як вітчизняна, так і світова – продовж останніх десятиліть не запропонувала принципово нового інструментарію фізичного розвитку людини. Очевидним підтвердженням цього є те, що підручник «Теорія і методика фізичного виховання» за редакцією Т. Ю. Круцевич у 2018 році вже втретє видається **без жодних змін** [6].

Очікувати системної трансформації через зміну окремих педагогічних засобів – означає свідомо підміняти структурну реформу косметичними правками. Це не модернізація, а імітація діяльності. Проблема не в інструментах, а в архітектурі системи.

Ще американський системний філософ Річард Бакмістер Фуллер [8] переконливо наголошував: складні системи не змінюються шляхом удосконалення застарілих конструкцій – вони замінюються новими моделями організації, які завдяки принципово іншій логіці взаємодії елементів демонструють вищу ефективність і витісняють попередні. Зміна засобів без зміни структури – це рух по колу. Лише зміна системної логіки породжує нову архітектуру.

Спроби «реформувати» стару модель шляхом часткових корекцій неминуче ведуть до затягування процесу, внутрішнього опору та відтворення тих самих дисфункцій у новій формі. Система зберігає свою сутність, навіть якщо змінюється її термінологія.

Отже, трансформація системи ФП ЗС України потребує не точкових новацій, а повного переосмислення її структурної моделі. Йдеться про системне мислення, встановлення причинно-наслідкових механізмів кризи та створення системи нормативного регулювання на принципово новій концептуальній основі. Документи мають не імітувати оновлення, а фіксувати зміну самої системної моделі ФП. Як наголошував Р. Б. Фуллер [8], розвиток системи починається зі зміни її нормативних засад. Фізична підготовка не є винятком. Інакше будь-яка «реформа» лише відтворить стару систему під новою назвою.

### **Література:**

1. Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск: учебное пособие / под общей редакцией В.В. Миронова. Санкт-Петербург: ВИФК, 2002. 146 с.

2. Анохін Є.Д. Сучасні підходи до розуміння поняття «Система фізичної підготовки Збройних Сил». *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 Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2024. С. 46 – 51.

3. Євген Анохін, Сергій Романчук, В'ячеслав Афонін, Орест Лойко, Андрій Петрук. Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2023. – № 1(61). – С. 3 – 13.*

4. Романчук С.В., Анохін Є.Д., Афонін В.М. Основи понятійного апарату системи фізичної підготовки Збройних Сил України. *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 Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2024. С. 21 – 24.

5. Романчук С.В., Анохін Є.Д. Вдосконалення структури системи фізичної підготовки Збройних Сил України. *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 Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2024. С. 25 – 30.

6. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова; ред. Т. Ю. Круцевич; НУФВСУ. – 3-тє вид., без змін. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 384 с.: іл.

7. Туленков М.В. Системний підхід в управлінні соціальними організаціями : підручник / М. В. Туленков. – К.: Каравела, 2022. – 508 с.

8. Fuller, R. Buckminster. *Operating Manual for Spaceship Earth*. Lars Müller Publishers, 2008. – 152 s.

*Анохін Є.Д.,*

*доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент  
Національна академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного*

## **ПРО СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО РОЗРОБКИ НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ І НОРМАТИВНО-КЕРІВНИХ ДОКУМЕНТІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

*Ви ніколи нічого не зміните, борючись з існуючою реальністю.  
Щоб щось змінити, потрібно створити нову модель, яка  
зробить чинну функціонально непотрібною.*

***Р. Б. Фуллер, американський системний філософ***

Система фізичної підготовки (ФП) збройних сил (ЗС) усіх країн світу створюється для розвитку у військовослужбовців фізичних якостей та функціональних можливостей організму і формування військово-прикладних навичок та вмінь до рівня, необхідного для ефективного виконання ними прийомів та дій, які становлять зміст їхньої військово-професійної діяльності (ВПД), у бойових умовах. Фізична готовність військовослужбовців є універсальною за змістом метою ФП збройних сил усіх країн світу.

Ефективність будь-якої системи залежить від багатьох чинників, серед яких провідне місце посідають її організація та управління [1, 3, 4, 7]. Їх реалізація забезпечується створенням взаємопов'язаної системи нормативно-правових і нормативно-керівних документів [3, 4, 7], яка у сфері ФП військ представлена Доктриною, Інструкцією та

видовими Настановами з ФП. Зазначена система покликана визначати склад елементів системи ФП, встановлювати взаємозв'язки між ними та сформувати єдину ієрархічну структуру її регламентації й управління. У межах системного підходу до підвищення ефективності ФП ці документи є базовими регуляторами функціонування системи, виконуючи роль механізму її регламентації та управлінського впливу з метою забезпечення ефективної реалізації цільового призначення системи.

У теорії управління соціально-організаційними системами регуляція розглядається як сукупність процесів, що забезпечують збереження цілісності системи, її стійкість і адаптацію до змін середовища [6]. Управління трактується як цілеспрямована форма регуляції, що реалізується суб'єктом щодо об'єкта управління. Воно є основним механізмом реалізації регулятивних процесів, забезпечуючи ефективне функціонування системи та її розвиток у заданому напрямі. Регламентування, своєю чергою, є процесом нормативного впорядкування системи, який полягає у закріпленні норм, правил, процедур і функціональних взаємозв'язків у системі нормативно-правових і керівних документів. Результатом цього процесу є стабільне функціонування системи, обмеження хаотичних змін у діяльності її елементів [3, 4, 5].

Кожен із зазначених документів має своє призначення і функції, які залежать від його рангу.

Ієрархія документів у системі ФП, на наш розгляд, має будуватися з урахуванням рівня нормативної обов'язковості та ступеня регламентації діяльності відповідних посадових осіб щодо ФП. За такого підходу провідне місце в ієрархії належить Доктрині з ФП.

Доктрина є нормативно-правовим документом стратегічного рівня, що відображає офіційну позицію Командування ЗС України щодо ролі, місця і значення ФП у підвищенні індивідуальної боєдатності військовослужбовців. У структурі нормативно-управлінської системи ФП вона формує верхній рівень регламентації, визначаючи мету, принципи побудови і функціонування системи, склад її ключових елементів та загальну логіку їх взаємодії. Визначає пріоритетність ФП серед інших напрямів підготовки військовослужбовців ЗС України.

Водночас Доктрина задає стратегічні орієнтири функціонування і розвитку ФП з урахуванням попереднього досвіду її реалізації, реального стану системи фізичного виховання в країні та рівня фізичної підготовленості осіб, які вступають на військову службу. Закріплені в ній положення слугують обов'язковими орієнтирами для прийняття управлінських рішень керівниками ФП всіх рівнів і є методологічною основою для розроблення Інструкції, видових Настанов та наказів з питань ФП.

Подальша конкретизація положень Доктрини здійснюється на рівні нормативно-керівних документів – Інструкцій і Настанов, які трансформують стратегічні положення у практичні норми, правила, вимоги, процедури й алгоритми організації ФП. Через таку ієрархічну регламентацію забезпечується впорядкованість взаємодії елементів системи ФП, підвищується її стабільність і передбачуваність, зменшується хаотичність внутрішніх процесів та створюються нормативні передумови для ефективного управління її функціонуванням і подальшого розвитку.

Інструкція з ФП посідає друге місце в ієрархії документів сфери ФП та логічно розвиває положення Доктрини. Вона є нормативним документом управлінського характеру, який конкретизує концептуальні засади ФП на рівні організації та практичної реалізації. Інструкція встановлює повноваження посадових осіб щодо управління елементами системи ФП, регламентує відповідальність за їх функціонування, а також визначає вимоги й процедури управління, організації та методики проведення ФП для всіх категорій військовослужбовців ЗС України.

Вона задає кількісні параметри процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців – обсяг навчального часу та періодичність занять у тижневому циклі, спираючись на фізіологічні закономірності адаптації організму людини до фізичних навантажень різного спрямування. Водночас Інструкція встановлює загальний для військовослужбовців всіх видів ЗС рівень фізичної підготовленості (придатності) та комплекси вправ (тести) для його оцінювання, визначає періодичність перевірки фізичної підготовленості та дії командирів та начальників щодо військовослужбовців, фізична підготовленість яких не відповідає встановленим стандартам придатності до військової служби.

Інструкція адресована передусім командирам і начальникам, які несуть відповідальність за фізичну готовність підпорядкованого їм особового складу, а також фахівцям з ФП всіх рівнів. Вона слугує підґрунтям для розробки видових Настанов і програм ФП.

Доктрина та Інструкція пов'язані між собою як стратегічний і тактичний рівні нормативного регулювання функціонування системи ФП.

Видові Настанови є нормативно-керівним документом, призначеним для детальної методичної регламентації процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців з урахуванням специфіки їхньої ВПД та вимог Інструкції з ФП. Вони визначають найбільш ефективні засоби розвитку професійно необхідних фізичних якостей і формування військово-прикладних навичок та вмінь, а також науково обґрунтовані методи їх застосування, ефективність і безпечність яких підтверджені практикою; встановлюють тести та нормативи для оцінювання спеціальних фізичних спроможностей військовослужбовців до виконання ВПД за призначенням в бойових умовах; запроваджують офіційно визнану фізкультурно-спортивну термінологію і команди, що подаються на навчально-тренувальних заняттях, та способи організації військовослужбовців.

Основу змісту видових Настанов з ФП мають складати типові програми ФП військово-службовців відповідного роду військ (військових спеціальностей). Вони мають визначати зміст ФП військовослужбовців, відображати зв'язок між ФП, зміцненням здоров'я та ВПД військовослужбовців; сприяти мінімізації травмування військовослужбовців під час навчальних занять з ФП та інших предметів бойової підготовки. Програми мають будуватись з обов'язковим дотриманням норм щодо кількості і частоти занять ФП в тижневому циклі, визначених Інструкцією ФП.

Інструкція та Настанови слугують підґрунтям для наказів з організації ФП. Завдяки цим наказам забезпечується управлінське впровадження норм, правил, вимог і процедур, встановлених Доктриною, Інструкцією або Настановою, у практику фізичного вдосконалення військовослужбовців як документів, що формують стандарти ефективності ФП.

Ієрархічний зв'язок Доктрини, Інструкції, Настанов та наказів, що відповідають стратегічному, тактичному й оперативному рівням нормативного управління системою ФП, може бути поданий у вигляді структурно-логічної схеми: **Доктрина → Інструкція → Настанови → накази → створення умов для ефективної реалізації процесу ФП.**

Така організація документів забезпечує послідовне управління всією системою ФП та формує механізм її ефективного функціонування. Цей підхід до системного регулювання соціально-організаційної системи відповідає положенням загальної теорії систем, відповідно до якої стабільність забезпечується її структурою, а розвиток – процесами регуляції, а також теоріям управління соціально-організаційними системами, які трактують управлінський вплив як ключовий інструмент цілеспрямованого досягнення мети функціонування системи [3, 4, 5, 6].

Застосування системного підходу до розробки нормативно-управлінської бази системи ФП є принципово важливим, оскільки ефективність соціально-організаційних систем зростає лише за умов цілісної та цілеспрямованої трансформації, а не внаслідок ізольованого фрагментарного вдосконалення окремих елементів. У цьому контексті системний підхід є методологічною основою переходу від формальних змін до реального підвищення функціональної спроможності системи [2, 3, 4]. При цьому важливо зауважити, що розробка нормативних документів належить структурним підрозділам організаційно-управлінської підсистеми, яка, відповідно до теорії управління, є зовнішньою стосовно процесу ФП і є ключовим елементом системи та реалізує її регуляторну, координаційну та аналітичну функції, забезпечуючи створення і впровадження документів, організацію та узгодження діяльності підсистем, прийняття управлінських рішень щодо оптимізації процесів, гармонізацію ресурсів і навчальних навантажень, відстеження ефективності ФП та впровадження систем оцінки, заохочень і санкцій [3]. До таких структур відносять відповідні органи військового управління ЗС та видів ЗС України.

Отже, концептуальна модель еволюції нормативної системи ФП має ґрунтуватись на ієрархічній наступності та взаємодії документів, що регулюють її функціонування.

Розвиток системи здійснюється через формування нової концептуальної моделі ФП, що зумовлює структурну перебудову нормативних документів та механізмів управління, у результаті чого попередня модель регламентації втрачає функціональну актуальність.

Трансформація нормативних документів системи ФП ЗС України відповідно до системного підходу може бути представлена у наступному вигляді (рис. 1).



*Рис. 1. Трансформація нормативно-управлінської системи фізичної підготовки Збройних Сил України*

Створення системи нормативно-правових та нормативно-керівних документів із застосуванням системного підходу має забезпечити надійну основу для побудови нової моделі ФП військовослужбовців ЗС України, здатної забезпечити їхню готовність до виконання ВПД у бойових умовах і мінімізувати негативний вплив цих дій на організм. Ключовим при цьому має бути зміна логіки взаємодії елементів та формування її нової архітектури.

При цьому необхідно враховувати, що системний підхід до трансформації системи нормативних документів, окрім глибоких фахових знань, вимагає від розробників наявності спеціалізованих знань з теорії систем, системного аналізу та управління соціально-організаційними системами.

#### **Література**

1. Афанасьев В. Г. Человек. Общество, управление, информация. Опыт системного подхода. – М.: Книжный дом «Либроком», 2013 – 202 с.

2. Ермак В. Д. Системы. Системные принципы. Системный подход. // Социон, № 2, 1997, С. 2 – 9, № 1, 1998, с. 17 – 29. URL: <http://en.socionicasys.org/biblioteka/statji/sistemnij-podhod> (дата звернення: 08.02.2026).

3. Сурмін Ю. П., Надолішній П. І., Крушельницька Т. П. та ін. Енциклопедія державного управління: т. 2: Методологія державного управління. – К.: НАДУ при Президентіві України, 2011. – 692 с. – ISBN 978-966-619-285-4; 978-966-619-287-8.

4. Туленков М. В. Системний підхід в управлінні соціальними організаціями : підручник / М. В. Туленков. – К. : Каравела, 2022. – 508 с.
5. Ashby W.R. *An Introduction to Cybernetics* / W.R. Ashby. – Newport News : Martino Fine Books, 2015. – 186 p. – ISBN 978-1-61427-765-1.
6. L. von Bertalanffy. *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. New Yjrk. George Braziller. 2023. 296 s.
7. Wiener N. *Cybernetics: Or Control and Communication in the Animal and the Machine* / N. Wiener ; foreword by Doug Hill and Sanjoy Mitter. – New York : Penguin Random House, 2019. – 336 p. – ISBN 978-0-593-13905-3.

**Бабаєв Ю.Г.,**  
доктор філософії  
**Большаков О.О.**

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

### **ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК БОЙОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ**

Сучасні бойові дії характеризуються високою інтенсивністю та специфікою збройного протистояння російській агресії. Це призводить до зростання вимог до фізичної витривалості військовослужбовців. Сучасна війна поєднує класичні форми збройної боротьби з елементами високотехнологічних дій, що ускладнює виконання бойових завдань і підвищує навантаження на особовий склад.

Під час виконання бойових завдань військовослужбовці повинні діяти в умовах підвищеного емоційного та фізичного навантаження, враховуючи можливість вогневого ураження, засідок та швидких змін тактичної обстановки. Це потребує збереження високого рівня фізичної та психоемоційної працездатності протягом тривалого часу.

Виконання бойових завдань супроводжується значними фізичними навантаженнями: тривалі марші, необхідність постійного перебування у засобах індивідуального захисту та виконання завдань у складних погодних умовах. Це призводить до зниження можливостей для відновлення та, своєю чергою, створює перевантаження, яке призводить до поступового зниження функціональних можливостей організму.

Здатність військовослужбовця протидіяти постійним змінам у бойовій обстановці залежить від його фізичної підготовки, насамперед від витривалості. За умов перевантаження знижується швидкість реакцій, концентрація уваги та точність рухів. Утома негативно впливає на розумові процеси, ускладнюючи аналіз ситуації та прийняття рішень.

Проблема фізичної витривалості особливо актуальна в складних умовах, де фізичне та психоемоційне виснаження знижують здатність обробляти просторову інформацію, що може призвести до тактичних помилок і зниження ефективності підрозділів.

Фізичну витривалість як основу бойової ефективності військовослужбовців варто розглядати не лише як показник їх функціонального стану, а й як базову складову бойової результативності.

При вираженому фізичному виснаженні знижується ефективність регуляторних механізмів організму. Це проявляється в порушенні координації рухів, зменшенні витривалості та погіршенні когнітивних функцій. Зокрема, знижується здатність аналізувати просторову інформацію, що негативно впливає на орієнтування на місцевості та планування маршрутів.

Отже, фізична витривалість є ключовим чинником, що забезпечує бойову ефективність військовослужбовців у сучасних умовах війни. Її достатній рівень є необхідною умовою для збереження працездатності, стійкості до тривалих навантажень і здатності до ефективних дій у складній бойовій обстановці. Це підтверджує важливість цілеспрямованого розвитку витривалості в системі військової підготовки.

## Література

1. Афанасьєв В. В., Петрачков О. В. Фізична витривалість як чинник бойової ефективності військовослужбовців // Наука і оборона. – 2020. – № 2. – С. 34–39.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. – Київ : Олімпійська література, 2017. – Т. 2. – 448 с.
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2021). – Київ : Міністерство оборони України, 2021. – 120 с.
4. Романчук С. В. Фізична підготовка військовослужбовців Збройних Сил України : навч. посіб. – Львів : АСВ, 2018. – 360 с.
5. Knapik J. J., Sharp M. A. Physical fitness and soldier performance in combat environments // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2018. – Vol. 32, No. 4. – P. 112–120.

*Балдецький А.А., Каплюк Д.Д.*

*Військовий інститут інформатизації та телекомунікації  
імені героїв Крут*

## СТАН ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПРИЗВАНИХ ЗА МОБІЛІЗАЦІЄЮ

Тренування – процес застосування відповідних засобів впливу на організм, а адаптація – пристосовані зміни в організмі в результаті проведеного впливу. Ці зміни і становлять найбільший інтерес у нашому дослідженні. Необхідно, щоб заняття фізичними вправами формували високу стійкість організму до різних впливів військово-професійної діяльності та найбільшою мірою розширювали його резервні можливості.

Фізичні вправи мають широкий діапазон впливу на організм. Деякі вправи незначно впливають на рівень функціонування фізіологічних систем, інші багаторазово підвищують їх потужність. Тому вибір та застосування фізичних вправ, фізичне тренування людей повинні здійснюватися з урахуванням формування необхідних властивостей організму на основі сучасних положень про закономірності фізіологічних адаптацій, які глибоко та повно розкривають вплив різних фізичних навантажень на успішність пристосувальних реакцій, ефективність професій [11].

Нами визначено, що перша закономірність полягає у тому, що з впливу значних за силою чинників (що притаманно військовим фахівцям) стійкість функцій організму та працездатність залежить від функціональних можливостей тих самих систем – систем термінової адаптації. Якщо організм при цьому забезпечує компенсовану первинну відповідь, то адаптація протікає у більш короткі терміни із меншими фізіологічними витратами, а, отже, при більш високому рівні працездатності. Висновок у цьому випадку полягає в тому, що застосовані засоби та методи фізичної підготовки ефективно підвищували функціональні можливості фізіологічних систем термінової адаптації, якими є серцево-судинна система, системи дихання і крові. Зазначені системи забезпечують кисневотранспортну функцію в організмі. Для їх ефективного функціонування застосовуються такі фізичні вправи, при виконанні яких була б задіяна велика частина великих м'язових груп, які є основними споживачами кисню. Вирішенню цієї задачі відповідають біг, ходьба на великі відстані, плавання, веслування тощо.

Іншим критерієм застосованих вправ є потужність роботи. З позицій поставленого завдання найбільш ефективною є робота великої потужності, оскільки при такій роботі провідна роль належить саме функціональним можливостям систем термінової адаптації. Ця робота може тривати від 5-6 до 20 – 30 хв, і найбільше значення при цьому мають резерви серцево-судинної системи та системи дихання.

Вправи циклічного характеру за участі великої кількості великих м'язових груп, що виконуються з навантаженням великої потужності, забезпечують ефективне підвищення функціональних можливостей фізіологічних систем термінової адаптації, працездатність військовослужбовців при сучасній бойовій підготовці.

Друга закономірність адаптації, яку необхідно враховувати при фізичній підготовці, – це наявність єдиного механізму пристосування на клітинному рівні до різноманітних факторів, що полягає в підготовці самих тканин до ефективного функціонування при зниженому вмісті кисню у внутрішньому середовищі, підвищенні їх стійкості.

Важливість цієї закономірності полягає в тому, що адаптований до будь-якого фактора організм при зміні умов діяльності або зовнішнього середовища формує пристосувальні реакції до них у більш вигідному положенні, маючи вже готовий сформований механізм адаптації на клітинному рівні, що дозволить швидше перевести пристосувальні реакції з системного.

Успішно формувати механізм довготривалої адаптації на тканинному рівні дозволяють певні фізичні вправи. За характером локомоцій це ті ж циклічні вправи з участю у роботі більшої частини великих м'язових груп, які розглянуті вище. Потужність роботи при їх виконанні для розв'язання завдань повинна бути вищою за субмаксимальну. Тривалість роботи субмаксимальної потужності – від 20 – 30 с до 3 – 5 хв. Вона виконується в аеробних та анаеробних режимах і супроводжується максимальними фізіологічними зрушеннями в організмі.

При впливі великої кількості факторів стійкість організму найбільшою мірою залежить від функціональних можливостей серцево-судинної системи. У процесі фізичної підготовки ефективно ростуть функціональні можливості серця. Однак належну увагу слід приділяти й тренуванню «периферичних сердець» – помічників серця, якими вважають судини скелетних м'язів, що мають нагнітальну функцію. Тренування мікронасосів скелетних м'язів відбувається тоді, коли м'язи працюють. Треновані таким чином мікронасоси в подальшому беруть участь у кровообігу навіть тоді, коли м'язових скорочень немає, наприклад, коли військовослужбовець керує БпЛА, чергує біля пульта управління, розробляє плани воєнних операцій.

При проведенні фізичної підготовки слід враховувати, що посилення функції будь-якої клітини призводить до активації її генетичного апарату, в результаті якої прискорюється синтез специфічних білків. Велике значення має той факт, що аналогічні дані отримані й при дослідженні зв'язку між функцією та генетичним апаратом нервових клітин стосовно серця.

Висновок для змісту та методики фізичної підготовки полягає в тому, що засоби і методи повинні належним чином активувати необхідні м'язові групи та фізіологічні системи, що мають найбільше значення для забезпечення професійної діяльності.

Важливим наслідком адаптації є вдосконалення резервних можливостей організму та механізмів їх мобілізації, що у подальшому забезпечує організму високу працездатність. Відповідними засобами та методами фізичної підготовки можуть бути суттєво збільшені біологічні, психологічні, соціальні резерви. Нами визначено, що вони полягають у:

- зміні інтенсивності та швидкості протікання енергетичних і пластичних процесів обміну на клітинному та тканинному рівнях;
- зміні інтенсивності та швидкості перебігу фізіологічних процесів на рівні органів, систем і організму в цілому;
- збільшенні фізичних (сили, швидкості, витривалості) та поліпшення психічних (усвідомлення мети, готовності виборювати її досягнення тощо) якостей;
- здібності до формування нових та вдосконалення старих прикладних навичок.

Зазначені зміни в організмі можуть суттєво відрізнятися залежно від структури м'язових навантажень та принципів їх застосування. Актуальним завданням фізичної підготовки є розробка методик, що дозволяють розширювати ті чи інші резерви організму, найбільш важливі для професійної діяльності.

Резервні можливості підвищуються й за рахунок зниження адаптації споживання кисню як на рівні організму, так й на рівні органів. Так, при незмінній зовнішній роботі серце в результаті адаптації споживає кисню на 30 – 40% менше, що говорить про економічність функціонування та збільшення функціональних можливостей.

Підвищення економічності функціонування та резистентності організму є загальним наслідком будь-яких пристосувальних реакцій. При кожному м'язовому навантаженні виникає той чи інший ступінь кисневого голодування. В результаті цього тренується та вдосконалюється антигіпоксична система, певною мірою застерігає людину від багатьох несприятливих впливів.

Нами доведено, що фізичні навантаження викликають низку ефектів, що ведуть до тренування та вдосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів:

1) економічний – зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця тощо;

2) антигіпоксичний – покращення кровопостачання тканин, збільшення числа мітохондрій, підвищення стійкості клітин та тканин при зниженому вмісті кисню у внутрішньому середовищі тощо;

3) антистресовий – швидка мобілізація компенсаторних реакцій, більш економна та повна мобілізація резервних можливостей тощо;

4) генорегуляторний – активація синтезу багатьох білків, посилення функції клітини тощо;

5) психоенергетичний – зростання розумової працездатності, переважання позитивних емоцій тощо.

Зазначені ефекти забезпечують «захисний» вплив високої рухової активності на організм, коли виникає необхідність.

Для підтвердження теоретичного обґрунтування особливостей адаптації організму військовослужбовців до фізичних навантажень та умови вдосконалення їх працездатності нами проведено дослідження функціонального показника у різних умовах професійної діяльності.

За результатами тестування функціонального стану військовослужбовців було визначено, що показники за комплексом вправ за час БЗВП не змінилися. Відсоток військовослужбовців, які належать до групи F-1 (мають високий рівень фізичної підготовленості), не змінився. Відсоток військовослужбовців, які мають рівень F-2, збільшився на 8,6%, але зазначимо, що кількість особового складу, який було протестовано вдруге, – лише на 1 людину. Відсоток збільшується за рахунок зменшення наявного особового складу.

Відсоток особового складу, який відноситься до групи F-3 (який не допускався до форм фізичної підготовки), також знизився на 10 відсотків (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка рівня функціонального стану військовослужбовців за час БЗВП, %**

Період дослідження	n	Рівень функціонального стану		
		F-1	F-2	F-3
На початку	124	25,8	16,1	58,1
По завершенню	74	25,7	25,7	48,6

Тобто, фізичне навантаження, які отримують військовослужбовці під час БЗВП не дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості, а відповідно, й бойову готовність військовослужбовців, які призвані за мобілізацією.

Для доведення ефективності занять фізичними вправами на показники фізичної та професійної підготовки нами було проведено порівняльний експеримент з військовослужбовцями з високим та низьким рівнем показників фізичної підготовленості.

У наших дослідженнях проводилося тестування з військовослужбовцями різних родів військ з метою визначення ефективності адаптації до професійної діяльності. Вплив фізичної підготовленості порівнювали за адаптивними можливостями організму військовослужбовців та результатами їх професійної підготовки, тобто успішності дій.

Оскільки в сучасній бойовій діяльності навантаження на людину можуть збільшитися більш ніж у два рази в порівнянні зі звичайними величинами та викликати значні зрушення функцій організму, важливість реакцій з підтримки основних параметрів гомеостазу для забезпечення працездатності військовослужбовців зростає. Їх вдосконалення становить

фізіологічну основу адаптації, підвищення працездатності військовослужбовців у процесі бойової підготовки. Ефективним рішенням цієї задачі, як було сказано вище, можуть бути заняття фізичними вправами.

Отже, отримані в цих дослідженнях результати доповнюють сучасні положення про адаптацію новими конкретними даними про роль неспецифічного її компонента в забезпеченні пристосувальних реакцій, працездатності людини за різних, у тому числі екстремальних, умов зовнішнього середовища та бойової роботи.

*Бєліков І.О.,  
доктор філософії  
Козіло А.О.*

*Національний університет оборони України*

## **ОСОБЛИВІСТЬ ПРОЦЕСУ ТРЕНУВАНЬ В УМОВАХ ДЕФЦИТУ СПОРТИВНОГО СПОРЯДЖЕННЯ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Дефіцит спортивного обладнання змушує тренерів та командирів шукати альтернативи, що забезпечують розвиток силових якостей. Українські методичні рекомендації з польової підготовки наголошують, що у польових умовах не потрібно додаткового оснащення, а тренувальні місця й інвентар готують самі військові – для цього використовують колоди, покришки, пісок або інші доступні матеріали [1]. Для більшості вправ достатньо власної маси тіла, а для підвищення навантаження можна використовувати тактичний рюкзак, бронезилет, зброю чи наявні боєприпаси. Такий підхід мінімізує витрати, дає змогу займатися у будь-якому місці та формує у військовослужбовців навички самостійно облаштовувати тренувальний простір. Важливо, щоб командири давали завдання на творчий пошук інвентарю, зокрема такого: для тяги використовувати канат, підвішений до дерева; для присідань – наповнені піском мішки.

Простота і доступність таких засобів роблять можливими регулярні силові тренування навіть під час переміщень. Це створює базу для подальшого включення більш складних вправ, коли з'являється можливість використовувати гантелі чи штанги.

Одним із найпопулярніших напрямів тренувань із мінімальним обладнанням є високоінтенсивні функціональні тренування (HIFT), що поєднують силові та аеробні компоненти. J. Helen дослідив, що традиційна фізична підготовка у військах часто акцентує увагу на бігових вправах через простоту реалізації, але це може призвести до втрати сили, натомість низькооб'ємні високоінтенсивні функціональні тренування із вправами з власною вагою, мішками з піском та гирями забезпечують одночасний розвиток сили й витривалості [2]. Така програма легко впроваджується у бойових частинах без додаткового обладнання, оскільки включає віджимання, тягу важких мішків, підйоми на перекладині та присідання з власною вагою [2]. Внаслідок поєднання різних вправ підвищується нейром'язова активність, покращуються кардіореспіраторні показники, а також мінімізується час на тренування, що критично у польових умовах. Прості засоби – канати, шини, ящики та кувалда, перетворюються на функціональне спорядження. Високі показники ефективності HIFT сприяють його широкому впровадженню у різних підрозділах, що підтверджується покращенням результатів у тестах на силу й витривалість. Водночас необхідно уважно стежити за правильністю техніки, щоб запобігти травмам, особливо коли замість штанги використовують нестабільні предмети.

Для доповнення функціональних тренувань у дефіциті обладнання слід звернутися до методик гирьового спорту і пауерліфтингу, адаптованих до польових умов. Систематичні заняття гирьовим спортом значно підвищують силові показники військовослужбовців: наприклад, на третьому курсі курсанти, які займалися гирьовим спортом, мали результати у підтягуванні на перекладині у 3,1 раза кращі, ніж ті, що тренувалися за стандартною програмою, ця різниця зростала до 5,8 раза на п'ятому курсі [3]. До комплексу входять вправи, схожі на вправи з пауерліфтингу, зокрема такі: присідання з навантаженням, жими

лежачи, станова тяга, що виконувалися з гирями або підручними вантажами. Такі вправи посилюють роботу великих м'язових груп, тренують хват та м'язи спини, що важливо під час перенесення зброї чи поранених військовослужбовців. Регулярні заняття допомогли курсантам показати значне зростання силових здібностей без доступу до повноцінної штанги – використання гир або імпровізованих снарядів компенсувало брак обладнання. Військовослужбовці можуть змінювати вагу, збільшуючи кількість підходів або скорочуючи паузи між ними для досягнення прогресу. Поєднання гирьових та силових вправ створює повноцінну альтернативу класичному тренуванню, забезпечуючи розвиток сили у польових умовах.

Під час дефіциту спорядження надзвичайно важливо контролювати тренувальне навантаження, щоб уникнути перенавантаження та травм. Необхідно застосовувати принципи управління навантаженням, таке як: поступове збільшення обсягу вправ, чергування днів високої та низької інтенсивності та моніторинг реакції організму, оскільки перевантаження призводить до великої кількості травм серед військовослужбовців [4]. Відсутність дорогого обладнання компенсується гнучким плануванням, наприклад: за відсутності гир можна збільшити тривалість підйомів по канату чи носіння важких рюкзаків, що розвиває силу хвата та спини.

Отже, проаналізувавши наукову літературу, виділимо такі особливості процесу тренувань в умовах дефіциту спортивного спорядження, як показано на рис. 1.

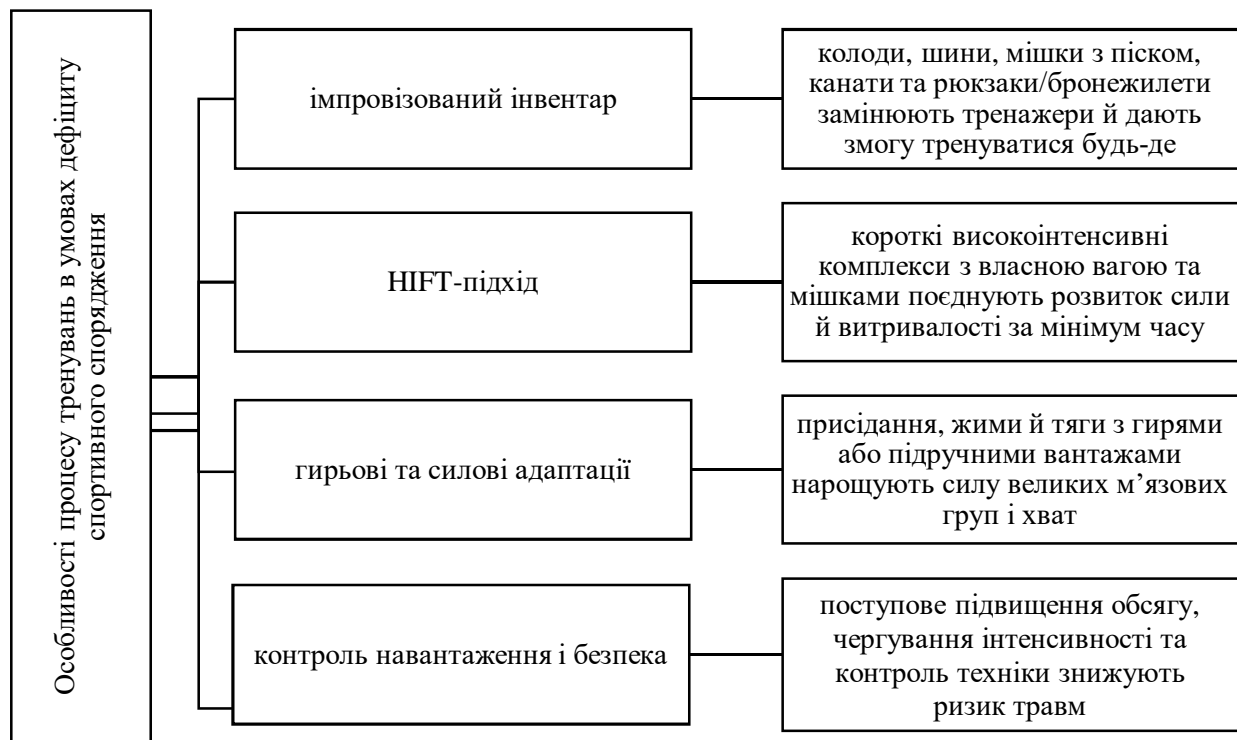


Рис. 1. Ключові особливості процесу тренувань в умовах дефіциту спортивного спорядження

Таким чином, дефіцит спорядження не є перешкодою для розвитку сили, якщо системно застосовувати імпровізований інвентар (канати, шини, мішки з піском, рюкзаки, бронежилети). HIIT-комплекси забезпечують одночасний приріст силових і аеробних якостей та економлять час у польових умовах. Адаптовані гирьові та пауерліфтингові вправи з підручними вантажами ефективно розвивають м'язи ніг, спини та силу хвата, що критично для переносів і роботи зі зброєю та вантажами, що забезпечують життєдіяльність особового складу в бойових умовах та тилу. Станційний або кросфіт-формат допомагає організувати групові заняття будь-де та під різні рівні підготовленості. Прогрес досягається конкретними важелями, такими як: збільшенням підходів/повторень, тривалості переносів і скороченням пауз від тижня до тижня.

Регулярний скринінг самопочуття та контроль техніки мінімізують травматизм при роботі з нестабільними предметами. У підсумку грамотно спланована імпровізація процесу тренувань та інвентарю дає змогу підрозділам підтримувати й навіть покращувати силову готовність в умовах відсутності повноцінного залу.

#### **Література**

1. Фізичне виховання військових юристів : навч. посіб. / С. М. Мельник та ін. Харків : ВЮФ НЮУ, 2018. 130 с.

2. Dijkstra I., Sharma J., Gabbett T. J. Training Load Monitoring and Injury Prevention in Military Recruits: Considerations for Preparing Soldiers to Fight Sustainably. *Strength & Conditioning Journal*. 2021. Vol. 43, no. 2. P. 23–30. URL: <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000632> (date of access: 28.09.2025).

3. Changes in physical fitness and anthropometrics differ between female and male recruits during the Finnish military service / M. Santtila et al. *BMJ Military Health*. 2020. No. 168(5). P. 337–342. URL: <https://doi.org/10.1136/bmjmilitary-2020-001513> (date of access: 27.09.2025).

4. Changes in physical performance, body composition and physical training during military operations: systematic review and meta-analysis / K. Pihlainen et al. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13, no. 1. P. 1–17. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48712-2> (date of access: 27.09.2025).

**Бобчинець О.О.**

*Інститут Військово-Морських Сил*

*Національного університету “Одеська морська академія”*

**Харковець В.В.**

*Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України*

## **ПІДТРИМАННЯ КОНДИЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ КОРОТКИХ ІНТЕНСИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ**

В умовах бойових дій класична система фізичної підготовки, що передбачає тривалі заняття (60 – 90 хв), часто є неможливою через дефіцит часу, високу втому особового складу та безпекові ризики. Нагальною є потреба в «швидких» методиках, які дозволяють підтримувати боєздатність за 15 – 20-хвилинне тренування. Короткі інтенсивні тренування є оптимальним інструментом для вирішення цього завдання.

Високоінтенсивне інтервальне тренування НІІТ (High-Intensity Interval Training) – це метод, який передбачає чергування коротких періодів інтенсивного навантаження (80 – 95% від максимуму) з періодами активного або пасивного відпочинку.

На практиці для військових це означає здатність серця та м'язів швидко адаптуватися до ривка під вогнем, евакуації пораненого або швидкої зміни позиції тощо.

Важливим є метаболічний ефект від НІІТ, – «Ефект допалювання» ЕРОС (*Excess Post-exercise Oxygen Consumption* – надлишкове споживання кисню після тренування), коли організм продовжує спалювати калорії та підтримувати тонус протягом 24 годин після короткого заняття. Що важливо в умовах ведення бойових дій, ЕРОС запускає і підтримує: підвищену температуру тіла, що актуально в холодну пору року; прискорює регенерацію тканин; оптимізує роботу серцево-судинної системи; ресинтез енергетичних депо (відновлення АТФ та креатинфосфату, поповнення глікогену).

Не на останньому місці в контексті підтримання кондицій військовослужбовців когнітивний та нейрохімічний ефекти ЕРОС. Інтенсивні вправи стимулюють вироблення білка BDNF (нейротрофічний фактор мозку). Під час фази ЕРОС мозок стає більш здатним до навчання та швидкого прийняття рішень. Після тренування (під час ЕРОС) вирівнюється емоційний фон, що допомагає боротися з депресивними станами та «окопною нудьгою».

Основними перевагами НІІТ є:

- економія часу, тренування триває від 12 до 20 хвилин, що легко інтегрується в графік чергувань;

- мінімальне обладнання, можливість використання лише власної ваги тіла або штатного озброєння і спорядження (стрілецька зброя, бронежилет);

- психологічне розвантаження, висока інтенсивність сприяє швидкому викиду ендорфінів, що допомагає боротися з бойовим стресом;
- мала площа, заняття можна проводити всередині укриттів або обмежених майданчиків, не демаскуючи підрозділ.

На основі досвіду застосування виділимо три найбільш ефективні протоколи НІТ: Табата (Класичний); EMOM (Every Minute on the Minute) «кожної хвилини протягом хвилини»; AMRAP (As Many Rounds As Possible) «стільки раундів, скільки можливо».

Звичайні НІТ у контексті підготовки військовослужбовців трансформується в такі зміни:

- тренування в екіпіруванні, виконання інтенсивних рухів у бронезилеті для адаптації терморегуляції та механіки дихання;
- включення когнітивних завдань.

Попри свою доведену ефективність, НІТ має обмеження: не рекомендується бійцям у стані гострого недосипу або сильного виснаження (ризик серцево-судинних ускладнень) та потребує обов'язкової розминки для запобігання травмам суглобів.

Пропонується 15-хвилинний високоінтенсивний комплекс на базі AMRAP, який може виконуватись з вагою власного тіла або бронезилетом як обтяжувачем. Для виконання комплексу достатньо майданчика 2x2 метри у бліндажі, дворику, палубі плавзасобу тощо.

Розминка – 3 хвилини, мета – підготувати суглоби до навантажень та підняти пульс до 110 – 120 уд/хв: динамічні оберти: шия, плечі, таз, коліна (по 30 с); «Джампінг Джекс» (Стрибки з розведенням рук і ніг): 1 хвилина.

Основна частина виконується відповідно до протоколу AMRAP – виконати максимально можливу кількість раундів за 10 хвилин у високому темпі.

№	Вправа	Бойова імітація	Кількість
1	Берпі (Burpees)	Падіння під вогнем та швидкий підйом	10 повторів
2	«Скелелаз» (Mountain Climbers)	Швидке переповзання / подолання нахилу	20 повторів
3	Випади зі зміною ніг (стрибкові)	Зміна між вогневими позиціями “з коліна” і “стоячи”	16 повторів
4	Віджимання з відривом рук	Робота в партері, штовхання вантажу	12 повторів
5	«Книжка» (V-ups)	Стабілізація корпусу при перенесенні ваги зокрема БК	15 повторів

Після основної частини доцільно включати у заняття блок когнітивного навантаження, наприклад, виконати перевірку зброї (розрядження/зарядження) або передати чітку коротку доповідь по рації.

Заклучна частина має включати дихання за квадратом (4 секунди – вдих, 4 секунди – пауза перед видихом, 4 секунди – видих, 4 секунди – пауза перед вдихом) та статичні вправи на розтягнення з акцентом на спину та литкові м'язи.

Впровадження коротких інтенсивних тренувань у практику ЗСУ дозволить ефективно підтримувати кондиції особового складу в умовах воєнного стану, перетворить фізичну підготовку з обтяжливого обов'язку на гнучкий інструмент виживання. Рекомендується включити методіку НІТ до оновлених програм підготовки офіцерів та сержантів як базовий елемент підтримання боєздатності на ротаціях.

### Література

1. Організація фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України в умовах воєнного стану : метод. рек. / С. В. Романчук та ін. Львів : НАСВ, 2023. 62 с.
2. Шляхов О. О. Ефективність інтервальних тренувань високої інтенсивності у фізичній підготовці військовослужбовців. // Вісник Національного університету оборони України. 2024. Вип. 78. С. 45–51.
3. Gibala M. J., Little J. P. Physiological basis of high-intensity interval training (НІТ). “International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism”. 2019. Vol. 29. № 2. P. 113–119.
4. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2025. № 1(65). 120 с.

*Бондаренко Д.В.,  
Арабський А.П.,  
доктор філософії, доцент  
Кузнєцов М.В.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК НАВЧАЛЬНО-МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ З РОЗВИТКОМ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВІЙСЬКОВО- ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Сучасні умови ведення бойових дій висувають до військовослужбовців підвищені вимоги щодо рівня фізичної, функціональної та психофізичної готовності. Майбутній офіцер повинен бути здатним ефективно виконувати бойові завдання в умовах тривалого фізичного навантаження, обмежених ресурсів, дефіциту часу на відновлення та постійної дії стресових факторів. У цьому контексті формування військово-прикладних навичок у курсантів вищих військових навчальних закладів набуває особливої актуальності, а ефективність цього процесу значною мірою визначається станом і можливостями навчально-матеріальної бази.

Навчально-матеріальна база є системоутворювальним компонентом підготовки курсантів, оскільки саме вона створює умови для цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, спритності та координаційних здібностей – і їх подальшої трансформації у військово-прикладні навички. Наявність сучасних спортивних залів, тренажерних комплексів, спеціалізованих майданчиків, полігонів і смуг перешкод дозволяє реалізувати принцип комплексності фізичної підготовки, забезпечуючи взаємозв'язок загальної, спеціальної та прикладної фізичної підготовленості.

Рівень розвитку навчально-матеріальної бази безпосередньо впливає на якість тренувального процесу. За умови достатнього матеріального забезпечення створюється можливість варіативного використання засобів і методів тренування, моделювання навантажень, наближених до бойових, а також поступового ускладнення вправ відповідно до етапів підготовки. Це сприяє не лише зростанню фізичних показників, а й формуванню стійких рухових навичок, необхідних для дій у бойовій обстановці.

Водночас обмеженість або застарілість навчально-матеріальної бази призводить до зниження інтенсивності та прикладної спрямованості занять, спрощення навчальних завдань і, як наслідок, – до недостатнього розвитку військово-прикладних навичок. Особливо негативно це проявляється під час підготовки курсантів до діяльності в польових умовах, де відсутність адекватної матеріальної бази унеможливорює системне відпрацювання переміщень з озброєнням і спорядженням, подолання перешкод, виконання дій у стані вираженої втоми.

Якість навчально-матеріальної бази визначає не лише рівень фізичного розвитку, а й безпеку та ефективність навчального процесу. Сучасне обладнання та його належний технічний стан дозволяють зменшити ризик травматизму, забезпечити контроль навантажень і сприяти швидшому відновленню курсантів після інтенсивних занять. Умови війни підсилюють значення цього чинника, оскільки помилки в організації фізичної підготовки безпосередньо впливають на бойову готовність особового складу.

Навчально-матеріальна база повинна розглядатися не лише як стаціонарний ресурс навчального закладу, а як динамічна система, здатна адаптуватися до підготовки курсантів у польових умовах. Саме вона забезпечує перехід від базового розвитку фізичних якостей до формування прикладних умінь, необхідних для виконання бойових завдань у сучасній війні.

Навчально-матеріальна база є одним із ключових чинників розвитку основних фізичних якостей і військово-прикладних навичок курсантів, визначаючи інтенсивність, безпечність і прикладну спрямованість фізичної підготовки; її стан і рівень оснащення безпосередньо впливають на готовність майбутніх офіцерів до дій у польових умовах та виконання бойових завдань, що обумовлює необхідність системного вдосконалення й адаптації навчально-матеріальної бази до вимог сучасної війни.

## Література

1. Романчук С. В. Теорія і практика фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України : монографія. – Львів: НАСВ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2012.
2. Андреев В. І., Ольховий О. М. Навчально-матеріальна база як чинник підвищення ефективності фізичної підготовки військовослужбовців // Військова освіта. – 2019. – № 2. – С. 45–52.
3. Михайлов В. А. Формування військово-прикладних навичок у курсантів вищих військових навчальних закладів в умовах сучасних збройних конфліктів // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. – 2020. – Вип. 5(125). – С. 98–103.
4. Козлов В. О., Литвиненко А. М. Вплив матеріально-технічного забезпечення на розвиток фізичної готовності майбутніх офіцерів // Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. – 2021. – № 3(69). – С. 112–118.
5. Інструкція з фізичної підготовки в Збройних Силах України : наказ Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021 р.

*Борзило О.Ю.*

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

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ-ТАНКІСТІВ

В умовах повномасштабного вторгнення російських окупантів на територію України, в тому числі Харківської області, освітній процес курсантів Військового інституту танкових військ, що має ряд особливостей і відбувається на розосередженні у скорочені терміни. Високі вимоги до навчання курсантів-танкістів включають поєднання глибоких теоретичних знань та інтенсивної практичної підготовки, використання сучасних видів озброєння, військової техніки, тренажерів та обладнання, формування високих морально-вольових якостей та відповідність стандартам для підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів, здатних до ефективних дій в умовах війни. У контексті практичної підготовки в інституті чільне місце відводиться бойовій, медичній, психологічній, зокрема й фізичній підготовці курсантів-танкістів.

Аналіз літератури, керівних документів дозволяє стверджувати, що фізична підготовка курсантів є одним із основних предметів бойової підготовки, важливою і невід’ємною складовою загальної системи навчання та виховання військовослужбовців, яка спрямована на забезпечення їх фізичної готовності до військово-професійної та бойової діяльності [1; 3]. Процес фізичного вдосконалення курсантів включає загальну та спеціальну (військово-прикладну) частини фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров’я військовослужбовців. Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка – це також частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь військовослужбовців [3].

Крім того, у літературних джерелах [2; 3] знаходимо, що спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку специфічних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок, які необхідні для успішного виконання конкретної професійної діяльності, використовуючи спеціальні вправи та методики, що імітують або безпосередньо пов’язані з вимогами цієї діяльності. Спеціальна фізична підготовка курсантів спрямована на формування їх готовності до високоінтенсивних навантажень, розвитку спеціальної працездатності та підвищення рівня професійних якостей.

На нашу думку, одним із ефективних та доступних засобів спеціальної фізичної підготовки курсантів-танкістів під час освітнього процесу, щодо забезпечення у кого навчають фізичної готовності до майбутньої військово-професійної діяльності, можуть бути засоби військових багатоборств.

Досвід спортивної, тренерської та педагогічної практики автора дозволяє стверджувати, що одним із дієвих видів військових багатоборств є бойове двоборство, що включає всестильовий бій та стрільбу. Підготовка курсантів за перерахованими видами спрямована на розвиток фізичних та спеціальних якостей, набуття й закріплення у них військово-прикладних рухових навичок і вмінь у веденні двобюю та влучної стрільби. На наше глибоке переконання, підготовка значної кількості курсантів-танкістів у секції військових багатоборств інституту за останні 4 роки має надважливе значення. Серед основних переваг бойового двоборства є:

формування прикладних навичок ведення рукопашного бою, життєво необхідних для самозахисту, знищення та затримання противника, що поєднує елементи бою з різних бойових мистецтв та видів спорту (бокс, кікбоксинг, карате, дзюдо, самбо, вільна боротьба тощо);

формування навичок влучної стрільби (в тому числі практичної стрільби на короткі відстані в урбанізованій місцевості);

розвиток основних фізичних якостей курсантів-танкістів (витривалість, сила, швидкість, координація рухів);

виховання основних психологічних якостей (стійкість, рішучість, впевненість у власних силах та діях);

удосконалення тактичного мислення курсантів та здатність оперативного прийняття рішення в екстремальних ситуаціях;

виховання волі до перемоги та самодисципліни.

Таким чином, застосування бойового двоборства як ефективного засобу спеціальної фізичної підготовки курсантів-танкістів у процесі навчання, на нашу думку, є актуальним та своєчасним напрямом наукового пошуку.

### **Література**

1. Борзило О. Ю. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів під час занять військовими багатоборствами. *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 ІХ Міжн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 27 листопада 2025 р.). Київ: НУОУ, 2025. С. 237–239.

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. [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. Откидач В. С., Золочевський В. В. Розвиток військово-спортивних багатоборств в розділі «Бойове двоборство» в Харківському національному університеті Повітряних Сил: Матеріали XIV Міжнар. наук. конф., (Харків, 9-10 лютого 2018 р.). Х.: ХДАФК, 2018. С. 45–48.

**Ворона В.В.,**

*доктор філософії, доцент*

**Пестерев М.В., Зімбіцький Р.Ф.**

*Інститут Військово-Морських Сил*

*Національного університету “Одеська морська академія”*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СКЛАДНИХ УМОВАХ З ВИКОРИСТАННЯМ ПІДРУЧНИХ ЗАСОБІВ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ**

Сучасні бойові дії характеризуються високою динамічністю, необхідністю тривалого перебування в обмеженому просторі (бліндажі, укриття) та відсутністю доступу до стаціонарної спортивної бази. Досвід російсько-Української війни доводить, що фізична форма бійця деградує вже через 2-3 тижні перебування на «нулі» без специфічного навантаження. Організація занять за допомогою підручних засобів стає єдиним способом підтримання боєздатності особового складу.

Складні умови характеризуються наступними чинниками: обмежений простір (траншеї, фортифікаційні споруди); постійна загроза вогневого ураження (неможливість проведення групових занять на відкритій місцевості); високий рівень психоемоційного стресу, кліматичні фактори (надмірна вологість, низькі температури). За таких обставин найбільш ефективними вважатимуться наступні методи:

- високоінтенсивний інтервальний тренінг (HIIT) за одним з поширених протоколів (Табата, EMOM (Every Minute on the Minute), AMRAP (As Many Rounds As Possible);

- ізометрична гімнастика (за системою О. Засса) – напруження м'язів при спробі «розірвати» ланцюг або зрушити стіну бліндажа. Ідеально для умов, де неможлива амплітудна динаміка;

- колові тренування (Circuit Training) – послідовне виконання вправ з ящиками БК, евакуація «пораненого» (партнера) та вправи зі зброєю.

Організація занять у складних умовах має відповідати таким вимогам:

1. Децентралізації – заняття проводяться у складі двійки/трійки;

2. Маскування – виключення використання яскравого інвентарю та уникання гучних команд;

3. Моніторингу стану – врахування рівня виснаження після бойового чергування (недопущення перетренованості, що веде до втрати пильності).

Пропонується наступний перелік вправ із використанням підручних засобів у польових умовах:

Підручний об'єкт	Рекомендована вправа	Група м'язів	Режим навантаження (Повторення/ Підходи)	Бойове призначення
Ящик від БК (повний)	Фронтальні присідання (утримання перед собою)	Квадрицепс, сідниці, попереk	Сила: 8 – 10 пов. / 4 підх. Витривалість: 20+ пов. / 3 підх.	Підйом вантажів, швидке вистрибування з траншеї
Мішок із піском (Sandbag)	Взяття на груди та жим вгору	Плечі, трицепс, вибухова сила ніг	Сила: 6 – 8 пов. / 5 підх. Витривалість: 15 пов. / 4 підх.	Евакуація пораненого методом «на плечі», закидання вантажів
Ящики БК (у двох руках)	«Прогулянка фермера» (ходьба з вагою)	Хват (кисті, передпліччя), трапеції, попереk	Дистанція: 40 – 60 метрів / 4 підходи	Перенесення боєкомплекту на позиції, розвиток стійкості
Автомобільна покришка	Кантування (перевертання об'єкта)	Спина, ноги, м'язи-стабілізатори	Інтенсивність: 10 – 12 перевертань / 3 – 5 підходів	Розчищення завалів, робота з важкими фортифікаціями
Зброя (штатна)	Ізометричне утримання (статичне)	Передпліччя, дельтоподібні м'язи	Час: утримання до відмови (30 – 60 с) / 4 підходи	Стабілізація зброї при тривалому прицілюванні та веденні вогню
Бронежилет	Віджимання від землі / лави	Грудні м'язи, трицепс, м'язи кора	Максимум: до відмови (не менше 15 пов.) / 3 підходи	Відштовхування противника, моторика «впав-віджався-побіг»
Трос / канат	Тяга об'єкта до себе (в нахилі)	Найширші м'язи спини, біцепс	Сила: 10–12 пов. / 4 підх. Витривалість: 20 пов. / 3 підх.	Робота з тросами, витягування техніки, робота саперною «кішкою»
Дерево / перекладина бліндажа	Підтягування (в спорядженні або без)	Спина, біцепс, м'язи преса	Сила: 5 – 8 пов. (з вагою) / 4 підх. Витривалість: на макс. / 3 підх.	Подолання високих перешкод (паркани, вікна), підтягування на техніку

Організована фізична активність із використанням підручних засобів: знижує рівень тривожності через переключення уваги на м'язову роботу, підвищує згуртованість малих груп, формує почуття впевненості у власних силах («я готовий до навантажень навіть тут»).

Інноваційні підходи до фізичної підготовки із застосуванням підручних засобів повинні бути інтегровані в програму навчання майбутніх офіцерів. Офіцер має володіти навичками «фізичного інжинірингу» – вмінням створити тренувальний простір з будь-яких матеріалів, що є під рукою. Це не лише підтримує м'язовий тонус, а й є критичним фактором виживання підрозділу в тривалих бойових зіткненнях.

### **Література**

1. Організація та методика проведення занять з фізичної підготовки з використанням нестандартного обладнання та підручних засобів: метод. рек. / С.В. Романчук та ін. Львів: НАСВ, 2022. 54 с.

2. Досвід організації фізичної підготовки в підрозділах ЗС України під час відсічі збройної агресії рф: аналіт. звіт / Упр. фіз. підготовки та спорту Командування сил підтримки ЗСУ. Київ, 2023. 42 с.

3. Логінов В. В. Функціональний тренінг як основа спеціальної фізичної підготовки штурмових підрозділів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2024. Вип. 3(175). С. 112–117.

4. Holistic Health and Fitness : Field Manual (FM 7-22) / Headquarters, Department of the Army. Washington, DC, 2020. 264 p.

5. O'Hara R., Henry A. The Tactical Athlete: A Closed-Loop System for Optimizing Performance. Journal of Science and Medicine in Sport. 2021. Vol. 24, Iss. 10. P. 972–978.

*Галашевський Г.О., Черенок Є.В.  
Національний університет оборони України*

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

Сучасні військові конфлікти характеризуються стрімким зростанням ролі безпілотних літальних апаратів (далі – БПЛА) у системі розвідки, коригування вогню, ураження цілей та інформаційного забезпечення бойових дій. Досвід Збройних Сил України переконливо засвідчив, що оператори БПЛА є ключовою ланкою в реалізації бойових можливостей підрозділів. Їх діяльність здійснюється в умовах високої відповідальності, значного нервово-емоційного напруження, дефіциту часу для прийняття рішень та тривалого перебування у вимушеній статичній позі. Це обумовлює необхідність переосмислення підходів до організації фізичної підготовки цієї категорії військовослужбовців.

Традиційна система фізичної підготовки у Збройних Силах України орієнтована переважно на розвиток сили, витривалості, швидкості та загальної фізичної працездатності. Проте професійна діяльність оператора БПЛА має виражену специфіку, що поєднує інтелектуальне навантаження з психофізіологічною напругою та гіподинамією. Тривала робота за монітором, необхідність підтримання високої концентрації уваги, швидка зміна тактичної обстановки, вплив стресових чинників бойового середовища формують особливі вимоги до функціонального стану організму.

Аналіз діяльності операторів БПЛА дозволяє виокремити провідні професійно важливі якості: стійкість до монотонної діяльності; здатність до тривалої концентрації та швидкого переключення уваги; швидкість сенсомоторних реакцій; розвинену зорово-моторну координацію; точність дрібних рухів; статичну витривалість м'язів шії, спини та плечового пояса; емоційну стійкість в умовах небезпеки. Недостатній рівень розвитку цих якостей може призводити до зниження ефективності управління БПЛА, зростання кількості помилок та передчасного виснаження.

У зв'язку з цим актуальним є впровадження інноваційних технологій організації фізичної підготовки операторів БпЛА, які базуються на принципах професійно-прикладної спрямованості, інтеграції фізичних і психофізіологічних засобів та індивідуалізації навантаження операторів під час виконання навчальних і бойових завдань. Одним із ключових напрямів є використання функціонально-орієнтованих тренувань, спрямованих на зміцнення м'язового корсету, профілактику порушень постави та розвиток статичної витривалості. Такі тренування доцільно поєднувати з вправами на мобільність хребта та плечового пояса.

Перспективним є застосування когнітивно-рухових вправ, які поєднують фізичне навантаження з виконанням завдань на швидкість реакції, просторове мислення та прийняття рішень. Подібні вправи моделюють умови реальної професійної діяльності та сприяють формуванню стійких нейром'язових зв'язків. Доцільним є також впровадження тренувань сенсомоторної координації із використанням вправ на точність рухів, баланс та стабілізацію.

Важливим компонентом інноваційної системи є застосування засобів психофізіологічної підготовки та стрес-менеджменту. Дихальні техніки, вправи на регуляцію емоційного стану, методи короткочасного відновлення працездатності дозволяють підвищити адаптаційні можливості організму та знизити негативний вплив бойового стресу. Особливої уваги потребує впровадження системи скринінгу функціонального стану операторів БпЛА, що передбачає регулярну оцінку показників серцево-судинної системи, швидкості реакцій, рівня втоми та психоемоційного напруження. Це дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес і попереджати розвиток перевтоми.

Організація фізичної підготовки операторів БпЛА повинна здійснюватися з урахуванням принципів системності, поетапності та безперервності. Доцільним є включення спеціалізованих занять до програм бойової підготовки, а також розроблення методичних рекомендацій щодо самостійної підтримки фізичної форми в польових умовах. Врахування реального бойового досвіду Збройних Сил України дає можливість адаптувати зміст підготовки до умов сучасних військових конфліктів, де поєднуються інформаційна насиченість, висока динаміка бойових дій та постійна загроза життю та здоров'ю.

Отже, інноваційні технології організації фізичної підготовки операторів БпЛА мають ґрунтуватися на професійно-прикладному підході та інтеграції фізичних, психофізіологічних і відновлювальних засобів. Реалізація запропонованих підходів сприятиме підвищенню професійної працездатності, надійності діяльності та збереженню здоров'я військовослужбовців в умовах сучасних військових конфліктів.

*Гарбуз С.В., Гришко А.В., Яровий М.В.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ДОТРИМАННЯ ВИМОГ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійного вишколу військовослужбовців Збройних Сил України в умовах воєнного стану. Високий рівень фізичної підготовленості сприяє розвитку витривалості, сили, швидкості реакції та психоемоційної стійкості, що є необхідними якостями для ефективного виконання бойових завдань в умовах підвищеної небезпеки. У період активних бойових дій військовослужбовці зазнають значних фізичних і психологічних навантажень, що вимагає особливої уваги до організації фізичної підготовки та дотримання правил техніки безпеки.

Фізичні тренування, які включають біг у спорядженні, силові вправи, рукопашний бій, подолання смуги перешкод, тактичні пересування та заняття в умовах, наближених до бойових, пов'язані з підвищеним ризиком травматизму. В умовах воєнного стану, коли тренування часто проводять у польових умовах, на зруйнованій інфраструктурі або в обмежених часових рамках, дотримання вимог безпеки набуває особливого значення для збереження боєздатності особового складу.

Першочерговою вимогою перед допуском до фізичних занять залишається медичний контроль. Регулярні огляди дозволяють виявити протипоказання, оцінити рівень функціональної готовності військовослужбовців та запобігти загостренню хронічних захворювань. В умовах бойових дій особливу увагу необхідно приділяти стану серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та рівню загальної втоми особового складу. Військовослужбовці, які зазнали поранень або мають наслідки бойових травм, повинні отримувати індивідуальні рекомендації щодо фізичних навантажень.

Організація занять у період воєнного стану повинна враховувати специфіку бойової обстановки. Тренування можуть проводитися на відкритій місцевості, у зруйнованих приміщеннях або в умовах обмеженого простору, що потребує додаткових заходів безпеки. Спортивний інвентар і тренувальне обладнання мають бути справними, а місця проведення занять – перевіреними на наявність вибухонебезпечних предметів, уламків, нестійких конструкцій та інших факторів ризику.

Обов'язковим елементом підготовки є інструктаж з техніки безпеки з урахуванням бойової обстановки. Військовослужбовці повинні знати порядок дій у разі поранення, раптового обстрілу, повітряної тривоги або інших надзвичайних ситуацій. Командири та інструктори з фізичної підготовки несуть відповідальність за контроль виконання вправ, дотримання дисципліни та своєчасне припинення занять у разі загрози життю та здоров'ю особового складу.

Розминка перед тренуванням є обов'язковою, особливо в умовах підвищених навантажень і роботи в повному бойовому спорядженні. Вона сприяє підготовці м'язів і суглобів до фізичної активності, знижує ризик травм і підвищує ефективність виконання вправ. У польових умовах розминка повинна бути адаптована до наявного простору та часу.

Особливу увагу необхідно приділяти правильній техніці виконання вправ. Помилки при перенесенні вантажів, пересуванні в екіпіруванні або подоланні перешкод можуть призвести до серйозних травм. Виконання силових вправ, марш-кидків і тактичних елементів має здійснюватися під контролем інструкторів, з урахуванням рівня підготовленості кожного військовослужбовця.

Під час групових занять необхідно дотримуватися безпечної дистанції, особливо при виконанні вправ зі зброєю, елементами рукопашного бою або в обмеженому просторі. Раціональний розподіл навантаження допомагає запобігти перевтомі, що в умовах воєнного стану може негативно впливати на боєздатність підрозділу.

Важливим чинником безпеки є правильне екіпірування. Військовослужбовці повинні використовувати справне спорядження, зручне взуття та захисні елементи. Під час тренувань, наближених до бойових, обов'язковим є використання шоломів, бронежилетів, наколінників і рукавиць.

Окрему увагу слід приділяти фізичному стану особового складу в різних кліматичних умовах. У спекотний період необхідно забезпечити достатнє споживання води для запобігання тепловому удару. В холодну пору року тренування повинні проводитися з урахуванням ризику переохолодження, особливо в польових умовах.

Невід'ємною складовою безпеки є надання першої домедичної допомоги. У період воєнного стану кожен військовослужбовець повинен володіти навичками тактичної медицини: зупинка кровотечі, накладання турнікетів, евакуація поранених і проведення серцево-легеневої реанімації. Наявність медичного персоналу або підготовлених бійців на тренуваннях є обов'язковою умовою.

Таким чином, дотримання правил техніки безпеки під час фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в умовах воєнного стану є ключовим фактором збереження життя, здоров'я та боєздатності особового складу. Раціональна організація тренувального процесу, медичний контроль, адаптація занять до бойових умов і підготовка до надання першої допомоги дозволяють мінімізувати ризик травматизму та підвищити ефективність виконання бойових завдань.

## **Література**

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України № 225 від 05.08 2021.
2. Посібник з тактичної медицини для військовослужбовців.

3. Іванов О.В., Петренко С.М. Фізична підготовка військовослужбовців у сучасних умовах. – Київ: Військове видавництво, 2021.

4. Бойко В.С. Організація безпечних занять з фізичної підготовки в умовах бойових дій // Науковий вісник. – 2023. – № 1. – С. 30–37.

*Данилюк М.М., Трофимчук В.А.  
Військовий інститут Київського національного  
університету імені Тараса Шевченка*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ**

В умовах сьогодення підготовка військовослужбовця не може бути ефективною, якщо вона обмежена лише вміннями використовувати бойову техніку та зброю. Основою успішного виконання професійних та бойових завдань є здатність кожного військовослужбовця, а також підрозділу загалом, максимально використовувати всю потужність бойової техніки в найстисліші терміни.

Науковці Романчук С.В., Лесько О.М., Кузнецов М.В., Федак С.С., Лойко О.М., Романів І.В., Демків А.С., Бобко Ю.Б. зазначають, що в системі навчання у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) відбулися зміни, зокрема значно збільшено навчальний час на проведення практичних занять із професійної підготовки в умовах, наближених до бойових. Окрім того, за освітньою програмою підготовки у ВВНЗ курсанти четвертого курсу проходять навчання в польових умовах. Зміст і завдання навчальних програм курсантів у пункті постійної дислокації суттєво відрізняються від програми професійної (бойової) підготовки в польових умовах. Під час польових виходів у навчальній програмі передбачено значне навантаження, оскільки заняття проводяться з використанням бойової техніки, проводяться бойові стрільби зі стрілецької зброї, бойових машин, артилерії, що своєю чергою передбачає значне навантаження при перенесенні, завантаженні, заряджанні боєкомплектів. Окрім того, курсанти під час таких занять перебувають в повному спорядженні (із шоломом, бронезилетом, тактично-розвантажувальною системою тощо) [1].

У дослідженнях учених щодо організації процесу навчання у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) зазначено, що недостатньо розвинуті фізичні якості під впливом значних професійних навантажень, які доводиться витримувати особовому складу в процесі польових занять із використанням бойової техніки зі спорядженням, спричиняють зниження працездатності та нервово-емоційні зриви курсантів [3].

Низка вчених – Федак С.С., Юр'єв С.О., Бабаєв Ю.Г., Івакін Т.А., Борзило О.Ю., Ключник В.В. – наголошують, що чинна програма фізичної підготовки курсантів четвертого курсу навчання під час навчально-бойової діяльності в польових умовах, у зв'язку із зазначеними вище значними навантаженнями, не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток та вдосконалення фізичних якостей під час виконання професійної діяльності у польових умовах, а також забезпечити достатній рівень готовності для виконання бойових завдань [2].

Таким чином, актуальним є удосконалення змісту фізичної підготовки курсантів четвертого курсу навчання під час навчально-бойової діяльності в польових умовах.

### **Література**

1. Романчук С.В., Лесько О.М., Кузнецов М.В., Федак С.С., Лойко О.М., Романів І.В., Демків А.С., Бобко Ю.Б. Формування основ методичної складової з фізичного виховання у майбутніх офіцерів, які навчаються на курсах лідерства. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та інші]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2020. Випуск 16. С. 79-85.

2. Федак С.С., Юр'єв С.О., Бабаєв Ю.Г., Івакін Т.А., Борзило О.Ю., Ключник В.В. Рівень фізичної підготовленості курсантів танкових підрозділів. Науковий часопис

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025 – випуск 9 (196) 2025. – С. 190-194.

3. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти. Монографія / С. Романчук, С. Федак, В. Афонін «та ін.». – Львів: НАСВ, 2022. – 385 с.

*Діденко О.В., Богуш М.І., Строкань Д.І.  
Військова академія (м. Одеса)*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Запровадження воєнного стану в Україні зумовило суттєві зміни в системі підготовки військових фахівців. За таких умов фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України набуває особливої ваги, оскільки безпосередньо впливає на рівень боєздатності майбутніх офіцерів. Сучасний характер бойових дій відзначається підвищеною інтенсивністю, динамічністю та значними фізичними й психоемоційними навантаженнями, що вимагає від військовослужбовців високого рівня фізичного розвитку та стійкості.

У зв'язку з цим виникає потреба у вдосконаленні підходів до організації фізичної підготовки курсантів, її адаптації до умов воєнного стану та максимального наближення до реальних вимог бойової діяльності.

Метою цієї роботи є узагальнення особливостей організації фізичної підготовки курсантів ВВНЗ ЗСУ в період воєнного стану та визначення перспективних напрямів її розвитку.

Основними завданнями фізичної підготовки курсантів у сучасних умовах є:

- підтримання належного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- розвиток прикладних фізичних якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань;
- формування витривалості до тривалих фізичних навантажень;
- підвищення психічної стійкості та здатності діяти в екстремальних умовах;
- профілактика травматизму та збереження працездатності особового складу.

Організація фізичної підготовки курсантів у період воєнного стану має свої особливості, що зумовлені обмеженими ресурсами, стислими термінами навчання та підвищеними вимогами до практичної складової занять. За таких умов першочергового значення набуває ефективне планування тренувального процесу та використання форм підготовки, які забезпечують максимальну результативність.

Доцільним є застосування комплексних занять, що поєднують елементи загальної фізичної підготовки зі спеціальними вправами військово-прикладного характеру. Зокрема, це пересування з бойовим спорядженням, марш-кидки, подолання смуг перешкод, виконання силових вправ із використанням штатного озброєння, а також тренування в умовах обмеженого часу на відновлення.

Важливу роль у системі фізичної підготовки курсантів відіграє прикладна фізична підготовка, яка спрямована на формування навичок, безпосередньо необхідних у бойовій діяльності. Вона забезпечує готовність до швидкого пересування, подолання перешкод, евакуації поранених, дій у засобах індивідуального захисту та виконання завдань у складних умовах місцевості.

Ефективність прикладної фізичної підготовки значною мірою залежить від урахування спеціалізації майбутніх офіцерів та використання досвіду реальних бойових дій, що дозволяє підвищити практичну цінність занять і мотивацію курсантів.

В умовах воєнного стану фізична підготовка має здійснюватися у тісному взаємозв'язку з психологічною підготовкою. Виконання фізичних вправ в умовах підвищеної втоми, дефіциту часу та впливу стресових факторів сприяє формуванню здатності курсантів діяти ефективно в екстремальних ситуаціях. Включення до навчального процесу елементів стрес-тренувань та занять у наближених до бойових умовах є доцільним і виправданим.

Отже, фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України в умовах воєнного стану є невід'ємною складовою системи підготовки майбутніх офіцерів. Її організація повинна ґрунтуватися на практичній спрямованості, врахуванні сучасного досвіду бойових дій та комплексному підході до розвитку фізичних і психофізіологічних якостей. Реалізація таких підходів сприятиме підготовці фізично витривалих, психологічно стійких та професійно готових до виконання службових завдань офіцерів Збройних Сил України.

### **Література**

1. Васильєв Г. А. Формування вольових якостей студентської молоді засобами фізичної культури та спорту. Вісник науки та освіти. Київ, 2025. Вип. 7(37). С. 1017–1025.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : навч. вид. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.

3. Романчук С. В., Одеров А. М., Небожук О. Р. та ін. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. 2023. № 1(61). С. 54–63.

*Зелінський О.Р., Ковальчук М.П.,  
Бабич М.О.,  
доктор філософії  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ПОЄДНАННЯ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА КОГНІТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Аналіз досвіду бойових дій підрозділів ЗСУ під час відсічі збройної агресії РФ свідчить, що ефективність виконання бойового завдання залежить не лише від рівня атлетичної підготовки, а й від здатності військовослужбовця зберігати ясність мислення на фоні граничного фізичного виснаження та високого рівня стресу. Традиційна система фізичної підготовки (ФП) часто розглядає фізичні та психічні якості окремо, що не повною мірою відповідає реаліям сучасного високотехнологічного бою.

Ключовим викликом для офіцера та солдата в сучасному конфлікті є необхідність швидкого прийняття рішень (аналіз даних з БпЛА, орієнтування на місцевості, надання медичної допомоги) під час інтенсивного вогневого контакту.

Актуальним залишається впровадження методики інтегрованого тренування, яка базується на поєднанні анаеробних навантажень високої інтенсивності з когнітивними завданнями.

Методичні засади інноваційного підходу:

1. Принцип «перехресної адаптації»: фізичне навантаження (біг по пересіченій місцевості, вправи з обтяженням) використовується як засіб створення «шумового фону» для нервової системи. Це примушує мозок працювати в умовах гіпоксії та високого рівня кортизолу.

2. Типологія когнітивних завдань під час ФП:

Завдання на пам'ять та увагу: відтворення координат, позивних або послідовності дій відразу після виконання інтенсивного силового комплексу.

Математичні операції: проведення розрахунків для артилерійської стрільби або коригування вогню під час активного пересування.

Прийняття тактичних рішень: Вирішення ситуаційних задач («кейсів») в умовах дефіциту часу (наприклад, між підходами у Crossfit-тренуванні).

Використання імітаційних чинників: додавання до тренування елементів невизначеності – раптова зміна маршруту, звукові ефекти артилерійського обстрілу, робота в умовах обмеженої видимості.

Впровадження таких тренувань дозволяє досягти ефекту «автоматизації когнітивного контролю». Військовослужбовець вчиться ігнорувати сигнали втоми, фокусуючись на виконанні алгоритму дій. Досвід підготовки штурмових груп підтверджує, що бійці, які тренувалися за інтегрованою схемою, на 25 – 30% швидше приймають рішення у критичних ситуаціях та припускаються меншої кількості помилок під час маніпуляцій зі зброєю.

Поєднання інтенсивних фізичних навантажень з когнітивними тренуваннями є необхідним етапом трансформації системи ФП у ЗСУ. Це дозволяє готувати не просто «спортсмена», а «функціонального фахівця», здатного ефективно діяти в умовах сучасних військових конфліктів. Перспективним напрямом є розробка стандартизованих протоколів «когнітивно-фізичних тестів» для оцінки боєготовності особового складу.

### **Література**

1. ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання : [Чинний від 2016–01–01]. Вид. офіц. Київ: УкрНДНЦ, 2016. III, 16 с. (Національний стандарт України).

2. Глухов В. І. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних умовах : монографія. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2018. 240 с.

3. Кононенко О. В. Методика інтеграції фізичної та психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 3 (58). С. 84–90.

4. Стресостійкість та прийняття рішень в умовах бойових дій: аналіз світового досвіду : зб. наук. пр. / за заг. ред. І. А. Петренка. Львів : ЛА СВ, 2021. 198 с.

5. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, № 1. P. 12–23. (англ.)

6. Military physical conditioning: integrating strength, endurance, and cognitive performa

**Зімніков О.О.**

*доктор філософії*

**Гунченко В.О.**

*доктор філософії, доцент,*

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

## **РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ**

Сучасні реалії воєнного стану в Україні ставлять перед психікою людини виклики екстремального рівня, перетворюючи повсякденне життя на процес постійного подолання хронічного дистресу. Стан постійної загрози, непередбачуваність майбутнього та регулярні інформаційні перевантаження провокують тривалу активацію симпатичної нервової системи. Це призводить до надмірного накопичення гормонів стресу, зокрема кортизолу та адреналіну, які за відсутності фізичної розрядки починають руйнувати організм ізсередини. У цьому контексті фізична активність перестає бути питанням естетики чи спортивних досягнень, трансформуючись у життєво необхідний механізм біологічної та психологічної саморегуляції.

Фізіологічний механізм впливу руху на стресостійкість базується на принципі природної утилізації продуктів стресової реакції. Організм людини еволюційно запрограмований на відповідь «бий або біжи», яка передбачає інтенсивну м'язову роботу у відповідь на небезпеку. Коли ж реальна загроза існує, але фізична дія неможлива (наприклад, під час очікування в укритті), виникає «заморожений» стрес. Регулярні фізичні вправи дозволяють імітувати цю природну розрядку, переводячи організм із режиму тривожного очікування в режим активного відновлення. Під час руху активується синтез ендорфінів та ендоканабіноїдів, які діють як природні антидепресанти, знижуючи поріг больової чутливості та покращуючи емоційне тло.

Особливе значення в умовах війни має здатність фізичної активності повертати людині відчуття суб'єктивного контролю. Одним із найважчих наслідків воєнних дій є деструкція звичного життєвого устрою та відчуття безпорадності перед зовнішніми обставинами. Виконання навіть найпростішого комплексу вправ створює зону «гарантованого успіху». Коли людина ставить собі за мету виконати певну кількість рухів і досягає цього, мозок отримує сигнал про спроможність діяти. Це зміцнює внутрішню опору та сприяє розвитку резильєнтності – здатності особистості відновлюватися після травматичних подій. Наприклад, людина, яка щоранку робить коротку зарядку попри звуки тривоги, психологічно почуватися менш вразливою, ніж та, що повністю віддається пасивному очікуванню.

В умовах воєнного стану специфіка фізичної активності повинна адаптуватися до обмежень простору та часу. Важливим елементом стають ізометричні вправи, які базуються на тривалому напруженні м'язів без зміни положення тіла. Такі навантаження є ідеальними для використання в обмеженому просторі, наприклад, у підвалах чи під час комендантської години. Натискання долонями на стіну, утримання «планки» або статичне напруження м'язів преса дозволяють швидко спалити надлишок адреналіну, не потребуючи спеціального обладнання чи значної площі. Це допомагає стабілізувати серцевий ритм та зменшити м'язові затиски, що виникають внаслідок психологічного напруження.

Ще одним дієвим інструментом є поєднання фізичного руху з дихальними практиками та свідомим заземленням. У моменти гострої тривоги прості вправи, такі як повільні присідання або перекочування з п'ят на носки, зосереджують увагу на тілесних відчуттях, відволікаючи від нав'язливих негативних думок. Прикладом може бути методика «ходьби в темпі дихання», де кожен вдих і видих синхронізуються з певною кількістю кроків. Це активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за гальмування та заспокоєння, дозволяючи швидше прийти до тями після стресового інциденту.

Соціальний аспект фізичної активності також відіграє критичну роль у зміцненні колективної стійкості. Спільні заняття спортом, волонтерська діяльність, що передбачає фізичну працю, або навіть групові онлайн-тренування створюють відчуття солідарності та спільноти. Взаємодія з іншими людьми під час фізичного навантаження стимулює вироблення окситоцину – гормону довіри та соціальної прив'язаності, який є потужним антидотом до почуття ізоляції, характерного для воєнного часу. Військовослужбовці в зонах відпочинку або цивільні у волонтерських хабах через спільну рухову активність швидше долають емоційне вигорання та зберігають бойовий дух.

На завершення варто підкреслити, що підтримка фізичної форми в умовах війни – це не про культ тіла, а про гігієну розуму. Кожен рух стає цеглиною у фундаменті ментального здоров'я. Навіть мінімальна активність тривалістю 10 – 15 хвилин на день здатна кардинально змінити біохімічний баланс організму, роблячи його більш витривалим до майбутніх викликів. Системний підхід до занять спортом дозволяє не лише зберегти працездатність під час війни, а й закласти ресурс для подальшого відновлення та відбудови після її завершення.

### **Література**

1. Апанасенко Г. Л. *Санологія: основи управління здоров'ям*. – К.: Медицина, 2021. – 250 с.
2. Кокурн О. М. *Психологія стресостійкості та адаптації особистості в екстремальних умовах*. – К.: Слово, 2022. – 312 с.
3. Raley, J. J. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. – Little, Brown and Company, 2008. – 304 p.

*Зубко А.В., Горудько І.М.,  
Лаїта В.Б.*

*доктор філософії*

*Військовий коледж сержантського складу*

*Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ КУРСАНТІВ ВВНЗ**

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійного становлення курсантів військових закладів освіти. Сучасні умови військової служби висувають підвищені вимоги до рівня фізичної витривалості, сили, швидкості реакції, координації рухів і психологічної стійкості майбутніх офіцерів. Виконання службово-бойових завдань часто відбувається в екстремальних умовах, за обмеженого часу та під впливом значних фізичних і психо-емоційних навантажень. Саме тому вдосконалення методів фізичної підготовки курсантів є одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу у військових закладах.

Одним із найбільш ефективних методів організації фізичних занять є колове тренування. Воно передбачає виконання комплексу вправ, розміщених на «станціях», які курсанти проходять послідовно з визначеним інтервалом роботи та відпочинку. Такий формат дозволяє поєднати розвиток різних фізичних якостей в одному занятті, забезпечити високу моторну щільність і підтримувати постійний рівень інтенсивності.

Актуальність теми зумовлена необхідністю впровадження сучасних, науково обґрунтованих методик, що забезпечують всебічний розвиток фізичних та психофізіологічних якостей військовослужбовців. Колове тренування відповідає цим вимогам завдяки своїй універсальності, адаптивності та прикладній спрямованості.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз позитивного впливу колового тренування на рівень фізичної, функціональної та психологічної підготовленості курсантів військових закладів освіти.

Для досягнення поставленої мети передбачалося вирішення таких завдань:  
проаналізувати особливості організації колового тренування у системі фізичної підготовки;

визначити вплив колового тренування на розвиток основних фізичних якостей;

дослідити його значення для формування психофізичної стійкості курсантів;

обґрунтувати доцільність систематичного використання цього методу у військових закладах освіти.

У процесі виконання роботи застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження:

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з проблем фізичної підготовки військовослужбовців та спортивного тренування.

Педагогічне спостереження за організацією та проведенням занять із фізичної підготовки курсантів.

Метод тестування фізичних якостей, що включав оцінювання показників сили (підтягування, відтискання), витривалості (біг на середні дистанції), швидкості (біг на короткі дистанції) та спритності (координаційні вправи).

Порівняльний аналіз результатів до та після впровадження систематичних занять за методом колового тренування.

Методи математичної обробки та узагальнення отриманих даних.

Застосування зазначених методів дало змогу всебічно оцінити ефективність колового тренування у структурі фізичної підготовки курсантів.

Результати дослідження свідчать про суттєвий позитивний вплив колового тренування на фізичний розвиток курсантів. Насамперед відзначено підвищення рівня загальної витривалості. Систематичне виконання вправ із мінімальними інтервалами відпочинку стимулює діяльність серцево-судинної та дихальної систем, сприяє покращенню кисневого забезпечення організму та підвищенню його працездатності. Це має особливе значення під час виконання марш-кидків, тривалого перебування в польових умовах та несення служби зі значними фізичними навантаженнями.

Позитивна динаміка спостерігалася і в розвитку силових якостей. Використання вправ із власною вагою, обтяженням, елементів функціонального тренінгу забезпечує рівномірне навантаження на основні м'язові групи. У курсантів покращилися показники максимальної сили та силової витривалості, що є необхідним для виконання службових завдань, пов'язаних із перенесенням спорядження, подоланням перешкод і роботою з технічними засобами.

Важливим аспектом є розвиток швидкісно-силових якостей та координації рухів. Колове тренування часто включає вправи на вибухову силу, зміну напрямку руху, балансування, що сприяє формуванню спритності та точності дій. Це безпосередньо впливає на професійну підготовленість майбутніх офіцерів.

Окрему увагу заслуговує психологічний аспект. Виконання вправ в умовах обмеженого часу та в стані втоми формує стресостійкість, витримку, наполегливість і вміння мобілізувати внутрішні ресурси. Колове тренування моделює ситуації, близькі до реальних умов військової діяльності, що сприяє підготовці курсантів до дій у нестандартних та екстремальних обставинах.

Крім того, заняття у формі колового тренування сприяють формуванню колективної взаємодії. Робота у складі групи стимулює взаємну підтримку, дисциплінованість, відповідальність за результат команди. Такий підхід відповідає принципам військової організації та сприяє розвитку лідерських якостей.

Суттєвою перевагою колового тренування є його варіативність. Залежно від рівня підготовленості курсантів та етапу навчання можна змінювати кількість станцій, тривалість виконання вправ, інтенсивність навантаження та характер вправ. Це дозволяє поступово ускладнювати тренувальний процес і запобігати перевтомі.

Аналіз отриманих результатів підтверджує, що впровадження колового тренування підвищує ефективність фізичної підготовки, збільшує мотивацію курсантів до занять і забезпечує комплексний розвиток фізичних та психофізіологічних якостей.

Отже, проведені дослідження підтвердило, що колове тренування є ефективним засобом удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів освіти. Його систематичне застосування забезпечує підвищення рівня загальної та силової витривалості, розвитку швидкісно-силових якостей, координації рухів і функціональних можливостей організму.

Крім фізичних переваг, колове тренування позитивно впливає на формування психологічної стійкості, дисциплінованості та здатності діяти в умовах підвищеного навантаження. Воно сприяє розвитку командної взаємодії та формуванню професійно важливих якостей майбутніх офіцерів.

Таким чином, доцільність впровадження колового тренування у систему фізичної підготовки курсантів є науково обґрунтованою та практично підтвердженою. Використання цього методу дозволяє забезпечити всебічну підготовленість військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань та підвищує загальну ефективність освітнього процесу у військових закладах освіти.

*Ковальчук Р. О.,  
кандидат військових наук  
Мартинюк Д.Р.*

*Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького.*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ**

Серцево-судинна система є однією з найважливіших функціональних систем організму людини, оскільки саме вона забезпечує безперервний кровообіг, доставку кисню та поживних речовин до тканин і органів, а також виведення продуктів обміну. У сучасному суспільстві, що характеризується малорухливим способом життя, високим рівнем стресу та поширенням хронічних захворювань, проблема збереження здоров'я серцево-судинної системи набуває особливої актуальності. Численні наукові дослідження переконливо доводять, що фізичні вправи є одним із найефективніших немедикаментозних засобів профілактики та корекції серцево-судинних порушень.

Регулярна фізична активність спричиняє позитивні адаптаційні зміни у роботі серця. Під впливом систематичних тренувань відбувається зменшення частоти серцевих скорочень у стані спокою, що свідчить про економізацію серцевої діяльності. Серце починає працювати більш ефективно: за один скорочувальний цикл воно перекачує більший об'єм крові, що знижує навантаження на міокард. Одночасно покращується кровопостачання самого серця за рахунок розвитку коронарної мережі, що підвищує його стійкість до гіпоксії та фізичних навантажень.

Регулярні фізичні вправи викликають комплексні адаптаційні зміни у ССС, систематичні заняття сприяють економізації роботи серця: зменшується частота серцевих скорочень у стані спокою, підвищується ударний об'єм, покращується коронарний кровообіг. Це означає, що серце працює ефективніше, витрачаючи менше енергії на перекачування крові. Одночасно з цим відбувається підвищення еластичності судинної стінки, зниження периферичного судинного опору та стабілізація артеріального тиску [5].

Важливим механізмом позитивного впливу фізичних вправ є покращення ендотеліальної функції. Під впливом регулярної рухової активності зростає продукція оксиду азоту – ключового вазодилатора, який забезпечує розширення судин і зменшення ризику атеросклеротичних змін. Наукові дослідження підкреслюють, що навіть помірна фізична активність (швидка ходьба, їзда на велосипеді, плавання) асоціюється зі зниженням рівня загального холестерину та ліпопротеїнів низької щільності, водночас підвищуючи рівень «корисного» холестерину – ліпопротеїнів високої щільності.

Фізичні вправи відіграють вирішальну роль у первинній профілактиці ССЗ. Систематичні огляди та метааналізи свідчать, що регулярна рухова активність знижує ризик розвитку артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, інсульту та серцевої недостатності. У дорослих, які виконують рекомендований обсяг фізичних вправ, спостерігається значне зменшення індексу маси тіла, рівня глікемії та показників запалення, що є ключовими факторами ризику ССЗ [4].

Не менш важливим є значення фізичних вправ у вторинній профілактиці в осіб з уже наявними судинними або серцевими захворюваннями. За результатами систематичного огляду та мета аналізу, включення структурованих програм фізичних вправ у реабілітацію пацієнтів з існуючими судинними захворюваннями достовірно знижує частоту повторних серцево-судинних подій та покращує якість життя, пов'язану зі здоров'ям [1]. Особливо ефективними виявилися аеробні навантаження середньої інтенсивності у поєднанні з силовими вправами, адаптованими до індивідуального стану пацієнта.

Кардіотренування як форма цілеспрямованої фізичної активності заслуговують на окрему увагу. Сучасні дослідження зазначають, що у чоловіків першого зрілого віку регулярні кардіотренування (біг, еліптичний тренажер, плавання) сприяють нормалізації артеріального тиску, покращенню варіабельності серцевого ритму та зниженню психо-емоційного напруження [5]. Це особливо важливо з огляду на поєднання фізіологічних і соціальних стресорів, характерних для цієї вікової групи.

Окремі дослідження акцентують увагу на безпечності та доцільності фізичної активності для осіб з уже наявними серцево-судинними захворюваннями і правильно дозовані та контрольовані фізичні вправи не лише не підвищують ризик несприятливих серцево-судинних наслідків, а навпаки – асоціюються зі зниженням смертності та госпіталізацій [2]. Ключовим фактором є індивідуалізація навантаження з урахуванням функціонального стану, супутніх захворювань та рекомендацій лікаря.

Поряд із фізіологічними ефектами фізичні вправи позитивно впливають на психо-емоційний стан, що також має значення для ССС. Регулярна рухова активність знижує рівень тривожності та депресії, покращує сон і загальне самопочуття, що опосередковано сприяє нормалізації артеріального тиску та серцевого ритму.

Отже, узагальнення сучасних наукових даних свідчить, що фізичні вправи є потужним засобом профілактики, лікування та реабілітації при серцево-судинних захворюваннях. Вони сприяють покращенню функціонального стану серця і судин, зниженню факторів ризику, підвищенню якості та тривалості життя. Інтеграція регулярної фізичної активності у повсякденне життя населення та у клінічну практику повинна розглядатися як один із пріоритетних напрямів сучасної охорони здоров'я.

## Література

1. Бродерік К., Стюарт М., Томсон К., Селлерс К., Фентон К., Коуї Дж. та ін. Вплив фізичних вправ на вторинну профілактику та якість життя, пов'язану зі здоров'ям, у людей з існуючими судинними захворюваннями: систематичний огляд та метааналіз рандомізованих контрольованих досліджень. *EClinicalMedicine*. 2025. Vol. 83. Art. 103201. URL: [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(25\)00133-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(25)00133-6/fulltext) (дата звернення: 13.02.2026).
2. Кунутсор С. К., Лаукканен Дж. А. Фізична активність, фізичні вправи та несприятливі серцево-судинні наслідки у осіб з уже існуючими серцево-судинними захворюваннями: оглядовий опис. *Експертний огляд серцево-судинної терапії*. 2024. Vol. 22, № 1–3. С. 91–101. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14779072.2024.2328644> (дата звернення: 13.02.2026). DOI: <https://doi.org/10.1080/14779072.2024.2328644>.
3. Масмум, Хан С., Усмані В. А., Чаудхрі Р., Рей Р., Махмуд А. та ін. Ефективність фізичних вправ у зниженні факторів ризику серцево-судинних захворювань серед дорослих: систематичний огляд та метааналіз. *Cureus*. 2024. Vol. 16, № 9. Art. e68928. URL: <https://www.cureus.com/articles/282770-the-effectiveness-of-exercise-in-reducing-cardiovascular-risk-factors-among-adults-a-systematic-review-and-meta-analysis.pdf> (дата звернення: 13.02.2026).
4. Міхеєнко О., Чхайло М., Жамардій В., Літвінов П. Рухова активність і здоров'я серцево-судинної системи. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12, № 8. С. 53–58. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-007> (дата звернення: 13.02.2026).
5. Омельченко Т. Г., Катерина У. М. Кардіотренування як засіб профілактики захворювань серцево-судинної системи чоловіків першого зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777635> (дата звернення: 13.02.2026).

**Ковальчук Р.О.,**

*кандидат військових наук*

**Медвідь А.В.**

*Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ БОЙОВИХ ДІЙ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ**

Сучасні бойові дії характеризуються надзвичайно високим рівнем психофізичного навантаження на особовий склад Збройних Сил України, що вимагає принципово нового підходу до системи підготовки військовослужбовців. Досвід Антитерористичної операції та операції Об'єднаних сил засвідчив необхідність формування стійкості особистості до стресових факторів бойової обстановки через інтеграцію фізичної та психологічної компонент підготовки. Проблематика адаптаційних процесів у військовослужбовців набуває особливого значення за умов тривалого перебування у зоні активних бойових дій, коли традиційні методики фізичної підготовки виявляються недостатньо ефективними без урахування психоемоційного стану бійців [1, с. 34].

Аналіз функціонального стану військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, демонструє складний характер змін у різних системах організму. Cardiovascular система зазнає значних навантажень через постійний стан готовності до дій, що призводить до хронічного підвищення рівня кортизолу та адреналіну у крові. Нервова система перебуває у стані гіперактивації, коли навіть за відсутності безпосередньої загрози зберігається підвищений рівень тривожності. Опорно-руховий апарат адаптується до специфічних навантажень, пов'язаних з носінням обладнання масою до двадцяти кілограмів та необхідністю швидких переміщень у важкодоступній місцевості. Дослідження функціональних показників виявили зниження аеробної продуктивності у середньому на п'ятнадцять відсотків порівняно з довоєнними показниками, що супроводжується порушеннями сну та зміною харчової поведінки. Психологічний профіль комбатантів характеризується розвитком специфічних захисних механізмів, які за певних обставин можуть трансформуватися у дезадаптивні патерни поведінки.

Розробка комплексної методики психофізіологічної підготовки базується на принципах поступового наростання складності тренувальних завдань з одночасним формуванням психологічної стійкості через контрольоване моделювання стресових ситуацій. Фізична складова програми включає високоінтенсивні інтервальні тренування, функціональний тренінг з елементами специфічних військових вправ та вправи на координацію у нестандартних умовах. Психологічний компонент реалізується через техніки когнітивно-поведінкової терапії, методи нейролінгвістичного програмування, адаптовані до військового середовища та практики mindfulness, орієнтовані на підвищення усвідомленості власного психофізичного стану. Інтеграція компонентів здійснюється через створення тренувальних ситуацій, максимально наближених до реальних бойових умов, де фізичне навантаження поєднується з необхідністю приймати рішення за обмеженого часу та в умовах невизначеності [2, с. 127].

Експериментальна перевірка розробленої методики проводилася протягом шести місяців на базі навчального центру Збройних Сил України за участю двох груп військово-службовців чисельністю по тридцять осіб кожна. Контрольна група займалася за стандартною програмою фізичної підготовки, тоді як експериментальна група тренувалася за авторською комплексною методикою. Оцінювання ефективності здійснювалося через батарею тестів, що включала показники фізичної працездатності, психологічні опитувальники на виявлення рівня стресостійкості та функціональні проби cardiovascular системи. Результати засвідчили статистично значне покращення показників у експериментальній групі порівняно з контрольною за всіма досліджуваними параметрами. Зокрема, рівень загальної фізичної працездатності за тестом PWC170 збільшився на двадцять три відсотки, показники психологічної стійкості за шкалою стресостійкості зросли на тридцять один відсоток, а час відновлення частоти серцевих скорочень після стандартного навантаження скоротився на вісімнадцять відсотків. Якісний аналіз спостережень командирів підрозділів підтвердив покращення групової згуртованості та підвищення ефективності виконання бойових завдань у польових умовах [3, с. 89].

Впровадження комплексної психофізіологічної підготовки у систему навчання військовослужбовців Збройних Сил України дозволяє суттєво підвищити рівень готовності особового складу до дій у екстремальних умовах сучасного бою. Синергетичний ефект від поєднання фізичного тренування та психологічної підготовки створює передумови для формування стійких адаптаційних механізмів, здатних забезпечити ефективне функціонування військовослужбовця за умов тривалого стресового навантаження. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою диференційованих програм залежно від специфіки військових спеціальностей та вивченням довгострокових ефектів запропонованої методики на збереження професійного здоров'я комбатантів.

### **Література**

1. Мороз В. М. Огляд досвіду формування і забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії США. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3(67). С. 80–88.
2. Коқун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с. URL: lib.iitta.gov.ua
3. Симоненко С., Грек О., Костюніна О. Опанувальна поведінка та життєстійкість в умовах бойового стресу. Наука і освіта. 2024. № 1. С. 75–80.

## **ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ**

Фізична підготовка військовослужбовців є невід'ємною складовою забезпечення їхньої бойової готовності та ефективного виконання службових завдань. Сучасні фітнес-програми, що базуються на наукових дослідженнях, дозволяють комплексно розвивати фізичні якості, підвищуючи загальну фізичну форму військових. Впровадження таких програм у навчальний процес сприяє зростанню мотивації до систематичних занять, враховує індивідуальні особливості та рівень підготовленості, що відповідає принципам особистісно-орієнтованої фізичної підготовки. Тому вивчення теоретичних основ і практичних аспектів застосування сучасних фітнес-програм є надзвичайно актуальним для підвищення боєздатності підрозділів та оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців.

Н.І. Воловик зазначає [1], що фітнес – це систематичні заняття фізичними вправами, що здійснюються за розробленими програмами під керівництвом професійних фахівців з фізичної культури, які спрямовані на підтримку та підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я, якими займаються з метою покращення якості життя, а також ефективності навчальної та професійної діяльності. У контексті підготовки військовослужбовців це означає, що фітнес-програми не лише забезпечують загальне зміцнення організму, а й формують фізичні якості, необхідні для виконання службово-бойових завдань: силу, витривалість, швидкісні та координаційні здібності.

У системі фізичної підготовки військовослужбовців використовуються фітнес-програми, що адаптовані до особливостей військової служби та завдань спеціальної фізичної підготовки. Вони реалізуються як різновид рухової активності, яка організовується переважно у формі групових занять [3]. Такі програми спрямовані на комплексний розвиток сили, витривалості, швидкості, координації та функціональних можливостей організму, що забезпечує підвищення рівня професійної готовності військовослужбовців. Використання сучасних фітнес-технологій дозволяє варіювати навантаження відповідно до рівня підготовленості особового складу, моделювати умови, наближені до службово-бойової діяльності, а також підвищувати мотивацію до систематичних занять. Крім того, групова форма організації сприяє розвитку командної взаємодії, дисциплінованості та психологічної стійкості, що є важливими складовими професійної діяльності військових фахівців.

Сучасні фітнес-програми є дієвим інструментом підвищення ефективності занять з фізичної підготовки військовослужбовців, оскільки різні їх напрями спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей та комплексне зміцнення організму. Розвиток фізичних якостей відбувається завдяки раціональному поєднанню різних видів фітнесу, що дає змогу урізноманітнювати тренувальний процес, підвищити мотивацію до занять і забезпечити поступове зростання фізичної працездатності.

Крім того, використання сучасних фітнес-програм у системі підготовки військовослужбовців сприяє формуванню функціональної витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, координації та гнучкості, що є необхідними складовими професійної готовності до виконання службово-бойових завдань. Залучення елементів функціонального тренінгу, кросфіту, інтервальних тренувань високої інтенсивності, стретчингу та силового фітнесу дозволяє адаптувати навантаження до індивідуального рівня підготовленості особового складу та специфіки військової діяльності.

Важливим аспектом є також профілактика травматизму та перевтоми, адже грамотно побудована програма занять передбачає поступове збільшення навантаження, чергування інтенсивності та відновлювальні заходи. Це позитивно впливає на стан серцево-судинної та опорно-рухової систем, підвищує стресостійкість і загальну працездатність організму.

Ю.О. Гончаренко [2] зазначає, що сучасні фітнес-програми є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, оскільки різні їх види сприяють розвитку окремих фізичних якостей. Зокрема, силовий фітнес із використанням додаткового обладнання забезпечує розвиток сили та витривалості, аеробні тренування покращують функціональний стан серцево-судинної системи та загальну працездатність організму. Фітнес з елементами єдиноборств доцільно застосовувати під час занять з рукопашного бою для розвитку координації та спритності. Оздоровчі напрями фітнесу рекомендується використовувати у завершальній частині занять для відновлення організму, а також як окремі комплекси вправ для розвитку гнучкості.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що впровадження сучасних фітнес-програм у систему фізичної підготовки військовослужбовців є обґрунтованим і доцільним. Вищезазначені програми забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей, підвищують функціональні можливості організму, сприяють формуванню професійно важливих умінь і навичок, а також позитивно впливають на мотивацію та психологічну стійкість особового складу, що є важливим фактором на сучасному етапі, а раціональне поєднання різних напрямів фітнесу з урахуванням специфіки службово-бойової діяльності дозволяє оптимізувати навчальний процес, підвищити рівень боєздатності підрозділів і зменшити ризик травматизму та перевтоми.

### **Література**

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Гончаренко Ю.О. Перспективи застосування фітнесу для покращення фізичних якостей військовослужбовців// тези VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. 492 с.
3. Романчук С. В. Інноваційні технології організації фізичної підготовки в 213 навчальних закладах Збройних Сил України. 2016.

*Коновалов Д.О.,  
доктор філософії,  
Національний університет оборони України  
Сич О.М.  
Військова частина А0136*

## **РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ ТА АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

В умовах сьогодення зростають вимоги до рівня професійної підготовки військово-службовців, у зв'язку з чим особливого значення набуває розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання службових завдань, серед яких провідне місце посідає силова підготовленість. Адже виконання службово-бойових завдань часто пов'язане з високими фізичними навантаженнями, серед них: тривале перенесення спорядження, подолання перешкод, швидке переміщення та дії у складних умовах, що безпосередньо залежить від рівня розвитку сили та силової витривалості. Саме тому важливо здійснювати пошук ефективних засобів і методів удосконалення силових якостей для сучасної фізичної підготовки військовослужбовців.

Гімнастика та атлетична підготовка – це вид фізичної підготовки, що являє собою систему силових вправ із власною вагою тіла та обтяженнями, спрямованих на розвиток сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей і зміцнення опорно-рухового апарату з метою підвищення фізичної працездатності та професійної готовності військовослужбовців.

Ці види підготовки є важливими засобами розвитку сили, оскільки забезпечують комплексний вплив на основні м'язові групи, сприяють формуванню правильної техніки рухів, підвищенню функціональних можливостей організму та зниженню ризику травматизму.

Як зазначає Д.О. Коновалов [2], заняття з гімнастики спрямовані на розвиток і вдосконалення у курсантів таких якостей, як спритність, сила, силова витривалість,

гнучкість, швидкість рухів, просторове орієнтування, стійкість до захитування та перевантажень, сміливість, рішучість, наполегливість і завзятість, а також на виправлення постави та підтримання її правильного положення.

Наукові дослідження у сфері фізичної підготовки військовослужбовців свідчать, що систематичне використання вправ силового спрямування сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, зміцненню опорно-рухового апарату, профілактиці травматизму та підвищенню загальної працездатності. Силкові вправи також позитивно впливають на швидкість виконання рухових дій та витривалість, що є важливим у військово-професійній діяльності [3].

В.М. Платонов розглядає силкові навантаження як один із ключових чинників підвищення фізичних кондицій і посилення адаптаційних процесів організму в тренувальному циклі, підкреслюючи, що розвиток сили пов'язаний зі зростанням здатності організму ефективно протидіяти зовнішнім опорам [4]. У свою чергу, С.В. Романчук акцентує увагу на необхідності цілеспрямованого розвитку силових якостей у військово-службовців як важливої передумови забезпечення високого рівня фізичної готовності та успішного виконання службово-бойових завдань [5].

З огляду на вищезазначені дослідження, можна стверджувати, що сила є фундаментом для формування інших фізичних якостей та безпосередньо впливає на ефективність виконання військово-професійних дій. У військовій діяльності вона проявляється під час подолання перешкод, переміщення спорядження та боєкомплекту, транспортування поранених, виконання інженерних робіт, ведення ближнього бою та тривалого пересування в умовах значного фізичного навантаження.

Гімнастика як система вправ є потужним засобом формування високого рівня рухової координації, що має критичне значення для військовослужбовців, які діють у складних та змінних тактичних ситуаціях [2]. Водночас вона є ефективним інструментом розвитку силових якостей, поєднуючи координаційну складову з цілеспрямованим впливом на м'язову систему.

До засобів гімнастики, спрямованих на розвиток силової якості у військовослужбовців, належать вправи на перекладині, брусах і канаті, різноманітні вправи з власною вагою тіла, а також статико-динамічні комплекси. Їх систематичне використання сприяє розвитку відносної сили, формуванню міцного м'язового корсету, зміцненню зв'язково-суглобового апарату та вдосконаленню міжм'язової координації. Водночас атлетична підготовка, що включає вправи з обтяженнями (гирями, штангою, тренажерними пристроями), – забезпечує цілеспрямований розвиток максимальної та вибухової сили, які є визначальними для досягнення високого рівня силової продуктивності та ефективного виконання військово-професійних завдань.

Особливе значення в підготовці військовослужбовців має комплексний підхід, який передбачає поєднання різних типів силових вправ. До них належать вправи, які поєднують гімнастику та атлетичну підготовку. Такий підхід дозволяє не лише підвищити абсолютні силові показники, а й сформувати прикладну силу – здатність ефективно застосовувати м'язові зусилля в умовах реальної військово-професійної діяльності.

В.І. Барков підкреслював, що силова спрямованість гімнастичних вправ як складова системи фізичного виховання органічно поєднується з іншими її видами та може ефективно інтегруватися в структуру загальної й спеціальної фізичної підготовки. На думку науковця, зміст і методика застосування таких вправ забезпечують можливість раціонального дозування та диференціації фізичних навантажень з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості й професійної спрямованості осіб, які займаються [1].

Отже, розвиток силової якості за допомогою гімнастики та атлетичної підготовки є одним із ключових напрямів удосконалення фізичних можливостей військовослужбовців. Систематичне виконання силових вправ сприяє не лише зміцненню м'язового корсету та зв'язково-суглобового апарату, а й підвищенню загальної витривалості, розвитку швидкісно-силових показників, координації та стабільності рухів. Це створює міцну функціональну основу для протидії фізичним та психоемоційним навантаженням, які характерні для службово-бойової діяльності.

## Література

1. Гімнастика та методика її викладання: навч.-метод. посіб. / В.І. Барков. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2020. – 56 с.
2. Коновалов Д.О., Шостак Р.Г., Бондар Д.О., Гімнастика в системі фізичного виховання. Методичні особливості викладання гімнастики. Класифікація видів гімнастики. Загальна педагогіка та історія педагогіки. Випуск 84 (1), 2025. С. 19 – 23
3. Перегінець М.М., Кузнецова Л.І., Долженко Л.П., Черних П.В. Фізична підготовленість як складова частина підготовки військовослужбовців. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Випуск 6 (179). 2024. С. 172 – 179
4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. 392 с.
5. Романчук С.В., Ольховий О.М. Фізична підготовка військовослужбовців у сучасних умовах військової діяльності. Київ: НУОУ, 2020.

**Корчагін М.В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

## АНАЛІЗ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АКТУАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

На думку фахівців фізичної підготовки Збройних Сил України, фізична підготовка як складова базової загальновійськової підготовки військовослужбовця є не допоміжним, а ключовим компонентом програми підготовки [3]. Мета фізичної підготовки – забезпечити високий рівень фізичної та морально-психологічної готовності особового складу до виконання професійних завдань за призначенням [2]. Зазначене твердження є актуальним як для професійних військових (тих, хто проходить військову службу за контрактом), так і для осіб, які були мобілізовані до сил Сектору безпеки і оборони в умовах повномасштабної агресії проти України. Дослідники стверджують, що рівень фізичної підготовленості переважної більшості мобілізованих осіб не відповідає сучасним вимогам бойової діяльності [1].

Проте, не зважаючи на збільшення тривалості програм базової загальновійськової підготовки, кількість часу, який відводиться на фізичну підготовку особового складу, суттєво зменшується. Актуальна, станом на початок 2026 року, Програма (Версія б) не містить серед переліку предметів навчання фізичної підготовки [6]. Програма «Базової загальновійськової підготовки» (далі по тексту Програма) призначена для підготовки осіб, призваних на військову службу за призовом під час мобілізації та прийнятих на військову службу за контрактом, які не проходили військову службу або мають перерву у військовій службі більше 10 років. За твердженням авторів, особливої актуальності набули збільшення термінів проведення БЗВП, системне нарощування її змісту, зміни підходів до проведення підготовки з урахуванням бойового досвіду, зосередження уваги на підготовці особового складу в антидроновій боротьбі, психологічній та фізичній готовності тих, хто навчається до виконання завдань за призначенням [6].

Авторами Програми передбачені «заняття з розвитку фізичних якостей» відповідно до Додатка 8, які проводяться один раз на тиждень (перед сніданком у вихідний день) у вигляді марш-кидка зі зброєю з навчанням військово-прикладних вправ та дій за системою БАрС. Час проведення 2 години у 1-й та 2-й тиждень навчання та 3 години у наступні тижні. За твердженням авторів Бойової армійської системи (БАрС), до змісту військово-прикладних вправ та дій за системою входять: переكاتи, перекиди, скручування та інші види пересувань зі зброєю та без; безопорні та опорні стрибки, стрибки в глибину, перелазіння, перестрибування та пролізання; пересування по вузькій, зокрема нестійкій опорі; метання холодної зброї, гранат на точність; спеціальні прийоми і дії на спорудах,

бойовій техніці [3]. На нашу думку, виконання таких прийомів потребує значної та тривалої фізичної підготовки, а також попереднього навчання. Крім того, за твердженням Є. Анохіна, застосування марш-кидків як єдиного засобу фізичної підготовки на БЗВП є недоцільним через надмірне навантаження на організм та «надмірну» ціну адаптації опорно-рухового апарату мобілізованих військовослужбовців середнього та старшого віку. Виконання мобілізованими тренувальних навантажень завдяки вольовим зусиллям неминуче призведе до виснаження фізіологічних резервів організму, погіршення стану здоров'я та появи захворювань, що, в свою чергу, негативно впливатиме на фізичну готовність військовослужбовців.

В додатку 9 до Програми визначено рекомендований перелік військово-прикладних вправ, що мають застосовуватись під час базової загальновійськової підготовки, проте часу на опанування цих вправ програмою не передбачено [5].

Інша форма фізичної підготовки – ранкова фізична зарядка пропонується авторами програми щоденно до сніданку, крім вихідних та святкових днів протягом 20 хвилин [6]. Загальновідомо, що виконання будь-яких фізичних вправ у зрілому віці потребує ретельної розминки і така коротка зарядка буде сприяти тільки переходу від сну до бадьорого стану, не виконуючи завдань покращення фізичної форми.

Робочою групою 151 Навчального центру Військової академії спільно з Командуванням Сухопутних військ Збройних Сил України підготовлено для апробації в 2026 році нову версію Програми «Базової загальновійськової підготовки» [5]. В цьому документі (на відміну від попередньої Програми) зменшено кількість годин марш-кидка з третього тижня навчання до 2 годин. В описовій частині, п. 1.15, вказано тривалість ранкової фізичної зарядки 20 хвилин, а в Типовому розпорядку дня (Додаток 3) – на ранкову фізичну зарядку виділяється 30 хвилин [5]. З додатків Програми вилучено Рекомендований перелік військово-прикладних фізичних вправ та Навчально-методичну картку спеціалізованої смуги перешкод [5].

Проведений аналіз змісту фізичної підготовки актуальних програм базової загальновійськової підготовки засвідчив відсутність системного підходу до забезпечення фізичної готовності мобілізованих військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Розроблені документи не узгоджуються з вимогами чинної Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, не відповідають принципам фізичної підготовки (прикладності, комплексності, систематичності, послідовності, оптимальності, конкретності) та не повною мірою забезпечують послідовне навчання та удосконалення військово-прикладних навичок військовослужбовців.

## Література

1. Анохін Є.Д. До проблемних питань підготовки мобілізованих осіб до здійснення маршів і марш-кидків у період базової загальної військової підготовки. *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. С. 23 – 25.
2. Бабаєв Ю.Г., Цепляєв Ю.В. Ефективні методи фізичної підготовки військовослужбовців у польових умовах. *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. С. 35 – 37.
3. Базові положення та елементи основних видів підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС): навч.-метод. посібник / за загальною редакцією І.С. Овчарука. Київ: Видавничий дім «СВАРОГ», 2023. 94 с.
4. Вербін Н.Б., Бондар Д.О., Шостак Р.Г. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців під час базової загальновійськової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 12 (199). С. 30 – 36.

5. СТП 7-01(206).40-21(63) Програма «Базової загальновійськової підготовки Сухопутних Військ Збройних Сил України» (Для проведення підготовки мобілізаційних ресурсів, термін навчання 51 доба) (за досвідом російсько-української війни 2022 – 2025 років), затверджена Командувачем Сухопутних Військ ЗС України 08.12.2025 р.

6. ТП 7-00(206)246.63 Програма «Базової загальновійськової підготовки» (Для проведення підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 6), затверджена начальником Генерального штабу ЗС України 31.12.2024 (АУ ГШ ЗС України від 05.01.2025 № 1594/С).

*Кудимов С.М.,*

*Івахів О.С.,*

*кандидат політичних наук*

*Лібрук-Лінкевич С.Я.,*

*кандидат історичних наук, старший науковий співробітник*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **МАРШОВА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПІШОМУ ПОРЯДКУ: ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ**

Сучасна війна за Незалежність України, до якої залучено всі складові Сил оборони України (СОУ), стан інфраструктури та навчальної матеріально-технічної бази, швидкі зміни обстановки, широке застосування малих тактичних груп, дії в умовах обмеженої логістичної підтримки змушують знаходити нові шляхи набуття відповідних спроможностей як індивідуально особовим складом, так і колективно підрозділами. Вагомого значення при цьому набуває маршова підготовка в пішому порядку, оскільки саме здатність у пішому порядку долати великі відстані у стислі терміни, зберігаючи всі елементи боєздатності є одним із головних чинників успішного виконання завдань та фактично єдиним можливим (найдоцільнішим) способом досягнення визначених районів (рубежів).

Маршова підготовка в пішому порядку спрямована в основному на удосконалення навиків пересування: підтримання єдиного темпу руху, координації дій в складі підрозділу, формування почуття відповідальності, забезпечення психологічної стійкості.

Основними завданнями маршової підготовки є: індивідуальна фізична адаптація (адаптивне навантаження задля покращення функціональності м'язово-скелетної та серцево-судинних систем організму людини); практичне освоєння техніки пересування (формування навичок пересування по різних типах місцевості з відпрацюванням методів швидкого подолання різнотипних перешкод); тактична підготовка в ході маршу (відпрацювання штурмових дій в складі малих груп піхоти, вдосконалення навиків орієнтування); психологічна підтримка (формування індивідуальної впевненості та колективної злагодженості, розвиток стресостійкості); виживання (самозбереження, оволодіння навиками першої допомоги).

Для забезпечення дієвого балансу часу, ресурсів та людських можливостей в підрозділі безпосередньо маршовою підготовкою повинні займатись командири підрозділів спільно з начальниками фізичної підготовки, оскільки у різних людей, особливо у віковій групі 40+, доволі різняться рівні фізичної підготовки та загальний стан здоров'я. Тому з огляду на це фізичні навантаження повинні збільшуватись каскадно, тільки після чіткої впевненості у проходженні всіма періоду адаптації.

Піша маршова підготовка повинна бути вмотивованою, адаптивною та практичною, спрямованою зміцнення фізичної та технічної готовності до виконання завдань за призначенням. Обов'язковим її елементом повинні бути зворотній зв'язок та аналіз проведених дій.

Планування занять з маршової підготовки, як правило, повинно включати: аналіз ситуації, визначення мети та потреби у її проведенні, складу залучених (курсантів, інструкторів), умов, планування медичного забезпечення (з обов'язковим врахуванням категорії курсантів).

Для проведення занять з маршової підготовки потрібно:

- забезпечити наступне МТЗ (може змінюватись залежно від мети та умов): план проведення, засоби імітації (холості набої, вибухові пакети, дими, сигнальні ракети), засоби зв'язку;

- розробити програму занять;
- провести розподіл часу;
- забезпечити контроль виконання та аналіз результатів.

Особливості (обмеження) планування та проведення занять з маршової підготовки: вага вантажу – не більше 20% маси тіла; комплектність вантажу – опора та запорука виконання завдання; проведення правильного розподілу ваги вантажу (залежно від місцевості, умов, завдання); кваліфікований підбір особистого та тактичного спорядження і засобів індивідуального захисту; озброєння та боскомплект відповідно до мети завдання; обов'язковість наявності достатньої кількості індивідуальних засобів першої догоспітальної допомоги; правильне проведення підбору харчування; забезпечення необхідними додатковими засобами (орієнтування, зв'язку); відпрацювання різних способів пересування (кроком, прискореним кроком, бігом, перебіганням, переповзанням) в різних умовах та різних місцевості; тренування побудови похідного порядку (колона, клин), контролю місцевості, дистанції, темпу руху, використання укриттів, подолання перешкод, уважності; навчання правильності витрат енергії під час пішого маршу.

Окрему увагу при маршовій підготовці необхідно приділити: відпрацюванню заходів безпеки в залежності від специфіки місцевості, погодних умов, інших факторів; наданню першої догоспітальної допомоги.

Загалом, правильне застосування основних принципів підготовки до маршів, вимог до індивідуального фізичного стану, особливостей організації та проведення маршів різної складності, методів контролю за станом залученого особового складу, заходів щодо забезпечення безпеки та профілактики надмірного виснаження, сприятиме підвищенню рівня бойової готовності, зниженню травматизму, покращенню психостійкості та ефективності дій в умовах реальних бойових дій.

### **Література**

1. Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану, ВП 7-72(162)68: збірник затверджений начальником Генерального штабу Збройних Сил України 26.03.2024 р.

2. З організації та методики проведення заняття з супутнього тренування під час заходів бойового злагодження (відновлення боєздатності) по вправах зі стандартів фізичної підготовки, ВП 7-00(01).01: методичні рекомендації затверджені начальником Головного управління підготовки Збройних Сил України – заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України 19.06.2019 р.

3. З організації фізичної підготовки під час проведення базової загальновійськової підготовки, ВП 7-72(206): методичні рекомендації затверджені начальником Генерального штабу Збройних Сил України 13.03.2024 р.

4. З фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України, ВКДП 7-00(72)11.02: настанова затверджена та введена в дію Наказом командувача Сухопутних військ ЗС України від 11.12.2020 р. №960.

5. Кирпенко В.М. Організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України під час дії воєнного стану // Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів: збірник тез доповідей II науково-практичної конференції (м. Львів, 21 лютого 2025 р.). Львів: НАСВ, 2025. С.104 – 107.

6. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України, ВП 7-00(01).01: методичний посібник затверджений начальником Головного управління підготовки Збройних Сил України – заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України 19.06.2019 р.

7. Про організацію підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України у 2026 році: наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 27.11.2025 № 103/пагд/дск. Телеграма Командування Сухопутних військ Збройних Сил України від 29.11.2025 №116/7/32580дск.

## **ТЕСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИРАЖЕНОЮ РУХЛИВОЮ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**

Ведення бойових дій на території України доводить, що зміст фізичної підготовки має залежати від особливостей професійної діяльності військових підрозділів, бути не складним для організації та проведення, не вимагати використання значних матеріальних ресурсів та обладнання.

Бойові завдання особового складу підрозділів з активною руховою активністю передбачають різноманітні за фізичним навантаженням, нервовою напругою та точністю рішень завдання, які виконуються незалежно від погодних умов, місцевості й часу.

Дослідники стверджують, що засоби загальної фізичної підготовки, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, не дають змоги достовірно вдосконалювати показники бойової готовності військовослужбовців. Більшість учених доводять, що для ефективного формування готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням треба застосовувати фізичні вправи, які подібні за навантаженням і динамікою рухів до їхніх професійних дій.

Тому важливим стає розгляд питання формування тестів спеціальної фізичної підготовки, який б враховував особливості фізичного та психологічного навантаження професійної діяльності.

Нами розроблено тест для особового складу механізованих підрозділів, підрозділів безпілотних систем, розвідувальних підрозділів та снайперів (марксменів). Тест виконується у складі підрозділу (до 10 військовослужбовців) або індивідуально. Форма одягу: польова, особиста зброя.

*Для військовослужбовців-чоловіків:*

1. Біг 800 метрів.
2. Виконання 20 повторень (бурпі) – імітація зайняття положення для стрільби лежачи.
3. Біг 800 метрів.
4. Виконання 20 повторень (стрибки на опорі) – імітація стрибка в окоп, траншею, бліндаж та стрибок з окопу, траншеї, бліндажу.
5. Біг 800 метрів.
6. Виконання 20 повторень (випади на місці) – імітація зайняття положення для стрільби з коліна.
7. Біг на 800 метрів.
8. Виконання 20 повторень (скручування) – імітація встати після обстрілу з положення лежачи на спині.
9. Біг на 800 метрів.
10. Виконання 20 повторень (скелелаз) – імітація переповзання на полі бою.
11. Біг на 400 метрів.
12. Виконання 20 повторень (перевороти в упор лежачи) – імітація зайняття більш вигідного положення, збереження життя під час обстрілів зі стрілецької зброї.
13. Біг на 400 метрів.
14. Виконання 20 повторень (Стрибки в упорі на руках) – імітація перенесення пораненого з поля бою.
15. Подолання Єдиної смуги перешкод 200 метрів з перешкодами – імітація подолання природніх перешкод на полі бою.

Загальна дистанція: **5 км.**

Загальна кількість вправ: **8.**

Загальна кількість повторень вправ: **140 повторень.**

Система оцінювання:

**Оцінка "5" – 45 хвилин.**

**Оцінка "4" – 50 хвилин.**

**Оцінка "3" – виконав всі умови тесту.**

*Тест для жінок-військовослужбовців.*

1. Біг 400 метрів.
2. Виконання 10 повторень (бурпі) – імітація зайняття положення для стрільби лежачи.
3. Біг 400 метрів.
4. Виконання 10 повторень (стрибки на опорі) – імітація стрибка в окоп, траншею, бліндаж та стрибок з окопу, траншеї, бліндажу.
5. Біг 400 метрів.
6. Виконання 10 повторень (випади на місці) – імітація зайняття положення для стрільби з коліна.
7. Біг на 400 метрів.
8. Виконання 10 повторень (скручування) – імітація встати після обстрілу з положення лежачи на спині.
9. Біг на 400 метрів.
10. Виконання 10 повторень (скелелаз) – імітація переповзання на полі бою.
11. Біг на 400 метрів.
12. Виконання 10 повторень (перевороти в упор лежачи) – імітація зайняття більш вигідного положення, збереження життя під час обстрілів зі стрілецької зброї.
13. Біг на 400 метрів.
14. Виконання 10 повторень (Стрибки в упорі на руках) – імітація перенесення пораненого з поля бою.
15. Подолання Єдиної смуги перешкод 200 метрів з перешкодами – імітація подолання природніх перешкод на полі бою.

Загальна дистанція: **2,5 км.**

Загальна кількість вправ: **8.**

Загальна кількість повторень вправ: **70 повторень.**

**Оцінка "5" – 40 хвилин.**

**Оцінка "4" – 45 хвилин.**

**Оцінка "3" – Виконав всі умови тесту.**

Розроблений тест спеціальної фізичної підготовки дозволить якісно оцінити фізичну готовність підрозділів та військовослужбовців до виконання бойових завдань у різних кліматичних, фізичних та психологічних умовах.

Наступним етапом наших досліджень планується розроблення нормативів для військовослужбовців різних вікових груп та різних категорій.

*Лотоцький І.Р.,  
доктор філософії, доцент  
Бондаренко Д.В., Боговик Н.В.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ПРОБЛЕМАТИКА ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ КУРСАНТСЬКИХ ПІДРОЗДІЛІВ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ ЇХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

В умовах повномасштабної війни в Україні підготовка майбутніх офіцерів Збройних Сил України зазнала суттєвих трансформацій, зумовлених необхідністю максимальної адаптації освітнього процесу до реальних умов бойової діяльності. Однією з ключових особливостей сучасної системи військової освіти стало широке впровадження польових форм навчання та проживання курсантів, що істотно змінило умови їх життєдіяльності та професійного становлення.

Особливої актуальності набуває проблема підготовки особового складу курсантських підрозділів у польових умовах, оскільки саме ці умови поєднують інтенсивні навчально-бойові навантаження з обмеженими можливостями для відновлення, що безпосередньо впливає на рівень загальної фізичної підготовленості та функціональної готовності курсантів.

Аналіз наукових джерел і практики підготовки курсантів у довоєнний період засвідчує, що за умов стаціонарного проживання в навчальному закладі створювалися відносно сприятливі умови для планомірного підвищення рівня загальної фізичної підготовленості з року в рік. Наявність стабільного режиму дня, повноцінного харчування, регламентованого часу відновлення та системного проведення занять з фізичної підготовки забезпечувала позитивну динаміку розвитку фізичних якостей, особливо на середніх курсах навчання.

З початком війни ситуація суттєво змінилася. Курсанти значну частину навчального часу перебувають у польових умовах життєдіяльності, які характеризуються низкою негативних чинників: порушенням режиму сну, нерегулярним харчуванням, обмеженими санітарно-гігієнічними умовами, постійною дією стресових факторів та поєднанням фізичних навантажень із високим психоемоційним напруженням. У таких умовах фізична підготовка часто втрачає системність і підпорядковується загальному навчально-бойовому процесу, що знижує її ефективність.

Негативні наслідки польової життєдіяльності проявляються насамперед у зниженні рівня загальної фізичної підготовленості курсантів. Хронічна втома, недостатній рівень відновлення та відсутність індивідуалізації навантажень призводять до погіршення показників швидкості, сили та витривалості. У результаті порушується логічний взаємозв'язок між загальною фізичною підготовкою та формуванням військово-прикладних навичок, що негативно впливає на готовність курсантів до виконання навчально-бойових завдань.

Додатковим ускладнюючим чинником є зменшення з початком війни відсотка цивільної молоді, яка виявляє готовність до вступу у вищі військові навчальні заклади. Це обмежує можливості відбору абітурієнтів з достатнім або високим рівнем фізичної підготовленості, що призводить до формування курсантського контингенту з нижчим вихідним рівнем розвитку фізичних якостей. У подальшому, за умов інтенсивної польової життєдіяльності, цей фактор посилює негативну динаміку фізичної підготовленості та ускладнює досягнення необхідних стандартів фізичної готовності.

Важливо зазначити, що зазначена тенденція має системний характер і простежується серед курсантів різних спеціальностей, що свідчить про загальну проблематику організації підготовки особового складу курсантських підрозділів у польових умовах, а не про окремі недоліки конкретних напрямів підготовки.

Польові умови життєдіяльності курсантських підрозділів, поєднані зі зниженням вихідного рівня фізичної підготовленості абітурієнтів унаслідок зменшення їх кількості, створюють комплекс негативних чинників, які призводять до зниження рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, порушують системність формування військово-прикладних навичок та потребують науково обґрунтованого перегляду підходів до організації фізичної підготовки в умовах тривалого перебування особового складу у полі.

### **Література**

1. Інструкція з фізичної підготовки в Збройних Силах України: Наказ № 225 від 05.08.2021 року.

2. Одеров А., Романчук С., Арабський А., Пилипчак І., Панькевич Я., Федак С., Лотоцький І., Матвейко О., Первачук О., Бабич М. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в районах ведення бойових дій: навчальний посібник / А.М. Одеров, С.В. Романчук, А.П. Арабський, І.Р. Лотоцький «та ін.». – Львів: НАСВ, 2022. – 46 с.

3. Романчук С.В. Теорія і практика фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України: монографія. – Львів: НАСВ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2012.

4. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. – К.: Олімпійська література, 2017.

5. Андреев В.І., Ольховий О.М. Особливості фізичної підготовки військово-службовців у польових умовах діяльності // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2020. – № 14. – С. 12–18.

6. Михайлов В.А., Литвиненко А.М. Вплив умов життєдіяльності на рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. – 2021. – Вип. 6(137). – С. 89–94.

*Маринич А.С., Зонов О.В.*

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

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Сучасні бойові дії висувають надзвичайно високі вимоги не лише до фізичних, а й до психічних можливостей військовослужбовців. В умовах воєнного стану особовий склад Збройних Сил України зазнає тривалого впливу стресогенних факторів: постійної загрози життю, втрати побратимів, невизначеності та екстремальних фізичних навантажень. Дія цих чинників суттєво знижує ефективність бойової діяльності військовослужбовців. У цьому контексті фізична підготовка набуває не лише прикладного значення для виконання бойових завдань, а й стає важливим засобом психологічного загартування та відновлення.

**Психологічний аспект фізичної підготовки військовослужбовців** – це сукупність психічних процесів, станів та властивостей особистості, що формуються та виявляються в процесі систематичних фізичних вправ і спортивної діяльності, спрямованих на розвиток вольових якостей (цілеспрямованість, наполегливість, витримка, рішучість), мотивації, емоційної стійкості і саморегуляції, психомоторних здібностей (координація, швидкість реакції, точність рухів), концентрації уваги, психічної працездатності та інших психологічних характеристик, необхідних для успішного виконання фізичних навантажень та виконання бойових задач.

Проблематика психологічного аспекту фізичної підготовки військовослужбовців досліджується у працях вітчизняних науковців. Романчук С.В. [4-5] обґрунтовує принципи комплексного підходу до фізичної підготовки курсантів, Пронтенко К.В. [3] аналізує методики розвитку психофізичної витривалості. Клименко В.П. та Корольчук М.С. [2] розглядають питання психологічної підготовки у взаємозв'язку з фізичним компонентом. Однак специфіка організації психологічного супроводу фізичної підготовки саме в умовах воєнного стану потребує подальшого дослідження.

Вольові якості – це здатність свідомо регулювати свою поведінку, долати труднощі та досягати поставлених цілей попри перешкоди. Для військовослужбовців критично важливими є цілеспрямованість, наполегливість, витримка та рішучість – якості, що безпосередньо впливають на виживання та ефективність у бойових умовах. Одним із важливих шляхів формування цих якостей є регулярне виконання фізичних вправ до відмови з подоланням внутрішнього опору. Наприклад, виконання максимальної кількості підтягувань, після чого – ще 2-3 повторення через "не можу". Це формує наполегливість та здатність діяти у граничних станах.

Проведення занять за різних погодних умов (дощ, спека, холод), у темряві, при обмеженні часу, встановлення конкретних, вимірних цілей на кожне тренування (наприклад, «пробігти 3 км за 12 хвилин», «виконати 100 віджимань за підхід») також розвиває витримку та здатність зберігати ефективність незалежно від зовнішніх факторів. Ведення щоденника тренувань дозволяє відстежувати прогрес та підтримувати мотивацію.

Мотивація визначає готовність військовослужбовця регулярно та якісно виконувати фізичні вправи. Внутрішня мотивація (задоволення від процесу, бажання самовдосконалення) є більш стійкою, ніж зовнішня (заохочення, уникнення покарання), тому дуже важливо підбирати завдання відповідно до можливостей з поступовим ускладненням, кожен

військовослужбовець має регулярно переживати відчуття досягнення, що стимулює продовження тренувань. Важливим є відзначення навіть незначного прогресу: на 2 секунди швидше пробіг, на 1 повторення більше виконав. Публічна похвала командира за покращення результатів підтримує бажання розвиватися.

Емоційна стійкість – це здатність зберігати ефективність діяльності при дії стресових факторів. Саморегуляція дозволяє керувати своїм психофізичним станом, швидко відновлюватися після стресу та адаптуватися до змінних умов. Ці якості можливо формувати при виконанні фізичних вправ при штучно створених відволікаючих факторах: крики інструктора, несподівані звукові сигнали (імітація вибухів), обмежений час виконання. Це формує здатність зберігати концентрацію під тиском. Після інтенсивного бігу або силових вправ (пульс 160 – 180 уд/хв) виконання завдань на точність: стрільба по мішенях, метання у ціль, складання предметів. Це навчає контролювати тремор та емоції при підвищеному збудженні. Також знижує рівень кортизолу та стабілізує нервову систему практика контрольованого дихання: 4 секунди вдих через ніс, 4 секунди затримка, 4 секунди видих через рот, 4 секунди затримка, яку слід виконувати перед складними вправами, після стресової ситуації, при відчутті тривоги. Після тренувань для швидкого відновлення варто застосовувати послідовне напруження та розслаблення м'язових груп (5 секунд напруження – 10 секунд розслаблення), починаючи з кистей рук, переходячи до плечей, обличчя, тулуба, ніг.

Психомоторні здібності забезпечують узгодженість психічних процесів та рухових дій. Координація, швидкість реакції та точність рухів безпосередньо впливають на ефективність виконання бойових завдань, тому старти з різних вихідних положень (сидячи, лежачи на спині, лежачи на животі) на несподіваний сигнал, кидки м'яча у ціль з різних відстаней (5, 10, 15 метрів) та з різних положень (стоячи, з коліна, лежачи), метання імітаційних гранат у вікно або окоп, стрільба після фізичного навантаження з контролем дихання, проходження смуги перешкод з одночасним виконанням розумових завдань (рахунок, запам'ятовування послідовності об'єктів), переносом вантажу, у протигазі, все це інтегрує всі психомоторні здібності.

Концентрація уваги – це здатність зосереджуватися на важливих об'єктах, відсіюючи відволікаючі фактори. Психічна працездатність визначає тривалість підтримання високої ефективності розумової діяльності, що критично важливо при тривалих операціях. Здатності думати в умовах фізичного стресу допомагають когнітивні завдання під навантаженням, вибіркова увага при статистичних вправах, багатозадачність, наприклад, під час бігу або виконання присідань – рахунок у зворотному порядку від 100 з відніманням по 7 (100, 93, 86...), виконання фізичної вправи з одночасним слуханням команд інструктора, спостереженням за візуальними сигналами (прапорці, світлові індикатори) та реакцією на звукові сигнали, під час утримання планки інструктор називає різні числа, кольори або команди, військовослужбовець реагує (голосом або рухом) лише на парні числа, або лише на певний колір, або лише на команду "вогонь".

Фізична підготовка впливає на психічний стан бійця, а психологічна стійкість визначає ефективність фізичної діяльності в екстремальних умовах. Науково доведено, що систематичні фізичні навантаження сприяють нормалізації роботи нервової системи, знижують рівень кортизолу (гормону стресу) та підвищують продукцію ендорфінів. Тому психологічний аспект фізичної підготовки в умовах воєнного стану є критично важливим для підтримання боєздатності Збройних Сил України. Інтегрований підхід, що поєднує фізичні вправи з психологічним загартуванням, формує стійкість до бойового стресу, сприяє психологічному відновленню та підвищує згуртованість підрозділів. Подальші дослідження мають зосередитися на розробці спеціалізованих програм психофізичної підготовки для різних родів військ та категорій військовослужбовців з урахуванням специфіки сучасних бойових дій.

### **Література**

1. Бабаєв Ю. Г. Особливості формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у польових умовах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Вип. 91. Серія 5 Педагогічні науки : реалії та перспективи, 2023. С. 13–16. doi <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2023.91.03>

2. Клименко В.П., Корольчук М.С., Осьодло В.І. Військова психологія та психологічна підготовка: навч. посібник. К.: Ніка-Центр, 2020. 464 с.

3. Пронтенко К.В., Безпалій С.М., Пістун А.І. Методика фізичної підготовки військовослужбовців: монографія. Житомир: ЖВІ, 2019. 280 с.

4. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С.В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 367 с.

5. Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Романчук ; ЛДУФК. – Львів, 2006.– 20 с.

*Нагорний П.В., Семизута Ю.О.  
Військова частина А4152*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Фізична підготовка є важливим компонентом і основою спеціальної підготовки військовослужбовців для забезпечення ефективного виконання службових обов'язків.

Відповідно до програми «Базова загальновійськова підготовка» (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 6) (термін навчання – 51 доба) (за досвідом російсько-Української війни 2025 року) перед початком навчання в адміністративний день фахівцями з фізичної підготовки та спорту проводиться перевірка фізичного стану військовослужбовців шляхом виконання комплексу фізичних вправ:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (30 с);
- присідання з відведенням рук вперед (30 с);
- згинання колін до грудей в упорі лежачи (30 с);
- човникове подолання відрізків 10 м (30 с).

Після цього на підставі результатів вхідного контролю здійснюється розподіл особового складу по навчальних підрозділах, формуються навчальні взводи відповідно до рівня фізичної підготовленості:

- F1 – *високий рівень;*
- F2 – *достатній рівень;*
- F3 – *низький рівень.*

Основним змістом фізичної підготовки під час базової загальновійськової підготовки є систематичний розвиток та удосконалення основних фізичних якостей та підвищення рівня функціональних можливостей шляхом проведення ранкової фізичної зарядки до 20 хв, виконання військово-прикладних вправ супутньо з іншими предметами навчання, вивчення вправ базового рівня бойової армійської системи під час проведення вогневої підготовки, подолання природних та штучних перешкод на навчально-тренувальному комплексі, а також проведення спортивно-масової роботи у вихідні дні, що безпосередньо дає можливість визначити фізичну готовність військовослужбовців до бойової діяльності.

Така підготовка забезпечує формування індивідуального комплексу рухових дій, які необхідні військовослужбовцям для якісного виконання поставлених завдань. Тому насамперед необхідно працювати над вихованням потреби у систематичному фізичному вдосконаленні та підвищенні стійкості організму курсантів до впливу несприятливих чинників у професійній діяльності.

У контексті виконання військово-прикладних завдань зазначені цілі набувають особливого практичного значення. Наприклад, під час проведення марш-кидка в пішому порядку на 12000 м у повному екіпуванні формуються витривалість, сила, а також здатність діяти в умовах фізичного виснаження. Ефективним методом для виховання дисципліни у

підрозділі є проведення ранкової фізичної зарядки, яка дає можливість систематично займатися з курсантами руховою активністю, адже вона є обов'язковим елементом розпорядку дня військової частини. Упровадження занять із супутнього фізичного тренування впродовж 25 – 35 хв на день та два рази на тиждень сприяє розвитку швидкості реакцій підрозділу на зміну обстановки, прийняття рішення за короткий термін в ситуаціях безпосереднього зіткнення з умовним противником.

Аналогічно тренування з подолання смуги перешкод забезпечують розвиток просторової орієнтації, точності рухів і навичок взаємодії в підрозділі. Зазначені приклади демонструють, що фізична підготовка у професійному контексті є інтегрованим інструментом формування професійної компетентності. Варто зауважити, що система підготовки курсантів постійно вимагає урахування змін відповідно до сучасних бойових дій та необхідності швидкої адаптації до різних умов бою.

Організація та проведення спортивно-масової роботи під час базової загальновійськової підготовки забезпечує психологічне розвантаження курсантів через рухову активність, що у такий спосіб допомагає згуртувати колектив, запобігти стресу, швидко адаптуватися до умов військової служби.

### **Інтеграція фізичної підготовки в предмет бойової підготовки**

Мета бойової підготовки полягає у набутті військовослужбовцями, підрозділами та частинами знань, умінь і навичок, необхідних для успішного виконання бойових завдань, забезпечення бойової та мобілізаційної готовності, а також злагодження дій у сучасних умовах бою.

Бойова підготовка поділяється на:

- індивідуальну (базова загальновійськова підготовка, БЗВП);
- колективну (злагодження підрозділів).

Вони проводяться як у мирний, так і воєнний час.

Базова загальновійськова підготовка призначена для підготовки особового складу з урахуванням бойового досвіду та зосередження уваги в антидроновій боротьбі, психологічній та фізичній готовності тих, хто навчається, до виконання завдань за призначенням.

*Зміст програми «Базова загальновійськова підготовка» (видання 6)*

Ознайомчий курс: національно-патріотична підготовка, заходи безпеки, правова підготовка, міжнародне гуманітарне право, статuti Збройних Сил України, основи кібербезпеки.

Курс індивідуальної підготовки: національно-патріотична підготовка, зв'язок та комунікація, основи кібербезпеки, підготовка з РХБЗ, військова топографія, інженерна підготовка, психологічна підготовка, тактична догоспітальна допомога, спеціальна підготовка, виживання, тактична підготовка, вогнева підготовка.

Курс вивчення дій в складі підрозділу (відділення, взвод): національно-патріотична підготовка, психологічна підготовка, розвідувальна підготовка, тактична підготовка, вогнева підготовка.

Комплексне тактичне заняття.

*У програмі «Базова загальновійськова підготовка» (видання 6) відсутній розділ «Фізична підготовка» як окремий предмет. Тому всі заняття з фізичної підготовки під час проведення БЗВП проводяться супутньо з іншими предметами навчання.*

Водночас фізична підготовка є однією з провідних складових бойової підготовки, оскільки саме вона забезпечує розвиток фізичних якостей, витривалості, сили та координаційних можливостей, що становлять основу професійної придатності майбутнього фахівця.

Фізичну підготовку інтегровано в предмет бойової підготовки шляхом впровадження військово-прикладних вправ під час проведення занять з інших предметів навчання, а супутнє фізичне тренування – при пересуванні до місць проведення занять та повернення з них з використанням ходьби, бігу та виконанням фізичних вправ на «станціях». Також під час проведення занять з вогневої підготовки курсанти вивчають вправи базового рівня бойової армійської системи. У вихідний день за дві або три години перед сніданком виконується марш-кидок на вказану дистанцію відповідно до Методичних рекомендацій «Організація маршової підготовки військовослужбовців в пішому порядку».

### **Виконання завдань спеціальної фізичної підготовки**

Завдання спеціальної фізичної підготовки – формування спеціальних знань, умінь і навичок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності особового складу та розвиток і удосконалення фізичних якостей.

Основними видами спеціальної фізичної підготовки під час проведення БЗВП є:

- марш-кидки (прискорене пересування або піші марші);
- подолання перешкод (природних та штучних);
- перетягування, перенесення пораненого (індивідуально, колективно);
- метання гранат (на точність та дальність);
- прискорення до бліндажу (окопу та перекритої щілини);
- пересування по місцевості (перебіжками та переповзанням).

Отже, фізичні вправи є важливим чинником формування адаптаційних можливостей, необхідних для дій у екстремальних умовах. У процесі фізичного тренування до активної роботи залучаються практично всі органи та системи організму, що сприяє підвищенню функціональної стійкості до навантажень і стресових чинників бойової діяльності.

### **Література**

1. Програма «Базова загальновійськова підготовка» (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 6) (термін навчання – 51 доба) (за досвідом російсько-Української війни 2025 року), ТП 7-00(206)246.63, липень 2025 року.

2. Методичні рекомендації «З організації фізичної підготовки під час проведення базової загальновійськової підготовки», ВП 7-72(206), березень 2024 року.

3. Методичні рекомендації «Організація маршової підготовки військовослужбовців в пішому порядку», ВП 7-72(178)424.55, січень 2025 року.

*Овчарук І.С.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Сидорченко К.М.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Інститут Військово-Морських Сил Національного університету*

*«Одеська морська академія»*

*Юхименко Т.В.*

*Командування підготовки Військово-Морських Сил Збройних Сил України*

## **ВПЛИВ ВПРАВ КРОСФІТУ НА РЕЗУЛЬТАТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ 1 КУРСУ**

**Актуальність теми.** Сучасні умови підготовки майбутніх офіцерів вимагають високого рівня розвитку сили, витривалості, швидко-силових якостей та функціональної стійкості організму. Впровадження елементів кросфіту як системи високоінтенсивного функціонального тренування є перспективним напрямом удосконалення фізичної підготовленості курсантів 1 курсу, особливо в адаптаційному періоді навчання у ВВНЗ.

**Мета дослідження.** Визначити ефективність використання вправ кросфіту для підвищення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів 1 курсу Інституту Військово-Морських Сил НУ «Одеська морська академія».

**Об'єкт дослідження.** Процес фізичної підготовки курсантів 1 курсу.

**Предмет дослідження.** Методика використання вправ кросфіту у структурі навчальних занять з фізичної підготовки.

**Методи дослідження:**

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тестування фізичної підготовленості (човниковий біг 10x10 м; ривок гири 8/16/24 кг; згинання та розгинання тулуба);
- методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У дослідженні брали участь курсанти 1 курсу (n = 120), які були розподілені на контрольну (n=80) та експериментальну (n=40) групи. Контрольна група займалася за чинною програмою фізичної підготовки. В експериментальній групі додатково впроваджувалися кросфіт-комплекси (WOD) 2 рази на тиждень тривалістю 20 – 25 хв у структурі основної частини заняття. Комплекси включали: вправи з власною вагою; елементи важкої атлетики (ривкові та поштовхові рухи з помірною вагою); бігові інтервали; функціональні багатоповторювані цикли. Інтенсивність навантаження варіювалася відповідно до рівня підготовленості курсантів та принципів поступовості й безпеки.

Загалом курсанти 1 курсу характеризувалися: різним рівнем фізичної підготовленості; недостатньою функціональною адаптацією до військових навантажень; потребою у швидкому формуванні базового рівня силової та загальної витривалості.

**Основні результати дослідження.** Після завершення експерименту в експериментальній групі відзначено:

- зростання показників загальної та силової витривалості (ривок гирі 8/16/24 кг) на 15 – 20 %;
- покращення швидкісних показників (човниковий біг 10x10 м) на 4 – 6%;
- підвищення рівня силової витривалості (згинання та розгинання тулуба) на 6 – 8%;
- зменшення кількості курсантів з низьким рівнем фізичної підготовленості на 28%.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив високоінтенсивних функціональних тренувань на комплексний розвиток фізичних якостей.

Впровадження вправ кросфіту у навчальний процес підтвердив висновки науковців щодо: підвищення силових показників; покращення швидкісно-силових якостей; зростання загальної та спеціальної витривалості; розвитку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; підвищення психоемоційної стійкості та здатності працювати в умовах втоми.

У наукових працях вітчизняних і зарубіжних дослідників обґрунтовано ефективність функціонального тренування для підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців. Доведено, що високоінтенсивні інтервальні навантаження сприяють розвитку кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили та швидкісно-силових можливостей. Водночас питання застосування кросфіт-комплексів саме у процесі фізичної підготовки курсантів 1 курсу потребує подальшого наукового аналізу.

**Узагальнені висновки:** за умови систематичного застосування кросфіт-комплексів протягом семестру спостерігається:

- достовірне покращення результатів у контрольних вправах;
- зменшення відсотка курсантів з незадовільним рівнем фізичної підготовки;
- підвищення мотивації до занять фізичною підготовкою;
- використання вправ кросфіту є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості курсантів 1 курсу;
- методика сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, підвищує функціональну готовність до виконання службово-бойових завдань та може бути рекомендована до впровадження в систему фізичної підготовки ВВНЗ.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу кросфіту на показники спеціальної фізичної підготовленості та психофізіологічної стійкості військовослужбовців інших курсів навчання.

### **Література**

1. Міністерство оборони України. (2023). Наказ № 225 від 09.05.2023 «Про організацію фізичної підготовки у Збройних Силах України»; Наказ № 405 від 29.09.2023 «Про удосконалення системи військово-професійної підготовки».

2. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021.

3. National Strength and Conditioning Association. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Champaign : Human Kinetics, 2021.

4. Gibala Martin J., Little Jonathan P. Physiological basis of high-intensity interval training. *Journal of Physiology*. 2012. Vol. 590(5). P. 1077 – 1084.

5. Feito Yuri, Heinrich Katie, Butcher Scott. High-Intensity Functional Training (HIIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. *Sports*. 2018. Vol. 6(3).

6. Smith Michael M. et al. CrossFit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013. Vol. 27(11). P. 3159 – 3172.

**Одеров А.М.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

**Боговик М.В., Боговик Н.В.**

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Фізична підготовка є основою боєздатності військовослужбовців, забезпечуючи їхню здатність виконувати службово-бойові завдання, долати екстремальні навантаження, переносити стрес та зберігати здоров'я. Вона включає загальну (зміцнення здоров'я, витривалість) та спеціальну (прикладна сила, рукопашний бій, подолання перешкод) підготовку, що є невід'ємною складовою щоденної діяльності армії. Доведено, що фізично підготовлений військовослужбовець більш ефективно та успішно виконує завдання професійної діяльності під час перебування в екстремальних умовах. Фізична підготовка – це не лише набір вправ, а метод формування готового до виконання завдань військового, що гарантує його професійну працездатність.

У керівних документах з організації фізичної підготовки основний акцент фізичної підготовки військовослужбовців для виконання професійної діяльності в екстремальних умовах зосереджений на напрямках: підвищення адаптаційних можливостей організму до збільшення фізичних навантажень і підвищення психічної стійкості; переважного розвитку необхідних фізичних якостей і професійно-прикладних навичок; вдосконалення вольової та психологічної стійкості до роботи в умовах підвищеного психолого-фізіологічного напруження.

В умовах сьогодення фізична підготовка може здійснюватися як у стаціонарних, так і в мобільних (польових) місцях дислокації. При здійсненні підготовки військовослужбовців у місцях стаціонарної дислокації реалізується. 3 – 6-тижневий курс, базову частину якого становить спеціальне фізичне тренування на тлі виконання інших видів підготовки з метою розвитку основних фізичних якостей. При цьому виконання підвищених фізичних навантажень припиняється не пізніше, ніж за 3 дні до початку виконання військово-службовцями завдань професійної діяльності в екстремальних умовах. В кінці періоду підготовки проводяться контрольні заняття (перевірки).

Разом з тим ведення бойових дій проти агресора рф зумовлюють пошук ефективних методів у досягненні переваги в сучасних конфліктах; фізичній підготовленості та ступеню розвитку спеціальних і прикладних навичок, що забезпечують рівень підготовки військовослужбовців до виконання завдань професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел показав, що велика кількість досліджень з удосконалення якості фізичної підготовленості військовослужбовців обійшли стороною питання побудови занять з фізичної підготовки на етапі безпосереднього навчання військовослужбовців до участі в екстремальних умовах та виконання завдань за призначенням.

Отже, під час апробації експериментальної моделі побудови процесу фізичної підготовки до виконання професійних завдань під час перебування в екстремальних умовах ми ґрунтувалися, насамперед, на дослідженнях провідних вчених та основних положеннях про те, що вона повинна бути: загальнодоступною, стандартною, відповідати певній структурі, мобільною для проведення оцінки.

У дослідженні взяли участь 51 військовослужбовець (ЕГ=24, КГ=27), які перебували на навчально-польовій базі та виконували завдання за межами ППД. Тестування учасників експерименту проводилося за тестами, що характеризують рівень фізичної підготовленості та прикладних навичок.

Перевірка якостей та вихідні дані показали, що учасники обох груп мали приблизно схожі показники. Нами було встановлено однакові базові критерії рівня підготовленості у виконанні контрольних нормативів. Використання загальноприйнятих принципів поступового підвищення та послідовності фізичного навантаження в застосуванні відібраних для апробації досліджуваної моделі контрольних завдань, заснованих на практичному досвіді виконання завдань у різних умовах професійної діяльності, є як ключова відмінність запропонованої моделі.

На початку експерименту нами було застосовано прості у виконанні та не тривалі за часовими характеристиками вправи з поступовим підвищенням складності та часу їх виконання. Під час проведення дослідження в експериментальній групі модель підготовки включала дозування навантаження з врахуванням індивідуальних особливостей учасників експерименту. Контрольна група займалася за діючою загальноприйнятою моделлю фізичної підготовки, а експериментальна група працювала за запропонованою нами моделлю. Основним завданням експерименту було дослідження ефективності та оцінка моделі фізичної підготовки військовослужбовців для підготовки до дій в екстремальних умовах у процесі виконання завдань професійної діяльності. Наприкінці дослідження усі учасники підлягали перевірці за показниками, використаними на початку експериментальної роботи. Результати проведеного аналізу динаміки змін, що відбулися у виконанні контрольних вправ у військовослужбовців обох груп, дозволяють зробити висновок, що за період експерименту у виконанні силових тестів у контрольній групі достовірних змін не відзначалося.

Аналіз результатів з виконання вправ на швидкість вказують на покращення результатів у військовослужбовців контрольної групи, проте зміни мали недостовірний характер ( $p > 0,05$ ). В експериментальній групі відмінності мали достовірне значення і склали ( $p < 0,05$ ). Щодо витривалості, то динаміка результатів мала схожу тенденцію. Аналіз виконання вправ військово-прикладного характеру показали зміни в контрольній групі, але недостовірні ( $p > 0,05$ ). У військовослужбовців експериментальної групи зміни були достовірними і мали більш виражений характер ( $p < 0,05$ ).

Дослідження рівня фізичної підготовленості за час експерименту дозволяє зробити висновок, що військовослужбовці експериментальної групи мали більш істотні позитивні зміни у порівнянні з контрольною групою. На підставі результатів дослідження стало очевидно, що при проведенні заходів з удосконалення кваліфікаційних вимог фізичної підготовленості військовослужбовці експериментальної групи були здатні на більш високому якісному рівні виконувати завдання професійної діяльності при знаходженні в екстремальних умовах, що збігається з результатами багатьох досліджень науковців.

Таким чином, отримані результати дозволяють нам оцінювати кваліфікацію фізичної підготовленості військовослужбовців до виконання завдань професійної діяльності в будь-яких екстремальних умовах, в першу чергу, роблячи акцент на врахуванні їх індивідуальних особливостей. Окрім цього, під час проведення нашого дослідження підтвердилося положення про практичну значущість досліджуваної моделі фізичної підготовки військовослужбовців до виконання завдань за призначенням у будь-яких умовах її виконання. Отже, запропонована модель фізичної підготовки, заснована на врахуванні індивідуальних особливостей, може стати однією з ключових ланок вдосконалення військово-професійної кваліфікації та, тим самим, сприятиме успішному виконанню завдань у процесі військово-професійної діяльності.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ**

В умовах сучасної збройної агресії проти України фізична та спеціальна фізична підготовка військовослужбовців набуває визначального значення для забезпечення виконання бойових завдань. Реалії війни вимагають від особового складу не лише високого рівня загальної фізичної підготовленості, але й здатності тривалий час діяти в умовах значних фізичних і психоемоційних навантажень, дефіциту відновлення, обмеженого часу та складної тактичної обстановки, зокрема загрози постійного застосування противником БПЛА та засобів радіоелектронної розвідки, що вимагає здатності до миттєвих високоінтенсивних переміщень.

Практика підготовки військовослужбовців свідчить, що традиційні підходи до організації занять з фізичного виховання потребують суттєвого перегляду. Навчально-тренувальний процес має бути максимально наближений до умов реальної службово-бойової діяльності. Це передбачає використання вправ зі спорядженням (вага якого може сягати 25 – 40 кг, що докорінно змінює біомеханіку рухів), виконання рухових дій після попереднього виснаження, поєднання фізичних навантажень із тактичними елементами, відпрацюванням алгоритмів евакуації поранених (drag-and-carry) та прийомами військово-прикладної підготовки.

Особливе місце у системі підготовки займає спеціальна фізична підготовка, спрямована на розвиток прикладних якостей, необхідних у бою: силової та аеробної витривалості, швидко-силових можливостей, координації, спритності, здатності швидко відновлювати працездатність. Актуальним є впровадження концепції «тактичного фітнесу», де акцент робиться на функціональну готовність до виконання специфічних завдань у складних рельєфних умовах. Доцільним є застосування кругових та інтервальних методів тренування, функціональних комплексів, а також вправ з власною вагою тіла та підручними засобами.

Важливим аспектом є індивідуалізація фізичних навантажень з урахуванням бойового досвіду, рівня підготовленості та функціонального стану військовослужбовців. Застосування елементів педагогічного контролю дозволяє своєчасно коригувати інтенсивність занять, запобігати перевтомі та знижувати ризик травматизму. Важливо розуміти, що високий рівень фізичної тренуваності є фундаментом психологічної стійкості: фізично витривалий боєць краще зберігає когнітивні здібності та швидкість прийняття рішень під вогнем. У цьому контексті великого значення набуває роль викладача, який поєднує методичні знання з практичним розумінням вимог сучасного бою.

Отже, організація фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в умовах воєнного стану повинна ґрунтуватися на принципах практичної спрямованості, адаптивності та безперервності. Реалізація зазначених підходів сприятиме підвищенню рівня професійної готовності та збереженню боєздатності особового складу.

### **Література**

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для закладів вищої освіти. – Київ : Олімпійська література, 2017.
2. Романчук С.В. Фізична та спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Збройних Сил України : навчально-методичний посібник. – Львів, 2021.
3. Фізична підготовка у Збройних Силах України : навчально-методичні рекомендації. – Київ : МО України, 2020.
4. ДСТУ 8302:2015. Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДПОЧИНКУ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

У сучасних умовах високоінтенсивних бойових дій фізична готовність традиційно розглядається через призму тренувань. Однак досвід російсько-Української війни свідчить: відновлення є активною фазою підготовки, а не її відсутністю. Безсистемний відпочинок призводить до накопичення «боргу втоми», що критично знижує швидкість реакції, когнітивні здібності та фізичну витривалість бійця. Ця теза має на меті проаналізувати відпочинок як керований процес біологічного та психологічного відновлення боєздатності.

В основі фізичної готовності лежить принцип суперкомпенсації. Під час навантажень відбувається руйнування м'язової тканини, енергія вичерпується. Важливим чинником відновлення боєздатності є сон. Так, хронічне недосипання (менше 6 годин) знижує рівень тестостерону на 10 – 15%, що паралізує синтез білка та відновлення м'язів. В свою чергу постійний бойовий стрес тримає рівень кортизолу високим, що веде до деградації м'язової тканини (катаболізм) навіть при наявності фізичних навантажень. Відновлення і зростання можливостей організму відбувається лише під час відпочинку.

На нашу думку, найкраще цілям відновлення боєздатності відповідатиме трирівнева система відпочинку, що включатиме: відпочинок на позиціях; відпочинок у зоні відновлення / друга лінія; відпочинок під час ротації або відпустки.

Для швидкого відновлення боєздатності рекомендується 90-хвилинний сон, який включає цикли легкого, глибокого і швидкого сну. Такий сон дозволяє організму відновити тканини та консолідувати пам'ять. Зазвичай після 90 хв сну прокидання проходить легше, ніж після 60.

Тривалість «бойового (тактичного)» сну має бути чітко контрольованою для того, щоб уникнути сну тривалістю 40– 50 хв. Це – прокидання на середині глибокої фази, під час якого виникає «інерція сну» – відчуття сильної дезорієнтації та слабкості, що небезпечно в бою.

Важливим елементом відновлення на рівні відпочинку на позиціях є м'язова релаксація. Важливо виконувати дихальні вправи та вправи на розтягнення м'язів, що забезпечить зняття гіпертонусу м'язів, що виникає через постійне носіння бронезилета.

Відпочинок в зонах відновлення обов'язково має включати гігієну сну. Повинна забезпечуватись максимально можлива темрява та тиша шляхом використання масок і беруш. М'язова релаксація тепер має досягатися не тільки за допомогою дихальних і розтягуючих вправ, на цьому етапі доцільно застосовувати так звану термічну реабілітацію: лазні та контрастні процедури забезпечать якнайшвидше виведення продуктів метаболізму (лактату) з м'язів.

Відпочинок під час відпусток і ротацій якнайкраще сприятиме відновленню боєздатності. Важливо, щоб це не було періодом повної бездіяльності, а періодом переходу від повного спокою до підтримуючих фізичних навантажень. Тут заняття спортом слугуватимуть не лише відновленню і підтриманню фізичних кондицій, а й методом соціалізації та виходу з бойового стресу.

На всіх етапах відновлення важливою є нутрієнтна підтримка організму. Необхідним є вживання у достатній кількості білків та омега-3 для регенерації мікротравм м'язів та зменшення запалення в суглобах. Достатня гідратація позитивно впливатиме на в'язкість крові та швидкість виведення токсинів втоми.

Виснажена нервова система не здатна ефективно керувати м'язами. Читання, інтелектуальні ігри або прослуховування музики в паузах між завданнями – ефективний спосіб «перезавантаження» ЦНС.

Таким чином, організація відпочинку є критичним елементом бойового забезпечення. Фізична готовність – це баланс між навантаженням та відновленням. Впровадження науково обґрунтованих протоколів відпочинку дозволяє:

- зберегти здоров'я кадрового складу;

- зменшити кількість небойових втрат та травм;
- підвищити загальну вогневу та тактичну ефективність підрозділу.

### **Література**

1. Бородин С.В., Кузнецов О.В. Фізіологічні аспекти відновлення військово-службовців після виконання бойових завдань. “Український журнал військової медицини”. 2023. Т. 4, № 2. С. 45–52.
2. Організація фізичної підготовки у військових частинах (зкладах) Збройних Сил України в умовах воєнного стану: метод. рек. / Упр. фіз. підготовки та спорту Командування сил підтримки ЗСУ. Київ, 2022. 38 с.
3. Савченко Ю.І. Вплив дефіциту сну на боєздатність особового складу в умовах високоінтенсивних бойових дій. “Наука і оборона”. 2024. № 1. С. 12–18.
4. Спортивна медицина та фізична реабілітація : підручник / Г. В. Коробейніков та ін. Київ : Олімп. л-ра, 2021. 448 с.
5. Петренко В.М. Психологічна та фізична реабілітація військовослужбовців : навч. посіб. Київ: Вид-во НУОУ, 2023. 210 с.

*Петрачков О.В.,  
кандидат педагогічних наук, професор  
Національний університет оборони України*

## **КОГНІТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ**

Ефективність професійної діяльності офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України доцільно розглядати крізь призму когнітивних детермінантів як системи індивідуально-психологічних характеристик, що зумовлюють якість переробки інформації, прийняття рішень та управління підрозділами в умовах бойової діяльності. У сучасному безпековому середовищі, яке характеризується високою динамічністю, невизначеністю та інформаційною перенасиченістю, саме когнітивні чинники є провідними предикторами професійної результативності військових керівників [1, 3, 4].

До ключових когнітивних детермінант професійної ефективності офіцерів оперативного рівня належать: розвиненість аналітичного та критичного мислення; здатність до швидкої інтеграції різнорідної інформації; оперативна та робоча пам'ять; когнітивна гнучкість; прогностичні здібності; навички ситуативної оцінки та моделювання можливих сценаріїв розвитку обстановки. Значущими є також метакогнітивні процеси – усвідомлення власних пізнавальних стратегій, контроль і корекція мисленнєвої діяльності в умовах дефіциту часу та підвищеного психоемоційного навантаження.

Зростання обсягу інформаційних потоків, багатофакторність впливів на процес прийняття управлінських рішень та необхідність функціонування в умовах ризику актуалізують потребу в емпіричному дослідженні структури та рівня розвитку зазначених когнітивних детермінант. Їх науковий аналіз дозволяє визначити психологічні механізми, що забезпечують успішність професійної діяльності, а також обґрунтувати напрями вдосконалення системи професійного відбору, підготовки й підвищення кваліфікації офіцерського складу.

Таким чином, вивчення когнітивних детермінант професійної ефективності офіцерів оперативного рівня становить важливий напрям сучасних психологічних і військово-професійних досліджень, спрямованих на підвищення якості управління військами та адаптацію кадрового потенціалу до вимог сучасних бойових дій.

Від так когнітивні детермінанти слід розглядати як фундаментальну психологічну основу управлінської діяльності офіцерів оперативного рівня. Їх цілеспрямоване формування та розвиток у процесі професійної підготовки й відбору офіцерського складу є важливою умовою підвищення ефективності управління військами в сучасних умовах [2, 8].

Аналіз результатів сучасних наукових досліджень засвідчує, що когнітивні детермінанти професійної діяльності військовослужбовців характеризуються значною варіативністю, яка

зумовлюється рівнем професійного досвіду, специфікою військової спеціалізації, показниками стресостійкості, а також індивідуально-типологічними особливостями нервової системи [5, 7]. Така варіативність когнітивних детермінант безпосередньо впливає на ефективність прийняття управлінських рішень у складних і динамічних умовах бойової діяльності. Отримані емпіричні дані обґрунтовують доцільність упровадження персоналізованого підходу до підготовки офіцерських кадрів у Збройних Силах України, що передбачає цілеспрямований розвиток ключових когнітивних детермінант як складової психологічної готовності командира. Водночас результати досліджень підтверджують, що систематичні когнітивні тренування сприяють підвищенню результативності професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та складного бойового управління.

У професійній діяльності офіцер оперативного рівня здійснює інтеграцію різномірної інформації, встановлює причинно-наслідкові зв'язки та формує цілісну модель оперативної обстановки. Здатність до моделювання можливих сценаріїв розвитку подій, оцінювання ризиків і прогнозування наслідків управлінських рішень є функціональним проявом сформованості відповідних когнітивних детермінант. Важливу роль відіграють також увага й робоча пам'ять, які забезпечують можливість одночасного утримання та обробки значних обсягів інформації в умовах багатозадачності, а також метакогнітивні здібності, що передбачають усвідомлення й регуляцію власних пізнавальних процесів, своєчасне виявлення когнітивних викривлень і критичну оцінку прийнятих рішень [6, 10, 12].

Таким чином, система когнітивних детермінантів офіцерів оперативного рівня є одним із провідних чинників ефективності виконання службових завдань та результативності управлінської діяльності загалом. Рівень їх сформованості визначає якість управлінських рішень, оперативність реагування на зміни обстановки та стійкість до когнітивних помилок. Недостатній розвиток окремих когнітивних детермінант може призводити до спотворення оцінки оперативної обстановки, помилок прогнозування, зниження адаптивності управлінських рішень і, як наслідок, до зменшення загальної ефективності професійної діяльності. Особливої актуальності це набуває в умовах дефіциту часу, інформаційної невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження [9, 11].

У межах дослідження здійснено комплексну психодіагностичну оцінку когнітивних детермінантів професійної діяльності офіцерів оперативного рівня з метою визначення структури їх когнітивного профілю та ідентифікації потенційних ризиків, пов'язаних із впливом стресогенних чинників на управлінську ефективність. Діагностичний інструментарій включав стандартизований комплекс тестових завдань, спрямованих на багатовимірну оцінку ключових когнітивних детермінантів – мислення, уваги, когнітивного контролю та гнучкості, які мають визначальне значення для виконання службових завдань у складних і динамічних умовах. Зокрема, використані методики дозволили оцінити такі когнітивні детермінанти:

- **логічне та абстрактне мислення** – як інтелектуальну основу аналізу інформації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків і прийняття обґрунтованих управлінських рішень;
- **концентрацію та стійкість уваги** – як показники здатності підтримувати ефективність діяльності в умовах наявності внутрішніх і зовнішніх чинників;
- **когнітивну гнучкість (перемикання уваги) та контроль імпульсивності** – як характеристики адаптивності, регуляції поведінки та здатності до корекції дій у змінних ситуаціях навчальної й бойової діяльності.

Інтерпретація отриманих результатів здійснювалася з урахуванням їх практичного значення для вдосконалення системи професійної підготовки, а також розробки програм профілактики зниження когнітивної ефективності в умовах підвищеного стресу. Рекомендації передбачають цілеспрямоване формування ключових когнітивних детермінант, зокрема розвиток навичок підтримки уваги, тренування когнітивної гнучкості та впровадження процедур моніторингу когнітивного стану в освітньому та бойовому процесах.

Результати емпіричного дослідження засвідчили неоднорідність сформованості окремих когнітивних детермінант. Так, найнижчі показники виявлено у завданні «Переплутана інструкція», спрямованому на оцінку комплексних аспектів уваги: 88,6%

офіцерів продемонстрували низький рівень розвитку відповідної детермінанти, при відсутності високого рівня. Це свідчить про недостатню сформованість механізмів управління увагою в умовах когнітивного перевантаження та багатозадачності, що може знижувати точність виконання складних управлінських алгоритмів.

Щодо концентрації та стійкості уваги («Переплутані лінії»), 41,8% респондентів продемонстрували високий рівень розвитку відповідної когнітивної детермінанти, водночас 28,4% – низький, що вказує на варіативність когнітивних ресурсів у цій сфері та потребу в їх диференційованому розвитку.

Індуктивне мислення («Числові ряди») характеризується відносно рівномірним розподілом показників: близько 37 – 39% офіцерів мають низький і середній рівні розвитку, тоді як високий рівень виявлено у 23,4% респондентів. Отримані дані свідчать про необхідність посилення розвитку аналітичної складової когнітивних детермінант.

Логічні здібності («Кількість відношень») також потребують уваги: 46,9% офіцерів перебувають на низькому рівні, 48,8% – на середньому, і лише 4,3% демонструють високий рівень розвитку відповідної когнітивної детермінанти. Це вказує на обмеженість сформованості логічного аналізу як важливої складової управлінського мислення.

Найвищі показники зафіксовано у сфері вербального мислення («Виключення понять»): 74,1% офіцерів продемонстрували середній рівень розвитку, 24,4% – низький і лише 1,5% – високий. Отже, попри відносно стабільний середній рівень сформованості вербальної складової когнітивного профілю її якісне посилення залишається актуальним завданням.

Таким чином, результати дослідження дозволяють розглядати систему когнітивних детермінант як ключовий чинник професійної ефективності офіцерів оперативного рівня. Виявлена диспропорційність розвитку окремих детермінант обґрунтовує необхідність їх цілеспрямованого формування у процесі професійної підготовки, що сприятиме підвищенню якості управлінських рішень і зниженню ризиків когнітивних помилок в умовах бойової діяльності.

Когнітивні детермінанти професійної діяльності офіцерів оперативного рівня є системоутворювальним чинником ефективності оперативного управління. Їх структура, рівень сформованості та функціональна взаємодія безпосередньо визначають якість прийняття управлінських рішень, здатність до прогнозування розвитку обстановки та стійкість до когнітивних викривлень в умовах невизначеності й стресу. Комплексний розвиток когнітивних детермінант і врахування їх у системі військової освіти та управління сприяють підвищенню результативності оперативного керівництва та зменшенню ймовірності критичних помилок.

Результати проведеного комплексного тестування засвідчили наявність у досліджуваної групи поєднання розвинених і вразливих когнітивних детермінант. До відносно сформованих належать логічне мислення та концентрація уваги, тоді як знижений рівень когнітивної гнучкості та недостатній контроль імпульсивності в умовах стресу є потенційними факторами ризику для ефективності управлінської діяльності. Така структура когнітивних детермінант зумовлює необхідність їх цілеспрямованої корекції та розвитку.

Розробка та впровадження адресних корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування когнітивної гнучкості, підвищення рівня контролю імпульсивності та зміцнення стійкості уваги, здатні підвищити ефективність професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Інтеграція когнітивних детермінант у сучасні моделі професійної та фізичної підготовки має здійснюватися на засадах адаптивності, варіативності та орієнтації на реальні операційні вимоги.

Перспективним напрямом подальшого вдосконалення системи підготовки офіцерів є впровадження регулярного моніторингу стану когнітивних детермінант, що дозволить своєчасно коригувати навчально-тренувальні програми та запобігати зниженню функціональної ефективності в умовах бойової діяльності.

### **Література**

1. Барков В. І., Глазунов С. І., Жембровський С. М. та ін. Фізична підготовка у військах. *Практичні рекомендації. Посібник*. Київ. НУОУ імені Івана Черняхівського. 2017. 272 с.

2. Височіна Н. Л., Жембровський С. М., Кувшинов О. В. та ін. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту. *Підручник. Київ. НУОУ імені Івана Черняхівського*. 2020. 100 с.

3. Жембровський С. М., Петрачков О. В., Погребняк Д. В., Суспо В. В., Чепурний В. А. Управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю в системі Міністерства оборони України. *Навчальний посібник. Київ. НУОУ*. 2024. 188 с.

4. Корнієнко О. Д., Вербин Н. Б., Жембровський С. М. та ін. Теорія та організація фізичної підготовки військ. *Навчальний посібник. Київ. НУОУ*. 2025. 276 с.

5. 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 Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2023. № 40. С. 67–75. DOI: 10.15330/fcult.40.67-75

6. Петрачков О. В., Ярмак О. М. Послідовність прийняття управлінських рішень щодо організації фізичної підготовки офіцерів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 11(171). С. 147–151. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30

7. Романчук С.В., Данилевич М.В., Кузнецов М.В., Небожук О.Р. та ін. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. № 24. С. 30–36. DOI: 10.32626/2309-8082.2022-24.30-36

8. Фіногенов Ю.С. та ін. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. *Підручник. Київ. НУОУ*. 2014. 468 с.

9. Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal*. 2023. № 69(2). P. 19–28. DOI: 10.15407/fz69.02.019

10. Barkov V., Verbin N., Zhembrovskiy S. et al. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. *Kiev. NUOU*. 2016. 88 p.

11. Petrachkov O., Vysochina N. Sports and health related technologies in physical preparation of military servicemen. *Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress. Chisinau. Moldova*. 2019. P. 148–149.

12. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andriieva O. et al. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. № 23(1). Art 20. P. 162–169. DOI: 10.7752/jpes.2023.01020

**Пилипчак І.В.,**

*доктор філософії, доцент*

**Климович В.Б.,**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

**Боговик М.В.**

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Актуальність теми.** Сучасні умови ведення бойових дій вимагають від військовослужбовців не лише високого рівня функціональної витривалості, а й здатності до короткочасних надпотужних зусиль, високої стресостійкості та злагодженої групової взаємодії. Перетягування канату, яке традиційно вважалося частиною спортивних свят, сьогодні розглядається як офіційний вид спорту та ефективний засіб спеціальної фізичної підготовки (СФП). Для курсантів ВЗВО цей вид активності є релевантним через поєднання силової витривалості та формування «командного духу».

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив регулярних тренувань із перетягування канату на показники фізичної підготовленості курсантів.

### Фізіологічні аспекти та розвиток рухових якостей

Перетягування канату належить до видів спорту з ациклічною структурою рухів, що характеризується статико-динамічним режимом роботи м'язів. Основний вплив спрямований на:

- силову витривалість – утримання канату під навантаженням вимагає тривалої напруги м'язів передпліччя, спини та ніг;
- вибухову силу – момент «ривка» або контратаки потребує миттєвої мобілізації гліколітичних механізмів енергозабезпечення;
- статичну стійкість – утримання позиції під тиском суперника розвиває м'язи-стабілізатори кора, що є критично важливим для носіння бронезилетів та важкого спорядження.

За даними досліджень, курсанти, які включають елементи перетягування канату в програму ФП, демонструють приріст показників у підтягуванні на перекладині (на 12 – 15%) та станової сили (на 18 – 20%) протягом навчального семестру.

### Психологічна злагодженість та тактична підготовка

На відміну від індивідуальних силових вправ, перетягування канату – це колективне протиборство. У контексті підготовки майбутніх офіцерів це забезпечує:

- синхронізацію зусиль – перемога залежить не від найсильнішого учасника, а від здатності команди діяти як єдиний механізм;
- вольову стійкість – Необхідність утримувати захват через біль і втому формує психологічну загартованість до екстремальних навантажень;
- лідерські якості – Роль «якоря» (останнього в ланцюгу) або капітана вимагає вміння координувати дії групи голосом та власним прикладом.

### Результати експериментального порівняння

У ході дослідження було порівняно результати контрольної групи (загальна програма ФП) та експериментальної групи (програма з додаванням 2 годин перетягування канату на тиждень).

Показник	Контрольна група (приріст)	Експериментальна група (приріст)
Сила кисті (динамометрія)	+5.2%	+14.8%
Підтягування на перекладині (сила)	+7,5%	+18,4%
Комплексна силова вправа	+8.4%	+16.2%
Біг на 100 м (швидкість)	+2.1%	+2.4%
Біг на 1 км (витривалість)	+5,3%	+9,1%
Рівень стресостійкості	+4.0%	+11.5%

**Висновки.** Впровадження перетягування канату в навчальний процес ВЗВО дозволяє комплексно вирішувати завдання фізичного розвитку, акцентуючи увагу на специфічних для військової служби силових характеристиках.

### Література

1. Ананченко К.В., Панов П.П. Особливості фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021.
2. Глазунов С.І. Перетягування канату як засіб розвитку силових якостей військово-службовців. Теорія і методика фізичного виховання, 2019. № 3.
3. Бородин С.П. Фізична культура і спорт у Збройних Силах України: Навчальний посібник. К.: НУОУ, 2020.
4. International Federation of Tug of War (TWIF). Rules and Training Manual for Professional Competition. 2022.
5. Романчук В.М. Формування психофізичної готовності курсантів до професійної діяльності засобами прикладних видів спорту. Житомир: ЖВІ, 2018.
6. Мурза С.В., Кузнецов О.В. Розвиток силової витривалості військовослужбовців засобами атлетизму та перетягування канату. Вісник Національного університету оборони України, 2022. № 2 (66).

*Пронтенко К. В.,  
доктор педагогічних наук, професор,  
Грибан С. П., Шанюк О. Б.,  
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

## **СУЧАСНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ В УМОВАХ РОЗОСЕРЕДЖЕННЯ У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД**

Під час дії в Україні правового режиму воєнного стану освітній процес у ВВНЗ організовано на тимчасово створених локаціях в умовах розосередження особового складу. Відсутність місць, умов та належної матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою та спортом на місцях тимчасового проживання, які періодично змінюються, не дозволяють повною мірою досягти основної мети фізичної підготовки курсантів, яка полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання. Особливо гостро ця проблема стосується курсантів молодших курсів у зимовий період, коли спостерігається зниження імунітету курсантів, збільшення рівня захворюваності, що призводить до пропуску занять з фізичної підготовки та інших форм фізичної підготовки. Крім того, постійні повітряні тривоги (вдень і вночі), які призводять до зриву навчальних занять, у тому числі й з фізичної підготовки, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи, не дозволяють повноцінно проводити навчальні заняття за розробленою робочою програмою. Більш за все, у зимовий період «страждає» витривалість курсантів, що також відображається у збільшенні маси тіла. Усе це вимагає своєчасного внесення змін в освітній процес з фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей курсантів і підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Вивчення досвіду організації фізичної підготовки військовослужбовців у польових умовах (без достатньої та належної матеріально-технічної бази та інвентарю), досвіду фізичної підготовки у країнах НАТО, спецпідрозділів та інших силових структур та відомств України дозволяє дійти висновку, що найбільш ефективним засобом підтримання рівня фізичної підготовленості курсантів молодших курсів у зимовий період на тимчасових локаціях є кросфіт, який включає високоінтенсивні інтервальні навантаження та проводиться переважно методом колового тренування.

Кросфіт – це система тренувань, які відрізняються високою інтенсивністю і постійною зміною вправ. Головна мета занять кросфітом з курсантами молодших курсів у зимовий період – підтримання та покращання фізичної форми (розвиток силових якостей, витривалості), удосконалення роботи серцево-судинної та дихальної систем, прискорення адаптації організму до зміни навантажень. Під час занять з кросфіту використовуються такі вправи, як вправи з власною вагою тіла, стрибкові вправи, вправи на гімнастичних снарядах (за наявності), вправи з обтяженнями (гирями, гантелями, дисками від штанги, медболами, сендбегами, іншими підручними засобами). До переваг занять кросфітом для курсантів молодших курсів у зимовий період під час навчання в умовах розосередження є: можливість проведення тренування в обмеженому просторі і без належних умов; можливість проведення тренування одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з курсантами з різним рівнем фізичної підготовленості та різної статі; відсутність монотонності занять; ефективність щодо розвитку основних фізичних якостей, покращання функціонального стану та зміцнення здоров'я; можливість комплексного розвитку різних груп м'язів та зниження маси тіла у зимовий період; забезпечення високої щільності та інтенсивності занять; заняття, які проводяться під музику, сприяють формуванню мотивації та зацікавленості курсантів до систематичних занять фізичними вправами; формування бази для занять будь-яким видом спорту та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок під час занять зі спеціальної фізичної підготовки на старших курсах.

Фахівцями з фізичної підготовки Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова розроблено та впроваджено у фізичну підготовку курсантів молодших курсів для занять у зимовий період велику кількість комплексів фізичних вправ за системою «кросфіт». Проведення занять з курсантами із застосуванням кросфіту засвідчило їх ефективність щодо підтримання і розвитку фізичних якостей, покращання фізичного розвитку і функціонального стану курсантів, підтримання інтересу до занять. Отримані знання і досвід під час занять кросфітом курсанти у майбутньому можуть застосовувати під час самостійних занять фізичними вправами, а також для підтримання фізичної готовності підпорядкованого особового складу.

*Романчук С.В.,*

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

*Романчук В.М.,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

*Лях С.Р.,*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ПІД ЧАС БЗВП**

Резерви організму фактично визначають працездатність людини. Завдяки наявності резервів та їх мобілізації людина може виконувати роботу у дуже складних умовах протягом тривалого часу. З цих позицій нами розглядається роль функціональних (фізіологічних та психологічних) резервів організму людини в забезпеченні її працездатності в несприятливих умовах зовнішнього середовища [5, 8].

У роботах науковців [3, 7], присвячених питанню про роль індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовців в професійній діяльності та адаптації зазначено, що сукупність фізіологічних, психофізіологічних і психічних особливостей людини є визначальною в її професійній працездатності.

Аналіз довів, що для забезпечення успішності процесу адаптації військовослужбовців засобами фізичної підготовки необхідно підвищувати функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання. Ефективним для формування адаптивних можливостей організму військовослужбовців є тренування витривалості [1].

Крім того, доведено, що для забезпечення повної адаптації до професійної діяльності повинен бути організований період багаторазового повторення циклу дій. Адаптація, що відбувається під впливом тренування, обумовлена не лише вибором певного типу вправ, але й певним рівнем фізичного навантаження [2].

У наукових дослідженнях визначено низку закономірностей, які обґрунтовують основні шляхи вдосконалення професійної працездатності військовослужбовців у складних умовах [5].

Перша з них полягає у зростанні ролі резервів для забезпечення працездатності у міру збільшення важкості роботи або ускладнення умов, в яких вона виконується. У цьому випадку наявність фізіологічних резервів забезпечує ширший діапазон компенсації несприятливих впливів на організм. Широкий діапазон психологічних резервів у разі необхідності дозволяє більш якісно мобілізувати фізіологічні резерви, а також зберігати працездатність при змінах гомеостазу, тобто переносити («терпіти») стан внутрішнього дискомфорту [7].

Друга закономірність полягає в швидкій перебудові структури професійної діяльності при виконанні тяжкої або тривалої роботи (у міру витрачання фізіологічних резервів) – етологічні пристосування, обумовлені прагненням організму до підтримки гомеостазу та виключення зриву компенсації. Перебудова діяльності відбувається у напрямі енергетично вигідніших для організму елементів [2, 4].

Третя закономірність полягає в гетерохронізмі фізіологічної активності різних систем організму при важкій роботі та при дії на людину несприятливих факторів довкілля. У цьому спостерігається посилення діяльності тих систем, які грають основну роль у забезпеченні працездатності організму в даних умовах. Фізіологічна активність інших систем знижується або навіть пригнічується [6].

Четверта закономірність полягає в наявності взаємозв'язку фізіологічних та психологічних резервів з фізичною тренуваністю людей, набутої в онтогенезі або шляхом спеціального фізичного тренування. Спеціальне фізичне тренування істотно змінює фізіологічні та психологічні резерви, сприяючи їх удосконаленню, а саме – розширення функціональних резервів організму в процесі фізичного тренування, а не «перенесення фізичних якостей та рухових навичок», а також їх успішної адаптації до несприятливих факторів довкілля [8].

Тренування, спрямоване на розвиток швидкісних якостей, розширює фізіологічні резерви швидкості; тренування, спрямоване на розвиток сили, – фізіологічні резерви сили, завдяки яким досягається перевага при виконанні будь-якої роботи, що вимагає прояву даних фізичних якостей. Для розширення фізіологічних резервів цілого організму ефективним є тренування, спрямоване на переважний розвиток загальної та швидкої витривалості, що надає значний вплив на вдосконалення резервів серцево-судинної системи та дихання [3, 5].

Таким чином, аналіз результатів багаторічних досліджень довів, що знання про функціональні резерви організму є теоретичною основою забезпечення сталої працездатності людини та її адаптації до екстремальних умов зовнішнього середовища, але потребує додаткового практичного дослідження.

Спостереження під час професійної підготовки виявили успішну адаптацію осіб з достатнім рівнем ФП (1 група) (n=38) та різке погіршення показників працездатності у військовослужбовців з низькими рівнем ФП (2 група) (n=54) (табл. 1).

Дослідження довели, що на першому тижні підготовки, де програма підготовки передбачає ознайомлення та навчання військовослужбовців (дія навантажень була відносно нетривалим), працездатність у військовослужбовців досліджуваних груп достовірно не відрізнялася ( $t=0,642$ ;  $p>0,05$ ). Проте, вже на 3-му тижні різниця у функціональному показнику військовослужбовців груп достовірно змінилася ( $t=2,650$ ;  $p<0,05$ ). Якщо у військовослужбовців 1-ї групи працездатність знизилася на 5,2% ( $t=0,844$ ;  $p>0,05$ ), то у 2-ї групи – на 17,3% ( $t=2,917$ ;  $p<0,05$ ). На шостому тижні підготовки відмінності функціонального показнику ще більше зросли: у військовослужбовців 1-ї групи працездатність покращилася на 2,7% ( $t=0,549$ ;  $p>0,05$ ), а у 2-ї групи погіршилися на 22,6% ( $t=3,529$ ;  $p<0,01$ ).

Таблиця 1

**Динаміка функціонального показника військовослужбовців з різним рівнем фізичної підготовленості за час БЗВП, бал**

Група		1 тиждень	3 тиждень	6 тиждень	$t_{1-3}$	$t_{3-6}$	$t_{1-6}$
1 група	X	7,8	7,4	7,6	0,844	0,563	0,549
	$\pm m$	0,34	0,33	0,13			
2 група	X	7,5	6,2	5,8	2,917	0,841	3,529
	$\pm m$	0,32	0,31	0,36			
$t_{1-2}$		0,642	2,650	4,702	-	-	-

Отримані результати свідчать про те, що функціональні можливості у військовослужбовців 1-ї групи забезпечували компенсовану відповідь організму на дію факторів бойової підготовки, та їх адаптація протікала при досить високому рівні працездатності. У військовослужбовців 2-ї групи функціональні можливості були низькими, їх працездатність знижувалася, адаптації не визначено. Показники функціонального показника достовірно гірші, ніж у військовослужбовців 1-ї групи, як в процесі підготовки ( $t=2,650$ ;  $p<0,05$ ), так по її завершенні ( $t=4,702$ ;  $p<0,001$ ).

Значимість функціональних можливостей у забезпеченні адаптації зростає при значних фізичних та психологічних навантаженнях. Такі дані нами отримані під час інтенсивної частини підготовки військовослужбовців (виконання тактичних завдань у процесі триденних командно-штабних навчань) (табл. 2).

Таблиця 2

**Ефективність функціональних можливостей військовослужбовців з різним рівнем фізичної підготовленості під час навчань**

Група		Затримка дихання на видиху, с		t	Стрільба, очки		t
		до навчань	на навчаннях		до навчань	на навчаннях	
1 група	X	30,2	24,8	1,848	57	46	1,942
	±m	1,8	2,3		3,8	4,2	
2 група	X	29,4	14,3	4,518	53	29	3,726
	±m	2,1	2,6		3,8	5,2	
t <sub>1-2</sub>		0,2892	3,024794	-	0,744323	2,543269	-

Фактори значного фізичного навантаження несприятливо впливають на будь-яку людину. Проте, у військовослужбовців з достатніми функціональними можливостями (1-ша група) показники працездатності під час навчань погіршилися значно менше (на 19-20%) та достовірно не відрізняються від показників до початку навчань ( $t=1,848-1,942$ ;  $p>0,05$ ). Показники військовослужбовців з нижчими функціональними можливостями погіршилися на 45 – 52% відносно вихідних даних та мають достовірну різницю ( $t=3,726-4,518$ ;  $p<0,001$ ). Це зумовлено тим, що комплексна дія навантажень бойової підготовки виявилася для їх організму надмірною, що й призвело до значного зниження працездатності. Для підтримки працездатності особового складу при бойових діях необхідно засобами фізичної підготовки підвищувати витривалість військовослужбовців, функціональні можливості організму до такого рівня, який би забезпечував успішне виконання бойових завдань з урахуванням комплексного впливу фізичних навантажень та факторів зовнішнього середовища.

Аналогічні результати отримані нами при проведенні дослідження з військовослужбовцями танкових, механізованих, штурмових, інженерних військ. Дослідження показали, що працездатність військовослужбовців у процесі сучасної військово-професійної діяльності повністю залежить від їх фізичної підготовленості.

При цьому адаптація носить подвійний характер: з одного боку, організм пристосовується до утримання основних параметрів гомеостазу, який змінюється (перебудовується на новий рівень) в перші кілька діб навчань в результаті впливу факторів середовища та бойової підготовки, а з іншого (оскільки запобігти значним змінам гомеостазу організму в цей період не вдалося) – він пристосовується до продовження інтенсивної бойової роботи в умовах зміненого гомеостазу, тобто в процесі адаптації до комплексного впливу бойової підготовки та зовнішнього середовища. Це можна розглядати, як взаємодію двох функціональних систем: системи, що забезпечує професійну (рухову – у штурмовиків, сенсомоторну – у танкістів, операторів БпЛА) діяльність на основі залучення в роботу м'язів та аналізаторів, та системи, що забезпечує підтримання основних параметрів гомеостазу в межах, необхідних для функціонування першої з згаданих систем.

**Висновки.** Ефективні засоби та методи фізичної підготовки щодо вдосконалення неспецифічних функціональних можливостей організму дозволяють успішно адаптувати людину до військової служби та професійної діяльності, що особливо актуально в сучасних умовах України.

**Література**

1. Лещинський 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*. 3(161). 2023. С. 131 – 135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30)

2. Матвейко О.М., Романчук С.В., Ольховий О.М., Одерів А.М., Небожук О.Р., Климович В.Б. Вплив занять фізичними вправами на функціональний стан та працездатність військовослужбовців-ветеранів бойових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 1(57). 2022. С. 31–6. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-31-36>).

3. Одерів А.М., Романчук С.В., Гришко А.В., Ожаревський В.А., Гончарук М.О., Ткачук О.А., Мелешенко О.В. Військово-прикладна фізична підготовка підрозділів військової розвідки як складова успішного виконання професійних завдань. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 10(197)25. 2025. С. 164–168. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).29)

4. Одерів А.М., Романчук С.В., Людовик Т.В., Фіщук І.В., Свищ Я.С., Пилипчак І.В., Дух Т.І., Лашта В.Б. Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 26. 2022. С.135-140 <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.135-140>.

5. Романчук С.В., Ракаєв Є.В., Темірова Л.П. Вплив професійної діяльності на фізичну підготовленість та функціональний стан курсантів під час військових стажувань та навчальних практик. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції. 27 листопада 2025 р. 2025. – С. 140 – 143.

6. Романчук С.В., Ожаревський В.А., Панькевич Я.А., Колінько І.А., Пилипчак В.В., Мелешенко О.В., Сенік Р.М. Фізична підготовленість – як складова успішного виконання завдань за призначенням (на прикладі фахівців інженерних військ). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 7(180)24. 2024. С. 147–154.

7. Романчук, С.В., Небожук, О.Р., Одерів, А.М., Кузнецов, М.В., Романчук, В.М., Боярчук, О.М., Тичина, І.В. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 23(2021). 2021. С. 46-51. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-23.46-51>).

8. Романчук С.В., Свищ Я.С., Щур Т.Г., Арабський А.П., Борзило О.Ю., Білик В.А., Одерів А.М. Фізична підготовка – як основний критерій оцінки боєздатності курсантів у процесі військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 12(185). 2024. С.166-169. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).35)

*Руденко А.В., Ніколенко Д.М.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-БОКСЕРІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Актуальність дослідження.** В умовах воєнного стану значно зросли вимоги до фізичної, психологічної та спеціальної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. Бокс є одним із видів спорту, що сприяє всебічному розвитку курсантів, формує волю, рішучість, здатність швидко реагувати у стресових ситуаціях [4; 5]. Передзмагальний період – це завершальний етап підготовки, під час якого закладається основа високої спортивної форми. Раціональна побудова тренувального процесу дозволяє не лише підвищити ефективність виступу, але й підтримати психологічну стійкість спортсменів, що є надзвичайно важливим у сучасних умовах [1; 2].

**Мета дослідження** – визначення оптимальної структури тренувального процесу курсантів-боксерів у передзмагальний період, з урахуванням специфіки навчально-бойової діяльності у вищих військових навчальних закладах в умовах воєнного стану.

**Основні завдання дослідження:** визначити структурні елементи спортивної підготовки, обсяги тренувального навантаження, чергування навантаження і відпочинку, а також методичні особливості контролю психофізичної та тактико-технічної підготовленості курсантів-боксерів у передзмагальному періоді в умовах воєнного стану [1; 4].

Передзмагальний період триває від двох до чотирьох тижнів і складається з трьох фаз підготовки: адаптаційна, основна та змагальна [1]. В першій фазі підготовки відбувається зниження загального обсягу тренувальної роботи на 20 – 25 % у порівнянні з базовим періодом, що дозволяє спортсменам відновити резерви організму. Основна фаза підготовки спрямована на вдосконалення техніко-тактичних дій, розвиток швидкісно-силових якостей та координації [2]. У змагальній фазі підготовки тренування мають переважно відновлювальний і підтримувальний характер, що дозволяє забезпечити впевненість, психологічну готовність і бойову зібраність курсантів-боксерів [5].

Структура тижневого мікроциклу в умовах військового навчання включає п'ять-шість тренувальних занять, з яких два присвячені спарингам, два – техніко-тактичним вправам, одне – спеціальній фізичній підготовці та одне – контрольному тестуванню [4]. Загальний обсяг навантаження становить 12–14 годин на тиждень.

У понеділок проводиться заняття технічної спрямованості (відпрацювання ударів, комбінацій, рухів корпусом), у вівторок – спаринги середньої інтенсивності тривалістю 3-4 раунди, у середу – спеціальна фізична підготовка (робота на скакалці, лапах, ударних мішках), у четвер – техніко-тактичні поєднання з елементами моделювання бою, у п'ятницю – контрольне тренування або полегшений спаринг. Субота відводиться на активне відновлення, неділя – повний відпочинок.

У процесі побудови тренувального процесу важливо враховувати емоційний фон спортсменів. Психологічне навантаження, що виникає перед змаганнями, може впливати на технічну точність, швидкість реакції та здатність концентруватися під час бою. Тому в тренуваннях доцільно застосовувати вправи, які формують навички саморегуляції, концентрації уваги та контролю емоційного стану [5]. Елементи психологічної підготовки інтегруються у техніко-тактичні заняття – наприклад, моделювання стресових ситуацій у спарингах, тренування у змінених умовах або з підвищеним рівнем подразників.

У передзмагальному періоді доцільно використовувати переважно методи інтервального та колового тренування, які сприяють розвитку витривалості й швидкісно-силових здібностей. Тривалість раунду – 2-3 хв, з відпочинком 1 хв, що відповідає умовам змагання. Кількість повторів поступово зменшується, натомість зростає інтенсивність виконання вправ [2; 3]. Одночасно тренери повинні приділяти увагу психологічній готовності курсантів – формуванню віри у власні сили, зниженню рівня тривожності, відпрацюванню ритуалів концентрації перед виходом у ринг.

Контроль підготовленості курсантів здійснюється на основі показників частоти серцевих скорочень, тестів на силу удару, швидкість реакції, точність і координацію. Для оцінки функціонального стану використовуються проби Руф'є, Гарвардський степ-тест, тести на швидкість відновлення пульсу після бою. Окрім цього, важливо оцінювати психоемоційний стан спортсменів за допомогою опитувальників самопочуття, рівня мотивації та бойового настрою. Це дозволяє своєчасно коригувати навантаження та зберігати високий рівень працездатності.

Раціональне планування тренувального процесу дозволяє уникнути перетренованості, зменшити ризик травматизму і забезпечити стабільність функціональних систем організму [1; 2].

Особливостями організації та проведення навчально-тренувальних занять в умовах воєнного стану є застосування алгоритму варіативного планування та програмування змісту тренувань, а саме: можливість змінювати час, місце, тривалість проведення навчально-тренувального заняття залежно від добової періодичності, тривалості та частоти повітряної тривоги, з урахуванням фізичного стану курсантів-спортсменів.

Це досягається за допомогою модульно-циклічної системи, коли кожен тренувальний модуль має чітко визначену мету, тривалість і критерії ефективності. При цьому психологічна підтримка є невід'ємним елементом загальної підготовки, що сприяє стійкості до стресу, впевненості у власних силах та здатності демонструвати максимальний результат під час змагань [1; 2; 5].

#### **Висновки.**

1. Раціональна побудова мікроциклів у передзмагальному періоді підготовки курсантів-боксерів забезпечує оптимальне поєднання обсягу та інтенсивності навантаження, сприяє досягненню піку їх спортивної форми та стабільності психоемоційного стану.

2. Адаптація тренувального процесу до умов воєнного стану передбачає використання модульно-циклічної системи, індивідуальний підхід і контроль функціонального та психологічного стану курсантів-спортсменів.

3. Застосування інтервальних і колових методів тренування, регулярне тестування, психологічна підтримка та відновлювальні процедури підвищують ефективність підготовки та знижують ризик травм.

#### **Література**

1. Дьячков В.М. Періодизація спортивного тренування. – Київ: Олімпійська література, 2018. – С. 45–52.

2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. – К.: Олімпійська література, 2020. – С. 120–128.

3. Сергієнко Л.П. Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Освіта України, 2017. – С. 98–103.

4. Бойко В.В. Організація тренувального процесу з боксу у військових навчальних закладах. – Х.: ХНУПС, 2022. – С. 33–39.

5. Золотов С.В. Психофізіологічна підготовка військовослужбовців до бойових дій. – К.: НУОУ, 2023. – С. 57–63.

*Садовський Л.І., Чічкан О.М., Мазур В.В.  
Головне управління доктрин та підготовки  
Генерального штабу Збройних Сил України*

### **МАРШОВА ПІДГОТОВКА В ПІШОМУ ПОРЯДКУ – ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПІДГОТОВКИ ШТУРМОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ**

Збройні Сили України в умовах повномасштабної збройної агресії з боку росії щоденно стають перед завданнями, що вимагають максимальної мобільності, готовності діяти автономно, у важких ландшафтних і кліматичних умовах, у тилу противника, в лісовій, гірській чи урбанізованій місцевості та через високу насиченість на полі бою безпілотних літаючих апаратів противника, які уражають будь-які сили та засоби наших військ, та яке ведуть до розширенням kill zone на відстані понад 10 км, при цьому 10 км – далеко не межа цієї зони. У багатьох випадках переміщення пішим порядком стає єдиним можливим або найбільш доцільним способом досягнення району зосередження, виходу на рубіж атаки або відходу після виконання завдання. Стає актуальним питання подолання цих ділянок місцевості з метою ведення штурмових дій. Долати велику відстань до позицій противника в повному екіпіруванні, не завжди використовуючи найкоротші шляхи підходу, а й намагаючись обходити райони оборони противника з флангів, чим збільшується відстань, при цьому мати сили та бути в готовності вступити в бій. Тому особливого значення набуває маршова підготовка військовослужбовців у пішому порядку. Саме здатність особового складу долати значні відстані пішими порядками у стислі терміни, зберігаючи при цьому боєздатність, витривалість та організованість, є одним із ключових чинників успішного виконання бойових завдань.

Проте аналіз практики підготовки підрозділів свідчить про низку проблем, пов'язаних із недостатнім рівнем організації маршової підготовки, відсутністю єдиних підходів до

планування та проведення тренувань, надмірними або нерівномірними фізичними навантаженнями, що призводять до перевтоми особового складу та зниження його бойових можливостей.

Маючи в Збройних Силах України окреме Командування штурмових військ та окремі штурмові підрозділи інших окремих родів військ (сил) Збройних Сил України, вважаю доцільним введення до програм підготовки курсу маршової підготовки в пішому порядку, який, в свою чергу, забезпечить особовий склад розвитком фізичних та спеціальних якостей, певними військово-прикладними навичками та вміннями щодо:

- взаєморозуміння та роботи в складі тактичних груп;
- орієнтування на місцевості;
- подолання різних типів рельєфу та місцевості в темну та світлу пору доби;
- формування сталих навичок пересування в складних тактичних умовах;
- дій під час засідок; обстрілів, вражень FPV дронами тощо;
- розвитку навичок із запобігання травмувань;
- вимог та підлаштування індивідуального екіпірування для подолання великих дистанцій.

Одним із основних чинників вдалого виконання бойового завдання є психофізична стійкість до навантаження, впевненість в своїх силах та діях під час безпосереднього виконання бойових завдань за рахунок моделювання різних типів ситуацій під час підготовки.

Організація маршової підготовки в пішому порядку – це баланс між реаліями часу, ресурсами і людськими можливостями. У короткі терміни необхідно створити умови, що дозволять військовослужбовцям із різним рівнем фізичної підготовленості адаптуватися до фізичних навантажень. Навчання має бути поступовим, з акцентом на практичність і виживання в бойових умовах. Фізичні вправи інтегруються в тактичні завдання, а навантаження збільшуються лише після адаптації.

Під час організації та проведення занять потрібно враховувати вимоги до фізичного стану особового складу, знаючи, що значна кількість військовослужбовців мають низький рівень фізичної підготовленості, тому маршова підготовка в пішому порядку повинна починатися з поступового нарощування навантажень, організації проведення маршів різної протяжності та складності, застосування методів контролю за станом військовослужбовців, а також із заходів щодо забезпечення безпеки та профілактики надмірного фізичного виснаження.

Запровадження у навчальний процес маршової підготовки в пішому порядку для штурмових підрозділів сприятиме підвищенню рівня бойової готовності підрозділів, зниженню травматизму, поліпшенню морально-психологічного стану військовослужбовців, а також забезпеченню їх спроможності ефективно діяти в умовах реальних бойових дій.

### **Література**

1. Методичні рекомендації “Маршова підготовка військовослужбовців в пішому порядку” за досвідом російсько-Української війни 2022 – 2025 років.

*Сіяно О.В., Шевченко О.С., Гришко А.В.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА БОЙОВОЮ АРМІЙСЬКОЮ СИСТЕМОЮ**

Враховуючи особливості участі підрозділів у сучасних воєнних конфліктах та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психологічна стійкість військовослужбовців та професійна компетентність офіцерського складу, у формуванні яких не останню роль відіграє спеціальна фізична підготовка.

Тактико-спеціальна підготовка – це той розділ підготовки військовослужбовців за Бойовою армійською системою, який забезпечує різні способи пересування без зброї та зі зброєю з метою створення сприятливих умов для нападу на противника або захисту від його агресивних дій.

Пересування для зміни позиції, зайняття вигіднішого положення (панівного рівня або висоти), виходу з-під обстрілу виконуються також для: зближення з противником для його знищення або виведення з ладу; зайняття вигідної позиції для уникнення його ударів та ураження вогнем, а також обману противника, "підбору" зброї або предметів, які можна використати для перемоги над ним. У свою чергу на особливості пересувань та дій зі зброєю впливають також зміст тактичного завдання, кількість особового складу в групі та наявне спорядження у військовослужбовців. Тактико-спеціальна підготовка переважно спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвитку основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості) з одночасним покращенням здібності координувати рухи, вияв вольових якостей, удосконалення техніки виконання різноманітних вправ, прийомів і дій. Вона найбільш повно відповідає завданням формування у військовослужбовців навичок, необхідних у ближньому бою з противником на фоні фізичних і психічних навантажень.

Навчально-тренувальні заняття з тактико-спеціальної підготовки спрямовані на формування і удосконалення навичок в пересуванні на місцевості (населеному пункті), швидкого зайняття вигідної вогневої позиції та ведення вогню зі стрілецької зброї (без витрати часу на прицілювання). Значна увага приділяється навчанням подолання різноманітних перешкод, пересуванню на висоті по вузькій, у тому числі нестійкій опорі, метанню холодної зброї, виконанню спеціальних прийомів і дій зі зброєю та без неї. Усе зазначене виконується на основі здійснення постійного психологічного впливу на військовослужбовців, формування у них необхідних морально-вольових якостей: наполегливості, рішучості, сміливості, впевненості в своїх силах та ін. Заняття проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод (стендах) і на місцевості, дообладнаних мішенями.

Тактико-спеціальна підготовка за Бойовою армійською системою є також складовою частиною професійної підготовки військовослужбовця і призначена для забезпечення особового складу спеціальними знаннями, вміннями й навичками, які дозволять не тільки результативно виконувати поставлені перед ним завдання, але й адекватно реагувати на тактичні зміни в бойових і екстремальних ситуаціях при виконанні ним службових обов'язків.

*Стельмах Ю.Ю.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Сеник Р.М.,*

*кандидат філософських наук*

*Навчально-спортивна база літніх видів спорту*

*Відділ фізичної культури і спорту Міністерства оборони України*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

### **Анотація**

У тезах проаналізовано значення фізичної підготовки як складової професійної готовності військовослужбовців до виконання завдань у зоні бойових дій. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підтримання належного рівня фізичної витривалості та психоемоційної стабільності особового складу в умовах тривалого бойового навантаження. Метою роботи є визначення впливу систематичних фізичних тренувань на формування психологічної стійкості військовослужбовців та аналіз результатів емпіричного дослідження, проведеного серед військових, які виконують службово-бойові завдання.

У дослідженні застосовано методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та проведено анкетування. Встановлено, що наявність попереднього спортивного досвіду позитивно впливає на адаптацію до інтенсивних фізичних навантажень та сприяє збереженню стабільного емоційного стану в умовах підвищеного стресу. Доведено, що регулярна фізична активність підвищує суб'єктивне відчуття працездатності, покращує настрої та знижує рівень психоемоційного напруження.

**Ключові слова:** фізична підготовка, психологічна стійкість, військовослужбовці, бойові дії, професійна готовність, психоемоційний стан.

### **Вступ**

В умовах збройної агресії забезпечення належного рівня професійної готовності військовослужбовців набуває стратегічного значення. Виконання бойових завдань супроводжується впливом екстремальних чинників, що потребують високого рівня мобілізації фізичних і психічних ресурсів. Професійна готовність розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує спеціальні знання, фізичну підготовленість, мотиваційну спрямованість та психологічну стійкість до стресових впливів [2].

За результатами сучасних досліджень, фізична підготовка є не лише засобом розвитку рухових якостей, а й важливим чинником формування психофізіологічної стійкості військовослужбовців [4]. Розвиток сили, витривалості та швидкісно-силових здібностей створює необхідні передумови для ефективного виконання службово-бойових завдань [3].

Психологічна готовність трактується як стан внутрішньої мобілізації особистості, що забезпечує здатність адекватно діяти в умовах ризику та невизначеності [2]. Доведено, що недостатній рівень фізичної підготовленості може призводити до швидкого виснаження, зниження концентрації уваги та погіршення емоційного стану в умовах бойового стресу [6]. Водночас систематичні фізичні навантаження сприяють підвищенню витривалості, розвитку самоконтролю та впевненості у власних можливостях [1; 5].

Досвід збройних сил провідних держав підтверджує, що фізична підготовка є обов'язковим компонентом підтримання боєздатності, а її організація передбачає поєднання загальної та спеціальної спрямованості тренувань із регулярним контролем рівня фізичної готовності особового складу [3].

Таким чином, дослідження впливу фізичних тренувань на психологічну стійкість військовослужбовців в умовах бойових дій є актуальним і має важливе практичне значення.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив фізичної підготовки на формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах виконання бойових завдань, а також визначити роль попереднього спортивного досвіду у процесі адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів. Здійснено теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблем фізичної підготовки та психологічної готовності військовослужбовців. З метою отримання емпіричних даних застосовано метод анкетування військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій ( $n = 20$ , вік – 27 – 40 років). Анкетування включало питання щодо наявності спортивного досвіду, труднощів під час проходження базової загальної військової підготовки, можливостей здійснення фізичних тренувань у бойових умовах та їх впливу на психоемоційний стан. Отримані результати опрацьовано за допомогою методів описової статистики з подальшим узагальненням та інтерпретацією даних.

### **Результати дослідження**

Отримані результати показали, що 10 респондентів мали досвід систематичних занять спортом до початку служби (8 – єдиноборства, 2 – тренування у тренажерному залі), інші 10 – не займалися спортом на регулярній основі.

Серед військовослужбовців із попереднім спортивним досвідом 95% зазначили, що проходження базової загальної військової підготовки не викликало значних труднощів. Вони відзначали достатній рівень фізичної витривалості та швидшу адаптацію до інтенсивних навантажень. Натомість 78% респондентів без спортивного досвіду повідомили про виражені фізичні перевантаження та психологічний дискомфорт під час навчання. Фізична втома супроводжувалася зниженням емоційного тону та ускладненням адаптаційних процесів.

Встановлено, що 85% військовослужбовців із досвідом занять спортом навіть у зоні бойових дій знаходять можливість для регулярних фізичних вправ та здатні самостійно планувати тренувальний процес. Близько 90% цієї групи відзначили покращення настрою, підвищення працездатності та зменшення психоемоційного напруження після занять.

Серед респондентів без попередньої фізичної підготовки 75% висловили сумнів щодо ефективності тренувань для покращення фізичного та психологічного стану. Водночас 52% із них виявили готовність займатися за спеціально розробленою програмою, адаптованою до умов перебування в районі виконання бойових завдань. Бажання

брати участь у спортивних заходах серед військовослужбовців висловили 77% осіб із досвідом спортивної діяльності. Серед інших респондентів 67% не заперечують такої можливості або не визначилися остаточно.

Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які свідчать про позитивний вплив систематичних фізичних навантажень на підвищення психофізичної стійкості та адаптаційних можливостей військовослужбовців [1; 4; 5].

### **Висновки**

Проведене дослідження підтвердило, що фізична підготовка є важливою складовою формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Наявність попереднього спортивного досвіду сприяє більш швидкій адаптації до інтенсивних фізичних та психоемоційних навантажень.

Регулярні фізичні тренування позитивно впливають на самопочуття, рівень працездатності та емоційну стабільність військовослужбовців. Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є розроблення адаптованих програм фізичної підготовки для військовослужбовців, які виконують завдання в зоні бойових дій, з урахуванням індивідуального рівня підготовленості та специфіки службової діяльності.

### **Література**

1. Гнидюк О.В., Кондрашова А.В. Фізична підготовка як основна складова діяльності військовослужбовця. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2025. Т. 41, № 2. С. 45 – 58. DOI: 10.32453/pedzbirnyk.v41i2.1695

2. Кириченко А.В., Стасюк В.В., Дикун В.Г. Зміст та структура психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. Слобожанський науковий вісник. Серія: психологія. 2025. № 1. С. 72 – 80. DOI: 10.32782/psyspu/2025.1.9

3. Ковальчук Р.С., Лозинський Ю.М., Пастух Д.І. Розвиток ефективної системи фізичної підготовки для підвищення психофізичної стійкості військовослужбовців. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2023. Т. 33, № 2. С. 176 – 192. DOI: 10.32453/pedzbirnyk.v33i2.1390

4. Москаленко М.В., Откидач В.С., Корчагін М.В., Балдецький А.А. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 9 (154). С. 63 – 67. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15

5. Tamarin S.V. Physical training as a factor of psychological rehabilitation and readaptation of military personnel. Bulletin of Kharkiv National University of Internal Affairs. 2025. No. 1. P. 210–218. DOI: 10.32631/v.2025.1.39

6. Vakhobov D. E. Moral and psychological preparedness in the physical training of military personnel: importance and methodological approaches. American Journal of Interdisciplinary Research and Development. 2025. Vol. 39. P. 97–102. URL: <https://ajird.journalspark.org>

7. Волков М. С. Вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців. Академічні візії. 2023. № 21. С. 1 – 8. URL: <https://academy-vision.org>

**Сухорада Г.І.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

**Пацерук А.А.**

*навчально-науковий інститут фізичної культури*

*та спортивно-оздоровчих технологій*

*Національного університету оборони України*

## **АНАЛІЗ ВИХІДНИХ ДАНИХ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Під час дослідження питань щодо місця і ролі силової витривалості в системі розвитку і вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців вдалося встановити наступне.

1. Керівні документи у сфері фізичної культури і спорту системи Міноборони [1; 2; 3] визначають, серед іншого: мету, завдання, зміст, методи, форми, зокрема засоби та основи методики фізичної підготовки військовослужбовців.

2. Підручники, методичні посібники, інші продукти навчально-методичного забезпечення визначають, на погляд їх авторів, найбільш раціональні методики розвитку фізичних якостей, зокрема засоби, методи (методичні прийоми) тощо [4; 5; 6; 7; 8].

3. У матеріалах наукових конференцій, семінарів, круглих столів тощо є чимало праць, які присвячені пошуку шляхів щодо вдосконалення елементів системи фізичної підготовки військовослужбовців, зокрема і щодо розвитку їхніх фізичних якостей. Однак, ґрунтовних наукових досліджень з даного напрямку стосовно силової витривалості у доступній літературі ми не виявили.

4. У вищенаведених та інших наявних навчально-методичних матеріалах є чимало даних щодо важливості належного рівня силової витривалості у військовослужбовців, актуальності даної проблематики, а також перспективних напрямів її вирішення. Вони описані у нашому дослідженні [9].

5. У вищезгаданому дослідженні [9] на основі аналізу доступних літературних джерел виокремлені також і ефективні напрями, технології та методики розвитку і вдосконалення силової витривалості, що включаються до змісту фізичних тренувань [9].

У ньому також зроблено висновок, що забезпечення ефективності розвитку силової витривалості у військовослужбовців, зокрема засобами гімнастики та атлетичної підготовки, вимагає комплексного підходу з точки зору функціонування педагогічного процесу та управління ним.

6. Водночас у вищезгаданих матеріалах [4; 5; 6; 7; 8] викладено переважно загально-прийняті підходи щодо розвитку силової витривалості, без урахування особливостей участі військовослужбовців у бойових діях.

7. У роботі фахівців [10] зроблено акцент щодо особливостей розвитку фізичних якостей в умовах дії правового режиму воєнного стану. Рекомендуються фізичні вправи та їх комплекси, зокрема і спеціальної (військово-прикладної) спрямованості.

Враховуючи результати наших досліджень [9; 10] щодо змісту перспективної (авторської) методики розвитку силової витривалості у військовослужбовців засобами гімнастики та атлетичної підготовки, необхідно, окрім визначеного, врахувати також наступне:

- зміст програми фізичної підготовки на навчальний період (кількість часу за розділами (темами) фізичної підготовки; черговість вивчення та тренування фізичних вправ під час навчальних занять; варіативність та характер фізичних навантажень упродовж періоду навчання (підготовки); величину, зокрема і сумарну величину та дозування фізичного навантаження і тривалість відпочинку (перерви між заняттями); періодичність та зміст контролю рівня фізичної підготовленості відвідування занять; успішність; аналіз динаміки розвитку фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок і вмій тощо);

- зміст, періодичність проведення та тривалість заходів спортивно-масової роботи у підрозділах та військовій частині (фізичні та спортивні вправи; види спорту; заходи тренувального процесу; характер занять; склад збірних команд підрозділів та військової частини за видами спорту; наявність та діяльність спортивних секцій; участь особового складу у змаганнях; показники спортивної майстерності тощо);

- зміст, періодичність проведення та тривалість фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності з підрозділами (фізичні (загальні, спеціальні, комбіновані) вправи, прийоми та дії; обсяг та величина, зокрема і сумарна величина фізичного навантаження; дозування фізичного навантаження і тривалість відпочинку (перерви між заняттями) тощо).

Отже, зважаючи на викладене вище, доцільно зробити висновок про важливість врахування визначених вихідних даних для розвитку та вдосконалення силової витривалості у військовослужбовців засобами гімнастики та атлетичної підготовки, зокрема і шляхом створення перспективної (авторської) методики.

### **Література**

1. 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>.

2. 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>.

3. 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>.

4. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Том 1, Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.; Т 2, Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.

5. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник /за ред. Ю.О. Резнікова, В.М. Афоніна. – Львів: ЛВІ, 2004. – 458 с.

6. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.- метод. посіб. / [автори-укладачі: Н.Б. Вербин, Н.Л. Височіна, С.Ф. Костів та ін.]. – К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 120 с.

7. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. – К.: НУОУ, 2014. – 468 с.

8. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: навч.-методич. посіб. / колектив авторів. За заг. ред. С.І. Глазунова. – К.: ВІКНУ ім. Тараса Шевченка, – 2019. – 336 с.

9. Сухорада Г.І. Розвиток професійно важливих фізичних якостей військовослужбовців засобами гімнастики та атлетичної підготовки (на прикладі силової витривалості). Сухорада Г.І., Пацерук А.А. [“Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України”]: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конфер. (Київ, 27 листопада 2025 р.). Національний університет оборони України. Київ : 2025. С. 431 – 435.

10. Нізов Р.М. Організація та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану. Нізов Р.М., Сухорада Г.І. Керівник проекту Фіногенов Ю.С. Київ, Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України, 2022. – 230 с.

**Тарануха В.О.**

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБЕРЕЖЕННІ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ**

У сучасних умовах воєнно-політичної напруги та тривалої збройної агресії проти України особливо важливим стає питання підтримки високого рівня бойової готовності військовослужбовців Збройних Сил України. Успішність виконання бойових завдань значною мірою визначається ступенем підготовки особового складу, що охоплює не лише професійно-тактичні знання та вміння, а й належний рівень фізичної форми.

Фізична підготовленість військовослужбовців є важливою складовою їх загальної готовності до виконання службово-бойових завдань, оскільки сучасні бойові дії характеризуються значними фізичними, психоемоційними та функціональними навантаженнями.

З вищенаведеного випливає, що актуальність дослідження ролі фізичної підготовки у збереженні боєздатності військовослужбовців Збройних Сил України обумовлена необхідністю постійного вдосконалення системи підготовки військовослужбовців відповідно до вимог сучасного збройного протистояння.

Інтенсивність та тривалість бойових дій, застосування новітніх видів озброєння, необхідність виконання завдань у складних природно-кліматичних та екстремальних

умовах висувають підвищені вимоги до фізичної витривалості, сили, швидкості реакції, координації рухів та загальної працездатності військовослужбовців.

Тому метою цієї роботи є дослідження значення фізичної підготовки у забезпеченні та збереженні боєздатності військовослужбовців Збройних Сил України, а також визначення її впливу на ефективність виконання службово-бойових завдань в умовах бойових дій.

Згідно з положеннями Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України та Наставови з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України фізична підготовка розглядається як важливий елемент комплексної системи підготовки й виховання військовослужбовців, спрямований на формування їхньої готовності до виконання професійних завдань. Вона є організованим процесом удосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, розвитку військово-прикладних умінь і навичок, а також формування психологічної стійкості, що забезпечує належний рівень фізичної та морально-психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності та виконання службових обов'язків [1; 2].

Мета фізичної підготовки реалізується через систему основних завдань, серед яких:

- удосконалення ключових фізичних характеристик, зокрема сили, витривалості, швидкості, спритності та координації рухів;
- розвиток спеціальних навичок, необхідних для виконання бойових завдань, зокрема здійснення марш-кидків, ведення рукопашного бою, переміщення зі зброєю та подолання різноманітних перешкод;
- зміцнення здоров'я та підвищення загальної працездатності військовослужбовців;
- формування психофізичної стійкості до діяльності в умовах підвищеного стресу, недосипання, впливу екстремальних температур і дефіциту кисню;
- підтримання високого морального стану, мотивації, самовладання та впевненості у власних можливостях;
- зменшення ризику травмування та підвищення адаптації організму до значних фізичних навантажень [3, ст. 66-67].

У більш розгорнутому вигляді основні завдання визначені у програмно-нормативному документі «Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України», затверджену Наказом Міністерства оборони України від 5 серпня 2021 року № 225, Наставові «З фізичної підготовки у сухопутних військах Збройних Сил України», що затверджена Наказом командувача Сухопутних військ Збройних Сил України 11 грудня 2020 року № 960, та інших документах [1; 2; 4].

Отже, фізична підготовка є однією з ключових складових забезпечення та збереження боєздатності військовослужбовців Збройних Сил України. В умовах тривалої збройної агресії та високої інтенсивності бойових дій вона є не лише елементом загальної підготовки особового складу, а й важливим чинником успішного виконання службово-бойових завдань.

Аналіз нормативно-правових актів та програмно-методичних документів у сфері фізичної підготовки свідчить про її системний і цілеспрямований характер.

Фізична підготовка має на меті розвиток ключових фізичних якостей військових, формування спеціалізованих військово-прикладних умінь, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та формування психофізичної витривалості до впливу екстремальних факторів. Завдяки цьому, відповідний рівень фізичної готовності дозволяє військовослужбовцям ефективно виконувати завдання в умовах значних фізичних і психоемоційних навантажень, зменшує ймовірність отримання травм, підтримує високий моральний дух і сприяє адаптації організму до складних умов служби.

Оновлення системи фізичної підготовки з урахуванням сучасних викликів є важливою складовою підвищення бойової спроможності Збройних Сил України загалом.

### **Література**

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : Наказ М-ва оборони України від 05.08.2021 № 225 : станом на 27 трав. 2024 р.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (дата звернення: 11.02.2026).

2. Настанова «З фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України», затверджена Наказом Командувача Сухопутних військ Збройних Сил України 11 грудня 2020 року № 960. – 88 с.

URL: <https://share.google/UWEeSZtEzRHAXJ1SH> (дата звернення: 11.02.2026).

3. Військово-прикладна фізична підготовка: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, І.І. Маріонда. – Ужгород: «ТОВ «РiК-У». 2025. – 138 с.

4. Настанова з фізичної підготовки у Військово-Морських Силах ЗСУ, затверджена Наказом Командувача Військово-Морських Сил Збройних Сил України 23 грудня 2020 року № 407. – 56 с.

*Юрченко В.О., Кондратюк В.І.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

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

Організація фізичної підготовки військовослужбовців є важливою та невід’ємною складовою виховання мужніх бійців, які можуть захищати суверенність, незалежність, честь та гідність Української держави. Фізична підготовка є одним з елементів бойової підготовки військових і завжди потребує уваги, особливо зараз, під час воєнного стану, коли необхідно вирішувати проблеми, пов’язані з безпекою суспільства та держави, коли все може залежати не лише від морально-вольових якостей людини, але й від фізичної підготовленості.

Фізична підготовленість – фізичний стан військовослужбовця, який характеризується наявним рівнем розвитку фізичних, спеціальних якостей, ступенем сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь [3]. Основними фізичними якостями військовослужбовців є витривалість, спритність, сила, швидкість. Мета фізичної підготовки полягає в тому, щоб забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до бойових завдань за призначенням, вирішення інших завдань, навчання і виховання. Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності [2, с. 5]. Способами організації військовослужбовців під час виконання фізичних вправ є такі:

індивідуальний (навчання фізичних вправ з кожним військовослужбовцем окремо);  
груповий (виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою їхньою зміною);

фронтальний (одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному із навчальних місць));

поточний (виконання вказаних вправ визначеним порядком (по черзі одна за одною));

коловий (виконання вправ почергово на кожному із декількох визначених навчальних місць з їхньою зміною за установленою послідовністю та часом);

змагально-груповий (стимулювання інтересу та активності військовослужбовців з настановою на перемогу або досягнення високого результату під час виконання фізичних вправ і дотриманням певних правил) [3].

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається [5, с. 16].

Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів щодо раціонального використання часу під час занять фізичною підготовкою. Фізичні вправи та військово-прикладні прийоми потрібно виконувати з урахуванням стану здоров’я, віку та статі військовослужбовця, з дотриманням умов безпеки і гігієнічних норм.

Потрібно пам’ятати, що кожен рід військ Збройних Сил України повинен розвивати свої фізичні здібності таким чином, щоб вони мали змогу виконувати завдання, покладені на

підрозділ, якнайшвидше та за короткий термін. Кожний командир повинен знати, перевіряти, аналізувати і оцінювати рівень фізичної підготовки військовослужбовців, за потреби виконувати вправи разом з підлеглими, щоб досягнути правильності виконання вправ та надавати методичні рекомендації, показувати приклад дисциплінованості, неухильного виконання вимог законодавства, наказів і розпоряджень командирів [4, с. 222]. Перевірка та оцінка фізичної підготовки проводиться з метою визначення рівня фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців [3]. Для проведення навчальних занять з фізичної підготовки з особовим складом, навчально-тренувальних занять та спортивних змагань зі спортивними командами військових частин використовується навчально-матеріальна база з фізичної підготовки і спорту закладів фізичної культури і спорту Міноборони [1, с. 16].

Отже, фізична підготовка військовослужбовців Збройних Сил України є ключовою складовою бойової підготовки та важливою умовою для виконання завдань в умовах воєнного стану. Її організація має бути системною, безперервною та адаптованою до реальних потреб сучасної війни, передбачати розвиток основних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок і врахування індивідуальних можливостей особового складу. Поєднання різних форм організації занять, постійний контроль з боку командирів і особиста відповідальність військовослужбовців за власний рівень підготовленості забезпечують належний рівень фізичної готовності.

### Література

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : ВКП 7-00(72)01.02. – Київ: Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України спільно з Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України, 2021. – Серпень. – Обмежень для розповсюдження немає [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/2\\_%D0%92%D0%9A%D0%9F-7-007201.02-%D0%86%D0%9D%D0%A1-%D0%97-%D0%A4%D0%86%D0%97-%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%93-%D0%92-%D0%A1%D0%98%D0%A1%D0%A2-%D0%9C%D0%9E%D0%A3.pdf](https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/2_%D0%92%D0%9A%D0%9F-7-007201.02-%D0%86%D0%9D%D0%A1-%D0%97-%D0%A4%D0%86%D0%97-%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%93-%D0%92-%D0%A1%D0%98%D0%A1%D0%A2-%D0%9C%D0%9E%D0%A3.pdf) (дата звернення: 08.02.2026).

2. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військової частини : ВП 7-72(178).55. – Київ : Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України спільно з Центром оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, 2023. – Липень. – Перше видання. – Обмежень для розповсюдження немає [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%A4%D0%9F.pdf> (дата звернення: 08.02.2026).

3. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225, зареєстр. в Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911 : із змінами, внесеними Наказом Міністерства оборони України № 255 від 23.04.2024 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (дата звернення: 09.02.2026).

4. Управління повсякденною діяльністю підрозділів : навч. посіб. / кол. авт. – Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2021. – 416 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2022/12/nuou-%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%9F%D0%94.pdf> (дата звернення: 10.02.2026).

5. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. / [авт.-уклад.: Н.Б. Вербин, Н.Л. Височіна, С.Ф. Костів та ін.]. – Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 120 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nuou.org.ua/assets/documents/ndc-pfv-1.pdf> (дата звернення: 10.02.2026).

## СЕКЦІЯ 2

### СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ТА НОВІТНІ КРИТЕРІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ (ВСІХ КАТЕГОРІЙ) ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

*Абраменко О.О., Лукинів В.І.*

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

#### ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ МОБІЛЬНОГО ДОДАТКА ERGDATA В ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА ГРУПОВОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний етап розвитку фізичної підготовки характеризується активним впровадженням інформаційних технологій, що дозволяють здійснювати об'єктивний контроль тренувального процесу, індивідуалізувати навантаження та підвищувати ефективність занять. Разом із тим на практиці використання цифрових інструментів у процесі фізичної підготовки часто має фрагментарний характер і не завжди інтегрується у цілісну систему управління тренувальної діяльністю.

Особливо актуальним є питання використання мобільних додатків та програмного забезпечення під час занять на кардіотренажерах, які широко застосовуються для розвитку загальної та спеціальної витривалості. У цьому контексті тренажери Concept2 (RowErg, SkiErg, BikeErg) є одними з найбільш поширених і науково обґрунтованих засобів фізичної підготовки. Проте їх потенціал значно зростає за умови використання спеціалізованого програмного забезпечення, зокрема мобільного додатка ErgData.

Незважаючи на широке використання ErgData у спортивній практиці, його можливості у контексті організації групових та індивідуальних занять, а також контролю виконання індивідуальних планів фізичної підготовки, залишаються недостатньо систематизованими в науково-методичній літературі.

Метою даної роботи є обґрунтування доцільності та ефективності застосування мобільного додатка ErgData у процесі фізичної підготовки під час групових та індивідуальних занять на тренажерах Concept2.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати роль інформаційних технологій у сучасній системі фізичної підготовки.
2. Визначити функціональні можливості додатка ErgData для контролю тренувального навантаження.
3. Обґрунтувати переваги використання ErgData для реалізації індивідуальних планів фізичної підготовки.
4. Охарактеризувати можливості застосування додатку під час групових занять.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті виконують низку ключових функцій: об'єктивну оцінку фізичного стану, моніторинг навантаження, аналіз результатів, а також підвищення мотивації до занять. Мобільні додатки та програмні платформи розглядаються як ефективні інструменти інтеграції діагностики, планування та контролю тренувального процесу.

Однією з провідних тенденцій є перехід від суб'єктивної оцінки інтенсивності занять до використання цифрових показників, що дозволяють точно вимірювати обсяг виконаної роботи, інтенсивність навантаження та динаміку функціонального стану. У цьому аспекті мобільні додатки, які синхронізуються безпосередньо з тренажерним обладнанням, створюють умови для формування інформаційно-діагностичних систем у межах одного тренувального заняття.

ErgData є офіційним мобільним додатком компанії Concept2, який забезпечує синхронізацію за всіма моделями тренажерів через бездротові протоколи зв'язку на комп'ютерах PM5. Додаток дозволяє в реальному часі фіксувати ключові показники

тренувальної діяльності: дистанцію, час, темп, частоту рухів, потужність, витрати енергії та частоту серцевих скорочень (за умови використання пульсометра).

Важливою особливістю ErgData є можливість автоматичного збереження результатів тренування, їх систематизація та подальший аналіз. Це створює інформаційну базу для оцінки як разового навантаження, так і довгострокової динаміки фізичної підготовленості.

Під час індивідуальних занять ErgData є інструментом реалізації персоналізованих тренувальних програм. Додаток дозволяє чітко дотримуватись заданих параметрів навантаження, контролювати інтенсивність роботи в межах цільових зон, здійснювати оперативний самоконтроль під час виконання вправ.

Функція аналізу історії тренувань дає можливість оцінювати виконання індивідуального плану фізичної підготовки, виявляти відхилення та своєчасно коригувати тренувальні завдання. Таким чином, ErgData сприяє формуванню усвідомленого ставлення до тренувального процесу та підвищує відповідальність за результати заняття.

У процесі ж групових занять додаток ErgData забезпечує уніфікований підхід до контролю навантаження при збереженні індивідуальних особливостей учасників. Завдяки стандартизованим показникам тренувальної роботи стає можливим:

- порівняння результатів між учасниками;
- диференціація навантаження за рівнем підготовленості;
- оперативний контроль виконання тренувального завдання всією групою.

Застосування ErgData під час групових занять також має виражений мотиваційний ефект, оскільки цифрова візуалізація результатів сприяє підвищенню зацікавленості та змагального компоненту.

Однією з ключових переваг використання ErgData є можливість об'єктивного контролю тренувального навантаження. Аналіз таких показників, як обсяг роботи, інтенсивність та щільність занять, дозволяє уникати як недостатнього, так і надмірного навантаження.

Систематизація даних у додатку створює передумови для формування цифрового профілю фізичної підготовленості, що може бути використаний для планування подальших тренувальних циклів та оцінки ефективності індивідуальних планів фізичної підготовки.

Використання мобільного додатка ErgData у поєднанні з тренажерами Concept2 є ефективним засобом цифровізації фізичної підготовки. Додаток забезпечує об'єктивний контроль навантаження, сприяє індивідуалізації тренувального процесу та підвищує якість як групових, так і індивідуальних занять. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням інтеграції даних ErgData з іншими інформаційними системами, а також з аналізом ефективності використання додатка у різних програмах фізичної підготовки.

## Література

1. ErgData: Concept2 – software for iOS and Android devices connected to Concept2 Performance Monitors. – Concept2 Inc., 2026. – Режим доступу: <https://www.concept2.com/ergdata> (дата звернення: 16.01.2026).

2. Антонюк О., Павлюк О., Чопик Т., Тостановський Я., Киданчук М. Закордонний досвід використання інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті та фітнесі: теза-доповідь / НАН України, Інститут фізичної культури і спорту; Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. – 2024. – №2. – С. 67-73. – DOI: 10.31891/pcs.2024.2.101.

3. Абраменко О.А., Корчагін М.В. Історичний аналіз передумов створення тесту ACSFT // Науковий журнал Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2025. – Вип. 6(193). – С. 9-15. – Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова.

4. Большаков О.О., Одеров А.М., Небожук О.Р., Щур Т.Г., Абраменко О.О., Білик В.А., Лукинів В.І. Дослідження суб'єктивної думки курсантів-танкістів щодо змісту та структури фізичної підготовки у ВВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. – Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Вип. 2(187). – С. 47-53.

*Андрейчук В. Я.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Климович В. Б.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Романів І. В.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТОК ІНСТИТУТУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПЕРСОНАЛУ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК**

У роботі проаналізовано результати дослідження фізичної підготовленості майбутніх офіцерів з психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України. В умовах тривалої повномасштабної агресії російської федерації та критичних загроз національній безпеці питання якісного вишколу офіцерського складу набуває особливої ваги. Доведено, що поряд із фаховою компетентністю фізична загартованість є базовим чинником ефективності військовослужбовця незалежно від його спеціалізації.

Емпіричну базу дослідження склав інститут психологічної підтримки персоналу Національної академії сухопутних військ. Об'єкт дослідження охопив курсанток 2 курсу. Для розв'язання визначених завдань було застосовано комплекс методів: теоретичний аналіз наукових джерел, педагогічне тестування та інструменти математичної статистики. Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося згідно з нормативами Інструкції з фізичної підготовки в ЗСУ (ІФП-2021) за трьома контрольними вправами: біг на 100 м, комплексна силова вправа та біг на 3 км.

Під час планової перевірки курсанток 2 курсу інституту психологічної підтримки персоналу результати виконання вправ – оцінка «задовільно», що є досить низькими особливо з сили та витривалості, для якісного виконання навчальних, бойових та службових завдань за призначенням.

Аналіз показників серед курсанток 2 курсу у бігу на 100 м виявив, що середній результат становить –  $16,83 \pm 0,4$  с (84 бали, оцінка «добре»), у комплексній силовій вправі результат –  $59,1 \pm 0,8$  разів (73 бали, оцінка «задовільно»), а у бігу на 3 км був показаний час 18 хв 19,4 с (72 бали, оцінка «задовільно») загальна оцінка «задовільно» – 229 балів. Підтверджено важливість фізичної підготовленості для становлення військовослужбовця-професіонала.

**Висновки.** Проведене дослідження засвідчило, що фізична підготовленість курсанток інституту психологічної підтримки персоналу перебуває на задовільному рівні. Попри задовільні показники фізичної підготовленості курсанток актуальною залишається проблема їхнього небажання залучатися до самостійного тренувального процесу для удосконалення фізичних якостей та професійної спроможності. На нашу думку, цей показник потребує покращення шляхом активізації самостійної роботи. Ключовим аспектом є формування свідомого ставлення до тренувань як засобу не лише розвитку фізичних якостей, а й зміцнення загального стану здоров'я.

*Богданов М.В.*

*Національна академія Служби безпеки України*

## **ТРАНСФОРМАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

У сучасному освітньому просторі фізична підготовка у закладах вищої освіти набуває якісно нового змісту, виходячи за межі традиційного розуміння як засобу розвитку рухових якостей чи зміцнення здоров'я. Фізична підготовка дедалі частіше розглядається як ресурс особистісної та професійної життєздатності молоді, що забезпечує здатність майбутніх фахівців ефективно функціонувати в умовах інтенсифікації праці, підвищеного психо-емоційного напруження та соціальної нестабільності.

Проблема фізичної підготовки у закладах вищої освіти в сучасному науковому дискурсі розглядається як багатовекторний феномен, що виходить за межі традиційного фізичного виховання і набуває значення ресурсу формування професійної стійкості та психофізичної готовності молоді. Дослідники дедалі частіше наголошують, що фізична підготовка студентства виконує не лише оздоровчу, а й адаптаційну, регуляторну та особистісно-розвивальну функції. Інноваційні підходи у фізичному вихованні курсантів та студентів сприяють формуванню стійкої мотивації до рухової активності, розвитку самоконтролю фізичного стану та здатності до функціональної саморегуляції. Саме ці механізми лежать в основі підвищення адаптаційного потенціалу молоді, що є складовою психофізичної готовності до діяльності в умовах інтенсивних навантажень; впровадження інноваційних технологій фізичного виховання, які забезпечують гармонізацію фізичного й психоемоційного стану здобувачів освіти.

Дослідники стверджують, що систематична рухова діяльність, організована на науково обґрунтованих засадах, сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню стресостійкості та формуванню довготривалої працездатності. Використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні студентів та фізичній підготовці курсантів сприяє розвитку витривалості, координаційних здібностей та функціональних можливостей організму, саме ці якості є базовими для підтримання ефективності діяльності в умовах тривалого навантаження.

З позицій фізіологічних уявлень про адаптацію систематична рухова діяльність є природним механізмом підвищення резистентності організму до несприятливих чинників середовища, сприяє оптимізації нейроендокринної регуляції та формує фізіологічну основу стресостійкості.

Комплексний підхід до оцінювання фізичної підготовленості в умовах постковідного та воєнного періодів вимагає необхідності урахування індивідуальних адаптаційних можливостей молоді.

Сучасні наукові підходи дозволяють трактувати фізичну підготовку у закладах вищої освіти як інтегративний освітній ресурс, що синтезує фізіологічні, психологічні та педагогічні чинники розвитку особистості. Вона забезпечує не лише підтримання фізичної працездатності, а й формування професійної стійкості, психофізичної надійності та готовності молоді до ефективної діяльності в умовах сучасних викликів.

Розширення функціонального поля фізичної підготовки у сучасних дослідженнях зумовлене міждисциплінарним осмисленням взаємозв'язку рухової активності з психофізіологічними механізмами адаптації людини. Її інтегративний характер проявляється в забезпеченні узгодженої взаємодії нервової, серцево-судинної та ендокринної систем, оптимізації регуляторних процесів та удосконаленні механізмів саморегуляції, що підвищує функціональні резерви організму. Такий підхід створює фізіологічне підґрунтя зростання адаптаційних можливостей особистості, що є особливо актуальним для студентської молоді в умовах інтенсифікації освітнього процесу.

Вагомого значення у цьому контексті набуває професійно орієнтована фізична підготовка, що передбачає цілеспрямоване узгодження змісту та структури фізичних навантажень зі специфікою майбутньої професійної діяльності. Наукові дані свідчать, що розвиток саме тих фізичних, психофізіологічних і вольових якостей, які детермінують успішність професійної діяльності, істотно підвищує прикладну цінність фізичної підготовки. За такого підходу вона трансформується з універсального оздоровчого засобу у стратегічний інструмент формування прикладної психофізичної готовності майбутнього фахівця.

Органічним продовженням зазначеного підходу є індивідуалізація фізичних навантажень, яка в сучасній парадигмі фізичної підготовки розглядається як провідна методологічна умова ефективного розвитку адаптаційних ресурсів здобувачів освіти. Доведено, що стандартизовані програми не враховують індивідуальних відмінностей у рівні фізичної підготовленості, психоемоційній реактивності та типологічних властивостях нервової системи курсантів. Натомість індивідуалізоване дозування навантажень забезпечує оптимальне використання функціональних резервів, запобігає перевантаженню та сприяє сталому розвитку психофізичних можливостей.

Практична реалізація індивідуального підходу передбачає впровадження варіативних навчальних модулів, диференційованих режимів інтенсивності та систематичний моніторинг функціонального й психоемоційного стану. Залучення цифрових засобів контролю дає змогу оперативно коригувати навантаження, підвищуючи їх безпечність і результативність.

Водночас вагомим чинником підвищення ефективності фізичної підготовки є здоров'язбережувальні технології, які інтегрують фізичні вправи з психорегуляційними практиками, освітніми компонентами та профілактичними заходами. Поєднання рухової активності з дихальними техніками, методами релаксації та розвитком навичок самоконтролю сприяє зниженню рівня хронічного стресу, підвищенню суб'єктивної життєздатності та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Узагальнюючи викладене, можна констатувати, що фізична підготовка у системі вищої освіти в сучасному науковому розумінні трансформується в багатофункціональний адаптаційно-розвивальний феномен, стратегічно значущий для формування професійної стійкості, психофізичної надійності та конкурентоспроможності майбутніх фахівців. Особливої актуальності роль фізичної підготовки набуває в умовах соціально-політичних викликів, зокрема війни, яка істотно підвищує психоемоційне навантаження на студентську молодь. У цих умовах рухова активність є не лише фактором збереження фізичного здоров'я, а й критично важливим інструментом підтримки психологічної стабільності, когнітивної ефективності та адаптаційних можливостей, забезпечуючи професійну надійність навіть у складних і екстремальних ситуаціях.

#### **Література**

1. Ареф'єв, Михайлова & Саламаха, 2023 – Ареф'єв В., Михайлова Н., & Саламаха О. (2023). Стан і перспективи диференціації занять з фізичної культури учнівської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3К(162)*, 30–34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).04)

2. Афузова, Найдьонова & Кротенко, 2023 – Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., & Кротенко В. І. (2023). Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Національна безпека України в умовах сучасних викликів»*, 22–25. [https://doi.org/10.54929/conf\\_22\\_08\\_2023-02-02](https://doi.org/10.54929/conf_22_08_2023-02-02)

3. Базильчук, Базильчук & Дутчак, 2022 – Базильчук В., Базильчук О., & Дутчак Ю. (2022). Роль рухової активності студентів у процесі використання засобів спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання. *Молодь і ринок*, (5), 105–110.

4. Вітренко, Ю. М. (2024). Вища освіта в умовах відновлення України від наслідків війни: якою має бути стратегія? *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 6(2), 1–10.

**Бойко С.С.**

*Національний університет оборони України*

### **КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗРОБЛЕННЯ АВТОМАТИЗОВАНОЇ СИСТЕМИ “ПАСПОРТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ”**

Сучасні умови російсько-Української війни висувають підвищені вимоги до рівня фізичної готовності військовослужбовців. Висока інтенсивність бойових дій, тривалі фізичні та психоемоційні навантаження, необхідність швидкого прийняття рішень і виконання складних завдань зумовлюють потребу в системному моніторингу фізичного стану особового складу. У цьому контексті актуалізується розроблення автоматизованої інформаційної системи “Паспорт фізичної підготовленості військовослужбовця”.

Метою системи є централізований збір, зберігання, обробка та аналіз даних про фізичний стан і рівень фізичної підготовленості військовослужбовців з метою підвищення боєздатності підрозділів і збереження здоров'я особового складу. Система покликана забезпечити оперативне отримання достовірної інформації, підтримку управлінських рішень та індивідуалізацію фізичних навантажень.

Концептуально система повинна функціонувати як єдине інформаційно-аналітичне середовище управління фізичною підготовкою у Збройних Силах України. Вона має забезпечувати обмін оперативною інформацією між органами військового управління, формування статистичних звітів, моніторинг динаміки фізичних показників і прогнозування змін функціонального стану військовослужбовців.

**Структурні засади системи.** Архітектура системи повинна бути модульною, ієрархічною та адаптивною до умов правового режиму воєнного стану. До її складу доцільно включити такі основні модулі:

інформаційно-обліковий модуль, що містить персональні дані військовослужбовця (з дотриманням вимог захисту інформації), вікову категорію, медико-функціональні показники та результати контрольних нормативів;

модуль моніторингу, який забезпечує фіксацію й аналіз показників сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості з відображенням їх динаміки;

аналітичний модуль, призначений для статистичної обробки даних, формування індивідуальних і групових звітів, виявлення ризиків перевантаження;

управлінський модуль, який підтримує прийняття рішень щодо планування та корекції фізичної підготовки;

модуль захисту інформації, що забезпечує розмежування доступу, шифрування та відповідність вимогам інформаційної безпеки.

**Функціональні можливості.** Система повинна відповідати таким ключовим вимогам: об'єктивність і точність – автоматизований розрахунок оцінок та мінімізація впливу людського чинника;

оперативність – внесення й обробка даних у режимі реального часу;

індивідуалізація – урахування віку, військової спеціальності та стану здоров'я;

інтеграційність – взаємодія з кадровими, медичними та іншими інформаційними системами;

мобільність – можливість використання в польових умовах через захищені канали зв'язку;

аналітико-прогностична спрямованість – оцінювання готовності підрозділів до виконання завдань.

Основою системи має бути надійна база даних, здатна зберігати значні обсяги інформації, зокрема результати тестувань, медичні показники та супровідну документацію. Необхідно передбачити резервне копіювання і механізми відновлення даних.

Особливого значення набуває захист інформації. Доступ до системи повинен бути диференційованим із застосуванням сучасних методів автентифікації та шифрування. Обов'язковим є ведення журналу дій користувачів для контролю безпеки.

Розроблення автоматизованої системи доцільно здійснювати послідовно, за такими етапами:

- 1) аналіз потреб і формування технічного завдання;
- 2) проєктування архітектури (багаторівнева структура з можливістю масштабування);
- 3) розроблення та оптимізація бази даних;
- 4) створення зручного інтерфейсу користувача;
- 5) забезпечення кібербезпеки;
- 6) тестування (функціональне, навантажувальне, безпекове);
- 7) упровадження та навчання персоналу.

Інтерфейс системи має бути інтуїтивно зрозумілим, адаптованим для використання командирами й медичними працівниками, із можливістю швидкого пошуку, фільтрації та аналізу даних.

В умовах зростання фізичних і психоемоційних навантажень система виконує не лише контрольну, а й профілактичну функцію. Вона дозволяє своєчасно виявляти зниження функціональних можливостей, попереджати перевантаження та коригувати тренувальні програми.

Важливою є також мотиваційна складова: фіксація особистих досягнень сприяє підвищенню відповідальності військовослужбовців за власний фізичний стан.

**Висновки.** Автоматизована система “Паспорт фізичної підготовленості військово-службовця” має стати комплексним інформаційно-аналітичним інструментом управління фізичною готовністю особового складу. Вона повинна забезпечувати об’єктивний контроль, прогнозування функціонального стану та підтримку управлінських рішень у сфері фізичної підготовки.

У сучасних умовах війни впровадження такої системи сприятиме підвищенню боєздатності підрозділів, системності організації фізичної підготовки та збереженню здоров’я військовослужбовців. Її концепція поєднує цифрові технології, науково-методичні засади фізичної підготовки, формуючи сучасну модель управління фізичною готовністю в Збройних Силах України.

#### **Література**

1. Булгаков Р.В., Головань В.Г. Перспективна модель інформаційного забезпечення системи управління науковими проектами у вищих військових навчальних закладах // Збірник наукових праць Військової академії. – 2019. – № 1 (11). – С. 130–136.

2. Горбачевський С., Орда М. Напрямки використання сучасних технологій в інформаційному забезпеченні системи військової освіти // Військова освіта : зб. наук. пр. – 2020. – № 1 (41). – С. 103–109.

3. Горпинич Г.Ф., Шемчук В.А., Коник Г.О., Суровов О.А., Аксьонов Д.В. Методика фізичної терапії викладачів спеціальної фізичної підготовки закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання після лікування коронавірусної хвороби // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах. – Запоріжжя, 2021. – № 75, т. 1. – С. 104–109.

4. Ковальов І.М. Актуальні проблеми інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту та шляхи їх подолання // Право і безпека. – 2013. – № 1 (48). – С. 67–70.

5. Шемчук В.А. Система інформаційного забезпечення фізичної підготовки у Збройних Силах України // Теоретико-методичні засади системи внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти у вищих військових навчальних закладах: матеріали міжвузів. наук.-практ. семінару (Київ, 23 листоп. 2021 р.). – К.: НУОУ, 2021. – С. 99–101.

*Веремієнко М.М.*

*Національний університет оборони України*

### **МОДЕРНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Сучасні виклики безпекового середовища та зростання вимог до професійної діяльності фахівців у сфері фізичної культури і спорту зумовлюють необхідність модернізації освітнього процесу у закладах вищої освіти, зокрема у вищих військових навчальних закладах. Підготовка майбутніх фахівців спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» повинна забезпечувати формування високого рівня фізичної, функціональної та психофізіологічної готовності до професійної діяльності в умовах підвищених фізичних і психоемоційних навантажень.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» набуває міждисциплінарного характеру, інтегруючи знання з теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології, анатомії, фізіології, біомеханіки, теорії спорту та військової педагогіки [2] Такий підхід сприяє формуванню у здобувачів освіти здатності проектувати та реалізовувати фізкультурно-оздоровчі, тренувальні й прикладні програми з урахуванням вікових, функціональних, професійних та умовно-екстремальних особливостей контингенту.

Фізична підготовка є важливою складовою навчально-виховного процесу та потребує якісної організації її форм і методів. Раціональне планування занять, належний

рівень методичної підготовки викладачів і керівників фізичної підготовки, ефективне використання навчально-матеріальної бази та системний контроль сприяють підвищенню результативності освітнього процесу. У сучасних умовах фізичне виховання виконує не лише оздоровчу, а й прикладну, професійно орієнтовану функцію, забезпечуючи готовність майбутніх фахівців до виконання педагогічних, тренерських, організаційних і службово-прикладних завдань.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» належить до нормативних дисциплін циклу професійної підготовки здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах України». Вона спрямована на формування теоретичних знань, методичних умінь і практичних навичок з організації та проведення форм фізичної підготовки, а також на виконання нормативів загальної, спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовленості [1; 2].

Передумовами вивчення дисципліни є засвоєння таких навчальних курсів, як теорія і методика фізичного виховання, гімнастика, рукопашний бій, військово-прикладні види спорту. У процесі навчання здобувачі освіти повинні оволодіти знаннями щодо мети, завдань, змісту, форм і методів фізичної підготовки, принципів розвитку фізичних якостей, методики індивідуального тренування та профілактики травматизму. Водночас вони мають набути вмінь виконувати та навчати фізичних вправ, складати плани-конспекти занять, організовувати спортивно-масову роботу, проводити контроль і оцінювання рівня фізичної підготовленості особового складу [4 – 6].

Структура дисципліни передбачає послідовне опанування тем, спрямованих на розвиток фізичних якостей, формування і вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, підвищення функціональної стійкості організму [1; 6]. Значне місце відводиться практичним завданням і контрольним вправам, що дозволяють об'єктивно оцінити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Формування професійних компетентностей у межах дисципліни охоплює здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття, діяти в умовах тривалих фізичних і психічних навантажень, управляти підрозділом, дотримуватися заходів безпеки та застосовувати сучасні методи контролю фізичної підготовленості [7]. Заплановані результати навчання передбачають володіння методикою проведення занять і змагань з військово-прикладних видів спорту, уміння підтримувати належний рівень фізичної працездатності та організовувати фізичну підготовку в підрозділі.

У процесі навчання використовуються різноманітні методи навчання: словесні, наочні, практичні, контрольні. Система контролю включає вхідний, поточний, самоконтроль та підсумковий контроль у формі заліку [1; 3]. Діагностика успішності здійснюється на основі рейтингової системи оцінювання, що дозволяє відстежувати динаміку розвитку фізичної підготовленості та сформованості професійних умінь.

Науково-методологічну основу дисципліни становить сукупність фундаментальних і прикладних наук, які забезпечують системний та науково обґрунтований підхід до фізичної та спеціальної фізичної підготовки. Узагальнення положень теорії фізичного виховання, педагогіки, психології, фізіології та військової науки створює умови для формування професійної компетентності та фізичної готовності майбутніх фахівців [7; 8].

Модернізація освітнього процесу з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки є необхідною умовою підготовки конкурентоспроможного фахівця спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Дисципліна виконує не лише навчальну, а й світоглядну функцію, формуючи відповідальне ставлення до власного здоров'я, професійну ідентичність та готовність до безперервного саморозвитку. Опанування її змісту забезпечує поєднання високого рівня фізичної підготовленості з педагогічною майстерністю та методичною грамотністю, що є ключовим для результативної професійної діяльності в сучасних умовах.

## Література

1. Вербин Н.Б., Шемчук В.А. Шляхи перевірки рівня розвиненості фізичної підготовленості військовослужбовців в процесі навчання // Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: зб. наук. праць за матеріалами XI Міжнар. наук.-метод. конф. (Харків, 4-5 квіт. 2021 р.). Харків: НА НГУ, 2021. С. 78–83.
2. Веремієнко М.М., Дубровська О.М., Корнієнко О.Д., Неборачок Я.В., Романюк О.А., Луцишин О.А. Оптимізація освітнього процесу з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах // Наука і техніка сьогодні. 2025, № 13 (54). С. 854–870.
3. Організаторська діяльність фахівця з фізичної підготовки і спорту: навч. посіб. / Д. Оленєв, В. Шемчук, О. Корнієнко, С. Жембровський. К.: НУОУ, 2023. 120 с.
4. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод: навч.-метод. посіб. / В. Шемчук, О. Петрачков, Н. Вербин, С. Жембровський. К.: НУОУ, 2023. 72 с. URL: [https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4852/nuou\\_ebook%20%281%29.pdf](https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4852/nuou_ebook%20%281%29.pdf) (дата звернення: 17.02.2026).
5. Нізов Р.М., Сухорада Г.І. Організація та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану : навч.-метод. посіб. К.: Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України, 2022. 230 с.
6. Петрачков О. В., Шемчук В. А. Підготовка фахівців у сфері фізичної підготовки і спорту у збройних силах та інших структурах Сектору безпеки і оборони України як сучасна наукова та практична проблема // Стан та перспективи реформування сектору безпеки і оборони України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листоп. 2017 р.). К.: Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка ; Нац. акад. прокуратури України, 2017. С. 325–327.
7. 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. Т. 4, № 29. С. 240–248.
8. Шемчук В. А., Мірошніченко С. М., Биковська А. М., Гром Т.В., Некрасов А. Д., Каплюк Д.Д. Формування теоретичних знань майбутніх офіцерів з організації форм фізичної підготовки в системі дистанційного навчання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 6 (166). С. 186–191.

**Воронцов О.С.**

*кандидат педагогічних наук*

*Національна академія Служби безпеки України*

## **КОЛОВІ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД УРІЗНОМАНІТНЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

Досвід участі захисників України в бойових діях підтвердив, що діяльність військовослужбовців Сектору безпеки і оборони, зокрема співробітників Служби безпеки України, відбувається в критичних умовах, супроводжується значним фізичним і нервовим напруженням, постійною втомою та іншими несприятливими факторами. Ефективність екстремальної діяльності військовослужбовців, особливо під час виконання бойових завдань, визначається не тільки професійними знаннями, вміннями та навичками, але і формуванням їх психологічної готовості, зокрема, засобами фізичної підготовки і спорту.

З початком широкомасштабної воєнної агресії РФ постало питання посилення підготовки особового складу до виконання службових (оперативно-службових) завдань.

Науково-педагогічні працівники здійснюють освітню діяльність із набуття здобувачами вищої освіти компетентностей, необхідних для виконання оперативно-службових (службових) завдань у складних умовах оперативної обстановки, а також у районі ведення бойових дій.

Сьогодні розвиток фізичної підготовки у закладах вищої освіти Сектору безпеки і оборони має величезне значення. Необхідно розробляти та впроваджувати методики та засоби, які сприяють ефективному функціональному розвитку тіла, а також підвищують його здатність до виконання функціональних обов'язків більш ефективно та протягом тривалого часу.

Врахування індивідуальних можливостей здобувачів вищої освіти, а також підбір вправ для тренувань є необхідними заходами оптимізації тренувального процесу.

Вирішення проблеми ефективності фізичної підготовки може полягати у широкому застосуванні методу високоінтенсивного колового тренування з використанням власної ваги того, хто навчається.

Основу зазначених тренувань становить повторення декількох видів вправ з мінімальними паузами для відпочинку.

Деякі методи колових тренувань відомі з найдавніших часів, однак сучасне розуміння колових тренувань було розроблено в 1953 році в Англії, в Лідському університеті вченими Р.І. Морганом і Г.Т. Андерсоном. Початкова програма тренувань включала від 9 до 12 вправ, які виконувалися учасниками з середньою інтенсивністю (від 40% до 60% від значення особистого персонального максимуму) на певну кількість повторень або протягом заданого проміжку часу. Після виконання кількості повторень або після закінчення часу учасник переходив до наступної «станції», при цьому час відпочинку залишався вкрай коротким. Спостерігалось підвищення м'язової сили і витривалості, а також складових аеробної фізичної підготовки. Ефективність цього виду тренувань ставала все популярнішою і поширювалася завдяки розвитку спортивного обладнання.

Протягом багатьох років все більше досліджень було присвячено перевагам цих високоефективних тренувань. Дослідники визначили, як збільшення інтенсивності цього типу тренувань за допомогою вправ, які, як відомо, значно підвищують частоту серцевих скорочень і обмежують час відпочинку, може привести до кращих результатів при зниженні загального часу тренування.

Сьогодні колові тренування з власною вагою набирають популярності і з точки зору економії фінансових ресурсів, оскільки у багатьох скоротилися кошти на спеціальне обладнання та доступ до спортивних об'єктів. Власна вага може забезпечити адекватне тренувальне навантаження доти, поки вона дозволяє досягати достатньої інтенсивності аеробних і силових навантажень.

За допомогою вказаних колових тренувань можна вирішити важливе завдання – забезпечення високої працездатності організму людини. Безперечно, це ефективно впливає на діяльність військовослужбовців, роботу їх м'язової системи, а також розумову діяльність.

Колове тренування здійснюється на заняттях фізичної підготовки та є формою проведення навчальних занять. З цією метою здійснюється підбір вправ з необхідним впливом на організм здобувачів вищої освіти.

Колове тренування можна розділити на три методи:

1. Безперервно-поточний, який полягає у виконанні по черзі вправ з невеличкими паузами для відпочинку. Це – комплексний розвиток рухових якостей здобувачів вищої освіти.

2. Поточно-інтервальний метод забезпечує комплексний розвиток загальної силової витривалості. Під час тренування вдосконалюється дихальна та серцево-судинна системи. Потужність виконуваної роботи не підвищується, в порівнянні з попереднім методом, а відбувається скорочення часу відпочинку.

3. Інтенсивно-інтервальний метод потрібно використовувати тоді, коли відбувається ріст рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Виконувати фізичні вправи потрібно з потужністю до 75% від максимальної і тривалістю по часу 10 – 20 с, а паузи відпочинку залишаємо до 90 с. Це дозволить розвивати максимальну силу тих, хто займається.

Підбір вправи для тренування за допомогою цих методів здійснюється з урахуванням анатомічних особливостей організмів людей та враховується напрямок розвитку специфічних якостей тих, хто займається.

Вправи, що використовуються в коловому тренуванні з власною вагою:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на прямих руках, підтягування (для м'язів спини);
- різні види присідань і вистрибувань, підйом на носки, сходження на степ-платформу або сходи, різноманітні випади (для м'язів ніг);
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на прямих руках, на кільцях, брусах, підтягування, вправи на TRX-петлях, вправи на канаті (для м'язів грудей, рук, плечей);
- підйом тулуба з положення лежачи на спині, підйом ніг до поперечини, нахили з гантелями, різні підйомів ніг у висі на руках, варіанти вправ з підйомом тулуба або ніг на похилій лаві (для м'язів черевного преса і косих м'язів живота).

Переваги методу колового тренування:

- пропрацювання всіх груп м'язів;
- рівномірна корекція всього тіла;
- підготовка до більш серйозних навантажень;
- мінімальний ризик травмування;
- розвиток витривалості та гнучкості;
- жироспалюючий ефект (сприяє схудненню);
- ідеальний варіант для «сушки» організму;
- користь для здоров'я;
- управління тренувальним процесом;
- мінімальна кількість інвентарю (навіть без тренажерів);
- можливість займатися самостійно, без залучення тренера.

Недоліки методу колового тренування:

- немає можливості зробити акцент на прокачку менш розвинених груп м'язів – всі пропрацьовуються рівномірно;
- під час групових тренувань або просто занять у залі пауза між вправами може затягнутися через те, що потрібний тренажер або «станція» зайняті;
- є протипоказання: захворювання серцево-судинної системи, недавні травми чи операції;
- несумісність з низьковуглеводною дієтою;
- при неправильно складеній програмі і невдалому виборі комплексу вправ може настати момент перетренованості і хронічної втоми або результат буде взагалі відсутній.

Також метод колового тренування можна застосовувати як тренування для підготовки до різних змагань.

Отже, застосування описаного методу на навчальних заняттях з фізичної підготовки сприяє більш виваженому вирішенню завдань навчання здобувачів вищої освіти, а також розвитку їх фізичних та рухових якостей та дозволяє враховувати стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості. Використання на заняттях методу колового тренування призведе до підвищення самостійності, активності, самосвідомості, цілеспрямованості та дисципліни. Впровадження даного методу призведе до збільшення емоційності практичних занять та дозволить їх урізноманітнити, активізує пізнавальну діяльність здобувачів вищої освіти Сектору безпеки і оборони України.

*Гілянчук В.В.*

*Військова академія (м. Одеса)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Трансформація системи військової освіти в Україні протягом 2022 – 2026 років призвела до появи принципово нової моделі підготовки фахівців, де інструктор з фізичної підготовки перестав бути суто технічним працівником стадіону чи спортивної зали, перетворившись на стратегічного офіцера-методиста, відповідального за функціональне виживання підрозділу. В умовах воєнного стану, що триває, підготовка таких кадрів у вищих військових навчальних закладах базується на жорсткому синтезі наукових досягнень

спортивної медицини та актуального бойового досвіду, здобутого в ході найінтенсивніших зіткнень сучасності. Фундаментальною основою методичної підготовки стає впровадження концепції тактичного атлетизму, яка розглядає організм військовослужбовця як складну біологічну систему, що повинна ефективно функціонувати в умовах постійного дефіциту ресурсів – сну, калорій та психологічного спокою.

Методична підготовка майбутніх інструкторів базується на поглибленому вивченні фізіології екстремальних станів. Курсанти опановують знання про те, як високе гормональне навантаження під час бою впливає на дрібну моторику та когнітивні здібності і як за допомогою специфічних фізичних вправ можна нівелювати ці негативні наслідки. Особлива увага приділяється біомеханіці рухів у сучасних засобах індивідуального бронезахисту, вага яких у повному бойовому спорядженні може сягати сорока кілограмів. Інструкторів навчають методик розподілу навантаження на опорно-руховий апарат таким чином, щоб запобігти хронічним травмам хребта та суглобів, які раніше були масовою проблемою після тривалого перебування в зоні бойових дій. Методична база включає обов'язкові модулі з кінезіології та реабілітаційної педагогіки, адже сучасний інструктор має не лише тренувати здорових бійців, а й інтегрувати у загальний процес військовослужбовців, які проходять шлях відновлення після поранень або мають встановлені протези, що вимагає знання специфічних протоколів адаптивної фізкультури.

Практична складова навчання у військовому навчальному закладі зазнала радикальної децентралізації та виходу за межі стандартних містечок фізичної підготовки. Більшість практичних занять проводиться у середовищі, що максимально імітує райони виконання бойових завдань: зруйновані промислові об'єкти, лісиста місцевість зі складним рельєфом, підземні комунікації. Це формує у майбутнього інструктора навичку «польової винахідливості», коли для організації якісного тренування підрозділу використовуються не штанги чи тренажери, а елементи ландшафту, боекомплекти, деталі підбитої техніки чи навіть сама зброя. Практична підготовка включає відпрацювання сценаріїв, де фізичне навантаження є лише фоном для виконання тактичних завдань. Наприклад, курсант-інструктор повинен організувати заняття, в якому після інтенсивного марш-кидка з перенесенням важких вантажів особовий склад має негайно перейти до виконання вправ з вогневої підготовки або надання домедичної допомоги, зберігаючи при цьому чіткість рухів та адекватність мислення при пульсі понад сто шістьдесят ударів на хвилину.

Важливою рисою сучасної підготовки є інтеграція цифрових технологій моніторингу. Кожен майбутній інструктор під час навчання у ВВНЗ стає досвідченим користувачем систем телеметрії, які в реальному часі дозволяють відстежувати стан кожного бійця у групі. Це дозволяє реалізувати принцип індивідуалізації навантажень навіть у великих підрозділах, що є критично важливим для збереження людського ресурсу в умовах тривалої війни. Інструкторів вчать аналізувати варіабельність серцевого ритму та рівень кисню в крові, щоб вчасно виявити межу, за якою тренування перестав бути корисним і починає руйнувати організм. Таким чином, фізична підготовка стає контрольованим процесом нарощування бойової потужності, а не просто виснаженням особового складу.

Крім того, в умовах бойових дій критичного значення набула психофізична інтеграція. Інструкторів готують як лідерів, здатних через фізичну активність трансформувати страх та апатію підлеглих у цілеспрямовану бойову агресію та витривалість. Це досягається через специфічні вправи на групову взаємодію, де успіх залежить від синхронності зусиль усієї команди, що безпосередньо корелює зі здатністю підрозділу діяти як єдине ціле під час штурмових операцій. Психофізичне загартування включає роботу в умовах сенсорної деривації або, навпаки, надмірного шумового та світлового впливу, що готує нервову систему інструктора та його майбутніх вихованців до хаосу реального бою.

Методична підготовка також охоплює правові та організаційні аспекти функціонування системи ФП у військах. Загалом, підготовка інструкторів з фізичної підготовки у військових навчальних закладах станом на сьогодні – це створення інтелектуального та атлетичного авангарду Збройних Сил. Це – фахівці, які володіють інструментами для перетворення мобілізованого цивільного населення на професійних воїнів у стислі терміни, що є запорукою національної безпеки. Сучасна програма навчання у ВВНЗ забезпечує випуск спеціаліста, який є одночасно тренером, науковцем, психологом та досвідченим воїном,

здатним забезпечити фізичну перевагу над ворогом у будь-яких умовах бойового середовища. Саме такий комплексний підхід до методичної та практичної підготовки дозволяє підтримувати високий рівень боєздатності армії протягом тривалого періоду воєнного протистояння, де фізична витривалість кожного окремого бійця стає вирішальним фактором на шляху до загальної перемоги.

#### **Література**

1. Доктрина фізичної підготовки у Збройних Силах України (Доктрина П-7.02) : видання Головного управління підготовки ЗСУ. – Київ: Головне управління підготовки ЗСУ, 2025. – 142 с.

2. Програма базової загальновійськової підготовки (БЗВП-51): навчально-методичне видання Генерального штабу ЗСУ. – Київ: Генеральний штаб ЗСУ, 2025.

3. Наказ Міністра оборони України «Про організацію фізичної підготовки у військових навчальних закладах в умовах правового режиму воєнного стану» від 14.05.2025 № 312.

4. Керівництво з підготовки інструкторського складу навчальних центрів : видання Генерального штабу ЗСУ. – Київ : Генеральний штаб ЗСУ, 2025. – 124 с.

5. Офіційний вебпортал Міністерства оборони України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.mil.gov.ua> (розділ «Військова освіта та підготовка»).

*Гончаренко Ю.О., Моцпан А.О.*

*Військовий інститут*

*Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОГО СТАВЛЕННЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

З метою вивчення ціннісно-мотиваційного ставлення курсантів ВВНЗ до занять засобами кросфіту у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану фахівцями кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту упродовж жовтня 2025 року було проведено соціологічне онлайн-опитування за допомогою Google Forms курсантів Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка (ВІКНУ) у кількості 250 осіб, які проходять навчання на факультетах військової психології та соціальної роботи (n=95), міжнародних відносин та права (n=76), забезпечення та журналістики (n=54), професійної військової та післядипломної освіти (n=25). Провідною ідеєю опитування було вивчення думок курсантів ВВНЗ щодо доцільності застосування засобів кросфіту під час навчальних занять та спортивно-масової роботи для розвитку фізичних якостей майбутніх фахівців.

Під час онлайн-опитування курсантів нами було встановлено, що 87,2% респондентів мають уявлення про засоби кросфіту, при цьому 15% курсантів займалися кросфіт-тренуваннями до вступу в ВВНЗ, або ж займаються дотепер. На жаль, серед опитаних виявлено майже 13% опитаних, які незнайомі із вправами, що входять у програму змагань та тренувань з кросфіту, та 84% курсантів, які взагалі не займалися засобами кросфіту. Серед основних причин, через які курсанти не займалися засобами кросфіту, були: невміння правильно виконувати вправи з обтяженнями (62%), низький рівень поінформованості щодо виду спорту та вправ із сучасним кросфіт-обладнанням (45%), думка про те, що кросфіт «не його вид спорту» (42%), відсутність відповідного спортивного інвентаря вдома або у спортивній залі (27%), відсутність тренера (23%), небажання або особиста лінь (17%), побоювання отримати травму (16%), інші причини (3%).

На запитання про доцільність застосування кросфіт-тренувань з метою ефективного розвитку фізичних якостей курсантів у процесі фізичного виховання у ВВНЗ в умовах воєнного стану 61% респондентів відповіли, що доцільно використовувати вправи з кросфіту, 33% із числа опитаних відповіли, що не можуть визначитися із правильною відповіддю, та 6% курсантів інституту вважають недоцільним застосування засобів кросфіту, вказуючи на доречність та доступність застосування засобів фізичної підготовки із інших видів спорту.

Одним із завдань опитування було визначення, яким видом спортивної діяльності (видом спорту, вправами) курсанти хотіли б додатково займатися на заняттях з фізичного виховання та під час спортивно-масової роботи, враховуючи умови перебування навчального підрозділу, можливості наявної спортивної матеріально-технічної бази та власні можливості. Аналіз отриманих результатів представлений у табл. 1.

Опитування показало, що найбільший відсоток опитаних курсантів надають перевагу заняттям рукопашним боєм та бойовим двоборством (16,4%), кросфітом (15,2%), гирьовим спортом (12%) та тренуванням у секції боротьби (10,4%) під час спортивно-масової роботи, маючи за мету розвиток фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок. Під час самостійної роботи найбільша кількість майбутніх офіцерів виявили інтерес до занять кросфітом (20,8%), вправами з гирями (17,6%), рукопашним боєм (14,4%), пауерліфтингом та перетягуванням канату (11,2%), а також легкоатлетичними видами спорту (10,8%), так як вважають ці види спортивної діяльності найбільш доступними та ефективними для підвищення рівня фізичної підготовленості до бойової діяльності.

Таблиця 1

**Результати онлайн-опитування курсантів щодо пріоритетності вибору виду спорту, у %**

Вид спортивної діяльності (секції, вид спорту, окремі вправи)	Кількість бажаючих займатися під час СМР	% від загальної кількості опитаних	Кількість бажаючих займатися самостійно	% від загальної кількості опитаних
Армрестлінг	18	7,2	12	4,8
Бокс, ММА	14	5,6	15	6
Кросфіт	38	15,2	52	20,8
Волейбол	19	7,6	0	0
Мініфутбол, футзал	17	6,8	11	4,4
Легка атлетика, військ. п'ятиборство, поліатлон	23	9,2	27	10,8
Пауерліфтинг, перетягування канату	13	5,2	28	11,2
Рукопашний бій, бойове двоборство	41	16,4	36	14,4
Спортивне орієнтування	11	4,4	0	0
Гирьовий спорт	30	12	44	17,6
Всі види боротьби	26	10,4	25	10
Усього:	250	100	250	100

Байдужість та мінімальний інтерес до занять під час спортивно-масової роботи курсанти виявили до спортивного орієнтування (4,4%), пауерліфтингу й перетягування канату (5,2%), боксу та ММА (5,6%). Майже повна відсутність інтересу до спорту під час самостійних тренувань спостерігається до волейболу та спортивного орієнтування (0% відповідно), мініфутболу й футзалу (4,4%), а також армрестлінгу (4,8%).

Також, онлайн-опитування дало змогу з'ясувати, що більшість курсантів ВІКНУ (77%) розуміючи потребу у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей, свідомо ставляться до вибору прикладних видів спорту та засобів фізичної підготовки з метою покращання показників майбутньої бойової діяльності випускників ВВНЗ. Поряд з тим 16% респондентів не пов'язують якісні показники майбутньої професійної діяльності із заняттями фізичною підготовкою та спортом, а 7% курсантів виявили особисте небажання займатися фізичними вправами й спортом взагалі для покращання рівня розвитку фізичних якостей.

На запитання «За рахунок чого можливо підвищити інтерес курсантів до занять фізичними вправами під час навчальних занять та спортивно-масової роботи?» більшість курсантів усіх спеціальностей відповіли, що хотіли б частково змінити теми, зміст занять та особливо нормативи з фізичної підготовки в частині, що стосується тестування витривалості, а також забезпечити наявність високопрофесійних викладачів, інструкторів й тренерів із наявних у ВВНЗ спортивних секцій (видів спорту).

Проведене соціологічне дослідження ціннісно-мотиваційного ставлення курсантів до занять засобами кросфіту під час фізичного виховання упродовж навчання у ВВНЗ показало, що 77% респондентів свідомо розуміють необхідність розвитку власних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок для підвищення ефективності своєї навчальної та майбутньої бойової діяльності. Також 61% курсантів вважають доцільним використання засобів кросфіту як під час проведення планових навчальних занять, так і під час спортивно-масової роботи у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.

*Гончарук А.В.*

*Військова академія (м. Одеса)*

*Овчарук І.С.,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Сидорченко К.М.,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Інститут Військово-Морських Сил, Національний університет*

*“Одеська морська академія”*

## **СПЕЦІАЛІЗОВАНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ІНСТРУМЕНТ НАВЧАННЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Актуальність теми.** Сучасна війна докорінно змінила уявлення про характер фізичної підготовки військовослужбовців. Повномасштабна агресія російської федерації проти України (2022–2025 рр.) виявила системні обмеження традиційної фізичної підготовки військовослужбовців, що базувалась на радянських підходах. Вони виявилися недостатніми для виконання завдань у динамічних умовах сучасного бою, особливо під час технологічних змін в озброєнні, що суттєво впливають на тактику ведення бойових дій підрозділами і окремими групами військовослужбовців на фоні високих фізичних і психологічних навантажень.

**Мета дослідження:** удосконалити зміст БАрС та підвищити ефективність спеціалізованої фізичної підготовки під час навчання різних категорій військовослужбовців.

**Результати.** Дослідженою і апробованою відповіддю на сучасні виклики у напрямку збільшення засобів військово-прикладної фізичної підготовки стало введення до освітніх програм, в т.ч. і курсової підготовки та підвищення кваліфікації військово-службовців ЗС України, спеціалізованої фізичної підготовки, основою якої є Бойова армійська система (БАрС), що являє собою інтегровану модель бойового вдосконалення військовослужбовців.

**Концепція та зміст БАрС** позиціонується як інноваційний інструмент військово-професійної підготовки, який поєднує фізичний розвиток із формуванням бойових, тактико-спеціальних та психологічних компетентностей військовослужбовців. Модульна і гнучка за змістом побудова процесу навчання в комплексі забезпечує підготовку особового складу та його пришвидшену адаптацію до конкретних умов діяльності. Завдяки взаємодії компонентів фізичної, тактико-спеціальної, рукопашної, висотно-штурмової та інших видів спеціальної підготовки спеціалізована фізична підготовка ефективно забезпечує фізичну готовність особового складу до виконання завдань за призначенням.

До ключових модулів (видів) входять:

- **Тактико-спеціальна підготовка** – відпрацьовує пересування під вогнем, штурмові дії в урбанізованому середовищі, зачищення приміщень, евакуація поранених, дії у складі малих груп.

- **Рукопашна підготовка** – забезпечує ведення бою в обмежених просторах (траншеї, підвали, корабельні відсіки), протидія озброєному противнику, знешкодження нападників.

- **Висотно-штурмова та гірська підготовка** – спрямовується на подолання природних та урбанізованих перешкод, штурм будівель, дії у складних метеоумовах, робота з альпіністським спорядженням.

• **Тактична медицина** – передбачає відпрацювання алгоритмів TCCC, MARCH, CASEVAC, надання допомоги після фізичного та бойового навантаження, евакуація поранених під обстрілом.

• **Вживання на воді та дії під водою (тактичний дайвінг)** – охоплює тривале перебування у водному середовищі, виконання прихованих підводних переміщень, виконання завдань морського десанту відповідно до міжнародних протоколів PSAI.

Таким чином, БАрС знаходиться у постійному розвитку, не обмежується сталими видами підготовки, а дозволяє створити нові модулі комплексного військово-прикладного тренування. Це, в свою чергу, дозволяє формувати в особового складу спроможність ведення ним тактичних дій, навички ведення влучного вогню зі стрілецької зброї, бути готовим до дій в умовах максимального психологічного і фізичного напруження.

**Апробація та практичні результати.** Спеціалізована фізична підготовка пройшла апробацію в умовах:

- курсів підвищення кваліфікації обсягом 600 годин відповідно до базового, підвищеного та інструкторського рівнів;

- освітніх програм курсантів (300 годин) відповідно базового рівня.

Результати показали, що випускники:

- досягають високої готовності до дій у нічних та стресових умовах;
- здатні виконувати завдання у складі малих мобільних груп;
- демонструють психологічну стійкість у холоді, темряві та під час фізичного виснаження.

За підсумками навчання курсанти (слухачі) отримують сертифікати міжнародного рівня (STANAG 2461, STANAG 2606, PSAI Public Safety Diving Protocols), що підтверджує здобуті ними компетентності.

**Науково-практична значущість.** Удосконалення спеціалізованої фізичної підготовки на основі БАрС дозволило досягти:

1. Уніфікації підготовки військовослужбовців на єдиній методичній основі.

2. Поєднання фізичного, тактичного й психологічного тренінгу, що забезпечує живучість і стресостійкість особового складу.

3. Формування всебічної взаємодії за видами підготовки – від тактичних дій в різних умовах, в т.ч. і під водою, до виконання дій тактичної медицини із забезпечення живучості в умовах бойових дій.

4. Міжнародної інтеграції – взаємовизнання сертифікації з PSAI та участь у програмах NATO DEEP.

5. Відповідності кваліфікаційним вимогам 3-го, 4-го та 5-го рівнів Європейської (EQF) і Національної (NQF) рамок кваліфікацій, що забезпечує можливість академічного та професійного визнання результатів навчання на міжнародному рівні.

**Висновки.** Спеціалізована фізична підготовка за БАрС сприяє ефективній підготовці військовослужбовців до ведення бойових дій. Її слід розглядати не лише як складову фізичної підготовки, а як стратегічний чинник підвищення боєздатності підрозділів, що забезпечує їхню готовність до викликів сучасної війни та інтеграцію у світову систему безпеки.

Для її подальшого розвитку доцільно:

1. Закріпити БАрС у стандартах військової освіти як обов'язковий компонент бойової підготовки.

2. Створити Центр БАрС на базі Військової академії (м. Одеса) за міжнародними вимогами (STANAG, PSAI, NATO DEEP).

3. Розвивати об'єктну інфраструктуру навчального процесу (мобільні комплекси, VR-технології, тренажерні центри).

4. Поглиблювати міжнародну співпрацю через спільні навчання та інтеграцію у програми НАТО.

## Література

1. Міністерство оборони України. (2023). *Наказ № 225 від 09.05.2023 «Про організацію фізичної підготовки у Збройних Силах України»; Наказ № 405 від 29.09.2023 «Про удосконалення системи військово-професійної підготовки».*
2. Овчарук І.С. (ред.), Гуляк О.В., Гончарук А.В. та ін. (2018). *Методичні рекомендації з використання елементів БАРС на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини.* Одеса: Військова академія.
3. Овчарук І.С., Сидорченко К.М., Кісілюк О.М. (2019). *Організація фізичної підготовки підрозділів: довідник випускника* (Ч. 4). Одеса: Військова академія.
4. *Методичний посібник ВП 7-00 (01).01 “Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України”* (2019).
5. Жембровський С.М., & Сич Р.В. (2019). *Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників.* ВНА ДПСУ.
6. Хабчук А.О., Щербина І.А., Дятел А.В. та ін. (2020). *Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки.* Житомир: ЖВІ.
7. Жембровський С.М., Петрачков О.В., & Вербин Н.Б. (2023). *Витримка та виживання на полі бою.* НУОУ.
8. Жембровський С.М., & Петрачков О.В. (2023). *Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки Збройних Сил Великої Британії.* УДУ.
9. NATO. (2020). *STANAG 2461: Physical Training and Testing in Armed Forces.* Brussels: NATO Standardization Office.
10. NATO. (2019). *STANAG 2606 / AJP-3.2 Land Operations: Guidelines for Conduct of Tactical Training.* Brussels.
11. Committee on Tactical Combat Casualty Care (TCCC). (2023). *MARCH Protocol Guidelines for Combat Medics.* Fort Bragg.
12. Public Safety Association International (PSAI). (2021). *Public Safety Diving Protocols and Training Standards.* Florida, USA.
13. NATO Defence Education Enhancement Programme (NATO DEEP Ukraine). (2024). *Annual Report and Training Catalogue 2024.* Brussels.

*Гулей К.С.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КУРСАНТІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ**

**Вступ.** Сучасні умови ведення бойових дій висувають підвищені вимоги до психофізіологічної готовності майбутніх офіцерів механізованих підрозділів. Ефективність діяльності в динамічних і стресових умовах визначається здатністю швидко сприймати, обробляти й адекватно реагувати на інформацію, що постійно надходить [1]. У цьому контексті особливого значення набуває застосування спеціальних засобів фізичної підготовки, здатних комплексно впливати на фізичні та когнітивні функції курсантів [2].

Одним із таких засобів є бокс, який поєднує інтенсивну рухову діяльність, сенсомоторну координацію та швидке прийняття рішень. Дослідження свідчать, що тренування з боксу підвищують точність і швидкість реакцій, концентрацію уваги та завадостійкість [1, 2]. Аналіз спеціальної літератури показує ефективність боксу для розвитку професійно значущих психофізіологічних функцій у курсантів [2, 3].

Отже, системне використання боксерських вправ у спеціальній фізичній підготовці курсантів сприяє підвищенню їхньої психофізіологічної готовності, що є ключовим для ефективної діяльності майбутніх офіцерів у бойових умовах [1– 4].

**Мета.** Оцінити ефективність використання засобів боксу у спеціальній фізичній підготовці щодо підвищення рівня психофізіологічних показників курсантів механізованих підрозділів.

**Методи.** Дослідження проведено у формі педагогічного експерименту за участю курсантів експериментальної та контрольної груп. Для оцінки психофізіологічного стану застосовувалися стандартизовані комп'ютерні тести, спрямовані на визначення показників простої зорово-моторної реакції, реакції вибору, концентрації та переключення уваги, завадостійкості й реакції розрізнення. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики з використанням параметричних та непараметричних критеріїв.

**Результати і обговорення.** Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив, що впровадження засобів боксу у систему спеціальної фізичної підготовки курсантів експериментальної групи забезпечило виражений позитивний вплив на їхні психофізіологічні показники. Після завершення експерименту у представників цієї групи зафіксовано статистично достовірне скорочення часу реакції вибору, покращення показників концентрації та стійкості уваги, підвищення завадостійкості та точності реакції розрізнення ( $p < 0,05$ ). Отримані дані свідчать про зростання швидкості переробки інформації, підвищення функціональної рухливості нервових процесів та здатності ефективно діяти в умовах інформаційного перевантаження. Особливо важливим є покращення складних сенсомоторних реакцій, які безпосередньо пов'язані з прийняттям рішень у динамічних і стресових ситуаціях. Водночас у контрольній групі, яка займалася за традиційною програмою фізичної підготовки, виявлені зміни мали незначний і статистично недостовірний характер, що вказує на обмежені можливості стандартних підходів щодо цілеспрямованого розвитку психофізіологічних функцій. Дані про динаміку психофізіологічних показників курсантів експериментальної та контрольної групи наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка психофізіологічних показників курсантів експериментальної та контрольної груп**

№	Показник	ЕГ початок, мс	ЕГ завершення, мс	t (p) ЕГ	КГ початок, мс	КГ завершення, мс	t (p) КГ
1	ПЗМР	217,5	213,6	$p > 0,05$	218,1	216,9	$p > 0,05$
2	Реакція вибору	328,9	297,4	$p < 0,05$	330,2	325,6	$p > 0,05$
3	Оцінка уваги (концентрація / переключення)	312,3	250,1	$p < 0,05$	311,5	305,8	$p > 0,05$
4	Завадостійкість	319,0	270,5	$p < 0,05$	320,4	315,9	$p > 0,05$
5	Реакція розрізнення	328,0	291,2	$p < 0,05$	329,1	323,7	$p > 0,05$

**Примітки:** ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група;

\* t – критерій Стьюдента.

**Разом із тим доцільно відзначити,** що проста зорово-моторна реакція (ПЗМР) належить до базових сенсомоторних реакцій, рівень розвитку яких значною мірою детермінований генетичними чинниками, типологічними властивостями нервової системи та швидкістю проведення нервового імпульсу. **Отже,** відсутність достовірних змін показника ПЗМР не знижує ефективності запропонованої методики, а навпаки, підтверджує її спрямованість на розвиток більш складних, професійно значущих психофізіологічних функцій, пов'язаних з аналізом інформації, прийняттям рішень та керуванням руховими діями в умовах підвищеного психоемоційного напруження. **Отримані результати підтверджують доцільність використання засобів боксу** як ефективного інструмента підвищення психофізіологічної готовності курсантів до виконання професійних завдань.

**Висновки.** Системне використання засобів боксу у спеціальній фізичній підготовці курсантів механізованих підрозділів сприяє суттєвому покращенню ключових психофізіологічних показників, що визначають ефективність професійної діяльності майбутніх офіцерів. Отримані результати обґрунтовують доцільність упровадження боксерських вправ у навчально-тренувальний процес як засобу підвищення бойової готовності та стійкості до дії стресових чинників.

## Література

1. Taylor P., Walker F.R., Heathcote A., Aidman E. Effects of Multimodal Physical and Cognitive Fitness Training on Sustaining Mental Health and Job Readiness in a Military Cohort. *Sustainability*. – 2023;15(11):9016. – DOI:10.3390/su15119016.

2. Лойко О., Гулей К. Взаємозв'язок технічної підготовленості і результату у боксерських поєдинках курсантів військових закладів вищої освіти. // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2025. – № 44. – С. 42–50. – DOI:10.15330/fcult.44.42-50.

3. Хіменес Х., Гулей К. Перспективи впровадження боксу в систему підготовки курсантів військових закладів вищої освіти: позиція військових фахівців. // Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. – 2025. – № 1. – С. 97–108. – DOI:10.69468/2786-7544-2025-1-12.

4. Гулей К. Особливості сучасної системи підготовки військових фахівців у країнах - членах НАТО та в Україні. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2024. – Т. 1, № 35. – С. 27–33. – DOI:10.32782/2221-1217-2024-1-06.

*Гунченко В.О.,  
доктор філософії, доцент  
Лукинів В.І.*

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

## **ФУТБОЛ ЯК ЧИННИК ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

У сучасних умовах збройного конфлікту особливої ваги набуває вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів. Традиційна програма має низку проблем: недостатня індивідуалізація тренувального процесу, обмеженість часу на розвиток спеціальних здібностей, орієнтація переважно на загальні нормативи, а також низький рівень методичної підготовки курсантів до самостійних занять. Це знижує ефективність освітньої дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» та її прикладну спрямованість. Перспективним напрямом є залучення курсантів до спортивних ігор, зокрема футболу, що поєднує розвиток витривалості, швидкісних якостей та командної взаємодії.

Метою дослідження було визначити вплив регулярних занять футболом як додаткового засобу на рівень фізичної підготовленості курсантів. У дослідженні взяли участь курсанти, які навчалися за традиційною програмою фізичної підготовки, а також ті, що додатково відвідували тренування з футболу. Дослідження тривало протягом одного навчального року. Для оцінки динаміки використовувалися стандартні тестові вправи, що визначають швидкість, спеціальну та загальну витривалість, а також рівень розвитку швидкісної витривалості. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики.

Отримані результати підтвердили доцільність використання футболу як додаткового засобу у системі фізичної підготовки курсантів. Регулярні заняття сприяють розвитку витривалості та швидкісних якостей, формуванню командної взаємодії та професійно значущих характеристик майбутніх офіцерів. Водночас необхідно враховувати ризик травматизму, що потребує проведення профілактичних заходів та методичного супроводу.

Таким чином, інтеграція спортивних ігор у систему фізичної підготовки курсантів є перспективним напрямом оптимізації освітнього процесу. Вона сприяє підвищенню фізичної працездатності, формуванню професійно значущих якостей та мотивації до регулярної рухової активності. Футбол може розглядатися як ефективний інструмент комплексного розвитку фізичних якостей і психологічної стійкості майбутніх військових фахівців.

## Література

1. Гунченко В., Мішин М., Зонов О., Цепляєв Ю., Абраменко О., Щур Т. Покращення ефективності професійної діяльності курсантів підрозділів технічного забезпечення на основі оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки. Науковий часопис

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.2025. № 5(192). С. 68-73. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).14).

2. Зімніков О.О., Ягодзінський В.П., Нікітін А.М., Костюшко І.А., Стоянов Р.В., Сидорчук В.В., Романченко Д.Ю., Стасюк В.М., Козлов С.В. Динаміка показників фізичного та психоемоційного стану курсантів у процесі занять спортивними іграми. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.2023. № 12(172). С. 92-95. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).17)*.

*Дятел А.В., Гусаківський О.В., Трохимчук О.О.  
Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова*

## **РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕЛЕМЕНТІВ БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Сучасні виклики у сфері військової підготовки вимагають високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей у курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Бойова армійська система (БАрС) є ефективним інструментом формування витривалості, сили, швидкості, координаційних здібностей. Інтеграція елементів БАрС в освітній процес сприятиме підвищенню боєздатності та психологічній стійкості майбутніх офіцерів.

**Мета роботи:** аналіз літератури та сучасних методик спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ, вивчення практичного досвіду застосування елементів БАрС в освітньому процесі, визначення оптимальних елементів, вправ та комплексів для більш ефективного розвитку сили, витривалості, швидкісно-силових якостей та координації курсантів.

Ґрунтовний аналіз літературних джерел, особисті спостереження дозволяють стверджувати, що сьогодні, в умовах дії правового режиму воєнного стану в державі, елементи БАрС суттєво впливають на підвищення розвитку фізичних та спеціальних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок курсантів ВВНЗ. Серед основних складових БАрС є бойова акробатика та система переміщення на полі бою в різних положеннях, що спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток і покращення основних та спеціальних фізичних якостей, формування найбільш важливих військово-прикладних рухових навичок, а також психологічної стійкості до дій в різних умовах. Особливістю БАрС є здатність швидко адаптуватись до фізичних і психологічних навантажень, стійко переносити різнотривалі фізичні навантаження.

Спеціальна фізична підготовка є елементом системи професійно-бойової діяльності. Важливе значення для формування та вдосконалення у військовослужбовців військово-прикладних рухових навичок має різноспрямованість спеціальної фізичної підготовки. Оволодіння військово-прикладними руховими навичками ефективно відбувається тоді, коли військовослужбовці мають широкий діапазон рухів, що були раніше напрацьовані за допомогою різноманітних елементів БАрС.

З метою обґрунтування доцільності використання елементів БАрС на заняттях спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, визначення впливу таких занять на розвиток фізичних та спеціальних якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань, фахівцями кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова було апробовано включення елементів БАрС, на основі базових та підготовчих вправ, у вступну частину занять зі спеціальної фізичної підготовки. Базові та підготовчі вправи за системою БАрС – це спеціальні вправи, які складаються переважно з гімнастичних вправ та елементів бойової акробатики і призначені для оволодіння базовими руховими навичками з метою подальшого опанування способів переміщення. Перелік елементів БАрС виконується як без зброї, екіпіровки та спорядження, так і зі зброєю, в екіпіровці та спорядженні. Серед них: перекиди вперед (назад) через ліве (праве) плече з положення лежачи; перекиди з коліна вперед (назад) через ліве (праве) плече; переكاتи з коліна ліворуч (праворуч); переходи з положення для стрільби стоячи в положення для стрільби лежачи і навпаки; переходи з положення для стрільби

лежачи в положення для стрільби з коліна і навпаки; зміна напрямку для ведення стрільби на 90, 180 градусів в положеннях для стрільби лежачи, з коліна, стоячи; перекиди з положення стоячи через ліве (праве) плече; переповзання на грудях, на спині, на боці, з імітацією вузького простору, з імітацією зв'язаних рук; в упорі на руках та ногах; перекиди та переكاتи через перешкоди та інші. Після опанування базових елементів БАРС обов'язково їх поєднання в комплекси для забезпечення більшого ефекту адаптації організму курсантів до дій з високим фізичним навантаженням.

Таким чином, використання елементів БАРС в освітньому процесі дозволяє моделювати реальні бойові ситуації у безпечних умовах та є ефективним засобом розвитку фізичних та спеціальних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок курсантів на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, що, в свою чергу, позитивно впливає на виконання навчальних, спеціальних та бойових завдань на полі бою.

*Калабський А.В.*

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

*Криворотько Р.Є., Сердюк М.П.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ БОКСУ**

Сучасні умови функціонування Збройних Сил України, зокрема досвід бойових дій та інтеграція стандартів НАТО, зумовлюють необхідність удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовиць. Зростання кількості жінок у бойових та управлінських підрозділах потребує пошуку ефективних, науково обґрунтованих і прикладно орієнтованих засобів фізичного тренування, здатних забезпечити комплексний розвиток фізичних і психофізіологічних якостей.

Аналіз чинних програм фізичної підготовки свідчить, що більшість із них мають універсальний характер та переважно орієнтовані на чоловічий контингент, без урахування анатомо-фізіологічних і психофізіологічних особливостей жінок. Це обмежує їх ефективність і знижує рівень функціональної готовності військовослужбовиць до виконання службово-бойових завдань.

Одним із перспективних напрямів модернізації фізичної підготовки є використання засобів боксу. Бокс поєднує розвиток сили, витривалості, швидкості, координації, сенсомоторної реакції та психологічної стійкості, що має безпосереднє прикладне значення для військової діяльності. Крім того, тренування з боксу характеризуються високою інтенсивністю, варіативністю навантаження та значним мотиваційним потенціалом.

Метою дослідження було обґрунтування сучасних підходів до фізичної підготовки військовослужбовиць шляхом упровадження програми занять із використанням засобів боксу в системі спортивно-масової роботи.

Педагогічний експеримент проводився протягом навчального року на базі військового коледжу сержантського складу за участю 40 курсанток віком 18 – 20 років. Учасниць було розподілено на контрольну групу, яка навчалася за типовою програмою фізичної підготовки, та експериментальну групу, у якій до спортивно-масової роботи було інтегровано програму занять з елементами боксу. Авторська програма тривала 15 тижнів і передбачала три тренування на тиждень тривалістю 40–60 хв.

Оцінювання ефективності програми здійснювалося за допомогою комплексу тестів, що характеризували рівень розвитку швидкісних, силових, витривалих, координаційних і сенсомоторних якостей. Для статистичної обробки результатів застосовували t-критерій Стьюдента та розрахунок ефект-розміру Cohen's d.

Результати дослідження засвідчили статистично значущі переваги експериментальної групи над контрольною за більшістю показників фізичної підготовленості ( $p < 0,01$ ). Найбільші прирости зафіксовано у показниках загальної витривалості, вибухової сили,

силової витривалості та швидкості сенсомоторної реакції. Значення ефект-розміру Cohen's  $d$  коливалися від великих до надвеликих ( $d = 0,8-3,0$ ), що підтверджує практичну значущість застосування засобів боксу.

Отримані дані свідчать, що використання боксу як складової фізичної підготовки військовослужбовців відповідає сучасним вимогам підготовки особового складу, підвищує функціональну та психофізіологічну готовність і може бути рекомендоване для впровадження у систему фізичної підготовки Збройних Сил України.

*Курпенко В.М., Гоманюк С.В., Гончарук М.О.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Останні роки характеризуються швидким розвитком сучасних вебтехнологій та глобальних інформаційних мереж, що призводить до появи нових підходів у викладанні в закладах вищої освіти [2]. Нагальною потребою впровадження інноваційних технологій у процесі фізичного виховання у навчальних закладах є низький рівень фізичного здоров'я та рухової активності сучасної молоді в Україні.

Сучасні вищі військово-навчальні заклади як осередки знань та виховання покликані формувати всебічно розвинену особистість, важливим компонентом якої є фізичне виховання. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є складовою системи освіти та виховання майбутніх спеціалістів та має удосконалюватись у напрямі сучасної концепції вищої освіти. Традиційні методи викладання фізичного виховання все частіше виявляють свою неефективність у задоволенні потреб сучасних курсантів, які очікують від навчального процесу інноваційних підходів, різноманітності та практичної спрямованості.

Останні роки характеризуються швидким розвитком сучасних вебтехнологій та глобальних інформаційних мереж, що приводить до появи нових підходів у викладанні в закладах вищої освіти.

У сфері фізичного виховання інновації не виникають самі по собі – вони є результатом застосування передового педагогічного досвіду, наукового пошуку.

На нашу думку, в умовах сьогодення найпопулярнішими інноваційними підходами та технологіями викладання фізичного виховання, які підвищують ефективність навчання та розвиток фізичних якостей курсантів, є:

- особистісно орієнтоване фізичне виховання;
- спортивно-видовий підхід;
- рейтинговий підхід;
- інтерактивне навчання;
- інформаційно-комунікативні технології;
- технологія збереження здоров'я.

Особистісно орієнтоване фізичне виховання включає цілі, завдання, методи та форми фізкультурно-освітнього процесу, максимально орієнтовані на інтереси та потреби особистості курсанта. Такий підхід передбачає вільний вибір виду, об'єму та інтенсивності рухової активності, оптимальність фізичного навантаження, наступність регламентованих та самостійних форм занять. Основною перевагою даного підходу є його орієнтація на переваги, перш за все, самого курсанта, а отже, висока зацікавленість курсанта в процесі фізичного виховання.

Спортивно-видовий підхід заснований на заняттях одним чи кількома видами спорту, з використанням науково-методичних напрацювань та технологій підготовки спортсменів, адаптованих до навчального процесу закладу вищої освіти, та сприяють реалізації індивідуальної рухової потреби. Цей підхід, як і особистісно орієнтований, спрямований на виявлення у курсантів індивідуальних задатків, здібностей, особистісних установок та мотивації, потреб, домагань та інтересів, однак спортивно-видовий підхід має на увазі також і формування спортивної культури, особистісну самоактуалізацію.

Рейтинговий підхід на сьогоднішній день стає дедалі більше поширеним. Система рейтингового контролю надає визначальний вплив, стимулюючи використання спеціальних методів, прийомів, операцій педагогічного впливу, орієнтованих на підтримку її функціонування. Система рейтингового контролю сприяє більш швидкій адаптації студентів до умов закладу вищої освіти. Вона дозволяє стимулювати їх до отримання вищого бала під час виконання контрольних вправ, «підтягування» відстаючих фізичних якостей до нормативних вимог, сприяє активній участі у спортивно-масовій роботі та змаганнях, регулярному відвідуванню занять із фізичного виховання.

Інтерактивне навчання формує освітнє середовище, що передбачає активну взаємодію між всіма його учасниками з метою досягнення освітніх цілей та завдань. Цей підхід допомагає учасникам розвивати соціальні навички комунікації та вміння організовувати навчальну діяльність.

Інформаційно-комунікативні технології передбачають використання їх в навчальному процесі, за допомогою чого забезпечується інтерактивна взаємодія учасників освітнього процесу.

Широке використання інформаційно-комунікативних технологій спричинене швидким розвитком комп'ютерних технологій, їх активним впровадженням у викладацьку практику та реаліями воєнного часу. Сам процес інформатизації спорту в освітніх закладах є логічним наслідком загальноосвітніх тенденцій до інтеграції інформаційних технологій у всі сфери життя. Цифрові технології в галузі фізичної культури та спорту відкривають нові горизонти для розвитку індустрії знань. Вони сприяють створенню інноваційних програмних платформ, розширенню комунікаційних можливостей та впровадженню нових форм фізичної активності. Завдяки цифровим інструментам можна ефективно контролювати фізичний стан курсантів та розробляти персоналізовані програми тренувань. Крім того, цифровізація дозволяє переосмислити методи подання інформації, роблячи її більш інтерактивною та доступною. Прикладами цього є комп'ютерні презентації, електронні підручники, практикуми з можливістю моделювання реальних процесів, лекційний матеріал, який, окрім звичайного тексту, доповнений аудіо- та відеоматеріалами [10]. Слід зазначити, що самі комп'ютерні технології є привабливими для курсантів, оскільки саме люди цього віку є цільовою аудиторією техніко-інформаційних новинок і соціальних мереж та платформ для спілкування.

Військовослужбовцям, враховуючи розпорядок дня, доводиться систематично відвідувати різні форми фізичної підготовки. Для них незамінними помічниками є різноманітні застосунки для занять спортом. Сьогодні це – справжні інтелектуальні платформи, здатні взяти на себе місію моніторингу активності та автоматично видавати поради або інструкції, з якими будь-яке тренування буде комфортним.

Популярність кроссфіт-платформ зростає вже не перший рік. Аналізуючи, як буде запускатися та інтегруватися черговий мобільний тренер, розробники намагаються конкурувати, пропонуючи додаткові функції та різні модернізації. Кращі додатки для фітнесу здатні не тільки контролювати дані, але й видавати слушні поради користувачам. Система «підвантажує» інструкції, новини, статистику та інше.

Натільні пристрої, такі як фітнес-трекери та смарт-годинники, відіграють важливу роль у зборі даних про фізичну активність і стан здоров'я. Ці пристрої вимірюють зроблені кроки, пройдену відстань, споживання калорій та інші показники фізичної активності. Ці пристрої допомагають фахівцям фізичної підготовки контролювати фізичну активність під час тренувань та у повсякденному житті військовослужбовця. Отримана інформація є важливою основою для розрахунку оптимальної програми тренувань, моніторингу серцевої діяльності та персоналізації підходу до кожного окремого військового. Важливим аспектом використання цих приладів є можливість моніторингу рівня стресу та втоми військовослужбовців. Можливість виявляти фізичну втому та психоемоційне напруження дає можливість керувати тренувальним процесом та запобігати перевантаженню навіть з віддалених місць дислокації.

Цікавим доповненням до підходів інформаційно-комунікативних технологій є віртуальна та доповнена реальність, соціальні мережі та платформи для спілкування, які забезпечують можливість просування відповідного контенту серед молоді, розвивати схильність до самостійних занять, сприяти ефективному засвоєнню необхідного навчального матеріалу, прискорити процес фізичного вдосконалення, позитивно впливаючи на розвиток духовної складової, і є найбільш оптимальним засобом введення фізичного виховання і спорту в повсякденні життя курсантів.

Технологія збереження здоров'я спрямована на забезпечення фізичного та психічного благополуччя курсантів протягом навчального процесу, формування у них стійких навичок здорового способу життя та вміння застосовувати ці знання на практиці. Вони є найбільш значущими з усіх технологій за ступенем впливу на здоров'я, так як засновані на вікових особливостях курсантів, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень, принципах поступовості зростання навантаження і послідовності розучування вправ, використанні наочності. Фізкультурно-оздоровчі технології передбачають низку новітніх підходів, таких як фітнес-програми, кросфіт-тренування, табата-тренування тощо.

Таким чином, застосування педагогом новаторських підходів у викладанні фізичної культури в закладах вищої освіти підтверджується їх високою ефективністю. На заняттях створюється атмосфера співпраці, взаємозацікавленій обмін досвідом викладача і курсанта. Індивідуалізація навчання є ключовою для успішної роботи викладача фізичної культури. Він повинен враховувати рівень фізичної підготовки, інтереси та мотивацію кожного курсанта.

Відповідно, сучасне фізичне виховання в університетах потребує різноманітності форм організації навчального процесу. Впровадження інноваційних підходів дозволяє створити умови для максимальної реалізації фізичного потенціалу кожного курсанта, формуючи його фізичну культуру та мотивацію до здорового способу життя.

### **Література**

1. Андрієва Є.В. Мотиваційні фактори навчальної діяльності студентів. Луцьк, 2017. С. 771–774.
2. Бойко Ю.С., Соколенко Л.С., Танасійчук Ю.М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. Академічні візії. 2023. № 20.
3. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Інноватика у вихованні. 2021. № 14. С. 128–134.
4. Долженко Л., Перегінець М., Базиліук Д. Інноваційні підходи в практиці фізичного виховання студентів.
5. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Актуальні технологічні інновації у сфері фізичної культури та спорту.
6. Корольова Н.Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах. Науковий вісник Львотної академії. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. праць / Гол. ред. Т.С. Плачинда. Кропивницький: ЛАНАУ, 2019. Вип. 5.
7. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с.
8. Лівак П.С., Коновал Ю.М., Максим'як Я.О. Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи. Академічні візії. 2024. № 31.
9. Лоза Т.О. Обґрунтування необхідності впровадження інноваційних технологій в процес фізичного виховання студентської молоді.
10. Нестеренко О.М., Шпітун І.І., Бабич Т.М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. Академічні візії. 2024. № 35.

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ УМОВ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ДІЙ**

У сучасних умовах ведення бойових дій, що характеризуються високою динамікою, інформаційною насиченістю та постійною зміною тактичної ситуації, значення координаційних здібностей істотно зростає. Саме вони забезпечують здатність військовослужбовця швидко опанувати нові рухові навички, адаптуватися до змін середовища та ефективно діяти під впливом фізичного та психоемоційного навантаження [2].

Сучасні бойові дії характеризуються маневреністю, використанням високотехнологічного озброєння та необхідністю виконання завдань у складних природно-кліматичних і урбанізованих умовах. Військовослужбовці повинні діяти в обмеженому просторі, при дефіциті часу та під впливом значного психоемоційного напруження. У таких умовах високий рівень координаційних здібностей забезпечує: швидку адаптацію до змін тактичної обстановки, безпечне пересування по незнайомій пересіченій місцевості, узгодженість дій у складі підрозділу, збереження точності рухів, особливо в умовах втоми.

Координаційні здібності можна визначити як сукупність властивостей організму, що дозволяють успішно вирішувати рухові завдання різного ступеня складності шляхом узгодження та впорядкування роботи різних м'язових груп у просторі та часі. У військовій діяльності вони проявляються у швидкості реагування на зміну обстановки, точності виконання дій з озброєнням, здатності підтримувати рівновагу на пересіченій місцевості, збереженні ефективності рухів в умовах втоми та стресу. Вітчизняні науковці розподіляють їх на три групи: здібності точно узгоджувати і регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів ("почуття простору", "почуття часу" і "м'язового почуття", тобто почуття зусилля, яке необхідно прикласти, вони характеризуються надмірним напруженням м'язів, що забезпечують підтримку пози); здібності підтримувати статичну (позу) і динамічну рівновагу (здатність утримувати стійке положення тіла, рівновагу, стійкість пози в статичних положеннях, а також балансуванню під час переміщень, вона виражається в скутості, проблематичності рухів, пов'язаних із зайвою активністю м'язових скорочень, зайвим включенням в дію різних м'язових груп, зокрема м'язів-антагоністів, неповним виходом м'язів з фази скорочення в фазу розслаблення, що перешкоджає формуванню досконалої техніки); здатності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості (скутості) (управління кінетичною і координаційною напруженістю) [1, с. 149].

Кожна група має специфічне значення для професійної діяльності військовослужбовців. Наприклад, перша група забезпечує точне дозування зусиль під час стрільби або керування технікою, а друга група – стійкість при пересуванні з бойовим спорядженням.

Сучасна система фізичної підготовки військовослужбовців має передбачати використання інноваційних засобів і технологій тренування, що забезпечують ефективний розвиток координаційних здібностей. Тому важливо використовувати комплексні вправи, що поєднують силу, швидкість, витривалість і координацію [4]. До таких методик належать інтервальні тренування високої інтенсивності (НІТ), функціональні колові тренування, тренування з власною вагою [3]. Вони моделюють реальні бойові навантаження та розвивають здатність до швидкої перебудови рухів.

Також важливо використовувати інноваційні засоби розвитку координаційних здібностей, до яких належать: балансувальні диски, платформи, півсфери, нестабільні степ-платформи. Вони забезпечують розвиток м'язів-стабілізаторів, постави та гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату, покращують функцію вестибулярного апарату, формують здатність підтримувати рівновагу у складних умовах, а формують навички стабілізації тіла, а також покращують кровообіг і функціональний стан організму.

В умовах ведення сучасних бойових дій доцільно використовувати сучасні компактні координаційні тренажери, які можуть застосовуватись у польових умовах, бліндажах, на командних пунктах, а також при обмеженні часу на підготовку і тренування. Важливою перевагою сучасних координаційних тренажерів є їх компактність, мобільність та універсальність. Балансувальні диски, півсфери, дошки, м'ячі, нестабільні платформи тощо не потребують великого простору, складного монтажу чи спеціальних умов експлуатації.

Навіть при обмеженості часу та місця такі тренажери дозволяють проводити короткі, але ефективні тренування тривалістю 10 – 20 хвилин. Це особливо актуально для підрозділів, що перебувають у зоні бойових дій або виконують бойове чергування.

Таблиця 1

**Інноваційні засоби розвитку координаційних здібностей**

Назва	Фото
BOSU (Both Sides Up). Півсфера з еластичної гуми на жорсткій платформі. Використовується для віджимань, планки, присідань, вправ на рівновагу зі зброєю або спорядженням. Розвиває м'язи стабілізатори, координацію та вестибулярну стійкість. Покращує динамічну рівновагу та просторову орієнтацію.	
Степ-платформа (нестабільна). Використовується для кардіосилових вправ, стрибків, зміни напрямку руху, тренування ритму та темпу	
Балансувальний диск. Нестійкий диск або подушка з повітряною камерою чи шипами	
Балансувальна дошка. Дошка з роликом або сферою. Розвиває рівновагу, реакцію та контроль центру маси тіла	
Реакційні м'ячі. М'яч неправильної форми. Призначений для покращення швидкості реакції, координації рухів та спритності	
Ручна палиця з трьома (або більше) променями. Легкий пристрій, де кожен «промінь» пофарбований у свій колір. Призначена для покращення часу реакції, координації рухів рук та очей, спритності, швидкості прийняття рішень та уважності	

Також важливо використовувати певні методичні рекомендації щодо розвитку координаційних здібностей у військовослужбовців, а саме:

- починати з простих вправ, поступово ускладнюючи завдання;
- використовувати поєднання координаційних, силових та швидкісних вправ;
- проводити тренування з обмеженням часу та в обмеженому просторі;

враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців;  
застосовувати короткі тренування під час бойового чергування;  
контролювати техніку виконання вправ для запобігання травмам.

Таким чином, координаційні здібності є важливим чинником професійної готовності військовослужбовців і можуть ефективно розвиватися через інноваційні способи та засоби, які готують їх до реальних бойових ситуацій. Компактність сучасних тренажерів дозволяє використовувати їх як у спортивних залах, так і в польових умовах, підтримуючи належний рівень фізичної підготовленості навіть за обмежених ресурсів. Подальші дослідження мають бути спрямовані на створення індивідуалізованих програм, впровадження цифрового контролю тренувань та інтеграцію інноваційних методик у систему фізичної підготовки Збройних Сил України.

#### **Література**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. К. : Олімпійська література, 2008; Т. 2. с. 350–366.
2. Наказ Міністерства оборони України від 5 серпня 2021 року № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.
3. Gibala M. J., Little J. P. Physiological Basis of High-Intensity Interval Training. *Journal of Physiology*. 2012. Vol. 590. P. 1077–1084.
4. NATO Standardization Office. *Physical Fitness Training in the Military*. Brussels : NATO, 2016. URL: <https://www.nato.int>.

*Ковальчук М.П., Пацюк А.В., Семеренко В.О.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

### **ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФУТЗАЛУ НА ПСИХОФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ**

**Вступ.** В умовах російсько-Української війни значно зростають вимоги до психофізичної готовності та морально-вольових якостей майбутніх командирів. Бойові дії сучасного характеру відзначаються високою динамічністю, дефіцитом часу на прийняття рішень, постійною загрозою життю та необхідністю управління підрозділом у стресових умовах. У зв'язку з цим система фізичної підготовки у військових вищих навчальних закладах потребує використання таких засобів, які поєднують фізичне навантаження з психоемоційною напругою та командною взаємодією.

Футзал як командний вид спорту з високою інтенсивністю і змагальним характером є ефективним засобом формування психофізичної стійкості, морально-вольових та лідерських якостей курсантів, що має особливу цінність у підготовці майбутніх командирів підрозділів для виконання бойових завдань.

**Мета дослідження.** Проаналізувати вплив тренувань і змагальної діяльності з футболу на психофізичну підготовленість, морально-вольові та лідерські якості курсантів вищих військових навчальних закладів в умовах підготовки до сучасної бойової діяльності.

**Методи дослідження.** У дослідженні використовувалися аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження за навчально-тренувальними заняттями та змагальною діяльністю курсантів, узагальнення практичного досвіду участі у змаганнях з футболу різного рівня.

Педагогічні спостереження здійснювалися під час участі курсантів у змаганнях: Об'єднаної ліги Асоціації футболу Львівщини (2025–2026 рр.); IRON League (2025–2026 рр.); Всеукраїнському турнірі «Кубок 1 корпусу НГУ «Азов»; обласних та товариських турнірах.

**Результати та їх обговорення.** Результати педагогічних спостережень засвідчили, що змагальна діяльність з футболу має виражений вплив на формування психофізичної готовності курсантів. На відміну від звичайних тренувальних занять участь у змаганнях супроводжується значним психоемоційним напруженням, що створює умови, наближені до реальних стресових факторів бойової обстановки.

У процесі матчів курсанти постійно перебувають у стані дефіциту часу, необхідності швидкої оцінки обстановки та прийняття рішень в умовах тиску суперника й відповідальності за результат. Це сприяє розвитку здатності діяти ефективно за умов нервово-емоційного напруження, що є ключовою складовою психофізичної підготовленості майбутнього командира.

Встановлено, що змагальна діяльність з футболу позитивно впливає на формування морально-вольових якостей курсантів, зокрема рішучості, наполегливості, самоконтролю, відповідальності та впевненості у власних діях. Участь у матчах та турнірах допомагає долати страх помилки, хвилювання та психологічну нестійкість, що має важливе значення для подальшої служби в умовах бойових дій.

Командний характер футболу сприяє розвитку командирських якостей та злагоженості дій. У ході гри курсанти змушені брати на себе лідерську роль, координувати дії партнерів, швидко передавати інформацію, коригувати тактичні рішення та відповідати за їх наслідки. Такі навички безпосередньо корелюють з управлінням підрозділом у бойових умовах, де командир повинен оперативно приймати рішення та нести відповідальність за їх виконання.

Практичний досвід участі у змаганнях свідчить, що курсанти, залучені до регулярної змагальної діяльності, демонструють вищий рівень психологічної стійкості, здатність зберігати концентрацію та ефективно діяти в умовах стресу. Аналогічні психоемоційні стани виникають у реальній бойовій обстановці, коли командир змушений діяти швидко, рішуче та відповідально, часто в умовах обмеженої інформації та підвищеної загрози.

Таким чином, футбол є ефективним засобом не лише фізичної, а й психофізичної підготовки, формуючи у курсантів здатність до прийняття швидких і правильних рішень, управління командою (підрозділом) та дій у стресових умовах сучасної війни.

**Висновки.** Змагальна діяльність з футболу є ефективним засобом формування психофізичної стійкості, морально-вольових і лідерських якостей курсантів ВВНЗ. Використання футболу в системі фізичної підготовки сприяє підготовці майбутніх командирів до управління підрозділом в умовах стресу, дефіциту часу та підвищеної відповідальності, що є надзвичайно актуальним у контексті сучасних бойових дій російсько-Української війни.

*Кондратюк В. І., Демченко Я. В.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Бойова готовність військовослужбовців забезпечується багатьма чинниками, особливе місце серед яких займає фізична підготовка військ. Вона є одним із основних предметів бойової підготовки та важливою і невід'ємною частиною системи бойового вдосконалення особового складу армії та флоту.

Фізична підготовка у військових ВВНЗ, у рамках процесу вищої освіти, є однією із значних дисциплін, що впливають на якість військово-професійної підготовки курсантів.

Місце фізичної підготовки в системі військово-професійної підготовки курсантів ВВНЗ визначається основною метою – забезпеченням необхідного рівня фізичної та методичної підготовленості випускників, а також вирішенням інших важливих завдань: формування фізичної культури особистості; підвищення ефективності професійного відбору абітурієнтів засобами фізичної підготовки, прискоренням адаптації майбутніх офіцерів до повсякденної освітньої діяльності, формуванням професійних якостей, вирішенням різноманітних виховних завдань у процесі навчання.

Фізична підготовка майбутніх офіцерів у системі вищої військової освіти України ґрунтується на чітко визначеній нормативно-правовій базі, яка регламентує її зміст, організацію, форми та критерії оцінювання. Наявність такої правової основи забезпечує системність, обов'язковість та єдність підходів до фізичної підготовки військово-службовців і курсантів військових навчальних закладів.

Ключовим нормативно-правовим актом у сфері фізичної підготовки є Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затверджена Наказом Міністерства оборони України № 225 від 05 серпня 2021 року [1]. Згідно з положеннями Інструкції, фізична підготовка передбачає розвиток таких базових фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість і координація рухів, а також формування стійкості організму до тривалих фізичних і психоемоційних навантажень.

Окреме місце в нормативно-правовій системі займають нормативи з фізичної підготовки військовослужбовців, які встановлюють критерії оцінювання рівня фізичної готовності залежно від віку, статі та категорії служби. Вони застосовуються для контролю фізичного стану курсантів, визначення рівня їхньої підготовленості та відповідності вимогам військової служби. Виконання цих нормативів є обов'язковою умовою успішного проходження навчання та подальшої службової діяльності, що ще раз підтверджує значущість фізичної підготовки у структурі професійної готовності офіцера.

Для більш детальної характеристики фізичної підготовки, як складової професійної готовності майбутніх офіцерів ЗСУ, варто фізичну підготовку розкрити з позицій концепції диференційованого поетапного формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійної діяльності у військах.

В основі цієї концепції як базовий підхід, відповідно до ступеня впливу рівня фізичної підготовленості на ефективність військово-професійної діяльності ліг умовний поділ всіх військових фахівців на три категорії.

До першої категорії належать військовослужбовці, рівень фізичної підготовленості яких безпосередньо впливає на ефективність їх службово-бойової діяльності, що пов'язана з великим руховим та енергетичним потенціалом виконуваної роботи (військовослужбовці підрозділів спеціального призначення). До другої категорії належать представники військових спеціальностей, рівень фізичної підготовленості яких опосередковано впливає на ефективність професійної діяльності (фахівці різних технічних служб тилу та підрозділів забезпечення). До третьої категорії належать фахівці, рівень фізичної підготовленості яких не має яскраво вираженого впливу на ефективність професійної діяльності (офіцери управлінської ланки, педагогічний склад вишу, цивільний персонал військ).

Професійна готовність військовослужбовця характеризується здатністю виконувати складні службові обов'язки в широкому спектрі умов, включаючи екстремальні ситуації, бойові дії, тривалі марші та раптові фізичні навантаження. У цьому сенсі фізична підготовка відіграє ключову роль у формуванні професійної компетентності майбутніх офіцерів.

Дослідження останніх років підтверджують, що високий рівень фізичної підготовки позитивно впливає на якість виконання професійних завдань. Так, у педагогічному контексті підготовка включає моделювання умов бойових дій з використанням фізичних вправ, що максимально наближені до реальних службових ситуацій. Такі елементи тренувань дозволяють курсантам формувати здатності, що прямо пов'язані з їхньою майбутньою службовою діяльністю [5].

Крім того, фізична підготовка сприяє зміцненню здоров'я курсантів та зниженню ризику професійних травм. Відомо, що регулярні фізичні навантаження підвищують загальний рівень фізичного розвитку, сприяють адаптації серцево-судинної та дихальної систем до тривалих навантажень, що є важливим при виконанні службових обов'язків під час бойових операцій або у складних кліматичних умовах [2].

Окрему увагу під час підготовки офіцерів приділяють розвитку спеціальних фізичних навичок, які відповідають конкретним вимогам службової діяльності. Наприклад, вправи на силову витривалість, біг з вантажем, елементи паркуру та подолання перешкод включені до програм підготовки майбутніх офіцерів, оскільки вони формують не лише фізичні, але й психологічні якості – рішучість, впевненість у своїх можливостях та вміння долати труднощі [5].

Дуже важливою складовою психофізіологічної підготовки є розвиток так званої стресостійкості, що визначається здатністю військовослужбовця зберігати якість дій та приймати ефективні рішення в умовах психологічної напруги. Такі якості не можна сформулювати лише під впливом когнітивної підготовки чи теоретичного вивчення дисциплін: вони розвиваються при систематичних фізичних навантаженнях у поєднанні зі спеціальними психологічними вправами.

Фізична активність також сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню здатності до швидкого відновлення після фізичного й емоційного стресу. Це важливо для майбутніх офіцерів, які повинні бути готові до дій під час постійної психологічної напруги, що характерна для військової служби та бойових операцій [4].

Організація фізичної підготовки майбутніх офіцерів ґрунтується на кількох ключових педагогічних принципах [3]: професійна спрямованість; системність і послідовність; індивідуалізація; моделювання реальних умов.

Ці принципи забезпечують педагогічну ефективність фізичної підготовки та сприяють формуванню фізичних, психологічних і морально-вольових якостей майбутніх офіцерів. Наприклад, моделювання бойових ситуацій підвищує адаптивні реакції курсантів та стимулює розвиток комплексних фізичних умінь, що є необхідними для служби [3].

Отже, однією з найважливіших складових формування професіоналізму майбутнього офіцера є рівень фізичної готовності, яка, у свою чергу, забезпечує вдосконалення професійних якостей, компенсує негативні умови військово-професійної діяльності. При правильній організації освітнього процесу у військово-навчальному закладі фізичний розвиток має стати важливим фактором підвищення ефективності військової освіти та впливати на професійний розвиток майбутнього офіцера. Фізична підготовка майбутнього офіцера як фактор розвитку його як професіонала являє собою процес формування індивідуальних фізичних якостей, військово-прикладних навичок, що супроводжується відповідною зміною функціональних властивостей організму з метою забезпечення успішного виконання навчально-бойових завдань відповідно до професійного призначення майбутнього офіцера.

### **Література**

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ Міноборони України від 05.08.2021 № 225 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21> (дата звернення: 19.01.2026)

2. Кондратенко В., Кондратенко В., Червеко С., Родінський В., Дорош В. Фізична підготовка до виконання військово-прикладних завдань: проблеми та перспективи розвитку // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 3. С. 271–277.

3. Кривич В., Фенічи Р. Методологічні засади професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх офіцерів у системі вищої військової освіти // *Витоки педагогічної майстерності*. 2025.

4. Перегінець М. М., Кузнецова Л. І., Долженко Л. П., Черних П. В. Фізична підготовленість як складова частина підготовки військовослужбовців // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024.

5. Хоменко П., Феніч Р. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх офіцерів в умовах моделювання умов бойової діяльності // *Педагогічні науки*. 2023.

## **ПРОБЛЕМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Фізична підготовка військовослужбовців є одним із визначальних чинників забезпечення боєздатності Збройних Сил України. В умовах повномасштабної війни проти російська федерація вимоги до рівня фізичної витривалості, психофізичної стійкості та функціональної готовності особового складу істотно зросли. Сучасні бойові дії характеризуються високою інтенсивністю, тривалим перебуванням у стресогенних умовах, необхідністю швидкого маневрування, виконанням завдань із важким спорядженням у складному рельєфі та за різних кліматичних факторів. Усе це зумовлює потребу комплексної модернізації системи фізичної підготовки та військового спорту.

Однією з ключових проблем є невідповідність окремих нормативів і методик сучасним реаліям війни. Традиційні підходи до оцінювання фізичної підготовленості здебільшого орієнтувалися на стандартні показники (біг, підтягування, силові вправи), тоді як сучасний характер бойових дій вимагає розвитку функціональної витривалості, сили м'язів кора, мобільності, координації, здатності ефективно діяти в засобах індивідуального захисту та зі зброєю. Актуальним є впровадження елементів функціонального тренінгу, військово-прикладних вправ, тактичної медицини та комплексних навантажень, максимально наближених до бойових умов.

Суттєвим викликом залишається різноманітність фізичної готовності особового складу. Масова мобілізація спричинила залучення осіб різного віку та з неоднаковим рівнем попередньої фізичної підготовленості. Це потребує диференційованого підходу до організації занять, індивідуалізації навантажень, створення адаптаційних програм для військовослужбовців старших вікових груп і тих, хто проходить відновлення після поранень. Водночас відчувається дефіцит фахівців, які володіють сучасними методиками тренування, відновлення та реабілітації.

Наступна актуальна проблема – це вдосконалення системи перепідготовки, підготовки і підвищення кваліфікації кадрів з фізичної підготовки і спорту. З огляду на євроінтеграційні процеси, які проходять в суспільстві, вступ в силу законодавчих актів щодо реформування та розвитку Збройних Сил України, актуальним стає питання підготовки кадрів з фізичної підготовки і спорту для структур, що входять в Сектор безпеки і оборони України. Фізична підготовка є одним з предметів бойової підготовки військ і безпосередньо впливає на рівень боєздатності Збройних Сил України, військових формувань і правоохоронних органів. Для вирішення проблеми підготовки висококваліфікованих фахівців фізичної підготовки і спорту для Збройних Сил України, інших військових формувань та правоохоронних органів у складі Національного університету оборони України створено навчально-науковий інститут фізичної культури і спортивно-оздоровчих технологій (далі Інститут). Основне завдання Інституту полягає в організації системи цілісної багаторівневої (безперервної) підготовки військових фахівців фізичної підготовки і спорту на тактичному і оперативно-тактичному рівні.

Серед перерахованих проблем не останнє місце займає необхідність вдосконалення системи інформаційного забезпечення функціонування фізичної підготовки і спорту в Міністерстві оборони України та Збройних Силах України. Формування сучасного інформаційного забезпечення фізичного виховання військовослужбовців нерозривно пов'язане з інформаційними технологіями, проєктування і застосування яких має забезпечити:

- набуття знань і рухових умінь;
- розвиток фізичних якостей військовослужбовців;

- зміцнення здоров'я;
- сприяння вдосконаленню організаційних форм занять і підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності, повному використанню освітнього потенціалу фізичної культури;
- оптимізації зворотного зв'язку в тренерському управлінні;
- створення міцної мотиваційної основи навчання і фізичного розвитку за допомогою інтерактивних форм подання навчальної інформації, об'єктивної оцінки та аналізу результатів навчально-тренувальної діяльності.

Не менш важливим є наявність недостатньої рухової активності військовослужбовців, що пов'язано з їх функціональними обов'язками. Рухова активність – необхідна умова нормального розвитку і функціонування організму. Вона не просто корисна, а життєво необхідна. Значна частина військовослужбовців веде малорухливий спосіб життя, тому що вони працюють в управліннях та штабах. При нестачі рухової активності організм поступово втрачає життєві сили, стає чутливим до негативного впливу зовнішніх несприятливих чинників. При цьому сучасний спосіб життя військовослужбовців супроводжується високим рівнем психоемоційного стресу. Для корекції цього стану потрібно підтримувати фізичну активність і використовувати спортивно-оздоровчі технології, що вимагає певних волевих зусиль. Така проблема пов'язана з тим, що значна кількість військовослужбовців не мають можливості відвідати спортивний об'єкт через відсутність часу, в зв'язку з великим навантаженням, що викликано нестачею кадрів в підрозділі. Тому ми пропонуємо на початку кожного робочого дня, протягом 20-30 хвилин, проводити фізичну розминку і вводити протягом робочого дня фізкультурні паузи, що сприятиме зміцненню здоров'я і підвищенню працездатності військовослужбовців.

Проблемним є також матеріально-технічне забезпечення. Частина інфраструктури застаріла або пошкоджена, недостатньо сучасного інвентарю та засобів моніторингу фізичного стану. В умовах воєнного часу фінансові ресурси спрямовуються передусім на забезпечення бойових потреб, що обмежує можливості розвитку спортивної бази, хоча саме фізична готовність безпосередньо впливає на ефективність виконання бойових завдань.

Окремого значення набуває мотиваційний аспект. Якщо раніше спорт у військах виконував переважно прикладну та іміджеву функції, то сьогодні фізична підготовка має усвідомлюватися як необхідна умова збереження життя й успішного виконання службово-бойових завдань. Формування внутрішньої мотивації, культури самостійних занять і відповідальності за власний фізичний стан є важливими завданнями командирів усіх рівнів.

Важливим напрямом удосконалення є інтеграція фізичної підготовки з психологічною стійкістю. Хронічна втома, бойовий стрес, посттравматичні прояви негативно впливають на працездатність військовослужбовців, тому система має бути комплексною, поєднувати фізичні вправи з елементами психофізіологічного відновлення та функціональної реабілітації.

Перспективним є впровадження цифрових технологій для обліку та моніторингу фізичного стану, що дозволить відстежувати індивідуальну динаміку показників, прогнозувати ризики перевантаження та травматизму, коригувати тренувальні програми й забезпечувати науково обґрунтоване управління фізичною підготовкою.

Таким чином, сучасні проблеми фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України пов'язані з необхідністю адаптації системи до умов війни, оновлення нормативно-методичної бази, зміцнення матеріально-технічного забезпечення, підвищення мотивації особового складу та впровадження інноваційних технологій. Їх комплексне вирішення сприятиме підвищенню рівня фізичної стійкості військовослужбовців, зміцненню боєздатності підрозділів і збереженню життя особового складу.

### **Література**

1. Горпинич Г. Ф., Шемчук В. А., Коник Г. О., Суровов О. А., Аксьонов Д. В. Методика фізичної терапії викладачів спеціальної фізичної підготовки закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання після лікування коронавірусної хвороби // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах. Запоріжжя, 2021. № 75, т. 1. С. 104–109.

2. Шемчук В. А. Організаційно-методичні рекомендації по удосконаленню нормативно-правових документів організації та функціонування фізичної підготовки військово-службовців Збройних Сил України // InterConf. 2020. С. 372–380.

3. Шемчук В. А., Хацаюк О. В. Обґрунтування нормативних основ Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України // Імплементация нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні : колективна монографія. Вінниця, 2020. С. 2–21.

*Корнієнко О.Д.*

*Національний університет оборони України*

*Фурманов К.М.*

*Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ ПІД ЧАС РАНКОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ЗАРЯДКИ**

Ранкова фізична зарядка (РФЗ) у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) є невід'ємною складовою системи фізичної підготовки курсантів. Вона є не лише засобом активізації організму після сну, а й важливим інструментом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності офіцера. В умовах сучасних викликів та підвищених вимог до фізичної і психічної витривалості військовослужбовців ранкова зарядка набуває особливого значення як щоденний елемент формування професійної готовності.

Сукупність різноманітних форм фізичної підготовки у ВВНЗ створює певний оздоровчий режим, необхідний для повноцінного фізичного розвитку, удосконалення та зміцнення морально-вольових якостей курсанта.

Специфіка розвитку фізичних якостей під час ранкової зарядки зумовлена особливостями функціонального стану організму в ранкові години. Після сну спостерігається знижена активність серцево-судинної та дихальної систем, уповільнені нервові процеси, зменшена рухова активність. Тому основним завданням РФЗ є поступове включення організму в активну діяльність через помірне, дозоване фізичне навантаження. У цьому контексті важливим є дотримання принципів поступовості, доступності та варіативності вправ.

Варто зауважити, що систематичне виконання ранкової гімнастики у чітко визначений час та раціонально дібрані комплекси фізичних вправ сприяють активізації нервової системи військовослужбовців після сну, стимулюють роботу всіх органів і систем, посилюють перебіг обмінних процесів, підвищують збудливість кори головного мозку та загальну реактивність усієї центральної нервової системи (ЦНС). Імпульси, які надходять до головного мозку від зорових, слухових, рухових і шкірних рецепторів, активізують функціонування організму та сприяють підвищенню його загальної працездатності.

Постійне виконання фізичних вправ у ранковий час на свіжому повітрі сприяє загартуванню організму та формує стійкість до різноманітних несприятливих впливів довкілля. Включення до комплексів вправ коригувального характеру забезпечує формуванню правильної постави. Ранкова гімнастика є багатостороннім фізкультурно-оздоровчим процесом, спрямованим на послідовне зміцнення та оздоровлення організму військовослужбовця.

Розвиток сили в межах РФЗ має підтримувальний характер. Використовуються вправи з власною вагою (підтягування, віджимання, присідання), які сприяють підтриманню м'язового тону та зміцненню основних м'язових груп. Особливість полягає в тому, що навантаження не повинно бути граничним, а спрямовується на активацію нервово-м'язового апарату та підготовку до подальших занять.

Витривалість розвивається переважно через циклічні вправи невеликої та помірної інтенсивності: біг підтюпцем, марш-кидки на короткі дистанції, комплекси вправ у русі. Регулярне включення таких елементів сприяє підвищенню функціональних можливостей

серцево-судинної системи та формуванню стійкості до фізичних навантажень, що є надзвичайно важливим для майбутніх офіцерів.

Швидкісні якості та спритність формуються за рахунок координаційних вправ, змін темпу рухів, виконання вправ за сигналом, елементів стройової підготовки у поєднанні з фізичними вправами. У ранковий час такі вправи виконують також функцію активізації ЦНС, підвищуючи концентрацію уваги та оперативність мислення.

Гнучкість розвивається через вправи на розтягування, які є обов'язковою складовою РФЗ. Вони сприяють профілактиці травматизму, поліпшенню рухливості в суглобах і створюють передумови для ефективного виконання складніших фізичних навантажень протягом дня.

Окрім оздоровлення фізичного стану тіла РФЗ має й велике військово-виховне значення. Систематичне її проведення виховує у військовослужбовців звичку щодня виконувати фізичні вправи, привчає організовано починати свій військово-навчальний день, узгоджено діяти в підрозділі, бути цілеспрямованим, уважним, витривалим, а також викликає позитивні емоції та радісне відчуття.

Крім того, щоденне виконання певних комплексів фізичних вправ сприяє вдосконаленню рухових здібностей військовослужбовців, розвиває фізичні якості (силу, спритність, гнучкість), поліпшує роботу координаційних механізмів.

Значення РФЗ на основі гімнастики для військовослужбовців є цінним засобом оздоровлення та виховання курсантів військових навчальних закладів, які систематично займаються гімнастикою (зникає сонливість, з'являється відчуття бадьорості, настає емоційний підйом, підвищується працездатність). Необхідність одразу після пробудження вставати з ліжка та приступати до виконання вправ вимагає певного морально-вольового зусилля, виховує наполегливість, дисциплінує військовослужбовців.

Спортивно-масові заходи у формі ранкової гімнастики цінні й тим, що у курсантів формується звичка та потреба щодня вранці виконувати фізичні вправи. Ця корисна звичка зберігається у людини на все життя.

Ранкова гімнастика дозволяє організовано почати день у ВВНЗ, сприяє чіткому виконанню навчального розпорядку дня.

Ранкові спортивно-масові заходи, гігієнічна гімнастика, або РФЗ повинні виконуватися безпосередньо після сну, але це можливо лише у ВВНЗ, де суворо дотримуються розпорядку дня.

Особливої уваги потребує індивідуалізація навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів, стану їх здоров'я та можливих функціональних обмежень пов'язаних із пораненнями (наслідками контузій) під час російсько-Української війни. У сучасних умовах доцільним є використання елементів моніторингу фізичного стану для коригування змісту РФЗ, що узгоджується з тенденціями удосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців.

Важливо підкреслити й виховний аспект ранкової фізичної зарядки. Систематичність її проведення формує дисциплінованість, організованість, відповідальність, а також сприяє згуртуванню курсантських підрозділів. У цьому контексті РФЗ є не лише засобом фізичного розвитку, а й елементом військово-професійного становлення майбутнього офіцера.

Унаслідок одночасної спільної помірної рухової активності більш активні військовослужбовці, які вже побігали або пострибали, заспокоюються, а малорухливі активізуються. Все це створює бадьорий настрій для всіх курсантів і готує їх до подальших навчальних занять. Таким чином, фізична підготовка в ранкових спортивно-масових заходах за допомогою гімнастики розширюється. Вона стає невід'ємним організуючим чинником виконання розпорядку дня, привчає курсантів до дисципліни та порядку, встановленого ВВНЗ.

Отже, ранкова фізична зарядка у ВВНЗ має комплексний вплив на розвиток фізичних якостей курсантів, забезпечуючи підтримання та поступове вдосконалення сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості. Її ефективність залежить від науково обґрунтованої організації, дотримання методичних принципів та врахування індивідуальних

особливостей військовослужбовців. У системі професійної підготовки майбутніх офіцерів вона виконує важливу функцію формування фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань.

Таким чином, перед ранковою гімнастикою стоять особливі завдання, а саме: “розбудити” організм курсанта, налаштувати його на активну діяльність, всебічно та помірно впливати на м’язову систему, активізувати діяльність серцево-судинної, дихальної та інших функцій організму, стимулювати роботу внутрішніх органів і органів чуттів, сприяти формуванню правильної постави, запобігати виникненню ранньої втоми.

### **Література**

1. Шемчук В. А., Барков В. І., Вербин Н. Б. Гімнастика у спеціальній фізичній підготовці Збройних Сил України // Сучасні тенденції та перспективи розвитку спеціальної військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки та водолазної підготовки: тези наукового семінару (Київ, 20 квітня 2018 р.) / Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. – К.: НУОУ, 2018. – С. 83–84.

2. Шемчук В. А., Семененко В. П. Заняття з гімнастики як складова спеціальної фізичної підготовки Збройних Сил України // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали XIII міжн. наук.-метод. конференції (Київ, 15-16 червня 2018 р.) / Нац. авіа. ун-т. – К.: НАУ, 2018. – С. 95–97.

*Краснопольський М.М., Скоблик О.С.  
Військова академія (м. Одеса)*

## **БОЙОВА АРМІЙСЬКА СИСТЕМА ЯК ОСНОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ОФЦЕРА**

Бойова армійська система (БАРС) є однією з провідних частин підготовки сучасного воїна, оскільки вона забезпечує формування сучасних навичок ведення бою як ближнього, так і на різних дистанціях, конче необхідних для сучасних методів ведення бою. Вона включає в себе ключові елементи ведення рукопашного бою, тактичної підготовки, стрілецьких навичок, психофізичної витривалості та стресостійкості.

Бойова армійська система є важливим елементом підготовки особового складу Збройних Сил України та розглядається як основа формування сучасного воїна. Її основна мета – забезпечення здатності військовослужбовця ефективно діяти в умовах ближнього бою, раптової загрози та інтенсивного фізичного і психологічного навантаження. Система передбачає розвиток навичок миттєвого реагування, застосування прийомів захисту та знешкодження противника в умовах обмеженого часу та простору

Особлива увага приділяється формуванню психологічної стійкості. Підготовка включає тренування під впливом стресових факторів, що дозволяє військовослужбовцю зберігати контроль над своїм психологічним станом, під впливом різних психологічних ситуацій, приймати рішення та ефективно вести злагоджену роботу зі своїм підрозділом у ситуаціях підвищеного ризику. Система спрямована на вироблення бойової витримки, здатності діяти під тиском та швидко адаптуватись до динамічних умов бою

Бойова армійська система охоплює комплекс практичних елементів, таких як робота з холодною та вогнепальною зброєю, дії в урбанізованій місцевості, звільнення від захоплення, протидія раптовому нападу, застосування тактичного пересування у ближньому контакті з противником методом перекатів, переповзання та швидке переміщення до вигідної точки ведення вогню або ближнього бою. Її прикладний характер забезпечує військовослужбовця навичками без яких вижити в сучасному бою майже неможливо, що можуть бути безпосередньо використані під час виконання бойових завдань.

Завдяки введенню фізичної, тактичної та психологічної підготовки бойова армійська система формує воїна, здатного зберігати холодний розум в умовах ведення сучасного бою. Вона підвищує індивідуальні та групові бойові можливості підрозділу, сприяє зміцненню дисципліни та загального рівня боєготовності.

*Куришко Є.А.,  
доктор філософії з фізичної культури і спорту  
Шеванюк Д.О.  
Командування Повітряних Сил Збройних Сил України  
Золочевський В.В.,  
кандидат педагогічних наук, доцент*

*Харківській національній університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ**

Забезпечення високої ефективності експлуатації та бойового застосування авіаційної техніки (АТ), засобів авіаційного озброєння та ураження в складних оперативних умовах сучасного бою вимагає постійного удосконалення рівня професійної навченості льотного складу, рівня їх фізичної підготовленості та психофізичної готовності до виконання бойових та інших спеціальних завдань відповідно до вимог сучасного бою.

Доктриною з фізичної підготовки у Збройних Силах України (ЗСУ) основними цілями фізичної підготовки військовослужбовців визначено формування, розвиток, удосконалення та підтримання їх фізичної підготовленості та готовності до бойової діяльності, виконання службових завдань за посадовим призначенням, підвищення їх психічної стійкості, сприяння ефективності навчання та виховання [1, 8-9].

Фізична готовність визначається як фізичний стан військовослужбовця (фізичний розвиток, функціональний стан, рівень фізичної підготовленості), який дозволяє йому успішно виконувати бойові та інші завдання за посадовим призначенням відповідно до вимог сучасного бою [1, 41].

Результати аналізу досвіду забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану [2, 50-57] свідчать про те, що забезпечення фізичної готовності військових фахівців до виконання завдань за посадовим призначенням відповідно до вимог сучасного бою досягається за умови функціонування інтегрованої системи фізичного тренування та тестування рівня їх фізичної готовності до службово-бойової діяльності [2, 16].

У цьому контексті необхідність забезпечення фізичної готовності льотного складу (курсантів-льотчиків ВВНЗ) Повітряних Сил ЗСУ до виконання бойових та інших завдань за посадовим призначенням відповідно до вимог сучасного повітряного бою актуалізує потребу перегляду та удосконалення існуючої системи визначення (тестування) рівня їх фізичної готовності з урахуванням особливостей військово-професійної (навчально-бойової) діяльності військового льотчика (курсанта-льотчика ВВНЗ).

Специфічними особливостями військово-професійної діяльності льотного складу є те, що льотна експлуатація та бойове застосування літальних апаратів (авіаційного озброєння, засобів авіаційного ураження тощо) супроводжується перенесенням значних розумових і психофізіологічних навантажень, викликаних необхідністю переробки великого потоку інформації в польоті, діяльністю в умовах гострого дефіциту часу, відірваністю від землі, високим нервово-емоційним напруженням, відповідальністю за прийняття і реалізацію рішення залежно від складності та характеру польотного завдання, а також впливом на організм льотчика несприятливих факторів польоту: шум, вібрація, заколихування, гравітаційне переважанення, кисневе голодування, обмеження рухової активності [4; 5].

Спеціальними завданнями фізичної підготовки для військовослужбовців льотного складу військових частин і підрозділів, здобувачів освіти та постійного складу ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців льотного профілю для цих частин і підрозділів, є розвиток і вдосконалення:

- професійно важливих льотних якостей: емоційної стійкості, концентрації, розподілу та переключення уваги, тонкої рухової координації, швидкості реакції та точності рухів, здатності змінювати структуру рухів;

- спеціальних фізичних якостей: просторового орієнтування, стійкості до заколихування, гравітаційного перевантаження, кисневого голодування та негативного впливу шуму і вібрації;

- стійкості до гіподинамії (здатності витримувати статичні навантаження в умовах обмеженої рухової активності), підтримання ваги тіла в нормі [3, 21-24].

Необхідність всебічного визначення повноти та якості вирішення спеціальних завдань фізичної підготовки для льотного складу щодо сформованості (досягнення) необхідного рівня їх фізичної готовності до виконання бойових (інших спеціальних) завдань за призначенням потребує проведення комплексного тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, стану розвитку функціональних систем організму та розвитку психофізіологічних якостей льотчика.

Виходячи із зазначеного вище зміст комплексного тесту визначення (перевірки та оцінки) рівня фізичної готовності військовослужбовців льотного складу (курсантів-льотчиків ВВНЗ) до виконання службово-бойових (навчально-бойових) завдань відповідно до вимог сучасного повітряного бою повинен включати комплекс фізичних і спеціальних вправ (прийомів і дій, що виконуються послідовно без відпочинку в аеробно-анаеробному функціональному режимі), які характеризують розвиток основних фізичних якостей (швидкість, сила, спритність, витривалість), спеціальних фізичних якостей (просторове орієнтування, стійкість до заколихування, гравітаційного перевантаження, шуму, вібрації, кисневого голодування) та рівень розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей льотчика (емоційної стійкості, концентрації, розподілу та переключення уваги, тонкої рухової координації, швидкості реакції та точності рухів, здатності змінювати структуру рухів).

Орієнтовний “Комплексний тест фізичної готовності” (далі - Тест ФГ) для військовослужбовців льотного складу Повітряних Сил ЗСУ, здобувачів освіти ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих частин і підрозділів з урахуванням віку і статі військовослужбовців, надано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Тест фізичної готовності (ФГ) для військовослужбовців льотного складу Повітряних Сил ЗСУ, здобувачів освіти ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО**

№ з/п	Назва фізичних вправ, прийомів і дій, які складають зміст тесту ФГ	Дозування обсягу навантаження, вік в/сл		Основні та спеціальні фізичні якості, які перевіряються
		до 40 років	40 років і більше	
1.	Біг	1600 м	800 м	витривалість
2.	Згинання та розгинання тулуба	20 разів	10 разів	стійкість до вібрації
3.	Комплексна вправа на спритність: 1 - біг 10 м; 2 - два перекиди вперед; 3 - розвернутися на 180°; 4 - два перекиди вперед; 5 - біг 10 м	1 раз	1 раз	спритність
4.	1. Обертання через ліве (праве) плече навколо своєї осі на місці переступанням	10 обертів	10 обертів	просторове орієнтування, стійкість до заколихування
	2. Статична вправа “Ластівка”	5 с	5 с	
5.	Ведення баскетбольного (футбольного) м'яча з обведенням стійок	20 м	20 м	рухова координація
6.	“Берпі” (ч/ж)	15/15 разів	10/10 разів	спритність, сила, координація
7.	Планка на передпліччях	1 хв	30 с	стійкість до перевантажень
8.	Біг	400 м	200 м	швидкісна витривалість

Умови виконання: контрольні вправи “Тесту ФГ” виконуються послідовно без відпочинку (в аеробно-анаеробному функціональному режимі), на час.

**Висновки.** Таким чином, в умовах воєнного стану сучасні підходи щодо визначення змісту перевірки та оцінки рівня фізичної готовності військовослужбовців льотного складу (курсантів-льотчиків ВВНЗ) Повітряних Сил ЗСУ до виконання бойових та спеціальних завдань за посадовим призначенням відповідно до вимог сучасного повітряного бою полягають у необхідності розробки та впровадження комплексного тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, оцінки стану розвитку функціональних систем організму та розвитку психофізіологічних якостей військових фахівців льотного профілю.

### **Література**

1. Доктрина “З фізичної підготовки у Збройних Силах України”, доктринальна публікація ОП 7-0(72), затверджена наказом начальника ГШ ЗСУ 09.08.2025 р., Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу (J-7) ЗСУ спільно з НУОУ, НАСВ. 2025. – 50 с.

2. Збірник “Досвіду забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану”: військова публікація ВП 7-72(162).68 / Головне управління доктрин та підготовки ГШ ЗСУ спільно з Центром оперативних стандартів і методики підготовки ЗСУ. – 2024. – 112 с.

3. Індивідуальне фізичне тренування вестибулярної стійкості курсантів-льотчиків: навчально-методичний посібник / В.М. Кирпенко, Ф.І. Попов, О.А. Ткачук та ін. – Х.: ХНУПС, 2017. – 48 с.

4. Керницький О.М. Формування готовності курсантів льотних навчальних закладів до професійної діяльності / О. М. Керницький // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2015. – Вип. 41 (94). – С. 155–162.

5. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання: навч. посіб. / В.М. Кирпенко, А.І. Маракушин, О.Г. Піддубний. – Х.: ХУПС, 2013. – 112 с.

*Кушка І. С.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба*

## **СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА НОВІТНІ КРИТЕРІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ (УСІХ КАТЕГОРІЙ) ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**Анотація.** У тезі розкрито сучасні підходи до формування та оцінювання критеріїв системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України. Обґрунтовано необхідність переходу від традиційних нормативно орієнтованих моделей до комплексної системи оцінювання фізичної, психофізіологічної та функціональної готовності. Проаналізовано вплив сучасних бойових умов на вимоги до фізичної підготовки офіцерського складу всіх категорій. Визначено перспективні напрями оновлення критеріїв фізичної підготовки з урахуванням міжнародного досвіду та реальних потреб військової служби.

**Ключові слова:** фізична підготовка, майбутні офіцери, критерії оцінювання, функціональна готовність, бойова спроможність.

**Мета дослідження.** Аналіз сучасних поглядів на критерії системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України та визначення напрямів їх удосконалення відповідно до вимог сучасних бойових дій.

**Методи дослідження.** У дослідженні використано теоретичний аналіз наукових джерел і нормативно-правових документів, узагальнення практичного досвіду фізичної підготовки у Збройних Силах України, порівняльний аналіз підходів до оцінювання фізичної готовності в арміях країн НАТО.

**Вступ.** Фізична підготовка майбутніх офіцерів є важливою складовою системи військової освіти та одним із ключових чинників формування їхньої професійної готовності до виконання завдань за призначенням. Умови сучасної війни суттєво підвищують вимоги до рівня фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості офіцерського складу. Традиційні підходи до оцінювання фізичної підготовки, які ґрунтуються переважно на виконанні окремих нормативів, не завжди відображають реальний рівень готовності майбутнього офіцера до дій у бойових умовах. У зв'язку з цим виникає потреба у перегляді існуючих критеріїв фізичної підготовки з урахуванням сучасних викликів та специфіки офіцерської діяльності. Сучасні погляди на систему фізичної підготовки передбачають впровадження комплексного підходу до оцінювання фізичної готовності, що поєднує розвиток фізичних якостей із функціональними та психофізіологічними показниками. Такий підхід дозволяє більш об'єктивно оцінювати спроможність майбутніх офіцерів діяти в умовах підвищених навантажень і стресу. Оновлення критеріїв фізичної підготовки сприятиме підвищенню ефективності освітнього процесу у військових закладах вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю адаптації системи фізичної підготовки офіцерів до реальних вимог сучасних бойових дій.

**Основна частина.** Система фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України в сучасних умовах зазнає суттєвих змін, що зумовлено трансформацією характеру бойових дій, зростанням фізичних і психоемоційних навантажень, а також розширенням функціональних обов'язків офіцерського складу. Майбутній офіцер повинен бути готовим не лише до виконання стандартних фізичних вправ, а й до тривалої діяльності в умовах обмежених ресурсів, високого темпу, інформаційного перевантаження та постійного стресу. У зв'язку з цим актуалізується потреба у переосмисленні критеріїв системи фізичної підготовки, які мають відповідати реальним вимогам сучасної військової служби [1].

Традиційна система фізичної підготовки здебільшого орієнтована на оцінювання окремих фізичних якостей за допомогою уніфікованих нормативів. Такий підхід дозволяє визначити базовий рівень фізичної підготовленості, проте не завжди відображає здатність майбутнього офіцера діяти ефективно в умовах бойового навантаження. У сучасних умовах вирішального значення набуває не лише рівень розвитку сили чи витривалості, а й функціональна готовність організму до тривалих навантажень, швидкість відновлення, координація рухів та стійкість до втоми [3].

Новітні критерії системи фізичної підготовки мають базуватися на комплексному підході до оцінювання фізичної готовності майбутніх офіцерів усіх категорій. Такий підхід передбачає поєднання традиційних фізичних показників із функціональними та психофізіологічними характеристиками [2]. Зокрема, важливого значення набувають критерії, що характеризують працездатність серцево-судинної та дихальної систем, здатність організму адаптуватися до навантажень, а також збереження ефективності діяльності в умовах фізичного виснаження.

Особливу увагу слід приділяти специфіці майбутньої офіцерської діяльності. Офіцер виконує не лише фізичну роботу, а й управлінські функції, приймає рішення в умовах дефіциту часу та підвищеного ризику. Тому сучасні критерії фізичної підготовки мають оцінювати здатність офіцера поєднувати фізичні зусилля з когнітивною діяльністю. У цьому контексті доцільним є впровадження комплексних вправ і тестів, що поєднують фізичне навантаження з елементами тактичного мислення, орієнтування та командної взаємодії [5].

Важливим напрямом удосконалення системи фізичної підготовки є диференціація критеріїв залежно від категорії майбутніх офіцерів, роду військ та умов виконання службових завдань. Вимоги до фізичної готовності офіцерів бойових підрозділів суттєво відрізняються від вимог до офіцерів штабів, технічних або логістичних підрозділів. У зв'язку з цим новітні критерії мають бути гнучкими та адаптивними, що дозволить забезпечити їх відповідність реальним умовам служби.

Сучасні підходи до фізичної підготовки також передбачають індивідуалізацію тренувального процесу. Врахування рівня підготовленості, стану здоров'я та адаптаційних можливостей організму майбутніх офіцерів дозволяє підвищити ефективність навчального процесу та зменшити ризик перевантажень і травматизму [4]. У цьому контексті особливого значення набуває використання функціонального тренінгу, який спрямований на розвиток рухових навичок, необхідних у реальних умовах військової діяльності.

Перспективним напрямом розвитку системи фізичної підготовки є впровадження сучасних засобів контролю та моніторингу фізичного стану. Використання цифрових технологій дозволяє здійснювати об'єктивну оцінку фізичної готовності, відстежувати динаміку розвитку фізичних якостей, а також контролювати процеси відновлення після навантажень [6]. Це створює передумови для формування індивідуальних профілів фізичної підготовленості та оптимізації тренувальних програм.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що новітні критерії системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів мають орієнтуватися на формування цілісної фізичної та функціональної готовності, яка забезпечує ефективну діяльність в умовах сучасних бойових дій. Комплексний, диференційований та індивідуалізований підхід до фізичної підготовки сприятиме підвищенню професійної спроможності офіцерського складу та відповідатиме актуальним викликам, що стоять перед Збройними Силами України.

**Висновки.** Сучасні умови підготовки офіцерського складу Збройних Сил України зумовлюють необхідність перегляду традиційних підходів до системи фізичної підготовки та критеріїв її оцінювання. Орієнтація виключно на виконання уніфікованих нормативів не дозволяє повною мірою визначити рівень готовності майбутніх офіцерів до дій у складних бойових умовах

Новітні критерії системи фізичної підготовки мають ґрунтуватися на комплексному підході, що поєднує розвиток фізичних якостей, функціональну працездатність та психофізіологічну стійкість військовослужбовців. Такий підхід забезпечує більш об'єктивну оцінку бойової спроможності майбутніх офіцерів усіх категорій та відповідає вимогам сучасної військової служби.

Важливим напрямом удосконалення системи фізичної підготовки є диференціація критеріїв оцінювання з урахуванням категорії офіцера, роду військ та специфіки виконання службово-бойових завдань. Індивідуалізація тренувального процесу дозволяє підвищити ефективність підготовки та зменшити ризик перевантажень і травматизму.

Перспективним є впровадження сучасних засобів моніторингу фізичного стану, які дають змогу оцінювати не лише результат виконання вправ, а й динаміку адаптації організму та процеси відновлення. Реалізація новітніх критеріїв системи фізичної підготовки сприятиме підвищенню професійної спроможності майбутніх офіцерів та ефективності виконання завдань за призначенням у сучасних бойових умовах.

### **Література**

1. Міністерство оборони України. Наказ № 225 від 05 серпня 2021 року «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
2. STANAG 2454. Physical Fitness Testing in Armed Forces. NATO Standardization Office, 2018.
3. Романчук С. В. Фізична підготовка військовослужбовців Збройних Сил України. Львів: НАСВ, 2019.
4. Методичний посібник Комплекси спеціальних фізичних вправ для підготовки військовослужбовців ЗСУ. МОУ, 2019.
5. Воронін С. А. Цифрові системи моніторингу фізичного стану військовослужбовців // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2022. № 3.
6. Smith J., Jones A. Functional fitness assessment in tactical populations // Journal of Strength and Conditioning Research. 2017.

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КРИТЕРІЮ ОЦІНЮВАННЯ НАВИЧОК РУКОПАШНОГО БОЮ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Сучасні умови ведення бойових дій свідчать про те, що рукопашні сутички, попри розвиток високоточної зброї та технологій дистанційного ураження, залишаються актуальним елементом бойового зіткнення, особливо в умовах обмеженого простору, раптового контакту або втрати основних засобів ураження. Аналіз реальних бойових епізодів демонструє, що такі сутички характеризуються високою інтенсивністю, короткою тривалістю та необхідністю миттєвого прийняття рішень, спрямованих на швидке знищення, нейтралізацію противника або вихід з контакту. Момент початку рукопашної сутички з противником в умовах сучасного бою починається, коли боєць виявляє об'єкт, оцінює загрозу, приймає рішення на дії, та закінчується в момент знищення противника, його нейтралізації, усунення загроз.

Водночас чинні критерії оцінювання навичок військовослужбовця в рукопашному бою дозволяє оцінити: для всіх категорій військовослужбовців Збройних Сил України – виконання окремого прийому, для військовослужбовців першої категорії – виконання дій в “бойовій ситуації”. Керуючись подібними критеріями, не можливо оцінити дії окремого військовослужбовця або виявити його реальну спроможність, в ситуації, наближеної до реальної (бойової), оцінюючи лише окремі прийом або групу визначених прийомів керівником заняття. Також логічним є необхідність перегляду самих рівнів оцінювання набутих навичок рукопашного бою враховуючи, що результатом рукопашної сутички в бою, є усунення загроз для життя військовослужбовця (знищення, нейтралізація, виведення зі строю, знешкодження), а це відповідає стану – усунув загрозу або не усунув загрозу.

У зв'язку з цим постає об'єктивна необхідність перегляду змісту системи оцінювання навчальних рукопашних сутичок з урахуванням реальної тривалості бойового контакту, пріоритету швидкого досягнення контролю над противником, а також відповідності дій поставленому завданню. Такий підхід дозволить підвищити прикладну цінність підготовки та наблизити навчальний процес до умов реального бою. Вирішення зазначеної проблеми потребує включення в навчальний процес сутичок в різних умовах обстановки, а оцінювання навичок ближнього бою проводити за результатами проходження комплексу сутичок.

Презентована французькими колегами система підготовки піхотинця до дій в ближньому бою показала позитивні результати в підготовці фахівців з фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України під час проходження трижневого курсу. Результати аналізу організаційно-методичних дій керівництва курсу підтверджують наявність позитивної кореляції між якістю підготовки до занять і рівнем ефективності формування навичок ближнього бою.

На основі узагальнення досвіду проходження курсу ближнього бою було сформульовано базові умови організації навчальних занять та критерії оцінювання рівня сформованості відповідних навичок.

Сутичка – це вид бойової діяльності військовослужбовців або підрозділів у ближньому бою з метою знищення противника або усунення загроз шляхом застосування зброї, підручних засобів та дій без зброї.

Безпека сутички досягається визначенням та перевіркою керівником сутички місця проведення, покриття під ногами, взуття, одягу, захисного спорядження/екіпірування, предметів застосування всіх учасників сутички, тривалості, рівня застосування сили та інтенсивності застосування прийомів.

Форма одягу – військова (польова), взуття з високими берцями, тактичні рукавиці (для роботи з холодною, короткою та довгою зброєю).

Навчальне спорядження:

для особи, яка навчається (оцінюється), – шолом для рукопашного бою (з металевою решіткою), бронежилет (плитоноска), рукавички для рукопашного бою, захист паху, голені, капа;

для особи, яка імітує дії противника, – шолом для рукопашного бою (з металевою решіткою), захист паху, рукавички для рукопашного бою (боксерські рукавички), комплект захисту тіла для повного контакту, капа.

Умови проведення сутички:

кількість учасників – індивідуально або групою;

застосування предметів – без зброї, з ножем, з короткою зброєю, з довгою зброєю;

кількість сутичок – одна, декілька, проходження місії;

локації – трав'яне покриття, лісиста місцевість, урбанізована місцевість, траншеї, обмежений простір, транспорт, заболочена місцевість;

освітленість – вдень, вночі.

Оцінку дій в сутичці проводить керівник сутички (помічник керівника сутички), який оцінює дії та визначає момент умовного знищення/нейтралізації противника. Критерії оцінки участі в сутичці: виконано або не виконано.

Сутичка без зброї оцінюється:

виконано – коли проведено один або декілька прийомів швидко та впевнено, що призвели до контролю над противником та умовного знищення/нейтралізації його (противник знаходиться в положенні з опорою на підлогу більше ніж дві точки опори, лежить або подав сигнал про відчуття болю);

не виконано – противник отримав перевагу/контроль, сутичка затягнулася, дії виконавця стали повільними, проявив невпевненість або відступив.

Сутичка з ножем оцінюється:

виконано – коли нанесені удари у незахищені шоломом та бронежилетом життєво важливі ділянки противника швидко та впевнено, що призвели до умовного знищення/нейтралізації противника (оцінку моменту знищення/нейтралізації противника та зупинку сутички виконує керівник/помічник керівника сутички або подання сигналу про відчуття болю);

не виконано – противник отримав перевагу/контроль, сутичка затягнулася, дії виконавця стали повільними, проявив невпевненість або відступив.

Сутичка з короткою/довгою зброєю оцінюється:

виконано – коли виконані дії швидко та впевнено, що призвели до умовного знищення/нейтралізації противника (оцінку моменту знищення/нейтралізації противника та зупинку сутички виконує керівник/помічник керівника сутички або подання сигналу про відчуття болю);

не виконано – противник отримав перевагу/контроль, сутичка затягнулася, дії виконавця стали повільними, проявив невпевненість або відступив.

## **Література**

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, Наказ Міністерства оборони України № 225, 2021. С.42–43.

Лещинський О.В.

Одеров А.М.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Котов О.В.

Національна академія сухопутних військ гетьмана Петра Сагайдачного

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОЦЕДУРИ КОНВЕРТАЦІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ШКАЛИ ОЦІНЮВАННЯ ECTS КУРСАНТІВ ВВНЗ

В умовах упровадження європейських освітніх стандартів та інтеграції у міжнародний освітній простір особливою актуальністю набуває питання уніфікації підходів до оцінювання результатів навчання. Система ECTS забезпечує прозорість і порівнюваність академічних досягнень, однак у сфері оцінювання фізичної підготовки курсантів на практиці спостерігається відсутність єдиного узгодженого підходу до співвіднесення спеціалізованих показників фізичної готовності зі шкалою ECTS. Це зумовлює методичні розбіжності, ускладнює об'єктивність порівняння результатів, знижує валідність підсумкової оцінки та створює труднощі при міжінституційній інтерпретації рівня підготовленості.

У зв'язку з цим виникає потреба у розробленні та впровадженні єдиного методичного підходу до узгодження критеріїв оцінювання фізичної підготовки курсантів із шкалою ECTS, що забезпечить стандартизованість, відтворюваність і об'єктивність оцінювальних процедур, а також підвищить якість освітнього контролю та порівнюваність результатів підготовки.

За результатами вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка" за семестр, залежно від рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок і фізичної підготовленості, нараховується відповідна кількість балів. Максимальна кількість балів для оцінки результатів поточного контролю (ПК) з дисципліни на диференційованому заліку – 50, при екзамені – 30.

Сума балів поточного контролю визначати за наступною формулою:

контрольний захід	формула	максимальні показники
диференційний залік	$ПК_{ДЗ} = ПК_{МП} + ПК_{ФП}$	$50_{ДЗ} = 20_{МП} + 30_{ФП}$
екзамен	$ПК_{Е} = ПК_{МП} + ПК_{ФП}$	$30_{Е} = 20_{МП} + 10_{ФП}$

$ПК_{МП}$  – поточний контроль за методичну підготовку (оцінка знань теоретичних основ і оцінка організаційно-методичних навичок в проведенні фізичної підготовки);

$ПК_{ФП}$  – поточний контроль рівня фізичної підготовленості (виконання фізичних вправ поточного контролю).

### Оцінка поточного контролю курсанта під час диференційного заліку в балах за шкалою ECTS:

диференційний залік	
методична підготовка: максимальна кількість балів – 20: із них 5 – оцінка теоретичних знань, 15 – оцінка організаційно-методичних навичок.	виконання фізичних вправ: максимальна кількість балів - 30.
$ПК_{теорія} = \frac{\text{сума оцінок}}{k - \text{сть оцінок}};$ сума оцінок – сума всіх оцінок, отриманих курсантом за семестр за відповідь на теоретичне питання; k - сть – кількість всіх оцінок, отриманих курсантом за семестр за відповідь на теоретичне питання;	$ПК_{ФП} = \frac{X_{ФП} \times 30}{5};$ $X_{ФП}$ – середнє арифметичне всіх оцінок отриманих курсантом за виконання фізичних вправ поточного контролю за семестр;

$PK_{\text{навички}} = \frac{\text{сума оцінок}}{k - \text{сть оцінок}} \times 15/5;$ <p>сума оцінок – сума всіх оцінок отриманих курсантом за семестр за виконання методичного завдання;  <math>k - \text{сть}</math> – кількість всіх оцінок отриманих курсантом за семестр за виконання методичного завдання;</p>	
$PK_{\text{МП}} = PK_{\text{теорія}} + PK_{\text{навички}};$ <p><math>PK_{\text{теорія}}</math> – сума балів (ECTS) за знання теоретичних основ курсантом за семестр;  <math>PK_{\text{навички}}</math> – сума балів (ECTS) за методичні вміння курсанта за семестр;</p>	
$PK_{\text{ДЗ}} = PK_{\text{МП}} + PK_{\text{ФП}}$ <p><math>PK_{\text{ДЗ}}</math> – сума балів (ECTS) поточного контролю за семестр за навчальну дисципліну;  <math>PK_{\text{МП}}</math> – сума балів (ECTS) поточного контролю методичної підготовленості курсанта за семестр;  <math>PK_{\text{ФП}}</math> – сума балів (ECTS) поточного контролю фізичної підготовленості курсанта за семестр.</p>	
<p>У разі <math>PK_{\text{ДЗ}} = 45</math> балів і більше курсанту дозволяється отримати оцінку «відмінно» за шкалою ECTS з сумою балів 90 за семестр без виконання контрольного заходу (теорія, методика, практика).</p>	

Підсумковий контроль з навчальної дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка" проводиться у вигляді диференційованого заліку (непарні семестри) і екзамену (парні семестри).

Обидва види підсумкового контролю передбачають оцінювання рівня засвоєння курсантами навчального матеріалу з дисципліни на підставі результатів поточного контролю ( $PK_{\text{ДЗ}}$ ,  $PK_{\text{Е}}$ ) та контрольного заходу ( $KЗ_{\text{ДЗ}}$ ,  $KЗ_{\text{Е}}$ ).

Оцінка успішності навчання курсанта за семестр є сумою балів поточного контролю та контрольного заходу:

$$ДЗ (Е) = PK + KЗ,$$

$PK$  – сума балів, нарахованих курсанту за отримані оцінки поточного контролю,

$KЗ$  – сума балів, нарахованих курсанту за отримані оцінки контрольного заходу (диференційованого заліку, екзамену).

Суму балів контрольного заходу курсанта під час диференційного заліку рахувати за формулою:

$$KЗ_{\text{ФП}} = \frac{X_{\text{ФП}} \times 50}{5}$$

де  $KЗ_{\text{ФП}}$  – сума балів (ECTS) контрольного заходу з фізичної підготовленості;

$X_{\text{ФП}}$  – середнє арифметичне всіх оцінок, отриманих курсантом за виконання фізичних вправ контрольного заходу.

Врахування оцінки за методичну підготовленість під час контрольного заходу здійснити у випадку, якщо відповідно до пункту 45 розділу 6 Наказу Міністра оборони України від 05.08.2021 року № 225 Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України вона впливає, а саме знижує загальну оцінку з фізичної підготовки керівників, які проводять заняття з фізичної підготовки. В такому випадку знизити рівень успішності за європейською шкалою оцінювання результатів навчання (ECTS) на один.

Наприклад: якщо за сумою поточного контролю і контрольного заходу (ДЗ (Е) = ПК = КЗ) курсант набрав 93 бали, що відповідає рівню А (відмінно), а за виконання методичного завдання під час контрольного заходу отримав оцінку «задовільно», знизити рівень успішності на один за шкалою ECTS, це означає виставити рівень В (дуже добре) та максимальну кількість балів для даного рівня – 79 балів (максимальну кількість балів для зазначеного рівня).

У разі отримання оцінки «незадовільно» під час контрольного заходу з виконання однієї або більше вправ фізичної підготовки, теоретичне питання або методичні навички, курсанту нараховувати КЗ<sub>ФП</sub> = 5 балів.

Нарахування балів поточного контролю за парний семестр та балів контрольного заходу під час екзамену здійснити за такими ж алгоритмом.

### **Література**

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, Наказ Міністерства оборони України № 225, 2021. С. 25–36.

*Лотоцький І.Р.,  
доктор філософії, доцент  
Андрейчук В.Я.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Романів І.В.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ КЛАСИЧНОЇ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТСЬКИХ ПІДРОЗДІЛІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

В умовах повномасштабної війни в Україні система військової освіти зазнає суттєвих змін, спрямованих на підвищення якості підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України. Важливою складовою цієї підготовки є фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка, ефективність яких значною мірою залежить від змісту та структури навчальних програм. У зв'язку з цим актуальним є наукове обґрунтування доцільності впровадження експериментальних програм фізичної підготовки та оцінка їх ефективності порівняно з традиційними підходами.

Класична робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» (РПНД для спеціальності Управління діями підрозділів артилерії) передбачає традиційну побудову навчального процесу з чітким розподілом занять за розділами загальної фізичної підготовки, легкої атлетики, гімнастики та інших базових засобів фізичного впливу. Основний акцент у першому семестрі робиться на розвиток загальної витривалості та аеробних можливостей організму, що забезпечує підвищення результатів у вправах циклічного характеру.

Експериментальна програма (РПНД для спеціальності Управління діями підрозділів механізованих військ та управління діями підрозділів танкових військ) ґрунтується на принципово іншому підході до структурування фізичної підготовки. У її змісті домінує розділ «Особистий фітнес», орієнтований на розвиток силових, швидко-силових якостей та м'язової витривалості із широким використанням вправ з власною вагою, гімнастичних снарядів, гир і медболів. Така побудова навчальної програми зумовлює зміну спрямованості тренувальних впливів без зміни зовнішніх умов навчання та життєдіяльності курсантів.

Порівняльний аналіз результатів диференційного заліку за перший семестр 2023-2024 навчального року показав, що курсанти експериментальної групи, які навчалися за програмою (РПНД для спеціальності Управління діями підрозділів механізованих військ та управління діями підрозділів танкових військ), продемонстрували кращі результати у

вправах, що характеризують розвиток силових і швидкісних якостей, а також м'язової витривалості. Водночас курсанти контрольної групи, які навчалися за класичною програмою (РПНД для спеціальності Управління діями підрозділів артилерії), мали перевагу у показниках бігу на 3000 м, що свідчить про ефективніший розвиток загальної аеробної витривалості.

Нижчий середній бал з дисципліни у курсантів експериментальної групи доцільно розглядати крізь призму особливостей змісту контрольних вправ, передбачених експериментальною програмою. Зокрема, курсанти експериментальної групи виконували силову вправу, вимоги до якої фахівці з фізичної підготовки вважають більш складними з точки зору техніки виконання та енергетичних витрат, за умов однакових критеріїв і шкали оцінювання порівняно з силовою контрольною вправою, передбаченою класичною програмою. Водночас силова вправа, яка використовується в контрольній групі, упродовж тривалого часу є стандартною контрольною вправою для оцінювання розвитку сили у курсантів і застосовується в межах класичної програми фізичної підготовки, що сприяло накопиченню значного обсягу методичних прийомів і тренувальних засобів для цілеспрямованого покращення кількісних показників її виконання. Таким чином, виявлені відмінності у середньому балі та рівні фізичної підготовленості курсантів мають системний характер і зумовлені передусім різною складністю контрольних вправ та рівнем методичної забезпеченості їх підготовки в межах навчальних програм, а не відмінностями умов навчання (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльні показники середнього бала з навчальної дисципліни  
«Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка»  
за результатами диференційного заліку (I семестр)**

Група курсантів	Навчальна програма	Середній бал за результатами диференційного заліку	Характеристика отриманих результатів
Контрольна група	РПНД для спеціальності Управління діями підрозділів артилерії (класична програма)	4,01	Показники сформовані переважно за рахунок виконання традиційної силовій контрольній вправі, яка тривалий час використовується в системі фізичної підготовки курсантів і має високу методичну опрацьованість
Експериментальна група	РПНД для спеціальності Управління діями підрозділів механізованих військ та управління діями підрозділів танкових військ (експериментальна програма)	3,73	Показники сформовані за результатами виконання силовій вправі підвищеної складності, що вимагає вищого рівня координації, силовій витривалості та технічної підготовленості за однакових умов оцінювання

Результати педагогічного експерименту підтверджують, що за однакових умов життєдіяльності в навчальному закладі зміст і спрямованість навчальних програм з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки суттєво впливають на профіль фізичної підготовленості курсантів, забезпечуючи диференційований розвиток фізичних якостей, що обґрунтовує доцільність подальшого удосконалення експериментальних програм з урахуванням вимог сучасної військово-професійної діяльності.

## Література

1. Інструкція з фізичної підготовки в Збройних Силах України : Наказ МО України № 225 від 05.08.2021 р.
2. Романчук С. В. Теорія і практика фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України : монографія. – Львів : НАСВ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2012.
3. Ковальчук М., Романчук С., Свищ Я., Лотоцький Р., Лесько О., Андрейчук В., Романів І. (2025). Вплив програми з фізичної підготовки (із засобами військового п'ятиборства) на спеціальну фізичну підготовленість курсантів військового коледжу сержантського складу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (2(187)), 102-110. <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.15.2025.02.187>.19
4. Михайлов В. А., Литвиненко А. М. Вплив змісту навчальних програм на рівень фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2021. – Вип. 6(137). – С. 89–94.

*Ляшук О.В.*

*Національний університет оборони України*

*Кулабухов О.М.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## ОСОБЛИВОСТІ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЕКСПЛУАТАЦІЇ СТРІЛЕЦЬКОЇ ЗБРОЇ В ЗИМОВИХ УМОВАХ

Сучасний характер бойових дій висуває підвищені вимоги до професійної готовності військовослужбовців щодо застосування стрілецької зброї у складних кліматичних умовах. Зимовий період суттєво впливає як на технічний стан озброєння, так і на функціональні можливості особового складу, що потребує відповідної адаптації змісту й методики вогневої підготовки [3; 5; 7; 8].

Вогнева підготовка є одним із провідних розділів бойової підготовки. Її основними завданнями є формування вмінь ефективно застосовувати зброю, максимально реалізувати її бойові можливості з мінімальними витратами часу і боєприпасів, виховання впевненості у власних діях та розвиток самостійності під час виконання вогневих завдань [4; 6; 7]. Вогнева навченість стрільця або підрозділу проявляється у здатності підтримувати штатне озброєння у бойовій готовності та повністю використовувати його можливості в різних умовах бою [10].

Зимові умови суттєво ускладнюють експлуатацію стрілецької зброї. Низькі температури змінюють властивості мастильних матеріалів, знижують рухливість механізмів, сприяють утворенню конденсату, інею та льоду. Потрапляння снігу і вологи в механізми може спричинити затримки під час стрільби. За температур нижче  $-20^{\circ}\text{C}$  пластмасові деталі стають крихкими, а гумові втрачають еластичність; при ще нижчих температурах вони можуть руйнуватися. Тому особовий склад має чітко знати правила сезонного технічного обслуговування, добору мастил і підготовки зброї до стрільби.

Експлуатація озброєння умовно поділяється на літній і зимовий періоди. Зимовим вважається період зі сталою температурою нижче  $-5^{\circ}\text{C}$ , літнім – вище  $+5^{\circ}\text{C}$ . Особливої уваги потребує перехідний період із частими перепадами температур, коли зброя піддається інтенсивному зволоженню та корозії. У холодну пору року застосовують лише рідке рушничне мастило; при переході на інший вид мастила необхідно повністю видалити старе змащення. Зброю, внесenu з морозу в тепле приміщення, очищають і змащують лише після її прогрівання та видалення вологи.

Для попередження відмов перед стрільбою доцільно виконувати декілька перезаряджань механізмів. Не рекомендується без потреби заносити зброю з морозу в тепле приміщення, оскільки після винесення на холод можливе обмерзання деталей. Ретельність технічного обслуговування, своєчасність планових перевірок, справність і укомплектованість зброї є ключовими чинниками її безвідмовної роботи.

Зимові умови впливають і на результативність стрільби. Холод знижує чутливість пальців, погіршує координацію рухів, пришвидшує втому. Об'ємний одяг та рукавиці ускладнюють виконання прийомів стрільби, перезарядження й зміни магазину. Сніговий покрив і відблиски світла впливають на маскування та зорове сприйняття цілей. Тому заняття мають проводитися у повному зимовому спорядженні з відпрацюванням нормативів у максимально наближених до реальності умовах [1; 2; 6].

Вогнева підготовка повинна виходити за межі формального відпрацювання вправ. Вона має формувати тактичне мислення, здатність діяти в динамічній обстановці, взаємодіяти у складі підрозділу та приймати рішення в умовах обмеженої видимості й підвищеного стресу [3; 4; 7]. Тривале перебування на холоді знижує концентрацію уваги, тому навчання має включати психологічну підготовку та моделювання складних ситуацій. Сучасні технології – симулятори, лазерні системи, засоби віртуальної та доповненої реальності – дозволяють інтегрувати теоретичну і практичну складові підготовки, створювати безпечні, але реалістичні умови для відпрацювання дій [9]. Водночас навчання повинні регулярно оновлюватися з урахуванням розвитку озброєння та тактики ведення бойових дій.

Методично доцільним є поетапний підхід: теоретичне вивчення особливостей зимової експлуатації; практичне відпрацювання технічного обслуговування; виконання вправ стрільби; моделювання бойових ситуацій із різних положень, у русі, з укриттів, в умовах обмеженої видимості [3; 5; 7]. Особлива увага приділяється швидкому усуненню затримок і підтриманню зброї у боєздатному стані.

Отже, особливості вогневої підготовки у зимових умовах сучасного бою полягають у комплексному врахуванні технічних, фізіологічних, психологічних і тактичних чинників. Системне впровадження сезонних корективів у навчальний процес є необхідною умовою підвищення боєздатності підрозділів та забезпечення ефективного застосування стрілецької зброї в реальних умовах збройної боротьби.

### **Література**

1. Витримка та виживання на полі бою: підручник / Н.Б. Вербин, С.М. Жембровський, О.В. Петрачков, В.І. Свистун, В.А. Шемчук. Київ: НУОУ, 2023. 190 с.
2. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук, Н. Вербин, О. Юденко, Є. Черенок. Київ: НУОУ, 2023. 224 с.
3. Ляшук О., Семененко В., Перкатий Р., Шило О., Неборачок Я., Кулабухов О. Оптимізація освітнього процесу із вогневої підготовки курсантів до вимог сучасного бойового застосування стрілецької зброї // Вісник науки та освіти. 2025. № 1 (31). С. 1399–1414.
4. Марков О.В., Самсонов Ю.В., Бородін С.В., Шемчук В.А., Атаманенко І.О. 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, т. 2. С. 194–198.
5. Методика підготовки та проведення занять з вогневої підготовки : військ. навч.-метод. публ. 7-00(01).01. Київ : Військове видавництво, 2020. 208 с.
6. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч.-метод. посіб. / В. Шемчук, О. Петрачков, Н. Вербин, С. Жембровський. Київ : НУОУ, 2023. 72 с. URL: [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. Стрілецька зброя та вогнева підготовка: підручник / В.М. Петренко, А.М. Кривошеєв, М.М. Ляпа, В.В. Семененко. Суми: Сумський державний університет, 2020. 372 с.
8. Шемчук В.А. Мобільний захисний екран вогневої позиції стрілецького тиру: раціоналізаторська пропозиція. Київ : НУОУ, 2019. № 2/177.
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 імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. 2021. № 12 (144). С. 179–183.

*Михнюк О. В.,  
кандидат педагогічних наук  
Дятел А. В., Шалаєв В. О.  
Житомирський військовий інститут ім. С. П. Корольова*

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ У КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ БАГАТОБОРСТВОМ У ВВНЗ**

**Анотація.** У статті представлено теоретичне обґрунтування значення координаційних здібностей у системі професійної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Основну увагу приділено аналізу потенціалу занять функціональним багатоборством як ефективного засобу розвитку координаційних здібностей у навчальному процесі. Розкрито сутність координаційних здібностей із позиції сучасної теорії рухової діяльності, охарактеризовано їхню структуру та прикладне значення для майбутніх офіцерів. Проаналізовано особливості функціонального багатоборства як педагогічно керованої системи, що забезпечує варіативність та прикладну спрямованість рухових завдань. Висвітлено умови ефективного розвитку координаційних здібностей курсантів і підкреслено важливість цілеспрямованого педагогічного керування в процесі їх формування.

**Вступ.** Фізична підготовка у вищих військових навчальних закладах на сучасному етапі виконує значно ширшу функцію, ніж підтримання належного рівня фізичної працездатності курсантів. Вона є складовою професійного навчання, спрямованою на формування здатності ефективно діяти в умовах змінного середовища, обмеженого часу, фізичного та психоемоційного навантаження [1]. За таких умов особливого значення набуває не стільки розвиток окремих фізичних якостей, скільки забезпечення рухової надійності та адаптивності.

Координаційні здібності в цьому контексті є ключовим чинником, що визначає швидкість засвоєння рухових навичок, точність і узгодженість дій, а також здатність до їх своєчасної перебудови [2; 3]. Разом із тим аналіз навчального процесу у ВВНЗ свідчить, що координаційна підготовка часто реалізується опосередковано, без чіткого методичного спрямування, поступаючись пріоритетом розвитку сили чи витривалості. Це зумовлює актуальність наукового обґрунтування засобів, здатних цілеспрямовано формувати координаційні здібності курсантів у процесі навчання.

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати значення координаційних здібностей у системі професійної підготовки курсантів та визначити потенціал занять функціональним багатоборством як ефективного засобу їх цілеспрямованого розвитку в навчальному процесі ВВНЗ.

У сучасних умовах службово-бойової діяльності ефективне функціонування військовослужбовця значною мірою залежить від здатності швидко адаптуватися до змін обстановки, діяти точно, злагоджено й без втрати координації в стані втоми або в нестандартних просторово-часових умовах. Саме тому координаційні здібності становлять критично важливу складову спеціальної фізичної підготовки курсантів, а не є лише додатковим елементом загального тренування [1; 2].

Сучасна теорія рухової діяльності визначає координаційні здібності як здатність організму ефективно керувати складними багатоланковими рухами, перебудовувати дії відповідно до змінних умов, дозувати м'язове зусилля й підтримувати стабільність рухів у динамічному середовищі [2; 4]. Структурно ці здібності охоплюють збереження рівноваги, просторово-часову орієнтацію, ритмічність, швидкість реакції, точність, диференціювання зусиль та здатність до перебудови рухових програм [2; 3].

Для курсантів ВВНЗ зазначені компоненти мають виразну прикладну значущість, оскільки активно проявляються під час переміщення зі спорядженням, долаття перешкод, виконання дій у замкненому просторі або на фоні фізичного та психоемоційного навантаження [6].

З огляду на це функціональне багатоборство доцільно розглядати як перспективний засіб спеціальної фізичної підготовки курсантів, здатний забезпечити системне формування координаційних здібностей. Його методологічною основою є принцип варіативності рухової діяльності, що передбачає цілеспрямовану зміну просторових, часових і динамічних характеристик вправ. Такий підхід формує адаптивні рухові програми, які здатні до перенесення в нові або нестандартні умови виконання [2; 3; 5].

Теоретичний аналіз показує, що функціональне багатоборство завдяки своїй різноманітності, високому темпу та постійній зміні умов виконання вправ ефективно стимулює роботу основних механізмів координації рухів. Його структура базується на чергуванні вправ із різними режимами м'язової діяльності, зміною положення тіла, включенням елементів балансу, точності й динаміки в умовах потенційної втоми. Це створює підґрунтя для комплексного впливу на всі ключові компоненти координації [1; 4].

Успішна реалізація потенціалу функціонального багатоборства передбачає наявність методично виваженого педагогічного супроводу. Зокрема, ефективність занять залежить від ускладнення координаційних умов: використання асиметричних вправ, нестандартних вихідних положень, завдань зі змінною опорою або сенсорними обмеженнями. Такий підхід сприяє формуванню адаптивної рухової реакції та розвитку стабільності у складних умовах [2; 5].

**Висновки.** Координаційні здібності є важливою складовою професійної підготовки курсантів у системі навчання ВВНЗ та визначають ефективність і надійність виконання військово-прикладних рухових дій. Теоретичний аналіз свідчить, що їх розвиток має здійснюватися на основі сучасних уявлень про моторне навчання, з урахуванням варіативності рухових завдань і прикладної спрямованості занять. Функціональне багатоборство, за умови науково обґрунтованої організації навчального процесу, є доцільним і ефективним засобом розвитку координаційних здібностей курсантів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою впливу різних варіантів програм функціонального багатоборства на окремі компоненти координаційних здібностей курсантів.

### Література

1. Ковальчук Р.О., Шинкарук В.В. Розвиток координації у курсантів методами фізичного виховання // *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. – Хмельницький, 2018. – Вип. 2. – С. 94–101. – URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/4721>.

2. Колумбет О.М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2012. – № 4. – С. 32–36. – URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html-journal/2012-04/12komtc.pdf>.

3. Ковальчук Р. О. Розвиток координаційних здібностей у курсантів як чинник професійного становлення // *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. – 2019. – № 62. – С. 145–150. – URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/262>.

4. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В. *Фізичне виховання: навчальний посібник*. – Дніпро: ДДУВС, 2019. – 248 с. – URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/13138/1/19.pdf>.

5. Харченко С.М., Самохвалова І.Ю., Коломієць А.Я. *Фізичне виховання: вдоюконалення координаційних здібностей студентів: навчально-методичний посібник*. – Суми: СНАУ, 2020. – 86 с. – URL: <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8618/1/2.pdf>.

6. Засоби та методи розвитку координаційних здібностей майбутніх офіцерів Національної гвардії України // *Матеріали науково-практичної конференції*. – Харків, 2020. – С. 118–122. – URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29\\_05\\_2020/pdf/33.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/33.pdf).

**Небожук О. Р.,**  
доктор філософії, доцент  
**Бужанська А. О., Бобейка К. О.**

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АБІТУРІЄНТІВ-ЖІНОК НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВСТУПНОЇ КАМПАНІЇ 2025 РОКУ**

Останніми роками спостерігається стійка тенденція до зростання кількості жінок, які виявляють готовність і бажання брати участь у захисті суверенітету та територіальної цілісності України, вступаючи до лав Збройних Сил України. Серед цієї категорії значну частку становлять абітурієнтки військових закладів вищої освіти, які прагнуть здобути фахову військову освіту та у подальшому проходити службу на офіцерських посадах у ЗСУ.

Метою дослідження є аналіз рівня розвитку основних фізичних якостей абітурієнтів-жінок Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного за результатами вступної кампанії 2025 року.

За результатами вступної кампанії 2025 року встановлено, що серед абітурієнтів-жінок Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного найнижчі показники зафіксовано у силових вправах. Зокрема, під час виконання вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи 76,6% вступниць отримали оцінку «незадовільно», а у вправі згинання та розгинання тулуба – 57,4% незадовільних оцінок. Водночас найкращі результати було продемонстровано у вправі біг на 1 км, де частка незадовільних оцінок становила 35,5%.

Слід зазначити, що під час вибору бойових спеціальностей умови та вимоги до виконання завдань у бойовій обстановці є однаковими незалежно від статі військовослужбовця. У зв'язку з цим рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок набуває особливої актуальності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динаміки фізичної підготовленості курсантів за різними військовими спеціальностями, а також у вдосконаленні робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості жінок та специфіки спільного навчання чоловіків і жінок в одній навчальній групі.

*Таблиця*

**Результат вступних випробувань абітурієнтів-жінок у %**

№ зп	Найменування	біг на 1 км				згинання та розгинання рук в упорі лежачи				згинання та розгинання тулуба			
		“відмінно” у %	“добре” у %	“задовільно” у %	“незадовільно” у %	“відмінно” у %	“добре” у %	“задовільно” у %	“незадовільно” у %	“відмінно” у %	“добре” у %	“задовільно” у %	“незадовільно” у %
1	Абітурієнтки-жінки	31,9	9,2	23,4	35,5	11,4	0,7	11,3	76,6	22,0	12,1	8,5	57,4

### **Література**

1. Анохін Є., Одеров А., Кузнецов М., Петрук А., Дух Т., Барашевський С., Музика Н. Аналіз динаміки фізичної підготовленості вступників до закладів вищої військової освіти різних років вступу // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. / уклад. А.В. Цьось, С.Я. Індика; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2022. – № 2(58). – С. 43–51.

2. Фізична підготовленість абітурієнтів вищих військових навчальних закладів І–ІІ рівня акредитації / О. Небожук, А. Петрук, І. Лотоцький, В. Дзяма // *Моделювання та*

інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті: тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів: ЛДУФК, 2016. – С. 36–38.

3. Лашта В. Б., Поцілуйко П. В. Аналіз рівня фізичної підготовленості абітурієнтів вищих військових навчальних закладів // *Новітні технології – для захисту повітряного простору*: матеріали XIII наук. конф. (12–13 квіт. 2017 р.). – Харків: ХУПС ім. І. Кожедуба, 2017. – С. 573–574.

*Небожук О.Р.,  
доктор філософії, доцент  
Арабський А.П.,  
доктор філософії, доцент  
Матвейко О.М.,  
доктор філософії, доцент*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

### **РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АБІТУРІЄНТІВ-ЧОЛОВІКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВСТУПНОЇ КАМПАНІЇ 2025 РОКУ**

Фізична підготовленість є одним із ключових чинників успішної професійної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України. Високий рівень розвитку фізичних якостей забезпечує не лише ефективне опанування військово-професійних компетентностей, а й стійкість до фізичних та психоемоційних навантажень у процесі навчання та подальшої службової діяльності. У зв'язку з цим актуальним є питання оцінювання рівня фізичної підготовленості абітурієнтів, які вступають до вищих військових навчальних закладів, а також визначення проблемних аспектів їх фізичного стану.

Метою дослідження є аналіз рівня розвитку основних фізичних якостей абітурієнтів-чоловіків Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного за результатами вступної кампанії 2025 року з урахуванням їх належності до різних категорій вступників.

Результатами вступної кампанії 2025 року серед абітурієнтів-чоловіків Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного встановлено загалом низький рівень фізичної підготовленості. Проведено аналіз оціночних показників розвитку фізичних якостей шляхом поділу вступників на дві категорії: військовослужбовці-чоловіки та чоловіки з числа цивільної молоді.

Результати дослідження засвідчили, що найнижчі показники в обох групах зафіксовано у вправах на витривалість: 82,2% військовослужбовців та 65,3% представників цивільної молоді отримали оцінку «незадовільно». Найкращі результати абітурієнти продемонстрували у вправах на швидкість: оцінку «відмінно» отримали 51,5% військовослужбовців та 76,4% осіб з числа цивільної молоді. У вправах на силу гірші показники також виявлено у групі військовослужбовців, де частка незадовільних оцінок становила 59,3%, тоді як серед цивільної молоді цей показник склав 37,8%.

Отримані дані свідчать про необхідність урахування різного рівня фізичної підготовленості вступників під час розроблення та коригування робочих програм навчальних дисциплін «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» у процесі підготовки курсантів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динаміки фізичної підготовленості курсантів за спеціальностями, а також у проведенні анкетного опитування серед військовослужбовців та представників цивільної молоді з метою з'ясування причин низького рівня фізичної підготовленості та визначення шляхів її підвищення.

## Результат вступних випробувань абітурієнтів за категоріями у %

№ зп	Абітурієнти за категоріями	біг на 3 км				підтягування на перекладині				біг на 100 м			
		"відмінно" у %	"добре" у %	"задовільно" у %	"незадовільно" у %	"відмінно" у %	"добре" у %	"задовільно" у %	"незадовільно" у %	"відмінно" у %	"добре" у %	"задовільно" у %	"незадовільно" у %
1	В/С чоловіки	4,0	4,0	9,8	82,2	21,8	5,0	13,9	59,3	51,5	6,9	12,9	28,7
2	ЦМ чоловіки	13,2	2,4	19,1	65,3	34,4	9,7	18,1	37,8	76,4	4,9	3,5	15,2
	<b>Всього</b>	<b>10,8</b>	<b>2,8</b>	<b>16,7</b>	<b>69,7</b>	<b>31,1</b>	<b>8,5</b>	<b>17,0</b>	<b>43,4</b>	<b>70,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>18,7</b>

**Література**

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225: зареєстр. в М-ві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911.

2. Фізична підготовленість абітурієнтів вищих військових навчальних закладів І–ІІ рівня акредитації / О. Небожук, А. Петрук, І. Лотоцький, В. Дзяма // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті: тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів: ЛДУФК, 2016. – С. 36–38.

3. Федак С. С. Дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів військового коледжу / С. С. Федак, О. Р. Небожук, Н. О. Музика // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (21–22 листоп. 2019 р.). – Київ: НУОУ ім. І. Черняхівського, 2019. – С. 107–108.

**Петрачков О. В.,**

*кандидат педагогічних наук, професор*

**Жембровський С. М.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Сусно В. В.**

*Національний університет оборони України*

## **ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ЛИЖНОГО СПОРТУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ЗБОРУ**

В умовах реформування системи військової освіти особливої актуальності набуває посилення практичної складової підготовки майбутніх фахівців з фізичної підготовки і спорту. Це зумовлено зростанням вимог до професійної компетентності військовослужбовців, здатних ефективно діяти в різних кліматичних та екстремальних умовах службово-бойової діяльності. У цьому контексті важливу роль відіграє освітній процес, що реалізується у навчально-науковому інституті фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України (далі – інститут).

З метою формування професійної компетентності курсантів в умовах різних кліматично-географічних середовищ, розвитку та закріплення навичок виживання у середньогірській, польовій, лісовій місцевості та водному середовищі, а також удосконалення раніше набутих професійних умінь, в інституті розроблено та впроваджено факультативний курс "Професійна підготовка військовослужбовців в умовах стресу" [8, 11]. Зазначений курс реалізується у тісному поєднанні з навчальними зборами, які проводяться у декілька етапів та в різні сезонні періоди.

Взимку навчальний збір з курсантами проводиться на фондах Навчально-спортивної бази зимових видів спорту "Тисовець" (далі – НСБ ЗВС "Тисовець"), мета якого полягає у цілеспрямованому формуванні та вдосконаленні військово-прикладних навичок курсантів засобами лижного спорту шляхом інтенсивної практичної підготовки в умовах середньогір'я у зимовий період [14].

Проведення цього заходу передбачене навчальними планами підготовки військових фахівців за відповідними освітньо-професійними програмами, а також Планом спортивно-масової роботи, затвердженим наказом начальника ВВНЗ “Про організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи на навчальний рік”.

У межах вивчення навчальної дисципліни “Лижний спорт та методика його викладання” [4], що належить до циклу основних фахових дисциплін і має чітко визначені професійно орієнтовані завдання, організуються заняття з лижної підготовки як у пункті постійної дислокації особового складу, так і безпосередньо під час навчального збору. Під час проведення навчального збору 80% від всіх запланованих заходів припадає саме на вивчення практичних навичок щодо удосконалення техніки пересування на лижах на різних типах місцевості, подолання природних і штучних перешкод, а також формування прикладних умінь, необхідних для виконання службово-бойових завдань у зимових умовах. Така спрямованість навчального процесу зумовлюється необхідністю формування у курсантів високої функціональної готовності, спеціальної витривалості та координаційних здібностей, які є ключовими чинниками ефективної професійної діяльності військово-службовців у складних кліматичних умовах. Навчальний збір тривав шість навчальних днів та проводився з курсантами 2, 3 і 4 навчальних курсів у три етапи [2, 9, 15].

*Підготовчий етап* передбачав завчасне планування та організаційне забезпечення заходу, що включав: підготовку та направлення службових листів до відповідних структурних підрозділів Міністерства оборони України щодо отримання дозволу на проведення збору; розроблення наказу начальника ВВНЗ; складання плану проведення навчального збору, розкладу навчальних занять і списків особового складу; визначення переліку необхідного майна та спорядження; подання заявок на перевезення особового складу; проведення теоретичних занять з основ лижного спорту, обов’язкових інструктажів з питань безпеки; організацію переміщення учасників збору до місця його проведення.

*Практичний етап* полягав у безпосередній реалізації запланованих заходів навчального збору. Освітні компоненти на цьому етапі реалізувалися переважно з використанням змагального методу, що сприяло підвищенню мотивації курсантів, розвитку вольових якостей і стійкості до фізичних та психоемоційних навантажень. Згідно з розпорядком дня планувалися заходи з використанням усіх форм фізичної підготовки.

Ранкові заходи розпочиналися з проведення ранкової фізичної зарядки за варіантами, розробленими начальником навчального збору з урахуванням кліматичних умов, навчально-матеріальної бази і підготовленості курсантів. Дообідний період включав навчальні заняття з лижної підготовки, елементи курсу витримки та виживання на полі бою в умовах середньогір’я при низьких температурах [1, 3, 6].

У післяобідній час були проведені заходи спортивно-масової роботи та фізкультурно-спортивної реабілітації, спрямовані на удосконалення методичної підготовленості, підвищення спортивної майстерності, розвиток військово-прикладних умінь і навичок. Важливим елементом для майбутніх фахівців з фізичної підготовки і спорту вважаємо участь курсантів у суддівстві змагань з лижних гонок та біатлону, що сприяє формуванню організаторських і педагогічних компетентностей.

Вечірні заходи були спрямовані на забезпечення психологічної підтримки та відновлення психоемоційного стану особового складу [5]. Вони включали інформування військово-політичної ситуації та перебігу подій російсько-Української війни, ознайомлення особового складу з досягненнями українських спортсменів на Зимових Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, проведення інтелектуальних конкурсів, перегляд документальних і художніх фільмів, організацію зустрічей з відомими спортсменами й тренерами.

А також протягом періоду навчального збору курсанти брали участь у наукових експериментах. Зокрема, за допомогою датчиків та годинників Polar досліджено когнітивні та управлінські функції, проведений скринінг сну та процес адаптації курсантів. Після фізичних навантажень на лижах за тестами Георгія Коробейнікова та інших визначено обсяг короткострокової пам’яті, за тестом П’єрона-Рузера визначено рівень концентрації уваги курсантів, за тестом “Розстановки чисел” оцінені функції розподілу та

переключення уваги курсантів тощо. Результати дослідження дозволили нам визначити ступінь впливу низьких температур повітря та кліматичних умов на адаптаційні можливості організму курсантів під час інтенсивного фізичного навантаження [10, 13].

Організація та проведення навчального збору включали такі заходи: навчальні заняття й змагання з лижного спорту та біатлону; курс витримки та виживання в умовах середньогір'я; тренування з військово-прикладних видів спорту; проведення форм фізичної підготовки в гірських умовах; контрольні випробування фізичної та функціональної підготовленості; 20-и кілометровий марш у складі підрозділу; інструкторсько-методичні та показові заняття з основ фізкультурно-спортивної реабілітації та тактичної медицини; науково-дослідні заходи з оцінювання адаптаційних можливостей організму курсантів до впливу низьких температур і гіпоксичних умов; проведення зимових курсантських ігор на першість інституту тощо.

У сукупності перелічені заходи забезпечують досягнення мети навчального збору, сприяють підвищенню професійної готовності курсантів до виконання службово-бойових завдань у складних кліматично-географічних умовах та формують стійку мотивацію до самовдосконалення.

*Підсумковий етап* навчального збору передбачав комплекс заходів, спрямованих на оцінювання результативності його проведення та забезпечення подальшого вдосконалення освітнього процесу. На цьому етапі здійснено підбиття підсумків навчального збору з учасниками, під час якого оголошувалися досягнуті результати, відзначені та нагороджені переможці і призери змагань (конкурсів).

Після чого надані звітні матеріали на засіданні кафедри і відповідних структурних підрозділів (інституту), де проведено всебічний аналіз з організаційних, методичних та змістових аспектів проведеного заходу. У ході обговорення сформульовані пропозиції щодо підвищення ефективності навчального збору, оптимізації форм і методів підготовки, а також удосконалення навчальної матеріально-технічної бази й методичного забезпечення [7, 12].

**Висновки.** Аналіз організації та змісту навчального збору з курсантами ВВНЗ у зимову пору року в умовах середньогір'я свідчить, що реалізація широкого спектра навчальних, тренувальних, змагальних, науково-дослідних і виховних заходів у межах обмеженого терміну (шести навчальних днів) не забезпечує повною мірою досягнення запланованих освітніх і професійно-прикладних результатів.

Зокрема, короткотривалість навчального збору не дозволяє курсантам у повному обсязі оволодіти технікою пересування на лижах, удосконалити індивідуальні технічні та тактичні навички на лижах, сформувати стійкі рухові уміння, а також адаптуватися до специфічних умов середньогір'я, низьких температур і гіпоксичного середовища. Обмежений час також знижує ефективність процесів відновлення після значних фізичних і психоемоційних навантажень, що, у свою чергу, унеможлиблює демонстрацію курсантами максимально можливих функціональних і результативних показників.

Поєднання інтенсивних навчально-тренувальних занять, змагальної діяльності, елементів курсу витримки та виживання, а також науково-дослідних заходів потребує більш тривалого часового ресурсу. Недотримання зазначених принципів може призводити до перевантаження особового складу, зниження навчальної ефективності та підвищення ризику функціональних порушень.

У зв'язку з цим доцільним є перегляд чинної програми підготовки фахівців з фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ в частині організації навчальних зборів у зимову пору року. Пропонується навчальний збір у зимову пору року проводити тривалістю не менше ніж 10 робочих днів. Такий термін забезпечить можливість поетапної адаптації курсантів до кліматично-географічних умов, раціонального чергування навантажень і відновлювальних заходів, глибшого засвоєння навчального матеріалу та підвищення якості професійної підготовки.

Отже, оптимізація тривалості та структури навчального збору, розширення можливостей використання навчально-матеріальної бази НСБ ЗВС “Тисовець”, а також удосконалення методичного забезпечення сприятимуть підвищенню професійної компетентності майбутніх офіцерів, їх готовності до виконання службово-бойових завдань у складних кліматичних умовах і формуванню стійкої мотивації до безперервного професійного самовдосконалення.

### **Література**

1. Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М. та ін. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. Посібник. Київ. НУОУ імені Івана Черняхівського. 2017. 272 с.
2. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф. та інші. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Навчально-методичний посібник. Київ. НУОУ імені Івана Черняхівського. 2020. 120 с.
3. Вербин Н.Б., Жембровський С.М., Петрачков О.В. та ін. Витримка та виживання на полі бою. Підручник. Київ. НУОУ імені Івана Черняхівського. 2020. 190 с.
4. Вербин Н. Б., Петрачков О. В., Фіногенов Ю. С. Лижна підготовка. Навчальний посібник. Київ. НУОУ імені Івана Черняхівського. 2022. 108 с.
5. Височіна Н.Л., Жембровський С.М., Кувшинов О.В. та ін. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту. Підручник. Київ. НУОУ імені Івана Черняхівського. 2020. 100 с.
6. Жембровський С.М., Петрачков О.В., Погребняк Д.В., Суспо В.В., Чепурний В.А. Управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю в системі Міністерства оборони України. Навчальний посібник. Київ. НУОУ. 2024. 188 с.
7. Корнієнко О. Д., Вербин Н. Б., Жембровський С. М. та ін. Теорія та організація фізичної підготовки військ. Навчальний посібник. Київ. НУОУ. 2025. 276 с.
8. Петрачков О.В., Веремієнко М.М., Партика С.С. Організація та проведення курсів гірської підготовки базового та підвищеного рівнів в зимових умовах для військовослужбовців Збройних сил України. Матеріали науково-практичної конференції. Київ. УФКіС МОУ. 2023. С. 82–86.
9. Романчук С. В., Данилевич М. В., Кузнецов М. В., Небожук О. Р. та ін. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. № 24. С. 30–36. DOI: 10.32626/2309-8082.2022-24.30-36
10. Суспо В. В., Пронтенко В. В., Грибан С. П. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів засобами спеціальної фізичної підготовки. Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2022. С.113–115.
11. Фіногенов Ю. С. та ін. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.
12. Barkov V., Verbin N., Zhembrovskiy S. et al. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.
13. Petrachkov O., Vysochina N. Sports and health related technologies in physical preparation of military servicemen. Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress. Chisinau. Moldova. 2019. P. 148–149.
14. Petrachkov O., Yarmak O., Chepurnyi V. et al. Peculiarities of body adaptation to moderate altitude conditions in military personnel. Journal of Physical Education and Sport. 2023. № 23(11). P. 2983–2992. DOI: 10.7752/jpes.2023.11339
15. Petrachkov O., Yarmak O. Usage of functional training means to increase physical status indices of young boys. Theory and Methods of Physical education and sports. 2021. № 1. P. 50–54. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.50–54

**Петрук А.П.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*  
**Лойко О.М.,**  
*кандидат історичних наук, професор*  
*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **СИСТЕМА ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИМОГ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**Анотація.** У тезах обґрунтовується доцільність формування Каталогу військово-професійних компетентностей з питань фізичної підготовки у Збройних Силах України на основі концепції «Бойова готовність через фізичну спроможність». Запропоновано ієрархічну структуру компетентностей відповідно до етапів кар'єрного зростання сержантського, старшинського та офіцерського складу. Визначено ключові компетентності й практичні навички для кожного рівня військової освіти з урахуванням сучасних вимог до фізичної готовності, управління підготовкою особового складу та інтеграції фізичної підготовки в систему бойової підготовки.

**Ключові слова:** фізична підготовка, бойова готовність, військово-професійні компетентності, сержантський корпус, офіцерський склад, управління підготовкою.

**Основний текст.** Сучасні умови ведення бойових дій висувають підвищені вимоги до фізичної та психофізіологічної готовності військовослужбовців. Фізична підготовка розглядається не лише як складова загального розвитку, а як один із ключових чинників бойової спроможності та виживання особового складу. У зв'язку з цим актуальним є формування системного Каталогу військово-професійних компетентностей з питань фізичної підготовки, що відповідатиме принципу «Бойова готовність через фізичну спроможність».

Запропонована система компетентностей поділяється на рівні, що відповідають етапам професійної військової освіти та кар'єрного зростання.

**Для сержантського і старшинського складу** базовий рівень передбачає досконале володіння технікою вправ програми фізичної підготовки, здатність виконувати нормативи в ускладнених умовах (у засобах індивідуального захисту, зі зброєю), а також підтримувати належний рівень фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань.

Середній рівень орієнтований на інструкторську діяльність: організацію та проведення занять з фізичної підготовки в підрозділі, розвиток основних фізичних якостей, володіння військово-прикладними навичками, контроль фізичного стану підлеглих і забезпечення безпеки особового складу.

Підвищений рівень передбачає моніторинг і оцінку фізичної готовності підрозділу, розробку короткострокових планів занять, а також впровадження програм відновлення після інтенсивних бойових навантажень. Вищий рівень спрямований на аналіз системних недоліків фізичної підготовки в межах частини або з'єднання та участь у розробці стандартів для відповідного роду військ.

**Для офіцерського складу** на тактичному рівні ключовою компетентністю є управління процесом фізичної підготовки у підпорядкованому підрозділі, планування системи занять, аналіз фізичної готовності особового складу та інтеграція фізичних навантажень у бойову підготовку.

Оперативний рівень передбачає планування фізичної підготовки як елемента бойового злагодження частини або з'єднання, управління інфраструктурою для занять у пунктах постійної дислокації та польових умовах, а також контроль діяльності інструкторського складу.

Стратегічний рівень охоплює формування державної та відомчої політики у сфері фізичної готовності військ, розроблення нормативно-правової бази, стратегічне планування ресурсів і впровадження сучасних світових методик фізичної підготовки.

**Висновки.** Формування Каталогу військово-професійних компетентностей з питань фізичної підготовки дозволить систематизувати вимоги до фізичної готовності військово-службовців на всіх рівнях управління, забезпечити єдність підходів до підготовки та підвищити бойову спроможність підрозділів. Запропонована структура може бути використана як методологічна основа для оновлення освітніх програм, стандартів фізичної підготовки та системи оцінювання фізичної готовності у Збройних Силах України.

*Підпригора М.В., Мілевський О.Л.  
Військовий інститут Київського Національного університету  
імені Тараса Шевченка*

## **ПОКАЗНИКИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК І ЗВ'ЯЗОК ІЗ РІВНЕМ РОЗВИТКУ ЇХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Із відкритих джерел знаходимо, що кількість жінок в армії зросла більш ніж удвічі з початком повномасштабного вторгнення російських окупантів і становить значну частину сучасного українського війська. На сьогодні у Збройних Силах України проходять службу близько 100 тисяч військовослужбовців-жінок, при цьому понад 5 тисяч із них перебувають безпосередньо на передній лінії фронту, що робить українську армію однією із найбільш гендерно збалансованих у світі. Також понад 2 тисячі молодих жінок, поряд із чоловіками, проходять навчання і підготовку у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) зі специфічними умовами навчання. Відсоток дівчат по відношенню до чоловіків сучасного ВВНЗ становить близько 30/70% й має тенденцію до збільшення.

Аналіз досвіду участі військовослужбовців-жінок у російсько-Українській війні свідчить, що жінки займають посади, притаманні чоловікам й виконують різноманітні завдання. Це командири ланки відділення-взвод-рота, тактичні медики, водії легкових і броньованих машин, операторки дронів, офіцери-психологи, представниці інших військових спеціальностей. Також на рівні з чоловіками, військовослужбовці-жінки виконують різноманітні спеціальні та бойові завдання, більшість з яких вимагає від жінок високого рівня розвитку фізичних і психологічних якостей та військово-прикладних рухових навичок і вмінь.

Однак аналіз рівня фізичної підготовленості курсанток ВВНЗ свідчить про недостатній рівень розвитку основних фізичних якостей, що може негативно вплинути на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів-жінок та на виконання бойових завдань за призначенням на полі бою.

Одним із засобів формування фізичної готовності курсанток-жінок під час навчання у ВВНЗ є спортивна діяльність у секціях та гуртках, що дозволяє покращити рівень розвитку фізичних якостей, формувати військово-прикладні рухові навички, покращувати фізичний стан дівчат та психологічно загартовувати їх характер.

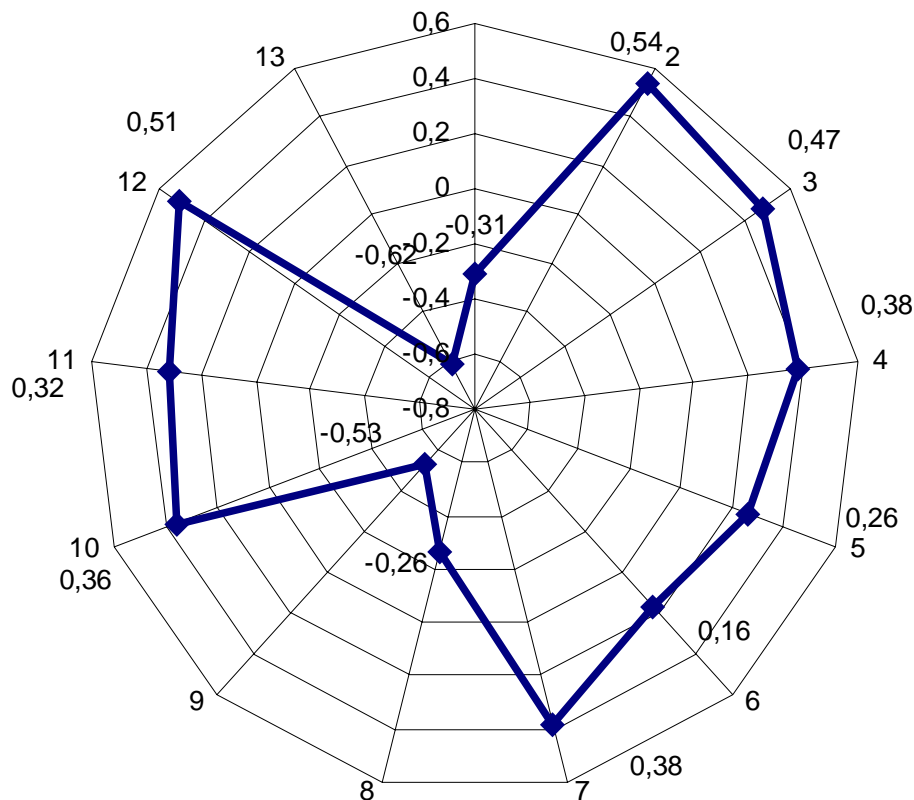
Мета роботи – дослідити наявність кореляційного зв'язку між рівнем розвитку фізичних якостей курсанток-жінок та результатами їх спортивної діяльності (на прикладі секції гирьового спорту).

Ґрунтовний аналіз літератури, особистий багаторічний досвід тренерської роботи у спортивній секції з гирьового спорту Військового інституту Київського Національного університету імені Тараса Шевченка дає право стверджувати, що ефективним засобом розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок у курсанток-жінок у процесі фізичного виховання можуть бути засоби гирьового спорту.

З метою дослідження наявності зв'язку між рівнем розвитку фізичних якостей курсанток-жінок секції гирьового спорту (n=19) та результатами їх спортивної діяльності був проведений кореляційний аналіз результатів у виконанні ривка гирі з довільною зміною рук (Р-12) та показників розвитку основних фізичних якостей курсанток. Для дослідження було запропоновано 10 фізичних вправ, що характеризують розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості), а саме: біг на 100 м,

підтягування на низькій поперечині, комплексно-силова вправа, відтискання, жим штанги лежачи, присідання, прокручування, вис на поперечині та вистрибування за 1 хв. Також було протестовано 3 вправи, що демонструють сформованість військово-прикладних рухових навичок курсанток: подолання смуги перешкод, метання гранати на дальність та крос на 5 км.

Аналіз наявності зв'язку між рівнем розвитку фізичних якостей курсанток-жінок секції гирьового спорту та виконання вправи (P-12) за результатами бігу на 100 м свідчить, що результат змагальної вправи майже не залежать ( $p > 0,05$ ) від рівня розвитку швидкісних якостей дівчат ( $r = -0,31$  ум.од.) (рис.). Дослідження силових якостей показало, що вправи підтягування на перекладині, комплексно-силова вправа, відтискання та присідання мають тісний ( $r = 0,54$  ум.од.) та помірний ( $r = 0,47$  ум.од.,  $r = 0,38$  ум.од.,  $r = 0,28$  ум.од.) статистично значущий ( $p < 0,01$ - $p < 0,05$ ) взаємозв'язок з ривком гирі. Решта вправ мають слабкий кореляційний зв'язок (рис. 1).



**Рис. Кореляційний зв'язок між рівнем розвитку фізичних якостей курсанток-жінок та виконанням ними вправи (P-12)**

Дослідження витривалості курсанток-жінок за результатами бігу на 1 км та вистрибування за 1 хв дає нам право стверджувати про тісний та середній статистично значущий ( $p < 0,01$ ) взаємозв'язок ( $r = -0,56$  ум.од.,  $r = -0,36$  ум.од.) із ривком гирі. Формування військово-прикладних рухових навичок за результатами трьох вправ свідчить про помірний статистично значущий ( $p < 0,01$ - $0,05$ ) взаємозв'язок ( $r = -0,52$ - $0,51$  ум.од.) з виконанням вправи P-12.

Проведення дослідження наявності кореляційного зв'язку між рівнем розвитку фізичних якостей курсанток-жінок та результатами їх спортивної діяльності (на прикладі секції гирьового спорту) показало високий та середній зв'язок більшості вправ, особливо вправ, пов'язаних із розвитком сили і витривалості з виконанням вправи ривок гирі. Зазначене свідчить про ефективність спортивної діяльності як засобу формування фізичної готовності курсанток-жінок під час навчання у ВВНЗ до майбутньої бойової діяльності.

*Поливанюк В. В.,  
доктор філософії  
Тимощенко П. Ю.*

*Національний університет оборони України*

## **ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНА ПІДТРИМКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Сучасний етап розвитку Збройні Сили України характеризується підвищенням вимог до професійної готовності військовослужбовців, їхньої витривалості, функціональної стійкості та здатності діяти в умовах високої інтенсивності бойових дій. У цих умовах фізична підготовка перестає бути лише складовою освітнього процесу і трансформується в системний чинник бойової спроможності військ (сил). Результативність фізичної підготовки дедалі більше залежить не тільки від методики проведення занять, а й від якості інформаційно-аналітичної підтримки, що забезпечує об'єктивність оцінювання, своєчасність управлінських рішень і можливість прогнозування результатів.

Інформаційно-аналітична підтримка фізичної підготовки – це цілісна система збору, накопичення, оброблення, збереження, аналізу та інтерпретації даних про фізичний стан військовослужбовців, результати контрольних заходів, динаміку показників, рівень підготовленості підрозділів. Її призначення полягає у створенні доказової основи для планування занять, коригування навчальних програм, визначення індивідуальних траєкторій розвитку фізичних якостей, а також для оцінювання результативності всієї системи фізичної підготовки.

Сучасний підхід передбачає перехід від фіксації окремих результатів до комплексного аналізу фізичного стану військовослужбовця. Традиційна система звітності, що обмежується реєстрацією виконання нормативів, не завжди відображає реальний рівень функціональної готовності. Аналітична модель, навпаки, враховує вікові показники, стан здоров'я, наявність фізичних вад або функціональних обмежень, специфіку службово-бойових завдань, умови проходження служби. Такий підхід підвищує валідність і справедливність оцінювання, мінімізує ризики формалізму та створює підґрунтя для індивідуалізації підготовки.

Ключову роль у реалізації інформаційно-аналітичної функції відіграє начальник фізичної підготовки і спорту військової частини. Згідно з посадовими обов'язками він має формувати у військовослужбовців свідоме й активне ставлення до фізичної підготовки як ефективного засобу підвищення бойової готовності. Його діяльність виходить за межі організації занять: він є ініціатором інформаційно-просвітницьких заходів, аналітиком результатів, консультантом командування з питань фізичного стану особового складу [2].

Важливим напрямом роботи є інформаційне (агітаційно-пропагандистське) забезпечення фізичної підготовки і спорту. Лекції, бесіди, доповіді, службові наради, підбиття підсумків, спортивно-масові та культурно-спортивні заходи – усе це формує інформаційний простір підрозділу [1; 2]. Начальник фізичної підготовки і спорту повинен уміти переконувати, мотивувати, наводити аргументи, що базуються на фактах і аналітичних даних. Лише тоді інформація викликає пізнавальний інтерес і сприяє формуванню внутрішньої мотивації до занять.

Систематичні виступи перед особовим складом із роз'ясненням вимог до фізичної підготовленості, аналізом стану справ у підрозділах, популяризацією позитивного досвіду та спортивних досягнень кращих військовослужбовців створюють атмосферу відкритості та змагальності. При цьому важливо, щоб інформація подавалася доступно, переконливо та з урахуванням реальних потреб військовослужбовців. Мета такого забезпечення – сформуванню усвідомлене ставлення до фізичної підготовки як до засобу зміцнення здоров'я, підвищення військової майстерності та мобілізації особового складу на виконання завдань.

Особливе місце належить начальнику фізичної підготовки і спорту в організації наочної агітації. Він визначає тематику інформаційних стендів, добирає статистичні дані,

контролює своєчасне оновлення матеріалів. Візуалізація результатів – графіки, рейтинги підрозділів, динаміка особистих досягнень – підсилює аналітичний аспект інформаційної роботи та сприяє формуванню здорової конкуренції.

Провідна роль начальника фізичної підготовки проявляється й у підготовці та проведенні масових спортивних і культурно-спортивних заходів. Він є організатором, головним суддею змагань, координатором взаємодії з командуванням та службами забезпечення. Ефективність таких заходів залежить від продуманості їх змісту, чіткого розподілу обов'язків і максимально широкого залучення особового складу. Спільна участь військовослужбовців у спортивних заходах зміцнює колектив, формує командний дух і позитивно впливає на морально-психологічний стан [1; 3].

Сучасний розвиток інформаційно-аналітичної підтримки неможливий без цифровізації. Використання електронних баз даних, автоматизованих систем моніторингу, програм статистичної обробки дозволяє оперативно отримувати достовірну інформацію про стан фізичної підготовленості. Це створює умови для переходу від епізодичного контролю до безперервного моніторингу. У перспективі інтеграція результатів тестування з медичними показниками та даними про навантаження дасть змогу формувати комплексний профіль фізичного стану кожного військовослужбовця [4].

Аналітична діяльність начальника фізичної підготовки і спорту полягає в узагальненні отриманих даних, визначенні тенденцій, виявленні проблемних напрямів підготовки. На основі аналізу він формує пропозиції командирів частини щодо коригування планів занять, розподілу навантаження, проведення додаткових заходів. Таким чином, інформація перетворюється на управлінський ресурс.

Інформаційно-аналітична підтримка виконує також мотиваційну функцію. Прозорість і справедливість оцінювання формують довіру до системи контролю. Персоналізовані дані про прогрес сприяють розвитку відповідальності за власний фізичний стан, стимулюють до самовдосконалення. Коли військовослужбовець бачить об'єктивну динаміку результатів, він усвідомлює зв'язок між власними зусиллями та підвищенням професійної готовності [2; 3].

В умовах воєнного стану особливого значення набуває прогнозувальна функція інформаційно-аналітичної системи. Аналіз динаміки показників дозволяє своєчасно виявляти тенденції до перевтоми, зниження працездатності, підвищеного ризику травматизму [1]. Це безпосередньо впливає на боєготовність підрозділів і дає можливість приймати превентивні рішення щодо оптимізації навантаження.

Отже, інформаційно-аналітична підтримка фізичної підготовки у Збройних Силах України є стратегічним компонентом управління підготовкою військ. Її результативність визначається рівнем цифровізації, професійною компетентністю посадових осіб, системністю збору й аналізу даних. Подальший розвиток цієї сфери сприятиме підвищенню об'єктивності оцінювання, індивідуалізації підготовки та зміцненню бойової спроможності особового складу.

### **Література**

1. Вербин Н., Шемчук В., Саїнчук А., Терещенко Т. Особливості підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту до роботи з військовослужбовцями з обмеженими фізичними можливостями // Військова освіта: зб. наук. пр. – 2020. – № 2 (42). – С. 49–58.

2. Оленев Д., Юденко О., Шемчук В., Степаненко Д. Ретроспективний аналіз становлення інформаційного забезпечення системи фізкультурно-спортивних послуг учасників АТО (2014–2018) з дисфункціями стану здоров'я внаслідок дії екстремальних та травматичних факторів // Воєнно-історичний вісник: зб. наук. пр. – 2022. – № 46 (4). – С. 18–35. – DOI: <https://doi.org/10.33099/2707-1383-2022-46-4-18-35>.

3. Оленев Д.Г., Шемчук В.А., Корнієнко О.Д., Жембровський С.М. Організаторська діяльність фахівця з фізичної підготовки і спорту: навч. посіб. – К.: НУОУ, 2023. – 120 с.

4. Шемчук В. А. Система інформаційного забезпечення фізичної підготовки у Збройних Силах України // Теоретико-методичні засади системи внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти у вищих військових навчальних закладах: матеріали міжвузів. наук.-практ. семінару (Київ, 23 листоп. 2021 р.). – К.: НУОУ, 2021. – С. 99–101.

*Полозенко Д.П., Богуш М.І.  
Шуптар-Поривасва Н.Й.,  
кандидат економічних наук, доцент  
Військова академія (м. Одеса)*

## СТВОРЕННЯ СУЧАСНОЇ ТЕМАТИЧНОЇ АТРИБУТИКИ НАГОРОДЖЕННЯ КУРСАНТІВ ВВНЗ В ОСОБИСТІЙ ПЕРШОСТІ

**Актуальність теми.** Зумовлена потребою формування сучасної системи мотивації курсантів ВВНЗ, яка поєднує традиції військової символіки з сучасними підходами до заохочення особистих досягнень [1]. Створення тематичної атрибутики для нагородження сприяє підвищенню престижу служби, розвитку змагального духу та вихованню патріотизму серед курсантів і є елементом системи підготовки майбутніх офіцерів.

**Мета дослідження** – знайти інноваційний підхід для мотивації курсантів, шляхом застосування тематичного, індивідуального підходу до виготовлення атрибутики для нагородження.

**Результати.** На одному з факультетів Військової академії (м. Одеса) протягом 2024–2025 н.р. та 1 семестрі 2025–2026 н.р. була проведена комплексна робота із створення сучасної тематичної атрибутики для нагородження курсантів. Згідно з робочими навчальними програми дисципліни протягом семестру проводився поточний контроль з різних вправ Інструкції з фізичної підготовки (ІФП) [2], і за його результатами визначались призери в кожній вправі.

Призначення медалі “ХАРАКТЕРНИК” (рис. 1): за високу особисту фізичну підготовленість - сума балів за вправи сесії на 100 балів перевищує оцінку “відмінно” (тобто  $415+100=515$  і більше балів).

Основна ідея медалей: індивідуальність та багаторівневий символізм, який лаконічно переплітається і пов’язаний з історичною спадщиною України (мова, національна символіка, флора і фауна, козацька зброя), створені гасла, і все це поєднано з сучасними символами факультету та кафедри.

Дизайн медалей спонукає курсанта до розвитку просторового мислення та уяви, пошуку взаємозв’язків, аналізу, закарбовує національні символи. Виконано, переважно, у векторній графіці, яка в тренді у сучасної молоді. Це забезпечує ідеологічну значимість нагород і підвищує престиж змагань.



Рис. 1. Медаль “ХАРАКТЕРНИК” та “ВАТАЖОК”

Стрічка до медалі “Характерник” надана на рис. 2.



Рис. 2. Стрічка до медалі “Характерник”

Символи на стрічці до медалі «ХАРАКТЕРНИК» та всіх наведених нижче, пов'язані з історичною спадщиною України, її символікою, мовою, козацькою зброєю та запровадженою новою термінологією, фізичної підготовки для проведення змагань.

Призначення медалі «ВАТАЖОК» (рис. 1): кращим керівникам, організаторам, передовим людям, які мають вплив на інших, рушійна сила підрозділу, найактивніші спортивні організатори.

Козак-ватажок атакує, а за ним – підрозділ. Летять гарматні ядра, навкруги полум'я та дим – як символ перепон на шляху до мети. Контур рисунку максимально збігається з контуром метелика «Павиче око» з української фауни один з (найяскравіших з європейських метеликів, як і характерники своєю звитягою). Метелик символізує життя і смерть, як і життя воїна, воїни гинуть, а пам'ять живе і формує нове покоління воїнів. Емблеми факультету та кафедри лаконічно вставлені в «очі» метелика.

Динамічний рисунок чітко передає назву номінації, а гасло «Ватажок – ледацюзі батіжок» і вірш на зворотному боці медалі передають ідею, здобутки та методи їх досягнення у притаманному українцям гуморі та стилі. На рис. 3 надана стрічка до медалі «Ватажок».

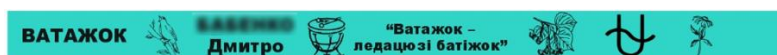


Рис. 3. Стрічка до медалі «Ватажок»

Призначення медалі «ХАРАКТЕРІАДА» (рис. 4): призерам змагань за різні вправи інструкції з фізичної підготовки

Основна ідея зворотного боку медалі (різнобарвної): взаємозв'язок основних фізичних якостей та військово-прикладних навичок у новій національній інтерпретації та гаслах.

- шість сфер переплітаються як і фізичні якості (фізичні вправи рідко бувають виокремлені у фізичних вправах, зазвичай вказується переважно, яку якість розвивають), символізують взаємозв'язок;

- кольори сфер відповідають назві фізичної якості;

- слово ХАРАКТЕРНИК формується з усіх якостей і теж символізує взаємозв'язок, що воїн-характерник має розвивати всі фізичні якості та військово-прикладні навички.

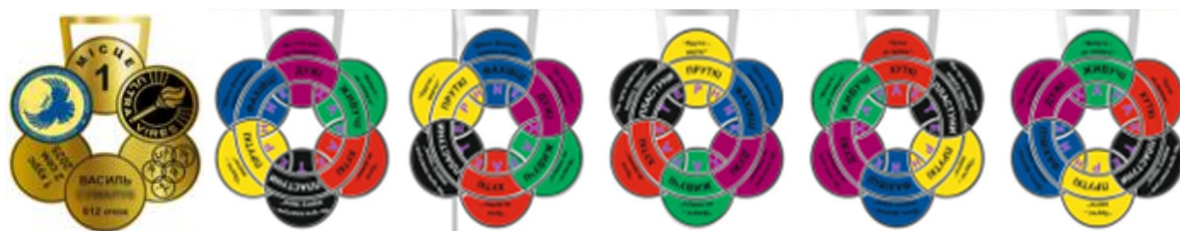


Рис. 4. Різновиди медалі «ХАРАКТЕРІАДА»

Основна ідея переднього боку медалі: символізує взаємозв'язок сумісної праці та результату. Розміщення кілець не випадкове: символи кафедри та факультету в кільцях емблеми кафедри та факультету відповідає за емоції – фізична підготовка; праве, як і права півкуля мозку за розрахунок, – розвідка); курс навчання, семестр та рік під емблемою факультету;

логотипи вправ фізичної підготовки під емблемою кафедри. На рис. 5 надані емблеми на 20 вправ ІФП для медалей «Характеріада».

Стрічки до медалей «Характеріада» збігаються зі стрічками для медалей «Рекорд» та відповідають фізичній якості вправи, за яку нагороджують (рис. 6)

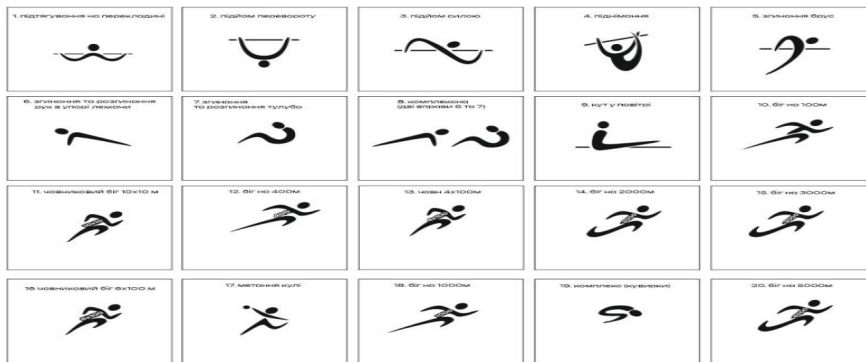


Рис. 5. Логотипи вправ до медалей “Характеріада” та “Рекорд курсу”

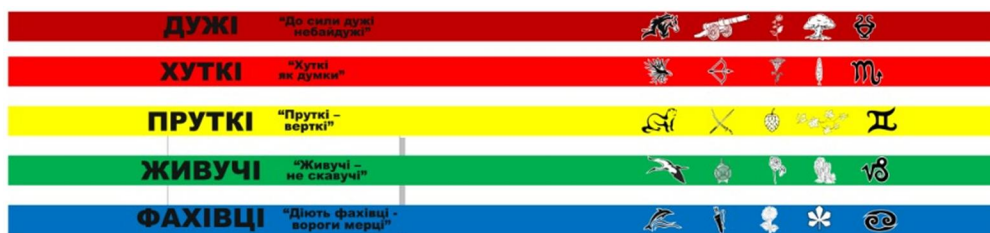


Рис. 6. Стрічки до медалей “Характеріада” та “Рекорд курсу”

На рис. 4 показано верхнє кільце медалі, що відповідає фізичній якості вправи, за яку нагороджують та кольору стрічки.

Призначення медалі “РЕКОРД КУРСУ” (рис. 7): за рекорд курсу із вправ з фізичної підготовки

Основна ідея медалі – багатосимволічність:

- символи місця народження ідеї більшості рекордів: кам’яна башта;
- слово «рекорд» розміщено над баштою як символ вершини можливостей;
- герб України (символ України) намальований буквами К, У, Р, С, У і формує назву медалі “РЕКОРД КУРСУ”;
- герб України також нагадує голову сови – символ факультету, де букви: К – праве око та вухо, У – без значень, Р – лоб, С – дзьоб, У – ліве око та вухо;
- герб України також нагадує жіночий тугуб, символізує, що жінки є на факультеті та також ставлять рекорди, а медаль в цілому – чоловічий тугуб;
- зіниці сови – це емблеми кафедри та факультету (ліве око як ліва півкуля мозку відповідає за емоції – фізична підготовка; праве око, як і права півкуля мозку за розрахунок – розвідка);
- проглядаються чоловічі руки (символ праці, рекорд дається тільки працюючим) в проміжках між гербом та шаблями – символ козаків;
- кисті рук трохи схожі на лапи сови, шаблі – «кігті» козака.



Рис. 7. Медаль “РЕКОРД КУРСУ”, “РИВОК ” та “ПОШТОВХ”

Призначення медалі “РИВОК ” та “ПОШТОВХ” (рис. 7): призерам змагань у вправах з гирями: ривок та поштовх.

Основна ідея медалі: форма медалі - дві гирі (поштовх виконується двома гирями) та нагадує символ факультету військової розвідки та Сил спеціальних операцій – СОВУ (очі та брова сови). Зіниці ока це цифри – ваги гир, які піднімали курсанти. Вправи гирьового спорту розвивають всі фізичні якості. Основна базова це витривалість (зелений колір – займає більшу частину стрічки) (рис. 8). Суміжні з розробленими логотипами вправ з гирями кольори відповідають один одному.



Рис. 8. Стрічки до медалей “Ривок гирі” та “Поштовх двох гир”

**Висновки.** Практика показала, що інноваційна нагороджувальна атрибутика підвищує зацікавленість, значущість змагань, фізкультури в умовах сьогодення.

#### Література

1. Гришук Р. В. Концепція розвитку фізичної підготовки у Військовій академії (м. Одеса). Одеса: [б. в.], 2024. 35 с.

2. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05 берез. 2021 р. № 225.

*Пронтенко В. В.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Пронтенко К. В.,  
доктор педагогічних наук, професор,  
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

### ОСОБЛИВОСТІ БЛОКОВОЇ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СТАРШИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ

Значний досвід участі військовослужбовців Збройних Сил (ЗС) України в Анти-терористичній операції, операції Об’єднаних сил та повномасштабній війні проти російської федерації показав, що фізична підготовка захисників потребує суттєвої оптимізації з урахуванням як бойового досвіду ЗС України та інших військових формувань, так і сучасних проблем і потреб військових фахівців різних спеціальностей у сфері фізичної підготовки. Більше того, навчально-бойова та бойова діяльність на фронті має різноплановий характер й вимагає від захисників фізичної готовності до виконання спеціальних та бойових завдань за призначенням й безсумнівно пов’язана із перенесенням граничних психофізичних навантажень й ризиками для життя та здоров’я військовослужбовців: від довготривалих бойових чергувань в обмеженому просторі, які супроводжувалися нервово-емоційним і фізичним напруженням, бойовим стресом, до здійснення довготривалих маршів і марш-кидків у повному спорядженні, подолання штучних та природних перешкод, ведення стрільби, транспортування поранених тощо.

Усе вищезазначене переконливо свідчить про необхідність суттєвого покращення підготовки військових фахівців, розвитку їх фізичних якостей засобами спеціальної фізичної підготовки, формування військово-прикладних рухових навичок, психологічної готовності на базі достатнього рівня загальної фізичної підготовленості, що забезпечить виживання їх у бою та успішність виконання поставлених завдань.

З метою вдосконалення спеціальної фізичної підготовки випускників Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова виникла потреба у створенні кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання. Основними завданнями кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання, яка створена у лютому 2025 року, є:

вдосконалення фізичних якостей курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки;  
формування військово-прикладних рухових навичок у пересуванні пересіченою місцевістю у пішому порядку й на лижах, подоланні природних і штучних перешкод, метанні гранат, навичок рукопашного та ножового бою, військово-прикладного плавання тощо;

забезпечення психологічної готовності курсантів до виконання навчально-бойових та бойових завдань за призначенням;

формування навичок та вмінь майбутніх офіцерів щодо забезпечення життєдіяльності в автономних умовах та на полі бою;

організація і проведення тренувань та змагань з військово-прикладних видів спорту.

На кафедрі спеціальної фізичної підготовки та виживання викладаються дві навчальні дисципліни: «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» (ФВСФП) та «Бойова система виживання воїна (БСВВ)». Викладання навчальної дисципліни ФВСФП відбувається бінарним способом спільно з кафедрою фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації. Так, з 1-го по 4-й семестри 8 кредитів ЄКТС (4 кредити у межах навчального плану та 4 кредити поза планом) викладаються на кафедрі фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації, а вже з 5-го по 8-й семестри – 8 кредитів ЄКТС викладається кафедрою спеціальної фізичної підготовки та виживання. Також факультативно проводяться тренування в секціях з військово-прикладних видів спорту: рукопашного бою, змішаних єдиноборств ММА, боксу, різних видів боротьби, практичної стрільби, військового п'ятиборства, спортивного орієнтування.

Особливістю освітнього процесу зі спеціальної фізичної підготовки на старших курсах навчання (3-й та 4-й курси) в Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова є викладання навчальної дисципліни ФВСФП за блоковою (модульною) системою. Блокова система викладання, або блочно-модульне навчання, передбачає розподілення навчального матеріалу на логічно завершені блоки (модулі):

подолання перешкод та метання гранат;

рукопашна підготовка, в тому числі ножовий та агресивний бій в умовах обмеженого простору;

гірсько-штурмова підготовка;

маршова підготовка з елементами лижної підготовки, орієнтування на місцевості та антидронові підготовки;

способи переміщення військовослужбовців на полі бою з елементами бойової армійської системи та прикладною стрільбою;

стандарти фізичної підготовки;

військово-прикладне плавання та виживання у воді;

комплексні заняття.

Блокова система спеціальної фізичної підготовки є сучасним підходом до опанування курсантами освітнього матеріалу й дозволяє майбутнім офіцерам більш інтенсивно і гнучко засвоювати знання та формувати військово-прикладні рухові навички, комбінуючи різні методи навчання, що особливо актуально в умовах воєнного стану. Кожен блок передбачає конкретний, найбільш актуальний на сьогодні, напрям підготовки з чіткими завданнями та цілями.

Також особливістю блокової системи спеціальної фізичної підготовки курсантів старших курсів є те, що кожен з блоків викладає один профільний висококваліфікований та сертифікований викладач чи інструктор, фахівець за напрямом підготовки. Тривалість блоку (модуля) – від 2 до 4 тижнів для ефективного забезпечення формування та закріплення військово-прикладних рухових навичок, фізичних та психологічних якостей курсантів.

Робочою групою фахівців кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання й кафедри фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації у 2025 році на основі системного, суб'єктно-діяльнісного та контекстного методологічних підходів було науково обґрунтовано та розроблено експериментальну робочу програму навчальної дисципліни ФВСФП для здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти і впроваджено в освітній процес. Крім того, в інституті організовано педагогічний експеримент, спрямований на дослідження результативності запропонованої програми блокової підготовки курсантів старших курсів навчання. Очікувані результати педагогічного експерименту щодо ефективності формування військово-прикладних рухових навичок, психофізичних якостей курсантів старших курсів навчання за блоковою системою будуть оприлюднені згодом на наукових семінарах, конференціях, круглих столах.

**Пронтенко В. В.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*  
**Шалаєв В.О.**  
*Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*  
**Бербеничук В. Ю.**

*Національний університет біоресурсів та природокористування України*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ**

Відповідно до аналізу літературних джерел, твердження дослідників останнім часом відбувається стрімке погіршення стану здоров'я студентської молоді, відповідно знижується рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Особливо помітним є низький рівень саме силових якостей курсантів, а також зниження зацікавленості до індивідуальних занять в спортивних секціях військового інституту, що відображається під час заліково-екзаменаційної сесії, контрольної перевірки нормативів силових вправ (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба) у військовослужбовців.

Згідно з вимогами нормативно-правових документів з фізичної підготовки щодо підготовки майбутніх офіцерів, освітній процес із фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки повинен бути спрямований на розвиток фізичних та спеціальних якостей засобами спеціальної фізичної підготовки, вдосконалення військово-прикладних навичок, зміцнення здоров'я, а також на підвищення достатнього рівня фізичної і психологічної готовності курсантів.

На сьогодні випускник ВВНЗ має володіти не лише теоретичними знаннями, а й практичними вміннями і спеціальними навичками, а також мати високий рівень фізичної підготовленості й професійної працездатності. Найбільш пріоритетними, на наш погляд засобами фізичної підготовки у межах навчальних занять з фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки можуть бути силові види спорту: армрестлінг, гирьовий спорт, пауерліфтинг, кросфіт. Заняття силовими видами спорту сприяють розвитку силових якостей, формуванню прикладних здібностей курсантів, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, що забезпечить виживання їх у бою та успішність виконання завдань.

Одним із ефективних силових видів спорту щодо підготовки їх до майбутньої професійної діяльності та покращення здоров'я є армрестлінг (з англійської мови arm wrestling), який в останні роки отримав значний розвиток в Україні та світі. Армрестлінг – це вид спорту, що передбачає настільну боротьбу однією рукою, де учасники намагаються пересилити один одного й покласти руку суперника на поверхню стола. Завдяки широкій різноманітності вправ армрестлінг має велике виховне, оздоровче і прикладне значення та входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. Змагання з армрестлінгу можна ефективно застосовувати для покращання психологічного клімату в колективі, зняття стресового напруження.

Також одним із сучасних та ефективних засобів фізичного виховання курсантів, розвитку витривалості, сили, підготовки до майбутньої професійної діяльності та виконання бойових завдань є гирьовий спорт. Це доступний засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт є засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед курсантів ВВНЗ та студентської молоді. Гирьовий спорт – динамічний та емоційний вид спорту, цікавий і доступний засіб фізичного виховання курсантів, а його універсальність дозволяє займатися ним людям будь-якого віку й статі. Систематичні заняття з гирями підвищують впевненість у своїх силах, розвивають морально-вольові якості майбутніх офіцерів Збройних Сил України.

Серед різноманіття сучасних видів спорту, засоби яких використовуються у ВВНЗ та сприяють розвитку силових якостей курсантів, є пауерліфтинг, який користується найбільшою популярністю серед молоді та майбутніх офіцерів. Пауерліфтинг – це силовий вид спорту, сутність якого полягає у виконанні трьох спроб максимальної ваги в трьох силових вправах: присіданні зі штангою на плечах, жиму штанги лежачи на горизонтальній лаві й становій тязі. Великого значення у тренувальному процесі набуває спеціальна фізична підготовка, яка спрямована, перш за все, на розвиток максимальної й вибухової сили та силової витривалості. Широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність курсантів, розвивати всі групи м'язів, виховувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники. Саме силові вправи з пауерліфтингу можуть бути найбільш ефективними на полі бою для виконання інженерних робіт, піднімання важких предметів (колода, ящик з боєприпасами, металева споруда, перенесення пораненого) та забезпечить ефективність виконання поставлених завдань.

Ще одним із сучасних та ефективних засобів фізичного виховання курсантів, розвитку у них силових якостей є система кросфіту (CrossFit). Сутність кросфіту полягає у виконанні простих і доступних фізичних вправ з високою інтенсивністю для розвитку різних груп м'язів методом колового тренування. Вправи, які застосовуються під час функціонального тренування, здійснюють позитивний вплив на фізичні та психологічні показники, особливо підкреслюючи мотиваційний ефект та розвиток силових, швидкісних і рухових якостей. Кросфіт-тренування суттєво впливають на фізичну підготовленість курсантів, зміцнення м'язів, покращення фізичної форми та підвищення загального тону організму, що є важливим в умовах виживання під час виконання бойових завдань. Це підтверджує доцільність упровадження засобів кросфіту в освітній процес зі спеціальної фізичної підготовки курсантів у польових умовах.

Ряд дослідників зазначає, що основним шляхом покращення фізичного розвитку та забезпечення фізичної готовності курсантів ВВНЗ є розвиток фізичних якостей. Важлива роль у цьому процесі належить розвитку силових якостей за рахунок виконання силових вправ. Саме поєднання силових вправ з гирьового спорту, пауерліфтингу, армрестлінгу, кросфіту є найбільш ефективним засобом для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Силові навантаження дозволяють курсантам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу.

Таким чином, застосування засобів силових видів спорту у процесі розвитку фізичних якостей під час освітнього процесу курсантів ВВНЗ впливає на зміцнення здоров'я, розвиток максимальної та вибухової сили, силової витривалості та координаційних здібностей, що забезпечить успішність виконання бойових завдань та виживання на полі бою.

*Рефель В.І., Доценко К.С.*

*Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У КУРСАНТІВ**

У сучасних умовах трансформації Сектору безпеки й оборони України питання підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців і курсантів набуває стратегічного значення. Фізична готовність розглядається не лише як складова загальної професійної компетентності, а як один із ключових чинників ефективності виконання службово-бойових завдань. Наукові праці вітчизняних дослідників переконливо доводять необхідність оновлення змісту та методів фізичної підготовки з урахуванням сучасного бойового досвіду, інтенсивності навантажень і вимог до функціональної витривалості особового складу.

Сучасні умови служби потребують універсальної фізичної підготовленості, яка забезпечує здатність діяти в умовах підвищеного стресу, обмеженого часу та значних фізичних

навантажень. Колове тренування розглядається як організаційно-методична форма, що дозволяє поєднати розвиток сили, швидкості, витривалості й координації в межах одного заняття [1]. Висока щільність роботи, раціональне чергування вправ і можливість варіювання інтенсивності створюють умови для комплексного впливу на організм та підвищення адаптаційних можливостей військовослужбовців.

Проблематика розвитку швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти системи МВС України детально висвітлена у працях сучасних дослідників, які доводять, що застосування вправ вибухового характеру в структурі колового тренування сприяє істотному зростанню показників швидкісної сили та загальної фізичної працездатності [2]. Особлива увага приділяється диференційованому підходу до добору вправ залежно від рівня підготовленості курсантів. Такий підхід забезпечує поступовість навантаження, знижує ризик перенапруження та сприяє стабільній позитивній динаміці результатів.

Важливий аспект розвитку силових і швидкісно-силових можливостей курсантів військових вищих навчальних закладів можливий при ефективності використання гирьового спорту як засобу підвищення силової витривалості, вибухової сили та функціональної стійкості організму. Гирьові вправи характеризуються багатокомпонентним впливом на м'язові групи та серцево-судинну систему, що сприяє формуванню стійкості до тривалих фізичних навантажень. Їх включення до структури занять, зокрема у форматі колового тренування, розширює можливості варіювання навантаження й підвищує ефективність спеціальної фізичної підготовки [3].

Зміст спеціальної фізичної підготовки має максимально відповідати умовам реальної служби. Використання вправ, які моделюють типові професійні ситуації, сприяє розвитку не лише фізичних якостей, а й психофізіологічної стійкості. Доведено, що цілеспрямована система спеціальних вправ забезпечує підвищення рівня силової витривалості, швидкісних характеристик та функціональної підготовленості, що безпосередньо впливає на ефективність виконання службових завдань [4].

Також розкрито системний підхід до формування фізичної готовності курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки, необхідність гармонійного поєднання загальної фізичної підготовки з прикладними вправами, які відображають специфіку майбутньої професійної діяльності. Значну роль відіграє чітке планування тренувального процесу, раціональний розподіл навантажень і регулярний контроль рівня підготовленості [5]. Колове тренування у цьому контексті є універсальним інструментом організації занять, що дозволяє забезпечити різноспрямований розвиток фізичних якостей та підтримувати високий рівень мотивації курсантів.

Представники армспорту, кросфіту, гирьового спорту та пауерліфтингу демонструють відмінні профілі силової підготовленості. Пауерліфтинг сприяє розвитку максимальної сили, гирьовий спорт силової витривалості, а кросфіт – комплексної функціональної підготовленості та здатності працювати в умовах змінної інтенсивності. Отримані результати свідчать про доцільність інтеграції елементів різних видів спорту в систему фізичної підготовки курсантів, що дозволяє уникнути однобічності розвитку та забезпечити більш повну відповідність вимогам професійної діяльності [6].

Отже, сучасна система фізичної підготовки у військових і правоохоронних закладах освіти повинна ґрунтуватися на принципах комплексності, варіативності та професійної спрямованості. Колове тренування є ефективною формою організації занять завдяки можливості поєднання різних за характером вправ у межах одного тренувального циклу. Використання засобів гирьового спорту, елементів кросфіту, силових вправ із обтяженнями та вправ з власною вагою забезпечує всебічний розвиток сили, швидкості, витривалості й координаційних здібностей.

Фізична готовність майбутніх офіцерів формується як інтегральна характеристика, що поєднує рівень розвитку фізичних якостей, функціональний стан організму та здатність ефективно діяти в умовах високої інтенсивності навантаження. Впровадження науково обґрунтованих методик, зокрема колового тренування й спеціальних силових засобів, створює передумови для підвищення ефективності професійної підготовки та зміцнення обороноздатності держави.

Таким чином, результати досліджень вітчизняних учених підтверджують доцільність системного оновлення фізичної підготовки військовослужбовців і курсантів із орієнтацією на сучасні вимоги професійно-бойової діяльності.

### **Література**

1. Богданов М. Застосування колового тренування для вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців. Вступне слово. 2024. С. 224. URL: [http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/23644/1/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A\\_%D0%9D%D0%90%20%D0%A1%D0%91%D0%A3%202024.pdf#page=224](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/23644/1/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A_%D0%9D%D0%90%20%D0%A1%D0%91%D0%A3%202024.pdf#page=224)

(дата звернення: 14.02.2026).

2. Горпинич Г. Ф., Хацаюк О. О., Іванченко О. М. Вдосконалення швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти системи МВС України засобами колового тренування. Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних єдиноборств: зб. наук. пр. «ΛΟΓΟΣ» за матеріалами XIV міжнар. наук.-метод. конф. (м. Харків, 20 листоп. 2020 р.) / Європ. наук. платформа, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 25–27. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/5554b7f5-a4d1-456a-85e9-b635bcee94f3/download> (дата звернення: 14.02.2026).

3. Кривич В. М. Розвиток швидкісно-силових якостей курсантів ВВНЗ засобами гирьового спорту. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф. до 140-річчя НТУ "ХПІ", 16–17 квітня 2025 р. / гол. ред. А. В. Кіпенський; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків: НТУ "ХПІ", 2025. С. 337–340. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/bitstreams/50d8ebc7-bcf1-4168-b7fe-5b9235cfedad/download> (дата звернення: 14.02.2026).

4. Пронтенко В. В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І. В., Плева К., Рябуха О. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 10(141). С. 106–110. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).22)

5. Пронтенко В. В., Федченко О. С., Корнійчук Ю. М., Крук О. М., Запорожанов О. М., Сіваков В. П., Костюшко І. А., Плющакова О. В. Формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності у процесі спеціальної фізичної підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. № 6(137). С. 92–96. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).22)

6. Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Полозенко Д. П., Десятка О. А., Новицький В. О., Биков Р. Г., Краснопольський М. М. Порівняльна характеристика силових можливостей курсантів різних спортивних секцій (армспорт, кросфіт, гирьовий спорт, пауерліфтинг). Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2020. № 6(126). С. 115–118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6.\(126\).25написати](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2020.6.(126).25написати)

*Родіонов М.О.,  
кандидат педагогічних наук  
Військова академія (м. Одеса)*

## **РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОРГАНІЗМУ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ХОДІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КУРСАНТІВ ВВНЗ**

У роботі розглянуто вплив високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІТ) на показники загальної витривалості курсантів. Обґрунтовано доцільність впровадження короткочасних циклічних навантажень високої інтенсивності для оптимізації фізичної підготовки в умовах обмеженого навчального часу.

Сучасні умови підготовки офіцерських кадрів вимагають пошуку максимально ефективних методик фізичного виховання. Традиційний метод рівномірного бігу, хоча і є базовим, часто вимагає значних часових витрат. У цьому контексті високоінтенсивне

інтервальне тренування (High-Intensity Interval Training – HIIT) є дієвим інструментом швидкої адаптації організму до критичних навантажень [1].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та проаналізувати вплив високоінтенсивних інтервальних навантажень на рівень загальної витривалості курсантів під час навчальних занять з фізичної підготовки.

Загальна витривалість є фундаментом боєздатності військовослужбовця, оскільки вона визначає здатність організму тривалий час протистояти втомі. HIIT передбачає чергування коротких періодів інтенсивної роботи (90–95% від макс. ЧСС) з періодами активного або пасивного відпочинку.

Як зазначають дослідники, впровадження таких протоколів, як «Табата» або «AMRAP», у програму підготовки курсантів дозволяє суттєво підвищити показник максимального споживання кисню ( $VO_2 \max$ ) [2]. Це відбувається завдяки поєднанню аеробного та анаеробного механізмів енергозабезпечення.

У ході навчального процесу застосування HIIT дозволяє вирішити проблему дефіциту часу: 20-хвилинне інтервальне тренування за метаболічним відгуком може бути еквівалентним 45–60 хвилинам бігу помірної інтенсивності. Крім того, такі навантаження краще готують курсанта до специфіки бойової діяльності, де інтенсивність фізичних зусиль часто змінюється хаотично [2].

Практична реалізація. Для розвитку загальної витривалості курсантів у межах навчального заняття пропонується застосування класичного протоколу Табата (8 циклів: 20 с роботи / 10 с відпочинку). Комплекс включає вправи, що залучають великі м'язові групи:

- Берпі (Burpees) – для максимального залучення серцево-судинної системи;
- стрибки "Jumping Jacks" – для підтримки високого темпу ЧСС;
- присідання з вистрибуванням – для розвитку витривалості нижніх кінцівок;
- Альпініст (Mountain Climbers) – для зміцнення кора та аеробної потужності.

Виконання двох таких серій (загальною тривалістю 8 хв) з інтервалом відпочинку 2 хв між ними дозволяє досягти субмаксимальних показників ЧСС (170–185 уд/хв), що є оптимальним режимом для стимуляції ударного об'єму серця та покращення кисневого обміну.

Таким чином приходимо до висновку, що застосування високоінтенсивних інтервальних навантажень у навчальному процесі ВВНЗ сприяє ефективному розвитку загальної витривалості організму курсантів. Ця методика дозволяє не лише покращити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, але й підвищити загальну інтенсивність занять з фізичної підготовки без збільшення їх тривалості.

### **Література**

1. Ягодзінський В. П. Динаміка показників фізичного стану курсантів у процесі високоінтенсивного інтервального тренування. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 10 (170). С. 192–195.

2. Родіонов М. О. Методика розвитку рухових якостей курсантів-розвідників засобами високоінтенсивних навантажень у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2025. 248 с.

*Свистун В. І.,  
доктор педагогічних наук, професор  
Національний університет оборони України*

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ЧИ ВДОСКОНАЛЕННЯ: ПРОБЛЕМА ТРАКТУВАННЯ ПОНЯТТЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Проблема оптимізації фізичного виховання військовослужбовців є вкрай актуальною як в теоретичному, так і в практичному аспектах для вітчизняної педагогіки фізичного виховання та спорту.

Інтерес становлять наукові дослідження щодо оптимізації фізичного виховання і спорту, в яких висвітлюються результати цього процесу щодо *військовослужбовців, курсантів* (В. Гунченко (2023), А. Петрук (2017), В. Климович (2016), В. Кирпенко (2014); О. Піддубний (2003)), поліцейських (В. Вербовий (2016)), студентів ЗВО (О. Кошелева (2019), Є. Кабанов (2017), Т. Кучер (2016), А. Драчук (2001)), учнів (В. Рубан (2018), спортсменів (Д. Окунь (2018), Н. Щепотіна (2016)) тощо.

У більшості вивчених робіт не подано чіткого визначення поняття “оптимізація”, не розкрито його місце в системі педагогічних категорій, не уточнено, чи воно є принципом, процесом чи методом, й тому це поняття здебільшого трактується як удосконалення, раціоналізація або підвищення ефективності, що звужує його зміст порівняно з класичним розумінням як пошуку найкращого варіанта серед альтернатив за певними критеріями. Відтак зазначені наукові роботи об’єднують практична логіка оптимізації як *націоналізації/удосконалення* з експериментальним доведенням переваг над чинною практикою, без чіткого багатокритеріального визначення оптимуму, тобто “оптимізація” переважно реалізована як науково обґрунтоване удосконалення (нові програми, раціоналізація структури та навантажень).

У класичному розумінні оптимізація передбачає наявність множини варіантів системи чи процесу; чітко визначені критерії; метод вибору найкращого рішення (алгоритм, функція, модель тощо).

Для повної відповідності поняттю “оптимізація” науковцям варто було б визначити: чітку ключову дефініцію “оптимізація”; багатокритеріальні критерії оптимуму; варіативні моделі з порівнянням і вибором найкращої.

Суть оптимізаційного підходу полягає у науково обґрунтованому виборі найрезультативніших (найефективніших) варіантів організації, змісту, методів і засобів процесу (педагогічного, технологічного тощо) для досягнення поставлених цілей з мінімальними витратами ресурсів (часу, енергії, зусиль, матеріальних засобів) та максимальним результатом.

У педагогічній науці (Ю. Бабанський, І. Підласий) оптимізаційний підхід розглядається як “управління педагогічним процесом на основі вибору найкращого варіанту дій серед можливих, що забезпечує максимальну ефективність при раціональних витратах”, тобто оптимізація – це не просто вдосконалення, а вибір оптимуму, найкращої моделі з багатьох альтернатив.

Основні ознаками оптимізаційного підходу є:

системність – аналіз усіх компонентів процесу (мета, зміст, методи, засоби, умови, результати) як єдиного цілого;

варіативність – розгляд кількох можливих способів досягнення мети;

критерії оптимальності – визначення показників, за якими оцінюється ефективність варіантів (результативність, час, зусилля, ресурсні витрати);

раціоналізація – узгодження взаємодії елементів системи так, щоб досягти найкращого результату при мінімальних витратах;

зворотний зв’язок – постійний контроль і корекція процесу відповідно до отриманих результатів.

У контексті фізичного виховання і спорту “оптимізація” означає:

добір найдієвіших засобів і методів тренування для досягнення потрібного рівня фізичної підготовленості;

встановлення оптимального співвідношення обсягу та інтенсивності навантажень;

індивідуалізацію занять залежно від стану, віку, підготовленості;

створення моделі, методики чи технології, що дає змогу керувати регулювати тренувальний процес тощо.

Таким чином, у контексті аналізу вищезазначених наукових досліджень важливим є усвідомлення відмінності між поняттями “оптимізація” і “вдосконалення”, оскільки “оптимізація” передбачає вибір найкращого варіанта серед альтернатив, теоретичний, системний

рівень узагальнення, а “вдосконалення” – покращення наявного варіанта, практичний, частковий рівень узагальнення; необхідними елементами “оптимізації” є критерії оптимальності, модель, варіативність, а “вдосконалення” – опис і реалізація покращення; результат “оптимізації” – оптимальний (найефективніший) стан системи, а “вдосконалення” – підвищення ефективності (результативності) без порівняння альтернатив.

Оптимізація не є механічним удосконаленням програми, методики, технології тощо, а є керованим процесом досягнення оптимального співвідношення між цілями, завданнями, засобами, методами, формами організації та результатами фізичного виховання в конкретних соціальних, педагогічних і ресурсних умовах.

**Сухорада Г.І.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
навчально-наукового інституту фізичної культури*

*та спортивно-оздоровчих технологій*

*Національного університету оборони України*

**Попович О.І.,**

*кандидат історичних наук, старший науковий співробітник*

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОКРЕМИХ ТЕМ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

Курсанти навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України денної форми навчання вивчають навчальну дисципліну “Теорія і методика фізичного виховання” упродовж першого та другого курсів навчання відповідно до затверджених програм та навчально-методичного забезпечення [1; 2; 3; 4].

На погляд авторів дослідження, серед найбільш важливих тем вказаної дисципліни щодо формування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту для потреб Міноборони та інших Сил безпеки і оборони держави є “Засоби та методи фізичного виховання” (зокрема техніка виконання фізичних вправ), а також “Теорія і методика розвитку фізичних якостей”. Водночас вказані теми є одними із найбільш об’ємних серед інших, що вивчаються у даній дисципліні, а також трудомісткими з точки зору потреб часу для їх засвоєння.

Оскільки під час вивчення засобів фізичного виховання (зокрема щодо формування та вдосконалення техніки їх виконання), а також методів розвитку фізичних якостей, неможливо вивчити відразу усі фізичні вправи та види рухової активності, що існують, нами пропонується наступна методика.

Відомо, що серед дієвих методик щодо вивчення та ефективного засвоєння нового матеріалу, на погляд авторів цього дослідження та експертів, є самостійна робота із виконання одного завдання (або декількох) та відтворення його в аудиторії під час проведення семінарів, групових та/або практичних занять.

Мова тут іде про те, що курсанти першого та другого курсів ще не є обізнаними з теорією, методикою та організацією фізичної підготовки у військах (силах) і майже не мають знань та досвіду з методики фізичного виховання. Тому вчасно та ефективно засвоїти увесь матеріал з вище викладених тем викликає низку труднощів.

Ось чому на етапі засвоєння теми щодо засобів та методів фізичного виховання нами рекомендовано, після прослуховування лекційного матеріалу кожному курсанту спочатку вивчити вправи з виду спорту, яким він (вона) займався (чи займається наразі), зрозуміти техніку їх виконання, ознайомитися з методами навчання (формування техніки виконання вправ та її вдосконалення). Під час проведення семінарських, групових та практичних занять курсанти озвучують результати своїх самостійних робіт, завдяки чому

усі мають можливість почути варіанти відповідей щодо особливостей техніки виконання різних вправ, методів їх розвитку та вдосконалення. Викладач оцінює курсантів, вносить корективи у відповіді, запрошує курсантів до дискусії та впроваджує елементи інтерактивних методик в освітній процес.

Під час вивчення теорії та методики розвитку фізичних якостей курсанти отримують та по чергово виконують завдання щодо розвитку силових і швидкісних здібностей, витривалості та спритності в обраному ними виді спорту. Семінари, групові та практичні заняття проводяться аналогічно тим, що описані у попередній темі. Водночас під час групових занять доцільним є застосування рольових ігор як одного з ефективних напрямів інтерактивного навчання.

Оскільки курсанти знають свій вид спорту, індивідуальні завдання виконуються якісніше, а отже, підвищується й ефективність занять в цілому.

Поряд з вищесказаним позитивними моментами навчання є також поглиблення та розширення спеціальних теоретичних знань, формування звички до самостійної роботи, підвищення цікавості до отримання нових професійних знань, прищеплення навичок творчості для майбутньої професії, розвиток впевненості у своїх силах, розуміння фізичного виховання в Україні як системи тощо.

Отже, вдосконалення методики викладання теорії і методики фізичного виховання у навчально-науковому інституті фізичного виховання та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України є одним із важливих етапів формування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Міноборони та інших складових Сил безпеки і оборони держави.

#### **Література**

1. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.; том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.

2. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник / за ред. Ю.О. Резнікова, В.М. Афоніна. – Львів: ЛВІ, 2004. – 458 с.

3. Робоча програма навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” (код ОК 14), рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) / розробники Вербин Н.Б., Сухорада Г.І. К.: НУОУ, 2025. – 31 с.

4. Силабус навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” (код ОК 14), рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) / розробники Вербин Н.Б., Сухорада Г.І. К.: НУОУ, 2025. – 12 с.

*Ткачук О.А., Мелешенко О.В., Замарасва А.Б.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

### **ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНАЛІЗУ СИСТЕМИ ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США**

За результатами аналізу досвіду бойових дій з'ясовано, що сучасний характер збройної боротьби потребує принципово нових вимог до фізичної готовності військово-службовців. Основними факторами, що потребують урахування при формуванні вимог та роблять фізичну підготовку одним із найважливіших елементів бойової готовності Збройних Сил (ЗС), є: трансформація воєнних конфліктів, поява новітніх зразків озброєння та військової техніки, значне зростання інтенсивності та тривалості бойових дій.

Досвід російсько-Української війни (РУВ) наочно демонструє критичну важливість рівня фізичного розвитку особового складу для ефективного виконання бойових завдань у екстремальних умовах [1], оскільки успіх сучасної армії залежить не лише від технічного оснащення, а й від рівня фізичної готовності особового складу. Особливий інтерес становить досвід ЗС Сполучених Штатів Америки (США), що традиційно вважаються

одними з найбільш боєздатних у світі та мають систему фізичної підготовки, що постійно еволюціонує на основі новітніх наукових розробок та узагальнення практики реальних бойових операцій [2].

За результатами аналізу системи планування та контролю тренувального процесу при організації фізичної підготовки у ЗС США встановлено, що вони побудовані на науковому підході, чітких стандартах та багаторівневій системі моніторингу, що може бути корисним прикладом для адаптування системи планування та контролю під час розробки Настанови з фізичної підготовки ЗС України.

Важливо відзначити, що системи фізичної підготовки ЗС США ґрунтуються на трьох головних принципах: персоналізації, поступовості та контролі результатів. Планування починається з оцінки фізичного стану кожного військовослужбовця за допомогою стандартизованих тестів, таких як Army Combat Fitness Test (ACFT) та Physical Fitness Test (PFT) [3, 4]. На основі результатів цих тестів командири та інструктори формують індивідуальні та групові плани тренувань, при цьому враховуються рід військ, специфіка завдань та можливі обмеження за станом здоров'я. Особлива увага приділяється плануванню тренувальних циклів, при якому використовується система періодизації – розподіл підготовки на фази: базова фізична підготовка (загальний розвиток), спеціалізована (відповідно до завдань підрозділу), підтримувальна (утримання досягнутих показників під час виконання завдань). Кожна фаза має чітко визначені цілі, навантаження та критерії оцінювання [4]. Контроль ефективності здійснюється через регулярне тестування, аналіз індивідуальних показників (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, здатність до роботи під навантаженням). Дані фіксуються у цифрових системах, що дає можливість командирам відстежувати прогрес, своєчасно коригувати програми та виявляти проблеми зі здоров'ям або фізичною підготовкою [4].

Проходження ACFT розглядається як ритуал, що підтверджує приналежність до військової спільноти. Особи, які демонструють видатні результати у фізичній підготовці, користуються повагою та визнанням. Важливим елементом є навчання командирів та інструкторів. У США вони проходять спеціальні курси з планування, безпечного навантаження та профілактики травм. Командири особисто беруть участь у фізичних тренуваннях, подаючи приклад підлеглим. Значна увага приділяється медичному супроводу та співпраці з фахівцями з реабілітації.

Особливістю української військової повсякденної діяльності є те, що фізична підготовка також цінується, але часто сприймається більше як обов'язкова вимога, ніж як основа військової ідентичності [5].

Пропонується впровадити до системи підготовки ЗС України наступний передовий досвід системи планування та контролю фізичної підготовки у Збройних Силах США, що дозволить отримати наступні результати:

- стандартизоване тестування та цифровий облік результатів, що дозволить визначити реальний рівень підготовки військовослужбовців та швидко реагувати на його зміни;
- періодизацію тренувального процесу, що забезпечить поступове та безпечне зростання навантажень і підвищить бойову спроможність;
- індивідуалізацію програм для різних спеціальностей і завдань – особовий склад різних видів та родів військ потребує різних фізичних навичок;
- навчання командирів та інструкторів, що дозволить їм володіти сучасними методиками тренувань та профілактики травматизму;
- використання технологій моніторингу (фітнес-трекери, електронні журнали), що підвищить контроль та мотивацію особового складу.

Впровадження подібної системи у ЗС України дозволить сприяти підвищенню рівня фізичної готовності військовослужбовців, зменшити травматизм та сформувати єдині стандарти, що відповідатимуть сучасним вимогам ведення бойових дій.

Врахування досвіду армії США в системі планування та контролю дозволить удосконалити Настанову з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, зробивши її більш гнучкою, технологічно сучасною та орієнтованою на потреби різних категорій військовослужбовців, підвищивши ефективність та мотивацію до фізичних занять.

Водночас механічне копіювання зарубіжного досвіду без урахування національної специфіки, традицій, наявних ресурсів та особливостей підготовки українських військових може виявитися неефективним. Тому критичний порівняльний аналіз систем фізичної підготовки дозволить виявити сильні сторони вітчизняного підходу, визначити напрями удосконалення та сформулювати обґрунтовані рекомендації щодо вдосконалення системи фізичного виховання у Збройних Силах України.

### **Література**

1. Oderov A., Romanchuk S., Fedak S., Kuznetsov M., Petruk A., Dunets-Lesko A., Lesko O., Olkhovyi O. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17, Supplement issue 1. P. 23–27. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1004>
2. Матвейко О. М., Воронцов О., Гоманюк С. В. Порівняльний аналіз альтернативних вправ фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України та провідних країн Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2017. - Вип. 28. – С. 44-47.
3. Army Combat Fitness Test. Field Manual FM 7-22. Headquarters, Department of the Army. Washington, DC, 2020. 646 p.
4. Physical Readiness Training. Field Manual FM 7-22. Headquarters, Department of the Army. Washington, DC, 2012. 488 p.
- 5 Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225.

*Турчинов А.В.,*

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*Національна академія Служби безпеки України*

## **МЕТОДОЛОГІЯ «TOTALFIT UKRAIN» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ**

**Актуальність.** Сучасні умови підготовки майбутніх офіцерів Сил оборони та безпеки України висувають підвищені вимоги до рівня їх фізичної, психоемоційної та функціональної готовності. Виконання службово-бойових завдань пов'язане з тривалими фізичними навантаженнями, діями в умовах дефіциту часу, інформаційної невизначеності та необхідністю ефективної взаємодії у складі малих груп. За таких умов фізична підготовка має розглядатися не лише як засіб розвитку окремих фізичних якостей, а як складова формування професійної культури, функціональної стійкості та бойової готовності майбутніх офіцерів.

Разом з тим аналіз чинної системи фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах свідчить про домінування нормативно-центричного підходу, орієнтованого переважно на досягнення контрольних показників. Такий підхід не завжди забезпечує перенесення сформованих фізичних якостей на прикладну діяльність у реальних умовах службово-бойових завдань. Це зумовлює потребу в оновленні методичних підходів та впровадженні педагогічних моделей, здатних забезпечити ефект перенесення фізичної підготовки на виконання прикладних навчально-бойових модулів.

**Мета доповіді.** Метою доповіді є обґрунтування методології TOTALFIT UKRAIN (далі – TU) як ефективного інструменту реалізації освітніх компонентів фізичної підготовки майбутніх офіцерів Сил безпеки оборони України, що забезпечує стійкий ефект перенесення сформованих фізичних і психоемоційних якостей на виконання прикладних навчальних модулів.

**Основний зміст.** TU – це сучасна методологія організації фізичної та спеціальної фізичної підготовки, що поєднує функціональний тренінг, соціально-командну взаємодію та духовно-ціннісний компонент з метою формування цілісної, фізично й психологічно стійкої

особистості майбутнього офіцера. Методологія ґрунтується на принципах прикладної функціональності рухів, комплексного розвитку фізичних якостей, адаптивності навантажень, дисциплінованої групової взаємодії та безпечного управління навчально-тренувальним процесом.

Особливістю методології ТУ є її орієнтація на формування рухових і функціональних характеристик, що безпосередньо переносяться на виконання прикладних модулів фізичної та спеціальної підготовки. Багатосуглобові рухи, циклічні та комбіновані навантаження, робота в умовах накопиченої втоми й обмеженого часу створюють передумови для розвитку функціональної витривалості, силової стійкості та координаційної надійності.

Зазначені якості проявляються у процесі виконання модулів подолання перешкод, де курсанти демонструють покращення здатності до багаторазового виконання силових і координаційно складних рухів у стані втоми, збереження техніки рухів і швидкості прийняття рішень. Функціональні комплекси ТУ формують адаптацію до чергування різних типів навантажень, що відповідає структурі подолання смуг перешкод і тактико-спеціальних вправ.

У контексті заходів фізичного впливу методологія ТУ сприяє розвитку силової витривалості, стабільності корпусу, контролю дихання та психоемоційної стійкості. Робота в парних і командних форматах формує навички взаємодії, контролю власних дій і відповідальності за партнера, що є критично важливим під час виконання прийомів фізичного впливу в умовах дефіциту часу та підвищеного стресу.

Під час прискореного пересування та марш-кидків ефект перенесення проявляється у підвищенні економічності рухів, здатності підтримувати заданий темп упродовж тривалого часу, а також у збереженні працездатності після виконання інтенсивних силових дій. Це обумовлено комплексним характером навантажень ТУ, що поєднують силову та аеробно-анаеробну роботу.

Соціально-командна складова методології забезпечує формування навичок узгоджених дій у складі малих груп, що підсилює прикладний ефект фізичної підготовки та відповідає реальним умовам службово-бойової діяльності. Духовно-ціннісний компонент сприяє розвитку внутрішньої дисципліни, витривалості волі та усвідомленого ставлення до фізичної підготовки як елементу професійного служіння.

**Висновки.** Методологія ТУ є ефективним інструментом модернізації освітніх компонентів фізичної підготовки майбутніх офіцерів сил оборони та безпеки України. Її застосування забезпечує стійкий ефект перенесення сформованих фізичних, психоемоційних і соціальних якостей на виконання прикладних навчальних модулів, зокрема подолання перешкод, заходів фізичного впливу та прискореного пересування. Інтеграція фізичної, психоемоційної, соціальної та духовно-ціннісної складових підготовки підвищує прикладний характер навчання, формує культуру фізичного виховання та сприяє зростанню рівня бойової готовності курсантів. Подальше впровадження та розвиток методології ТУ доцільно розглядати як перспективний напрям удосконалення системи військової освіти в умовах сучасних безпекових викликів.

**Федак С.С.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Військового інститут танкових військ*

*Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»*

**Поцілуйко П.В.**

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ БОЙОВИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

З початком активних бойових дій в нашій державі триває період технічного переозброєння та реорганізація ЗСУ, яка включає і збільшення чисельності військ та комплектування Збройних Сил особовим складом на добровільних засадах, і суттєве підвищення

значимості військово-професійної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей. Професіоналізація Збройних Сил України є об'єктивно зумовлена складним процесом реформування війська, спрямованим на створення добре навченої та озброєної армії.

Науковці Федак С.С., Юр'єв С.О., Бабаєв Ю.Г., Івакін Т.А., Борзило О.Ю., Ключник В.В. 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 [3].

Численні дослідження вчених Романчука С.В., Федака С.С., Небожука О.Р., Лотоцького І.Р. та ін. переконливо довели всебічне значення фізичної підготовки для підвищення боєздатності і боєготовності військ, успішності військово-професійного навчання, скорочення термінів і поліпшення якості підготовки військовослужбовців при оволодінні різними видами бойової техніки, забезпечення надійності управління нею у складних умовах [1, 2].

Наявні наукові дослідження, що провели вчені Романчук С.В., Лесько О.М., Кузнєцов М.В., Федак С.С., Лойко О.М., Романів І.В., Демків А.С., Бобко Ю.Б. та ін., мають велику цінність для вирішення проблеми підготовки висококваліфікованих військових фахівців [1, 4, 5]. 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.

Окрім того, чинна програма фізичної підготовки курсантів ВВНЗ бойових спеціальностей не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток та вдосконалення фізичних якостей в процесі навчання, оскільки рівень фізичної підготовленості курсантів є недостатнім для виконання завдань відповідно до обраної спеціальності та в подальшому під час професійної діяльності.

### **Література**

1. Романчук С.В., Лесько О.М., Кузнєцов М.В., Федак С.С., Лойко О.М., Романів І.В., Демків А.С., Бобко Ю.Б. Формування основ методичної складової з фізичного виховання у майбутніх офіцерів, які навчаються на курсах лідерства. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та інші]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2020. Випуск 16. С. 79-85.

2. Романчук С.В., Федак С.С., Небожук О.Р., Лотоцький І.Р. Концепції фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти в умовах скорочених термінів підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ, 2022. – випуск 8 (153) 2022. – С. 70-75. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).16.

3. Федак С.С., Юр'єв С.О., Бабаєв Ю.Г., Івакін Т.А., Борзило О.Ю., Ключник В.В. Рівень фізичної підготовленості курсантів танкових підрозділів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025 – випуск 9 (196) 2025. – С. 190-194.

4. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти. Монографія / С. Романчук, С. Федак, В. Афонін «та ін.». – Львів: НАСВ, 2022. – 385 с.

5. Hunchenko V., Mishyn M., Yuriev S., Babaiev Y., Ishchenko Y., Khachatryan A., Zonov O., Ivakin T., Zimnikov O., Komar I., Borzilo O. A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. Journal of Physical Education and Sport. 2025. Vol. 25 (issue 1). Art 4. P. 30-37. doi:10.7752/jpes.2025.01004.

**Федак С.С.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

**Юр'єв С.О.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**Івакін Т.А.**

*Військовий інститут танкових військ*

*Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»*

## **ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІН У ПОКАЗНИКАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ**

Сучасні погляди на здоров'я людини міцно пов'язані з уявленням про гармонійно розвинену військовослужбовця. Одним із головних завдань фізичної підготовки військовослужбовців є зміцнення і підтримання на високому рівні психічного стану та стану здоров'я особистості [4].

Наукові дослідження [1; 2; 7] показали, що фізична підготовка є важливим засобом забезпечення високого рівня боєздатності військовослужбовців Збройних Сил України. Вона є невід'ємною частиною бойової підготовки та дозволяє вдало долати фізичне і психічне навантаження військовослужбовців, зберігати їх працездатність та швидше відновлювати рівень боєготовності.

Низка вчених [3; 5] зазначають, що чинна програма фізичної підготовки курсантів не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток та вдосконалення фізичних якостей і військово-прикладних навичок в процесі навчально-бойової діяльності наближеної до бойової. Таким чином, виникає необхідність у визначенні реального стану рівня загальної фізичної підготовленості курсантів танкових підрозділів, а також внесення коректив у процес підготовки особового складу.

Результати дослідження показали, що позитивні зміни середніх результатів курсанти показують під час бігу на 100 метрів. Так, на початку дослідження середньо арифметичний результат становив 14,7 с, на другому етапі – 14,5 с та наприкінці дослідження – 14,2 с. Порівняльний аналіз показав, що різниця між показниками першого і другого етапу дослідження має позитивні зміни та становить 0,2 с. Аналіз показників між другим і третім етапами засвідчив покращення результату на 0,3 с. Загалом дослідження показали, що на всіх етапах тестування відбулися позитивні зміни між показниками, але значної різниці не виявлено. Дослідження показників у підтягуванні на перекладині курсантів на першому етапі засвідчило, що середньо арифметичний результат становив 11,6 рази. За результатами аналізу другого тестування встановлено, що показники курсантів, порівняно з першим, покращилися на 0,3 разу, але значної різниці немає ( $p > 0,05$ ). Також визначено покращення результатів досліджуваної групи на третьому етапі порівняно з першим на 0,8 рази ( $p > 0,05$ ).

У процесі аналізу результатів із бігу на 1000 метрів встановлено, що середнє значення показників на першому етапі дослідження становить 251,6 с. На другому етапі дослідження показники значно не змінилися порівняно з першим етапом та різниця складає 1,4 с ( $p > 0,05$ ). Порівняльний аналіз результатів, які показали курсанти на першому і третьому етапі, засвідчив, що наприкінці дослідження (3 етапі) результати виконання вправи покращилися на 3,3 с, але незначно ( $p > 0,05$ ).

За результатами дослідження визначено, що фізична готовність військовослужбовців суттєво впливає на подолання значних фізичних і психологічних навантажень, рівень боєздатності військових підрозділів та виконання поставлених перед ними бойових завдань.

Проте дослідження показало, що попри позитивні зміни у показниках курсантів протягом експерименту, достовірної різниці не виявлено ( $t=0,98-1,78$ ;  $p>0,05$ ).

### Література

1. Романчук С.В., Лесько О.М., Кузнецов М.В., Федак С.С., Лойко О.М., Романів І.В., Демків А.С., Бобко Ю.Б. Формування основ методичної складової з фізичного виховання у майбутніх офіцерів, які навчаються на курсах лідерства. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та інші]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2020. Випуск 16. С. 79-85.
2. Романчук С.В., Федак С.С., Небожук О.Р., Лотоцький І.Р. Концепції фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти в умовах скорочених термінів підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ, 2022. – випуск 8 (153) 2022. – С. 70-75. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).16.
3. Федак С.С., Юр'єв С.О., Бабаєв Ю.Г., Івакін Т.А., Борзило О.Ю., Ключник В.В. Рівень фізичної підготовленості курсантів танкових підрозділів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид - во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025 – випуск 9 (196) 2025. – С. 190-194.
4. Федак С.С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях [дисертація]. Львів; 2015. 257 с.
5. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти. Монографія / С. Романчук, С. Федак, В. Афонін «та ін.» – Львів: НАСВ, 2022. – 385 с.
6. Hunchenko V., Mishyn M., Yuriev S., Babaiev Y., Ishchenko Y., Khachatryan A., Zonov O., Ivakin T., Zimnikov O., Komar I., Borzilo O. A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. Vol. 25 (issue 1). Art 4. P. 30-37. doi:10.7752/jpes.2025.01004.
7. Romanchuk S., Oderov A., Klymovych V., Arabskyi A., Lesko O., Fedak S., Dunets-Lesko A., Bobko Y., Olkhovyi O., Liudovyk T. Priority Indicators of Sports Activity of Jumps in Water at the Stage of Advanced Sports Training. *SportMont Journal*. – 2020. – Vol. 18 (2) – PP. 73-78. – ISSN 1451-7485, eISSN 2337-0351. doi:10.26773/smj.200602.

*Хачатрян А.Х., Білик В.А.*

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

## **РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ЯКОСТЕЙ ОПЕРАТОРІВ БЕЗПЛОТНИХ СИСТЕМ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Сучасний характер збройної боротьби, зумовлений масовим застосуванням безпілотних систем (БПС), суттєво змінює вимоги до підготовки військовослужбовців [2, 4]. Оператори безпілотних літальних апаратів виконують бойові завдання в умовах високого інформаційного навантаження, дефіциту часу на ухвалення рішень, тривалого психоемоційного напруження та підвищеної відповідальності за результати застосування озброєння [8]. За таких умов ефективність їхньої діяльності значною мірою визначається рівнем розвитку когнітивних якостей, насамперед уваги, концентрації, швидкості сенсомоторної реакції та стійкості до втоми [3].

Традиційно фізична підготовка у Збройних силах розглядається як засіб розвитку фізичних якостей і підтримання загальної працездатності військовослужбовців. Водночас

сучасні наукові дослідження засвідчують тісний взаємозв'язок між фізичною підготовленістю та функціональним станом центральної нервової системи, що безпосередньо впливає на перебіг когнітивних процесів [5]. У контексті підготовки операторів БпС фізична підготовка набуває додаткового значення як інструмент цілеспрямованого розвитку когнітивних якостей, необхідних для виконання професійних завдань.

У науковій літературі когнітивні якості розглядаються як сукупність психічних процесів, що забезпечують сприйняття, обробку та використання інформації [3]. До ключових когнітивних функцій належать увага, швидкість обробки інформації, виконавчі функції та сенсомоторна реакція. Дослідження в галузі фізіології та когнітивної нейронауки свідчать, що регулярна фізична активність сприяє покращенню мозкового кровообігу, підвищенню нейропластичності та зменшенню негативного впливу стресу [5, 4].

У працях, присвячених військовій підготовці, наголошується на необхідності інтеграції фізичної та професійної складових підготовки військовослужбовців з урахуванням специфіки виконуваних завдань [2, 1]. Проте питання цілеспрямованого використання фізичної підготовки як засобу розвитку когнітивних якостей операторів БпС потребує подальшого теоретичного обґрунтування.

Професійна діяльність операторів безпілотних систем характеризується високою інтенсивністю інформаційних потоків і необхідністю тривалого підтримання уваги [8]. Провідними когнітивними якостями для цієї категорії військовослужбовців є концентрація уваги, швидкість сенсомоторної реакції та стійкість до когнітивної втоми.

Концентрація уваги забезпечує здатність ефективно контролювати повітряну обстановку та своєчасно реагувати на її зміни. Швидкість реакції визначає ефективність ухвалення рішень у динамічних умовах бойової діяльності. Стійкість до втоми дозволяє зберігати надійність дій упродовж тривалого часу роботи з технічними засобами управління [3, 4].

Фізична підготовка позитивно впливає на когнітивні функції через покращення функціонального стану серцево-судинної та нервової систем [5]. Аеробні навантаження підвищують загальну витривалість і знижують рівень психічної втоми, що сприяє стабілізації уваги та збереженню працездатності [4].

Координаційні та швидкісні вправи активізують процеси сенсомоторної інтеграції, підвищують швидкість реакції та точність рухових дій. Силові вправи помірної інтенсивності сприяють стабілізації пози тіла, що опосередковано впливає на збереження концентрації під час тривалої операторської діяльності [1].

З урахуванням професійної специфіки діяльності операторів БпС фізична підготовка має бути спеціально спрямованою. Доцільним є використання аеробних вправ для розвитку витривалості, координаційних і швидкісних вправ для підвищення сенсомоторної реакції, а також вправ на статичну витривалість для зменшення негативного впливу тривалого перебування у фіксованій позі [2, 1].

Поєднання фізичних навантажень з елементами когнітивного контролю створює передумови для підвищення ефективності професійної діяльності операторів безпілотних систем у бойових умовах [4, 7].

Таким чином, фізична підготовка операторів безпілотних систем, безумовно, є важливим засобом розвитку їхніх когнітивних якостей. Цілеспрямоване використання фізичних вправ дозволяє підвищити стійкість уваги, швидкість реакції та здатність до тривалої ефективної діяльності. Інтеграція фізичної та когнітивної підготовки є перспективним напрямом удосконалення системи підготовки операторів БпС у Збройних силах.

### **Література**

1. Романчук С. В. Фізична підготовка військовослужбовців Збройних Сил України. – Львів : АСВ, 2012. – 404 с.
2. Тимчасовий бойовий статут механізованих і танкових військ Збройних Сил України. Частина I (бригада). – Київ : Генеральний штаб ЗС України, 2022. – 216 с.
3. Anderson J. R. Cognitive Psychology and Its Implications. – 8th ed. – New York: Worth Publishers, 2015. – 560 p.

4. Audiffren M., André N. The exercise–cognition relationship: A virtuous circle. // Journal of Sport and Health Science. – 2019. – Vol. 8, No. 4. – P. 339–347.
5. Hillman C. H., Erickson K. I., Kramer A. F. Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. // Nature Reviews Neuroscience. – 2008. – Vol. 9. – P. 58–65.
6. Joint Publication 3-30. Joint Air Operations. – Washington, DC : Joint Chiefs of Staff, 2019. – 344 p.
7. Lieberman H. R. Cognitive methods for assessing mental energy. // Nutrition Reviews. – 2007. – Vol. 65, No. 10. – P. 469–484.
8. Tvaryanas A. P., Thompson W. T. Fatigue in military drone operators. // Aviation, Space, and Environmental Medicine. – 2006. – Vol. 77, No. 8. – P. 907–914.

*Холод Д. В.*

*Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ТА ВИМОГИ**

Питання фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України на сьогодні є надзвичайно актуальним. Це пов'язано не лише з оновленням системи військової освіти, а й із реальними умовами, в яких проходить служба сучасного військовослужбовця. Офіцер змушений працювати в умовах підвищеного фізичного й психологічного навантаження, часто – за браку часу та відпочинку. У таких умовах рівень фізичної готовності безпосередньо впливає на ефективність виконання поставлених завдань.

Сьогодні підготовка будь-якого військового професіонала не може бути повно цінною, якщо вона зводиться до досконалого знання військової техніки та вміння її використовувати. Необхідною умовою виконання бойових завдань є властивість кожного спеціаліста та підрозділу (розрахунку) загалом до максимального використання властивостей бойової техніки в найкоротший час. Це вимагає не лише відмінної технічної виправки особового складу, але й максимально високого рівня розвитку в нього тих спеціальних фізичних якостей та рухових навичок, які б сприяли формуванню умов і характеру їхньої професійної діяльності [1, с. 36].

У процесі фізичної підготовки основна увага приділяється розвитку базових фізичних якостей. Йдеться насамперед про силу, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість. Разом із цим сучасні підходи виходять за межі звичайних спортивних нормативів. Важливим є вміння працювати в умовах тривалої втоми, діяти після значних фізичних навантажень та зберігати працездатність у стресових ситуаціях. Саме такі умови найбільш характерні для реальної службової діяльності. Недостатній рівень розвитку професійно-прикладних фізичних якостей зумовлює зниження працездатності військовослужбовців, які, зі свого боку, не виконують повною мірою службові завдання, що стоять перед ними [2, с. 113].

У даний час зростає значення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ як ефективного засобу оптимізації трудової діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою фізичного виховання і покликана вирішувати на основі загальної фізичної підготовки спеціальні завдання: розвиток фізичних здібностей, відповідних специфічним вимогам обраної професійної діяльності; формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих наслідків специфічних умов професійної діяльності; розвиток засобами фізичної підготовки вольових та інших психофізичних якостей, потрібних в обраній професії [3, с. 177].

Останнім часом у системі фізичної підготовки дедалі частіше використовуються нові методи тренування. Йдеться про функціональні та кругові тренування, вправи на координацію, рівновагу та загальну витривалість. Такі заняття мають комплексний характер і спрямовані на розвиток декількох фізичних якостей одночасно. Крім того, вони є більш динамічними, що позитивно впливає на зацікавленість курсантів у процесі підготовки.

Значну роль у підготовці майбутніх офіцерів відіграє самостійна фізична підготовка. Формування відповідального ставлення до власного фізичного стану є важливим завданням військової освіти. Заняття фізичними вправами повинні сприйматися не як обов'язок, а як необхідна умова підтримання професійної готовності. Саме під час навчання закладаються основи цієї звички.

Підсумовуючи, можна зазначити, що фізична підготовка майбутніх офіцерів Збройних Сил України має бути багатокомпонентною, гнучкою та орієнтованою на реальні потреби служби. Сучасні вимоги до фізичної підготовки спрямовані на формування офіцера, здатного діяти ефективно в складних умовах, зберігати витривалість і працездатність. Подальший розвиток і вдосконалення цієї системи є необхідною умовою підготовки професійних офіцерських кадрів.

#### **Література**

1. Гнидюк О. П., Куценко, А. Я. (2022). Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. академічні студії. Серія «Педагогіка», (2), 36–41. url: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6>

2. Карабанов Є., Проценко А., Беліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка, 2020. – Т. 2(23). – С. 112-117. – URL: – [https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/8815/1/Карабанов\\_Й\\_Проценко\\_А\\_Беліков\\_I.pdf](https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/8815/1/Карабанов_Й_Проценко_А_Беліков_I.pdf)

3. Збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. Берегової Г. Д. – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2019. – 238 с. URL: <https://www.ksau.kherson.ua/files/konferencii/20191121/Збірник%20тез%20VII%20Міжнародної%20науково-практичної%20конференції%20Філософські%20обрі%20сьогодення.pdf#page=177>

*Чапля Н. М., Бобко Ю.Б., Черниш Є.М.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

### **ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ВВНЗ**

Сучасні умови реформування Збройних Сил України висувають підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів. Особливе значення в цьому контексті має початковий етап навчання у вищих військових навчальних закладах, коли курсанти першого курсу проходять складний період адаптації до нових соціально-побутових, навчальних та службових умов. Саме в цей період закладаються основи розвитку загальних фізичних якостей, що є фундаментом подальшої професійно-прикладної фізичної підготовки.

Рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості у курсантів першого курсу значною мірою залежить від сукупності різноманітних факторів, які можуть як стимулювати, так і гальмувати ефективність фізичного виховання. Тому актуальним є визначення та наукове обґрунтування факторів впливу на розвиток загальних фізичних якостей курсантів ВВНЗ.

На основі аналізу наукової літератури з проблеми фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів встановлено, що розвиток загальних фізичних якостей курсантів першого курсу зумовлюється комплексною взаємодією низки факторів [1–3]. Загалом можна виділи:

**Організаційно-педагогічні фактори.** Дослідники зазначають, що ефективність розвитку загальних фізичних якостей значною мірою залежить від змісту та спрямованості програм фізичної підготовки, раціонального добору методів і засобів тренування, а також професійної компетентності викладачів [4, 5]. За даними В. М. Платонова та О. М. Худолія, відсутність диференційованого підходу до дозування фізичних навантажень без урахування індивідуального рівня підготовленості курсантів може призводити до перевтоми та зниження тренувального ефекту [6].

Основним напрямом покращення процесу підготовки майбутніх офіцерів, зважаючи на вищезазначені організаційно-педагогічні фактори, може бути модернізація навчальних програм та підвищення методичної майстерності викладачів.

**Навчально-службові фактори.** Науковці підкреслюють, що специфіка навчання курсантів першого курсу полягає у поєднанні інтенсивного навчального процесу з виконанням службових обов'язків, що супроводжується значним фізичним і психоемоційним напруженням [2, 7]. Як зазначають С. В. Романчук і С. М. Фіногенов, порушення режиму дня, дефіцит сну та недостатній час для відновлення негативно впливають на адаптаційні можливості організму і знижують ефективність фізичної підготовки [8].

Ці фактори актуалізують принцип поступовості під час процесу фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, це зменшить рівень травматизму та перевтоми організму з низьким рівнем функціональних можливостей та дасть змогу якісно загартувати тіло у процесі повсякденної діяльності військовослужбовця.

**Соціально-психологічні фактори.** За результатами досліджень низки авторів, мотивація до занять фізичною підготовкою, психологічний клімат у навчальній групі та рівень згуртованості підрозділу є важливими чинниками, що визначають активність курсантів і результативність розвитку фізичних якостей [9, 10]. Високий рівень мотивації сприяє формуванню позитивного ставлення до занять і підвищує рівень фізичної працездатності [10]. Висока мотивація військовослужбовця може забезпечити довготривалий процес фізичної удосконаленості свого організму, що в подальшому забезпечуватиме виконання професійних обов'язків.

**Індивідуально-біологічні фактори.** Дослідження показують, що початковий рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, морфофункціональні особливості та попередній руховий досвід курсантів істотно впливають на темпи розвитку загальних фізичних якостей [3, 6]. Значна варіативність цих показників серед першокурсників зумовлює необхідність індивідуалізації фізичних навантажень у процесі фізичної підготовки [5, 8]. Варто врахувати вікові фактори, оскільки останніми роками спостерігається збільшення набору курсантів вікової категорії 20-30 років. Це має суттєве значення для формування рівня фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів, оскільки охоплює періоди пізнього підліткового віку, ранньої та зрілої молодості, які відрізняються морфофункціональними та адаптаційними особливостями організму.

Таким чином, процес фізичного виховання курсантів першого курсу ВВНЗ потребує вдосконалення, зважаючи на сукупність факторів, які впливають на розвиток фізичних якостей. Спрямування цього процесу на індивідуалізацію сприятиме врахуванню конкретних потреб курсанта. Загалом вплив вищевказаних факторів на процес фізичного виховання в системі Збройних Сил України потребує подальших досліджень для розуміння важливості врахування цього у процесі навчання.

#### **Література**

1. Бойченко Н.В. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів. – Харків, 2018.
2. Литвиненко А. М. Теорія і методика фізичної підготовки військовослужбовців. – Київ: НУОУ, 2017.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. – Київ: Олімпійська література, 2012.
4. Худолій О. М. Основи методики спортивного тренування. – Харків, 2016.
5. Іващенко О. В. Педагогічні основи фізичного виховання. – Харків, 2014.
6. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – Київ: Олімпійська література, 2015.
7. Ольховий О. М. Фізична підготовка у Збройних Силах України. – Київ, 2019.
8. Романчук С. В. Фізичний стан і працездатність військовослужбовців. – Львів, 2013.
9. Максименко С. Д. Психологія особистості. – Київ, 2016.
10. Кокун О. М. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців. – Київ, 2018.

## **РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ**

Аналіз літературних джерел та досвід підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань на лінії зіткнення за спеціальними напрямками підготовки дозволяє констатувати, що ефективність розвитку та формування військово-прикладних рухових навичок в основному залежить від фізичної та психологічної (психофізичної) готовності військовослужбовців. Психофізична готовність воїна в основному забезпечується підтриманням на достатньому рівні його основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкісні якості) та військово-прикладних рухових навичок поводження зі зброєю, подолання природних та штучних перешкод, метання гранат, рукопашна та маршова підготовки, посадка та висадка на бойову техніку, евакуація та транспортуванні поранених тощо. Саме тому ключова роль у забезпеченні боєздатності військ належить фізичній підготовці.

На сьогодні заходи фізичної підготовки з військовослужбовцями у бойових бригадах, враховуючи реалії ведення бойових дій, більшою мірою проводяться у формі супутнього фізичного тренування з виконання стандартів фізичної підготовки, під час проведення занять з вогневої, тактичної, розвідувальної підготовки, під час переміщення, в тому числі прискореного у повному спорядженні, на навчальні місця та повернення з них. Під час супутнього фізичного тренування відпрацьовуються наступні військово-прикладні рухові навички:

- виконання вправ стрільб на фоні фізичних навантажень;
- подолання елементів природних та штучних перешкод в комплексі з перебіжками з елементами бою в урбанізованому середовищі;
- переповзання по-пластунськи на значні відстані;
- виконання прийомів рукопашного та ножового бою, в тому числі в умовах обмеженого простору,
- метання гранат на дальність та точність з різних положень;
- прискорення до укриття та зайняття місця в укритті;
- спішування з бойової техніки;
- відпрацювання тактичних навичок під час зміни бойової обстановки (атака FPV дронів, обстріл артилерії тощо);
- виконання комплексу прийомів зі зброєю під час пересування на місцевості;
- евакуація й транспортування поранених побратимів різноманітними способами;
- відпрацювання координації дій у складі малих тактичних груп;
- здійснення маршів по пересіченій місцевості у повному спорядженні.

З метою підвищення рівня підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів, які готуються до виконання спеціальних та бойових завдань після закінчення навчання й мають наявний ресурс часу, а також з метою підвищення рівня психофізичної готовності майбутніх офіцерів, розвитку їх військово-прикладних рухових навичок, на нашу думку, актуальним буде застосування методики функціонального багатоборства.

У літературі знаходимо, що функціональне багатоборство (кросфіт) – це методика, що передбачає виконання різноманітних вправ з різною інтенсивністю та навантаженням на всі групи м'язів. Комплекси вправ за методикою можуть динамічно змінюються у залежності від рівня підготовленості особового складу, не допускаючи ефекту адаптації організму до навантажень, що забезпечує розвиток здатності швидко переключатися між різними типами навантажень. Тренування часто включають в себе несподівані завдання, що перевіряють здатність військовослужбовців швидко реагувати на нові виклики. Така методика дозволяє не тільки розвивати силу, швидкість, витривалість, а й формувати уміння оцінювати обстановку, приймати рішення та виконувати швидко поставлене завдання.

Фахівцями кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту Київського Національного університету імені Тараса Шевченка було обґрунтовано та розроблено блок комплексів для розвитку військово-прикладних рухових навичок курсантів, які проходять навчання та підготовку у польових умовах. Кросфіт комплекси включають від 3 до 10 вправ. Час на виконання – 20-30 хв. Кількість тренувань на тиждень – від 3 до 5. Форма одягу військова, польова. Контроль за якістю виконання покладался на викладачів та інструкторів зі спорту кафедри. Основними метод організації заняття є коловий та фронтальний.

За результатами виконання курсантами кросфіт комплексів у польових умовах встановлено суттєве підвищення рівня розвитку військово-прикладних рухових навичок та основних фізичних якостей курсантів, покращення їх функціонального стану та здоров'я, забезпечення психологічної готовності, розвиток морально-вольових якостей.

Таким чином, досвід ведення бойових дій підтверджує, що достатній рівень психофізичної готовності підвищує рівень живучості бійця на полі бою та ефективність виконання ним спеціальних та бойових завдань за призначенням. Актуальним та своєчасним, на наш погляд, у ВВНЗ, навчальних центрах та на полігонах буде впровадження військових стандартів з фізичної підготовки за методикою функціонального багатоборства (кросфіт). Рівень складності кросфіту комплексів, навантаження та інтенсивність їх виконання має враховуватися в залежності від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців та характеру майбутніх спеціальних та бойових завдань за призначенням.

**Шлямар І.Л.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
заслужений працівник фізичної культури та спорту України  
Національна академія Служби безпеки України*

## **ПСИХОФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

Затяжна повномасштабна агресія з боку російської федерації показує необхідність проведення реформи професійної підготовки військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України. Реалії сьогодення показують, що одним із можливих варіантів удосконалення процесу навчання і виховання в закладах вищої освіти сил сектору безпеки і оборони України може бути акцентування на розвитку якостей та формування професійних навичок, характерних для цих сил [4, с. 115]. На рівні з професійними вміннями та навичками військовослужбовців для їх багаторічної ефективної діяльності, що здійснюється в стресових умовах, значною мірою необхідна їх фізична та психофізична підготовленість.

Сьогодні відбуваються значні зміни в суспільстві нашої держави, що відображається на економічних, політичних і правових стосунках. За таких обставин підвищуються вимоги до рівня професійної підготовленості військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України.

Корчагін М, Ольховий О., Крижановський В.О. [1, С. 231, 2, С. 26] вважають складовими психофізичної підготовленості військовослужбовців – фізичну підготовлену, когнітивні функції, адаптаційні можливості та психологічну стійкість. Взаємодія цих компонентів забезпечує підтримання оптимальної працездатності фахівця та високоефективне здійснення ним професійної діяльності.

Виконання функціональних обов'язків в екстремальних умовах пов'язано зі стресовим навантаженням. Власне під впливом стресових чинників на емоційному рівні реакції пригнічуються, на когнітивному – відбувається зниження здатності до об'єктивної оцінки ситуацій, які виникають під час виконання службових завдань, а на поведінковому рівні діяльність не сприятиме досягненню мети [2, С. 26]. Отже, від особистісних реакцій, здатності до об'єктивної оцінки ситуації та прийняття рішень залежить рівень професійної компетентності військовослужбовців.

Службова діяльність характеризується невизначеністю по часу вирішуваних завдань, раптовістю появи кризових ситуацій, напруженістю, силовим змістом тощо. Недостатній рівень фізичної і психологічної підготовленості військового контингенту істотно ускладнює процес оволодіння професійно-службовими навичками, знижує ефективність формування психофізіологічних механізмів, що забезпечують успішну адаптацію до чинників зовнішнього середовища і службово-професійних умов [3, с. 131]. Тож необхідно приділяти особливу увагу вивченню особливостей та чинників, що впливають на формування психофізичної готовності військовослужбовців до виконання ними професійних обов'язків.

Бойові дії на території України потребують високого ступеня професійної підготовленості військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України. Прикладні компетентності військовослужбовців Збройних Сил України та інших складових є важливою характеристикою, від якої залежить рівень фізичної підготовленості особового складу, що, безсумнівно, забезпечує також їхню готовність до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-оперативної діяльності.

Особливості професійної компетентності військових фахівців зумовлені екстремальними завданнями військово-професійної діяльності, зокрема поліфункціональністю, що складається з боєготовності підрозділів, морально-психічного стану особового складу та відповідності професійно важливих якостей військовослужбовця. Враховуючи особливості функцій та завдань, які покладено на сили Сектору безпеки і оборони України, можна прослідкувати актуальність формування психофізичної готовності особового складу, що свідчить про важливість перегляду системи професійної підготовки офіцерів.

Основною складовою високої професійної підготовленості співробітників Служби безпеки України є рівень розвитку основних фізичних та психофізичних якостей. Ефективність психофізичної підготовленості військовослужбовців визначається ступенем мобілізації та інтеграції психічних і рухових компонентів у структурі психофізичної підготовленості до військово-професійної діяльності. Остання визначається володінням сукупністю знань, умінь, навичок, способів дії та виражається в готовності їх актуалізації в екстремальних ситуаціях, унаслідок чого найважливішу роль у підготовці майбутніх військових фахівців відіграє розвиток саме психофізичного потенціалу.

Удосконалення фахової підготовки військовослужбовців вимагає чіткого глибокого розподілу видів їхньої професійної діяльності, породжує нові спеціальності, що сприяє виникненню нових видів психофізичних навантажень.

Результати наукових досліджень свідчать про неоднорідність розвитку основних фізичних якостей і значну питому вагу низьких результатів формування в курсантів військово-прикладних фізичних та психофізичних якостей, низький рівень психофізичної підготовленості курсантів-першокурсників, негативну динаміку психофізичної підготовленості курсантів з роками навчання у закладах вищої військової освіти. Це зумовлено різними чинниками (віковим контингентом, регіональною специфікою, екологічним та економічним станом галузі, в якій проведено дослідження).

Фізична підготовки військовослужбовців відрізняється від загальноприйнятих методик фізичного тренування, оскільки має адаптуватися до унікальних вимог та викликів, які висувають перед ними вимоги військової спеціальності. Потрібно 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. Важливо зосередитися на функціональному тренуванні, яке імітує реальні сценарії, військовослужбовців у які можуть потрапити під час виконання функціональних обов'язків.

Підсумовуючи вищезгадане, можна 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 психофізичної готовності та стресостійкості.

## Література

1. Корчагін М., Курбакова С., Ольховий О. Залежність успішності професійної діяльності військовослужбовців-операторів від рівня психофізіологічних якостей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 3:65–68. [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp\\_2017\\_3\\_14.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2017_3_14.pdf)
2. Крижановський В.О. Розвиток професійно-важливих якостей особового складу Національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки [дисертація]. Львів: Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; 2025. 224 с.
3. 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 DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [in Ukraine].
4. 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].

*Щербина І.А.,  
Пронтенко В.В.,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

*Старчук О.О.,*

*кандидат педагогічних наук*

*Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ З АВТОМОБІЛЬНИМИ ШИНАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Досвід ведення бойових дій показує, що переможцем у бою стає той, хто ефективніше використовує свою зброю, хто має вищі морально-вольові якості, хто краще підготовлений до бойових дій психологічно і фізично, хто здатен швидко орієнтуватися в обстановці, аналізувати її і блискавично приймати правильне рішення.

Удосконалення бойової готовності військовослужбовців здійснюється у процесі бойової підготовки та злагодженості підрозділів. Бойова злагодженість підрозділу визначається ступенем тренуваності особового складу у сумісній бойовій діяльності, рівнем сформованості у них навичок колективних дій, а також взаємовідношеннями та взаєморозумінням між військовослужбовцями, їх готовністю допомагати один одному, прагненням до вирішення завдань, що стоять перед колективом. У сучасних умовах підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів особливе значення має розвиток прикладних рухових навичок, які безпосередньо використовуються у бойовій діяльності. Одним із ефективних засобів є використання автомобільних шин (коліс) у процесі спеціальної фізичної підготовки. Простота доступу, багатофункціональність та можливість моделювання екстремальних умов роблять цей інвентар надзвичайно корисним для тренувань.

Вправи з шинами є одними із найбільш доступних та ефективних засобів для формування «бойової» витривалості та сили, робота з ним дозволяє імітувати реальні навантаження, з якими боєць стикається на полі бою: перенесення поранених, подолання перешкод, евакуація техніки та тривалі марші з вантажем. На відміну від класичних тренажерів, шини мають низку специфічних характеристик: нестандартний хват, динамічний опір, універсальність, психологічна стійкість. Шини не мають зручних ручок (якщо вони не додані штучно), що змушує активно працювати м'язи передпліч та кистей рук під час їх перевертання, під час перетягування шина взаємодіє з ґрунтом, створюючи нерівномірне навантаження, шини різної ваги (від легкових до вантажних) дозволяють розвивати такі фізичні якості як сила, силова витривалість, спритність, координація рухів та орієнтація в просторі.

Виконання вправ із шинами сприяє:  
формуванню військово-прикладних навичок для роботи з важкими та громіздкими предметами;

підвищенню рівня фізичної підготовленості до виконання бойових завдань;  
формуванню психологічної стійкості через подолання складних фізичних навантажень;  
удосконаленню рухових якостей, необхідних для пересування по пересіченій місцевості, евакуації та транспортування поранених тощо.

Робота з нестандартним, брудним, важким та незручним інвентарем гартує характер та адаптує до суворих та непередбачуваних умов служби.

Фахівцями кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова розроблені та ефективно використовуються комплекси фізичних вправ з автомобільними шинами, які адаптовані до освітнього процесу курсантів в умовах військового стану, враховуючи віддалене розосередження підрозділів від пункту постійної дислокації.

Пропонуємо перелік варіантів вправ та комплексів з автомобільними шинами для проведення занять з курсантами та їх прикладне значення.

1. Перекидання шини (Tire Flip). Це базова вправа для розвитку вибухової сили всього тіла. Підйом здійснюється за рахунок ніг та спини, з фінальним поштовхом грудьми та руками. Розвиває навичку підйому та переміщення важких об'єктів (ящиків з боєприпасами, елементів завалів), розвиває силу та вибухову потужність.

2. Тяга шини на тросах (Sled Drag). Шина прив'язується до пояса або тримається в руках за допомогою строп. Здійснюється біг лицем вперед для розвитку швидкості та потужності ніг, або біг спиною вперед для зміцнення колінних суглобів та стегон. Розвиває навичку та імітацію евакуації пораненого з поля бою або буксирування несправного автотранспорту.

3. Удари по шині кувалдою (Tire Sledgehammer Slams). Шина використовується як амортизатор для ударів кувалдою. Здійснюється потужна робота м'язів кора, плечового пояса та стабілізаторів. Відбувається формування навичок роботи з шанцевим інструментом (кувалдою, сокирою, лопатою, киркою, ломом) та розвиток витривалості під час ведення рукопашного бою.

4. Перенесення шин «Прогулянка фермера». Використання шин як обтяження для ходьби на визначені дистанції. Відбувається формування навичок до тривалих переходів (маршів) з повною екіпіровкою та транспортування вантажів, розвиває витривалість та силу хватки рук.

5. Вистрибування або викроковування на шину. Шини застосовуються як кросфіт-тумби для вистрибування на них. Відбувається удосконалення швидкісно-силових якостей, координації та спритності. Формуються навички зі застрибування та вистрибування з траншей, окопів, бліндажів, автотранспорту.

6. Піднімання шини від грудей над головою. Шину підняти від грудей вгору над головою тримаючи її двома руками вертикально. Формуються навички з утримання рівноваги та контролю тіла під навантаженням, особливо під час роботи з нестандартним об'єктом. Розвиваються м'язи рук, плечового пояса, спини та ніг.

7. Махи шинами в сторони та в верх-вниз. Шину, тримаючи двома або однією рукою різкими маховими рухами переміщати в сторони та в верх-вниз. Під час тренування розвиваються силова витривалість, вибухова сила, координація рухів, рівновага та орієнтація в просторі.

8. Штовхання шини. Використання шини під час її штовхання моделює умови пересування з додатковим навантаженням, розвиває м'язи корпусу та ніг. Формуються навички у перетягуванні обладнання, озброєння, автотранспорту.

Для того, щоб вправи з шинами стали саме засобом спеціальної підготовки, необхідно дотримуватися певних правил та принципів:

виконувати вправ доцільно у повному спорядженні (бронежилет, шолом) або після імітації вогневого контакту;

робота з шиною має чергуватися з короткими пробіжками або маніпуляціями зі зброєю;

перекочування або перенесення надважких шин (від тракторів) у складі підрозділу розвиває навички взаємодії та комунікації в стресових ситуаціях.

Нижче наводимо орієнтовний план тренувань, розрахований на підрозділ (навчальну групу), який ефективно застосовується викладачами та інструкторами кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання. Комплекси розроблені з акцентом на розвиток силової витривалості та з метою згуртування підрозділу.

*Комплекс 1:*

1. Подолання смуги перешкод з шин (лабіринт, бар'єри) – 100 м;
2. Перекидання шини (Tire Flip) – 10 разів;
3. Стрибки через шину (бурпі з перестрибуванням) – 10 разів;
4. Удари кувалдою – 20 разів.
5. Тяга шини (спринт) – 20 метрів;
6. Відтискання від шини – 15 разів;
7. Марш-кидок на 3-5 км, де останній кілометр підрозділ по чергово має нести 2–4 шини, як «додатковий боєкомплект».

*Комплекс 2:*

1. Перекидання великої шини – 10 разів;
  2. Перенесення шини на плечах – 40 м;
  3. Протягування шини за канат – 20 м;
  4. Вистрибування на шину – 10 разів.
- Відпочинок 2 хв і повторити комплекс 3-4 рази.

*Комплекс 3:*

1. Перекочування шини боком – 20 м;
  2. Випади з підйомом шини над головою – 10 разів;
  3. Штовхання шини вперед – 20 м;
  4. Стрибки через шину боком – 15 разів;
- Відпочинок 2 хв і повторити комплекс 2-3 рази.

*Комплекс 4:*

1. Естафета з перенесенням шини (група ділиться на команди, кожен учасник переносить шину 20 м і передає наступному);
2. Парне перевертання шини (двоє військовослужбовців одночасно перевертають велику шину) – 20 м;
3. Змагання на швидкість у протягуванні шини канатом – 20 м.

Рекомендуємо використовувати комплекси як частину загальної програми, або як окремі тренувальні блоки навчального заняття.

Таким чином, вправи з автомобільними шинами у польових умовах та на розосередженні – це не просто заміна тренажерного залу, а ефективний інструмент формування військово-прикладної компетентності. Вони дозволяють перетворити звичайну фізичну підготовку на комплексну систему загартування, яка готує організм до специфічних, механічних та психофізичних навантажень сучасної гібридної війни.

**Щур Т.Г.,**  
*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету*  
*“Харківський політехнічний інститут”*

**Мішин М.В.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*  
*Харківська державна академія фізичної культури*

**Гунченко В.О.,**  
*доктор філософії, доцент,*  
*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету*  
*“Харківський політехнічний інститут”*

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВОГНЕМЕТНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗАСОБАМИ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Проблема професійної підготовки військовослужбовців у сучасних умовах збройного конфлікту набуває особливої актуальності. Зростання ризику застосування ядерної, хімічної та біологічної зброї висуває нові вимоги до системи підготовки кадрів військ РХБ захисту. Від майбутніх офіцерів очікується не лише володіння професійними знаннями, але й високий рівень фізичної та психофізіологічної готовності до дій у складних і небезпечних умовах бойової обстановки.

Аналіз літературних джерел засвідчив ключову роль спеціальної фізичної підготовки у формуванні професійної готовності курсантів. Вона забезпечує розвиток витривалості, швидкісно-силових якостей, координації рухів та стійкості до психофізіологічних навантажень. Доведено ефективність інтеграції різних видів спорту у навчальний процес: військово-спортивне багатоборство сприяє адаптаційним можливостям, кросфіт – підтриманню функціонального стану, гирьовий спорт – розвитку силової витривалості, футбол і футзал – формуванню швидкості, командної взаємодії та психоемоційної стійкості. Узагальнення цих досліджень підтверджує доцільність використання спортивних дисциплін, як інструментів розвитку прикладних фізичних і психофізіологічних якостей курсантів.

Разом із тим, традиційні програми фізичної підготовки не завжди забезпечують належний рівень готовності до виконання нормативів у засобах індивідуального захисту. Це створює суперечливість між високими вимогами до професійної діяльності та недостатньою розробкою індивідуалізованих програм спеціальної фізичної підготовки. Саме тому актуальним є пошук шляхів оптимізації навчального процесу шляхом індивідуалізації програм, врахування специфіки військових спеціальностей та інтеграції прикладних видів спорту.

Метою проведеного дослідження було обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність індивідуалізованих програм спеціальної фізичної підготовки курсантів за спеціальністю «Забезпечення військ (Сил)». У дослідженні взяли участь 39 курсантів віком від 19 до 27 років, які були розподілені на контрольну (n=21) та експериментальну (n=18) групи. Програма включала виконання нормативів РХБ захисту: одягання загальновійськового захисного комплексу (плащ, комбінезон), доставку боєприпасів переповзанням та пробіжками, переведення вогнемета із «похідного» у «бойове» положення.

Результати педагогічного експерименту засвідчили, що у контрольній групі покращення носили частковий характер і стосувалися лише окремих нормативів. Наприклад, час одягання ЗЗК (плащ) практично не змінився, тоді як комбінезон показав достовірне покращення. Виконання нормативів «Доставка боєприпасів пробіжками» та «Переведення вогнемета» також продемонструвало статистично значущі зміни, проте вони були обмеженими.

В експериментальній групі, де застосовувалися індивідуалізовані програми, результати виявилися значно кращими. Зафіксовано достовірне покращення виконання всіх нормативів РХБ захисту. Найбільш виражені зміни спостерігалися у швидкісних та координаційних діях: час доставки боєприпасів пробіжками скоротився з  $37,11 \pm 0,77$  с до  $32,44 \pm 0,60$  с

( $t=12,03$ ;  $p<0,001$ ), а переведення вогнемета – з  $57\pm 1,3$  с до  $53,11\pm 1,27$  с ( $t=7,26$ ;  $p<0,001$ ). Це підтверджує ефективність індивідуалізованих програм у формуванні професійної готовності курсантів.

Отримані результати доводять, що індивідуалізовані програми спеціальної фізичної підготовки забезпечують більш високий рівень професійної готовності військовослужбовців вогнеметних підрозділів військ РХБ захисту. Вони сприяють розвитку витривалості, швидко-кісно-силових якостей, координації рухів та здатності ефективно діяти у засобах індивідуального захисту. Таким чином, впровадження індивідуалізованих програм у систему навчання курсантів спеціальності «Забезпечення військ (Сил)» є доцільним і перспективним напрямом оптимізації військово-професійної підготовки.

Висновки дослідження підтверджують, що індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки дозволяє цілеспрямовано формувати професійну готовність до дій у складних та небезпечних умовах бойової обстановки. Це відкриває нові можливості для інтеграції прикладних видів спорту, врахування психофізіологічних факторів та створення ефективних програм підготовки майбутніх офіцерів військ РХБ захисту.

### Література

1. Бурбела С. В., Юрчак Ю. М. Значення радіаційного, хімічного, біологічного захисту, як одного з основних видів бойового забезпечення в умовах сьогодення. *Збірник тез науково-практичної конференції «Проблемні питання тактики дій та всебічного забезпечення військових формувань і правоохоронних органів держави в умовах воєнного стану»* (Україна, Харків, 30 серпня 2023 р.). Харків: Нац. акад. Нац. гвардії України, 2022. С. 14–17.

2. Гунченко В. О., Мішин М. В. Проблемні питання фізичної підготовки майбутніх військових фахівців технічного забезпечення. *Збірник тез VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України»* (Київ, 27 листопада 2024 р.). Київ: НУОУ, 2024. С. 173–175.

3. Гунченко В.О., Мішин М.В., Зонов О.В., Цепляєв Ю.В., Абраменко О.О., Щур Т.Г. Покращення ефективності професійної діяльності курсантів підрозділів технічного забезпечення на основі оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. Вип. 5 (192). С. 68–73. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).14).*

**Юрченко Р.В., Рудковський О.М., Касаткін Є.В.**

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕСУВАННЯ ПІХОТИНЦЯ НА СУЧАСНОМУ ПОЛІ БОЮ

Сучасна війна за Незалежність України вкотре підтвердила гіпотезу про те, що здебільшого перемагати переважаючі сили противника можна, застосовуючи не загально-прийнятні, шаблонні форми та способи ведення бойових дій, а креативні й нетипові. Не є винятком і потреба у нових способах пересування, які враховують не лише візуальне, а й теплове, акустичне та радіоелектронне маскування. Відповідно, нагальним питанням стає і видозмінена підготовка особового складу до даного пересування.

Беручи до уваги сучасні технологічні зміни ведення аеро- спостереження та аеро- ураження, порядок пересування військовослужбовця на полі бою заздалегідь передбачити практично неможливо, кожного бійця, задля успішного виконання завдань, необхідно навчити максимально можливим способам пересування за різних умов місцевості, пори року, часу доби, складу підрозділу, заходів протидії противника і т.п. Відповідно нижче, на основі способів, апробованих та впроваджених в підготовку розвідників (через бойову армійську систему), спробуємо запропонувати найбільш дієві способи пересування для сучасного піхотинця (малої групи піхоти) та їх впровадження у підготовку:

пересування пригнувшись – застосовується, коли необхідно приховати своє пересування від противника швидкими перебіжками на відкритій місцевості (бігом). При цьому всі рухи виконуються вільно, плавно, без зайвої напруги, боєць не опускається й не піднімається при кожному кроці. Це дає можливість зберігати сили й краще приховати від ворога своє пересування;

пересування безшумно (крадькома) – застосовується при виконанні завдань, пов'язаних з прихованим наближенням до противника (за несприятливих погодних умов), при проходженні біля його позицій, або під час у тилу противника. Пересування може бути безшумним тільки за умови, що боєць не буде мати контакту з предметами, які спричинять шум. При цьому потрібно бути готовим у будь-який момент втримати рівновагу, уважно прислухатися та дивитися вперед, і в бік у те місце, де можливе перебування ворога, при цьому зброю необхідно тримати у повній готовності до застосування;

пересування по в'язкому ґрунту – вимагає додаткової витрати енергії через постійні «витягування» ніг з ґрунту та збереження рівноваги. Тому рух малими кроками необхідно чергувати зі стрибками та великими кроками;

пересування по слизькій поверхні – передбачає постановку ноги на всю ступню, при цьому одна рука обов'язково повинна бути вільна, щоб робити нею короткі різкі рухи для збереження рівноваги;

пересування по камінню, руїнах будівель – перш ніж наступити, потрібно спертися ногою на тверду точку опори і поступово переносити на неї вагу тіла, а наступний крок можна робити тільки після прийняття стійкого положення на першій нозі;

пересування по високій траві – ноги піднімають вище і ставлять на землю з носка на п'ятку;

пересування по мілкій воді – задля уникнення зайвого шуму, ногу потрібно опускати поступово з носка, протягуючи її вперед по воді ковзним рухом, як при ходьбі на лижах;

пересування за низьких температур – задля звукового маскування свого руху потрібно використовувати зовнішні шуми, спричинені стрільбою, літаками, що пролітають, увімкненими двигунами, рухом машин та вітром, що дме з боку противника і т.п.;

пересування бігом – застосовують у всіх випадках пересування різною місцевістю, порою доби та року, зважаючи на обстановку, що склалася та необхідністю прискорити пересування для швидкого зближення (віддалення) із (від) противником (-а). При цьому при відштовхуванні однією ногою, іншою робимо швидкий та енергійний маховий крок уперед догори, під час польоту нога, що перебуває спереду розгинається й опускається вниз, торкаючись землі спочатку п'ятою, потім переходить на всю ступню й далі на носок (перекатом), тулуб нахилений уперед, голова тримається прямо, руки, зігнуті в ліктях приблизно під прямим кутом, із злегка стиснутими кулаками, під час перебіжок рухаються навскіс вперед та назад;

пересування прискореним кроком, пригинаючись – застосовується для прихованого пересування по місцевості, по траншеях і ходам сполучення;

біг (повільний, швидкісний і в середньому темпі) – може застосовуватися під час атаки противника, а також для подолання окремих ділянок місцевості. Швидкісний біг у повний зріст або пригинаючись використовується при перебіжках, вибіганні з укриттів до бойових і транспортних машин;

переповзання – виконується, як правило, звичайними розповсюдженими способами, і залежно від рельєфу місцевості й рослинного покриву переповзати можна по-пластунськи, напівсидячи або на боці. Як і перед перебіжкою, спочатку необхідно намітити шлях пересування й укриття безпечні місця. Переповзання “напівсидячи”, зазвичай, застосовується на місцевості, що має невеликі укриття (пеньки, високу траву, посіви, неглибокі канали тощо). Це найлегший, безшумний і вигідний для збереження сил спосіб переповзання. Переповзання по-пластунськи – найбільш прихований спосіб пересування, який, як правило, застосовується на відкритій місцевості та на місцевості з укриттями, що не прикривають пересування бійця способом напівсидячи. Переповзання на боці – застосовується на будь-якій

місцевості. Це найбільш раціональний спосіб переповзання при наявності вантажу, різної важкої зброї та при транспортуванні полоненого, або пораненого. Переповзання лежачи “ниць” – здійснюється на відкритій місцевості, або під вогнем ворога, шляхом обережного переставляння рук і ніг та підтягуванням тіла вперед руками і переступанням на носках. При цьому, боєць повинен перевіряти руками землю перед собою та притискатися якомога ближче до неї, опускаючи нижче голову та плечі.

Зважаючи на сучасну ситуацію, яка склалася на лінії бойового зіткнення, можна констатувати той факт, що тактична реальність застосування піхотинця (малої групи піхоти) сильно відрізняється від того, що передбачено наявними доктринальними, регламентуючими та іншими навчально-методичними військовими публікаціями в Збройних Сил України. Саме тому особливої уваги потребує питання їх адаптації та програм підготовки до нових сучасних реалій. Не винятком у цьому є і питання пересування, оскільки воно безпосередньо впливає на ефективність і життєздатність особового складу та підрозділу.

### **Література**

1. Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану, ВП 7-72(162)68: збірник затверджений начальником Генерального штабу Збройних Сил України 26.03.2024 р.

2. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАРС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини: навч.-метод. посібник / О.В. Гуляк, І.С. Овчарук, М.В. Тверезовський, Ю.В. Гикало, І.Ф. Беловодов, А.О. Набока, І.А. Костюшко, С.В. Іванов; за загал. ред. І.С. Овчарука. Одеса: Військова академія, видання 2019 року, 118 с.

3. Про організацію підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України у 2026 році: наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 27.11.2025 № 103/пагд/дск. Телеграма Командування Сухопутних військ Збройних Сил України від 29.11.2025 №116/7/32580дск.

4. Тактика малих груп піхоти (із врахуванням бойового досвіду російсько-Української війни 2022-2025 років), ВП 7-00(410).59: посібник затверджений начальником Генерального штабу Збройних Сил України 03.02.2026, телеграма начальника Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України від 07.02.2026.

***Ягодзінський В.П.,**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Військова академія (м. Одеса)*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-ДЕСАНТНИКІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ НА ОСНОВІ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

Актуальність теми зумовлена необхідністю підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів-десантників, що вимагає витривалості, сили та координації в умовах, максимально наближених до бойових дій [1]. Традиційні методи підготовки часто є недостатньо ефективними для формування комплексної готовності до виконання парашутних стрибків та подальших інтенсивних дій [2]. Кросфіт-тренування, інтегровані як високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІТ), являють собою перспективний інноваційний підхід, здатний забезпечити прискорене та всебічне вдосконалення необхідних фізичних якостей [4].

Мета полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності методики вдосконалення фізичної підготовленості курсантів-десантників шляхом впровадження спеціально розроблених кросфіт-комплексів, організованих за принципом високоінтенсивних інтервальних тренувань, у навчально-тренувальний процес.

Кросфіт, як інтегрований ВПТ: доведено, що застосування функціональних кросфіт-комплексів (WODs), які поєднують гімнастичні, кардіо- та важкоатлетичні елементи в інтервальному режимі [4], забезпечує значне зростання анаеробної та аеробної витривалості, а також вибухової сили та потужності, що є критично важливим для десантників [3].

Специфічність навантажень: обґрунтовано необхідність розробки модифікованих кросфіт-програм, які імітують навантаження, пов'язані з переміщенням в екіпіровці, подоланням перешкод та швидкими змінами діяльності [2], що сприяє розвитку спеціальної робочої витривалості та психологічної стійкості курсантів [4].

Оптимізація тренувального процесу: встановлено, що інтеграція ВПТ на основі кросфіту дозволяє скоротити загальний час тренувань при одночасному підвищенні їх інтенсивності та ефективності [3], забезпечуючи більш швидку адаптацію організму до екстремальних фізичних навантажень порівняно з традиційними методами [1].

Впровадження кросфіт-тренувань, організованих за принципом високоінтенсивних інтервальних навантажень, є ефективним та науково обґрунтованим напрямом для якісного вдосконалення фізичної підготовленості курсантів-десантників. Це забезпечує формування комплексної фізичної готовності до виконання професійно-прикладних завдань [2], що безпосередньо підвищує їхню боєздатність та рівень успішності виконання службових обов'язків.

### **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. 340 с. [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. Теорія та методика фізичної підготовки військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України : монографія. Одеса : Військова академія, 2023. 210 с. Автори: В. М. Шиян, В. В. Романенко, А. О. Шматюк.

3. Coates A. M., Joyner M. J., Little J. P. et al. A Perspective on High-Intensity Interval Training for Performance and Health. *Sports Medicine*. 2023. Vol. 53, Suppl. 1. P. 85–96. DOI: 10.1007/s40279-023-01938-6.

4. Григорович В. В. Теоретико-методичні основи застосування функціонального багатоборства (Кросфіту) в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2021. 235 с.

**Ярмак О.М.,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

**Нагорний М.В.**

*Національний університет оборони України*

## **СУЧАСНІ ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У сучасній науковій парадигмі розвитку фізичної культури і спорту, цифрові технології розглядаються не просто як освітній інструментарій, а як головний продуктивний ресурс, який безпосередньо сприяє покращенню роботи провідних систем організму. Згідно зі «Стратегією розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року», цифрова трансформація визначена одним із пріоритетних напрямів державної політики для подолання сучасних викликів шляхом прийняття обґрунтованих інформаційних рішень. Реалізація цієї стратегії передбачає впровадження прогресивних інструментів моніторингу та аналізу статистичних даних, що дозволяє оптимізувати планування й ефективність залучення новітніх технологій у тренувальний процес. Для військової сфери це створює необхідні стимули для розроблення вітчизняних цифрових ініціатив, спрямованих на надання високоякісних послуг у сфері фізичної підготовки та оздоровлення особового складу. Таким

чином, державний вектор на цифровізацію підтверджує необхідність впровадження інноваційних систем контролю інтенсивності навантажень, як важливого кроку до модернізації системи фізичної підготовки.

Багатофункціональність цифрових технологій дозволяє вирішувати комплекс стратегічних завдань, від моніторингу фізичного стану до створення інтелектуальних систем управління тренувальним процесом. У військовій сфері даний ресурс набуває особливого значення, оскільки дозволяє трансформувати процес фізичної підготовки в керовану систему з високим ступенем прогнозованості результатів.

Досвід провідних країн світу, зокрема США та країн – членів НАТО, свідчить про успішну інтеграцію концепції Real-Time Physiological Status Monitoring (рис. 1), що базується на використанні інтелектуальних сенсорних мереж для об'єктивного контролю інтенсивності занять.



Рис. 1. Комплексна система моніторингу фізичного стану та прогнозування працездатності військовослужбовця на основі цифрових біодатчиків

Опис компонентів, зображених на рис. 1:

1. Пов'язка з ЕЕГ та оксиметрією – вимірює електричну активність мозку (електроенцефалограма) для оцінки когнітивного стану та втоми, а також рівень насичення крові киснем (оксиметрія).

2. Акустичний датчик – завдяки мікрофону аналізує голос бійця для виявлення ознак стресу, а також аналізує зміст мовлення (наприклад, для чіткості команд)

3. Модуль обчислення шляху – багатофункціональний пристрій (який включає 3-осьовий акселерометр, GPS, магнітометр, висотомір), що визначає місцезнаходження та переміщення бійця в просторі, використовуючи як супутникові дані (GPS), так і автономні датчики руху та орієнтації.

4. ЕКГ, ЕМГ та торакальна імпедансна кардіографія – моніторинг в режимі реального часу серцевого ритму, м'язової активності та роботи серця через вимірювання електричного опору грудної клітки.

5. Температура ядра тіла та шкіри – відстежують внутрішню температуру тіла та температуру поверхні шкіри для запобігання перегріву (гіпертермії) або переохолодженню (гіпотермії).

6. Технологія ближнього ІЧ-діапазону: рН тканин, глюкоза та лактат – біохімічні датчики, які вимірюють рівень кислотності (рН), цукру в крові (глюкоза) та молочної кислоти (лактат) для оцінки метаболічної втоми та енергетичних запасів організму.

7. Наручний актиграф, який одягається на зап'ястя та відстежує рівень активності, цикли сну та бадьорості (актиграфія).

8. Датчик контакту стопи (Вага/Локомоція) – аналізують ходу, перенесення ваги та рухову активність (локомоцію).

Згідно з правою частиною схеми, ці датчики призначені для виявлення таких станів, як гіпотермія, гіпертермія, гіпоксія, втома, зневоднення, стрес, недосипання та вплив вибухів/токсинів. Кінцева мета — прогнозування значного зниження продуктивності та неминучих втрат.

Впровадження таких цифрових платформ, як Equivital EQ02+ та аналітичних алгоритмів USARIEM, дозволяє військовим інструкторам у реальному часі відстежувати індекс теплового навантаження та варіабельність серцевого ритму (BCR) кожного бійця.

**Equivital EQ02+** - це польова натільна сенсорна система, призначена для амбулаторного моніторингу життєво важливих показників, таких як частота серцевих скорочень та інші кардіореспіраторні параметри. Головним призначенням пристрою є забезпечення безперервного спостереження за фізіологічним станом користувача як у стані спокою, так і під час інтенсивної фізичної активності, що дозволяє використовувати аналіз фізіологічних змін військовослужбовців, спортсменів та осіб, зайнятих важкою фізичною працею.

Функціональні можливості системи включають вимірювання частоти серцевих скорочень у режимі реального часу, фіксацію пульсу в стані спокою та максимально досягнутого пульсу при надмірних фізичних навантаженнях, а також реєстрацію форми хвилі ЕКГ. Пристрій здатен працювати в амбулаторному режимі та передавати дані через технологію Bluetooth на мобільні додатки для миттєвої перевірки якості сигналу та отриманих показників. Проведені дослідження продемонстрували, що EQ02+ є точним інструментом, результати якого мають високий рівень узгодженості з контрольним датчиком Polar H10 навіть при досягненні фізіологічних меж витривалості.

Серед переваг системи виділяють її здатність точно моніторити цикли роботи та відпочинку, а також ефективність при переходах від низької до високої інтенсивності фізичних навантажень. Проте існують і певні недоліки та обмеження: для точного зчитування даних критично важливим є правильне припасування нагрудного ремня та належного контакту електродів, а під час специфічних завдань, таких як перенесення вантажів, спостерігалися дещо ширші межі похибки порівняно з бігом чи ходьбою. Крім того, система потребує додаткової перевірки в екстремальних умовах навколишнього середовища, таких як сильна спека, холод або занурення у воду.

Дані фізіологічного моніторингу, отримані за допомогою системи EQ02+, слугують вхідними параметрами для прогностичних моделей, розроблених Науково-дослідним інститутом екологічної медицини армії США (USARIEM). Зокрема, інститут застосовує терморегуляторні алгоритми на основі фільтра Калмана, які дозволяють неінвазивно оцінювати температуру ядра тіла у реальному часі, використовуючи динаміку серцевого ритму, температуру шкіри та показники теплового потоку. Ці аналітичні алгоритми використовують дані фізіологічного моніторингу отримані з пристроїв EQ02+, як вхідні параметри для прогностичного математичного моделювання. Завдяки цьому у режимі реального часу прогнозується ризик теплових втрат без використання інвазивних методів термометрії, оцінки поточних та прогнозованих рівнів енерговитрат організму під час переміщення пересіченою місцевістю з додатковим вантажем.

У межах діяльності міжнародної дослідницької групи RTG HFM-260 було представлено комплексні результати впровадження інноваційних цифрових рішень у сфері застосування пристроїв, спрямованих на підвищення рівня безпеки та функціональної ефективності військовослужбовців. Особливу увагу привернули польові дослідження В. Салліван-Квантес (Канада), присвячені запобіганню холододим травмам в умовах Арктики за

допомогою інтеграції цифрових сенсорів температури безпосередньо в елементи екіпування, зокрема в рукавиці та взуття, що дозволило об'єктивно визначити фактори ризику переохолодження. Паралельно з цим, М. Буллер (США) обґрунтував цифрову модель індексу фізіологічного напруження, яка забезпечує динамічне коригування цільових показників температури тіла у реальному часі. Важливим аспектом дискусій стало вдосконалення цифрових критеріїв теплостійкості в умовах тропічного клімату, де досвід Сінгапуру та Ізраїлю вказав на необхідність підвищення валідності цифрових протоколів диференціації фізіологічних станів.

Суттєвий прогрес було зафіксовано у розробці нідерландської системи ARMOR, де застосування інтелектуальних вставок для взуття з цифровими датчиками навантаження дозволило вийти на новий рівень аналізу біомеханіки рухів та енерговитрат бійця, рис 2.



Рис. 2. Протокол цифрових датчиків навантаження

Додатковим вектором розвитку стали спільні ініціативи ВПС США та промислового сектору, представлені К. Мердоком, щодо розробки розумного одягу та інтеграції системи Zephyr з алгоритмом ECTemp для автоматизованого контролю теплового навантаження особового складу. Підсумком діяльності групи стало формування єдиного наукового підходу до оцінки точності прогнозування фізіологічних параметрів, результати якого пройшли апробацію на міжнародних наукових форумах у Словенії та Австралії, закріплюючи статус цифрових технологій як безальтернативного ресурсу модернізації сучасної військової підготовки.

Розвиток та інтеграція новітніх цифрових технологій у систему фізичної підготовки є стратегічним вектором розвитку, який трансформує тренувальний процес у керовану систему з прогнозованими результатами. Впровадження інструментів об'єктивного моніторингу дозволяє в реальному часі відстежувати фізіологічні параметри організму, попереджаючи критичні стани, такі як перегрів чи надмірна втома, без необхідності переривання виконання завдань. Такий підхід не лише підвищує безпеку та ефективність особового складу в екстремальних умовах, а й слугує безальтернативним ресурсом для збереження боєздатності підрозділів та мінімізації небойових втрат.

### Література

1. Про схвалення Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089. 2. Friedl K. E., Buller M. J., Tharion W. J., Potter A. W., Manglapus G. L., Hoyt R. W. Real-Time Physiological

Status Monitoring (RT-PSM): Accomplishments, Requirements, and Research Roadmap. USARIEM Technical Note TN16-02. Natick: United States Army Research Institute of Environmental Medicine, 2016.

3. Looney D. P., Vangala S. V., Lavoie E. M., Holden L. D., Hancock J. W., Tharion W. J., Santee W. R., McClung H. L., Potter A. W. Validation of the Equivital EQO2+ LifeMonitor for continuous heart rate monitoring during intermittent military-relevant tests of physiological limits. USARIEM Technical Report T22-06. Natick: United States Army Research Institute of Environmental Medicine, 2021.

4. NATO Science and Technology Organization. Enhancement of Soldier Performance: Final Report of Research Task Group HFM-260. Neuilly-sur-Seine: NATO STO, 2021. (AC/323(HFM-260)TP/1018)

*Kravets O., Tymoshchenko P.,  
National Defense University of Ukraine*

### **SWIMMING AS A MEANS OF DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITY OF ENDURANCE OF MILITARY SERVICEMEN**

Swimming is one of the most effective means of developing general and special endurance of military personnel. This type of physical training combines training of the cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems, contributing to a comprehensive increase in the functional capabilities of the body.

Physical endurance is one of the leading physical qualities of a person, which determines his ability to work for a long time without excessive fatigue and quick recovery after exertion. In modern conditions of an active lifestyle, high professional and psycho-emotional loads, it is the development of endurance that becomes a necessary component of harmonious physical development. One of the most effective means of forming this quality is swimming.

Swimming as a vital skill in the system of life safety of military personnel is characterized by the acquisition of the ability to swim and related theoretical knowledge. The acquired knowledge and understanding are basic for specialization in sports and professional and applied activities. The ability to swim is necessary for many sports (swimming, water polo, modern pentathlon, military-applied heptathlon), as well as mastering professions related to the aquatic environment [2, p. 65]. During swimming lessons, a whole range of tasks are solved: general health improvement and hardening of the body; development of the main functional systems of the body (cardiovascular, respiratory, nervous, musculoskeletal, immune); mastering the technique of basic methods of sports swimming; development and improvement of basic physical qualities (endurance; strength, flexibility, speed, agility); study and strict adherence to safety measures when handling water; instilling sustainable hygiene skills.

Swimming has unique advantages compared to other types of physical activity. Firstly, during classes in water, almost all the muscles of the body are involved, which provides a uniform physical load. Secondly, breathing exercises during swimming help train the respiratory system, increase the vital capacity of the lungs and improve gas exchange. Thirdly, the hydrostatic pressure of water stimulates blood circulation and the work of the cardiovascular system, which is directly related to the growth of aerobic endurance.

Regular swimming training contributes to a gradual increase in the volume and intensity of the load, forming in an athlete or an ordinary person the ability to effectively withstand prolonged physical activity. At the same time, swimming has a low risk of injury, because water reduces the shock load on the joints and musculoskeletal system. That is why this sport is recommended for people of all ages.

In addition to the physical aspect, swimming has a positive effect on the psycho-emotional state. It helps reduce stress levels, improve mood, develop self-discipline and self-confidence. All this creates the prerequisites for the harmonious development of the personality, where endurance is not only a physical, but also a moral quality.

Swimming is an exceptional tool for developing endurance due to its versatility. It simultaneously improves the function of the heart and lungs, increases the strength and endurance of the muscles of the whole body, and at the same time is safe for the musculoskeletal system. The complex effect of swimming on the human body, supported by the possibility of regular and long-term training, makes it the best means for achieving a high level of physical endurance.

Swimming is an effective, universal and affordable means of developing endurance. Its systematic use contributes to strengthening health, increasing efficiency, and forming resistance to physical and psychological stress. That is why the inclusion of swimming in physical education programs and independent studies is important for the formation of a healthy, active and hardy personality.

Regular swimming lessons have a positive effect on aerobic performance, form the ability to perform physical activities for a long time without excessive fatigue, develop coordination, strength and psycho-emotional stability. In the conditions of professional activity of military personnel, which requires a high level of endurance, rapid adaptation to stress factors and prolonged loads, swimming is a universal and safe means of physical improvement.

At the same time, the aquatic environment reduces the risk of injury, which is an important advantage in the process of physical training of military personnel. Swimming lessons contribute to the development of moral and volitional qualities, increase the ability to self-regulation and recovery after intense physical and mental influences.

Thus, the introduction of systematic swimming lessons into the physical training programs of military personnel allows you to effectively develop endurance, increase the level of general performance, strengthen health and ensure readiness to perform service and combat tasks in the difficult conditions of modern military operations.

### **Література**

1. Плавання та методика його викладання: навч. навч. посіб. / Оленів Д.Г., Юденко О.В. та ін. – Київ, НУОУ, 2022. – 124 с.

## СЕКЦІЯ 3

### ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ТА ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

*Анацький Р.В.*

*Навчально-науковий інститут забезпечення державної безпеки,  
Національна академія Національної гвардії України*

#### ВПЛИВ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС НА ОРГАНІЗМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Фізична культура і спорт – один із реальних, перевірених життям чинників збереження і зміцнення здоров'я всіх верств населення. Соціальні та медичні заходи не дають очікуваного ефекту в справі збереження здоров'я людини. В оздоровленні суспільства медицина пішла головним чином шляхом «від хвороби до здоров'я», перетворюючись все більш у лікувальну, госпітальну функцію. Соціальні заходи спрямовані переважно на поліпшення середовища проживання і на предмети споживання, але не на виховання людини. Найбільш виправданий шлях збільшення адаптаційних можливостей організму, збереження здоров'я, підготовки особистості до плідної, суспільно важливої діяльності є заняття фізичною культурою і спортом.

Військовослужбовці в процесі професійної діяльності зазнають значних фізичних і психоемоційних навантажень, що часто призводить до травм опорно-рухового апарату, функціональних порушень хребта, суглобів і м'язів, а також до розвитку хронічних болювих синдромів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження ефективних методів фізичної реабілітації. Система Пілатес, яка ґрунтується на принципах контрольованого руху, стабілізації та усвідомленого дихання, може бути доцільним засобом відновлення функціонального стану військовослужбовців.

Реабілітаційний процес військовослужбовців має враховувати специфіку отриманих ушкоджень, серед яких переважають травми хребта, нижніх і верхніх кінцівок, наслідки вибухових ушкоджень, перевантаження м'язово-зв'язкового апарату. Важливим завданням фізичної терапії є не лише відновлення рухливості, а й підвищення стабільності, координації та витривалості, необхідних для подальшої професійної діяльності.

Пілатес – це система вправ, спрямована на розвиток сили, гнучкості, витривалості координації, покращення осанки і відчуття балансу за допомогою власного тіла і в гармонії з душею, розумом і духом. Оригінальна версія системи Пілатесу налічує 34 вправи, що тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш подовженої форми, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему. Вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення глибоких м'язів преси і спини, поліпшення гнучкості і рухливості в суглобах. Програма Пілатес допомагає розвитку позитивного мислення і боротьбі зі стресами. Пілатес навчає свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність. Принципи системи Пілатес: дихання, зосередженість, пошук центру, контроль, точність і плавність слід обов'язково застосовувати у кожній вправі, починаючи з одних, закінчуючи іншими.

Система Пілатес ефективно поєднується з лікувальною фізичною культурою, кінезіотерапією та іншими методами фізичної реабілітації. Її використання дозволяє підвищити якість відновлення рухових функцій, зменшити ризик повторних ушкоджень і прискорити адаптацію військовослужбовців до фізичних навантажень.

Отже, вправи системи Пілатес мають позитивний вплив на організм військовослужбовців у процесі фізичної реабілітації, сприяючи відновленню опорно-рухового апарату,

покращенню м'язової стабільності, дихальної функції та психоемоційного стану. Їх застосування є доцільним у складі комплексних реабілітаційних програм з урахуванням індивідуальних особливостей та етапу відновлення.

### **Література**

1. Бойчук Т. М., Голубєва М. Г. Фізична реабілітація при захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату. – Київ: Медицина, 2018. – 320 с.
2. Вацеба О. М. Основи фізичної реабілітації. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 240 с.
3. Шаповалова І. В. Сучасні підходи до фізичної реабілітації військовослужбовців // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – № 3(123). – С. 112–117.

*Анохін Є.Д.,*

*доктор філософії фізичної культури і спорту, доцент,  
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ТЕСТІВ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЙ НИЖНІХ КІНЦІВОК**

Під фізичною витривалістю прийнято розуміти здатність організму протидіяти розвитку стомлення та зберігати ефективність м'язової діяльності на заданому рівні під час тривалої або напруженої фізичної роботи. Чим пізніше у людини настає нездатність підтримувати діяльність заданої інтенсивності, тим вищим залишається рівень її фізичної витривалості [5].

Визначальним чинником, що зумовлює прояв фізичної витривалості, є ефективність відповідного механізму енергозабезпечення м'язової роботи [6].

За характером енергозабезпечення м'язової роботи витривалість поділяють на аеробну та анаеробну [3, 4], а за формою прояву – на загальну (або кардіореспіраторну) і спеціальну (м'язову або локальну) [7].

Аеробний спосіб утворення енергії є базовою фізіологічною основою фізичної витривалості, життєздатності організму та адаптаційного потенціалу людини в умовах підвищених фізичних і психофізіологічних вимог [1, 3, 4].

Інтегральним показником потужності аеробної системи енергоутворення є максимальне споживання кисню (МСК), який відображає граничні можливості організму щодо забезпечення енергетичних потреб за рахунок аеробних процесів, які відбуваються в мітохондріях клітин тканин організму. У зв'язку з цим фізіологічною основою розвитку аеробної витривалості є підвищення ефективності аеробного енергозабезпечення, яке зумовлюється збільшенням кількості та функціональної активності мітохондрій, посиленням капіляризації міокарда і скелетних м'язів, а також удосконаленням процесів утилізації кисню тканинами.

Для розвитку аеробної витривалості найбільш ефективними вважаються циклічні фізичні вправи, зокрема пришвидшена тривала ходьба, біг по стадіону та пересіченій місцевості (кроси), лижний біг, плавання тощо. Зазначені вправи відповідають основним вимогам, що пред'являються до засобів розвитку аеробної витривалості, оскільки характеризуються відносною простотою техніки виконання та доступністю, тривалою роботою одночасно великих м'язових груп і активізацію серцево-судинної, дихальної та кровоносної систем – провідних фізіологічних систем, що лімітують прояв витривалості. Водночас їх основною перевагою є можливість дозування навантаження з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості конкретного військовослужбовця [7].

На думку науковців, найбільш ефективним для оцінювання аеробної витривалості вважається біг на 3000 метрів [6].

Результат тестування визначається ефективністю сукупного функціонування усіх ключових ланок витривалості, а не якоїсь окремої. Тест має високу специфічну валідність щодо аеробної витривалості. Є чутливим до змін аеробної працездатності організму.

Отже, даний тест є ефективним засобом оцінювання фізичної витривалості військовослужбовців, яка відображає їхній енергопотенціал – інтегральну характеристику здатності організму до тривалої фізичної діяльності. Крім цього, тест добре диференціює військовослужбовців за рівнем тренуваності і має високу чутливість до змін аеробної працездатності.

Якщо розглядати витривалість як фізичну якість, що забезпечує тривале переміщення людини в просторі, то циклічні вправи з локомоційною структурою, безумовно, є найбільш валідними засобами її розвитку і тестування. Разом із тим, використання бігу пов'язане з вираженим впливом опорно-ударних та техніко-координаційних чинників, які в окремих категоріях військовослужбовців можуть бути лімітуючими незалежно від рівня їхньої загальної фізичної витривалості.

У Збройних Силах зростає кількість військовослужбовців із тимчасовими або стійкими порушеннями функції нижніх кінцівок, що унеможлиблює застосування бігу як засобу розвитку та оцінювання витривалості. Водночас професійно-бойова діяльність (ПБД) таких військовослужбовців часто не пов'язана з тривалими або швидкісними пересуваннями на місцевості, а отже біг для таких військовослужбовців втрачає статус обов'язкового інваріанта фізичної підготовленості. Для них успішність ПБД визначається не рівнем розвитку витривалості як фізичної якості, а тими функціональними можливостями організму, що формуються внаслідок фізичних тренувань, спрямованих на досягнення цього рівня.

У таких випадках, на наш погляд, доцільно розглядати фізичну витривалість як властивість організму людини, що відображає ступінь реалізації функціональних резервів його фізіологічних систем, які забезпечують високу фізичну працездатність незалежно від форми рухової діяльності.

За такого підходу актуалізується використання циклічних вправ, які не потребують переміщення тіла в просторі, мінімізують опорно-ударні навантаження та техніко-локомоторні обмеження, але забезпечують залучення значної м'язової маси в режимі тривалої роботи. До однієї з таких вправ належить гребля на ергометрі (Concept2), яка дозволяє розвивати й оцінювати фізичну витривалість за рахунок інтенсивної діяльності зіставними за масою м'язових груп із багатьох аспектах подібною топографією залучення, без вирішальної залежності від стану нижніх кінцівок і здатності до локомоції.

Для реалізації цього підходу доцільно розмежовувати поняття фізичної витривалості та функціональних можливостей організму. Фізична витривалість відображає інтегральну здатність людини тривалий час виконувати м'язову роботу певного характеру без істотного зниження її ефективності. У фізіології військової праці функціональні можливості організму розглядають, як здатність підтримувати працездатність в умовах різноманітних екстремальних впливів, необмежених лише м'язовою діяльністю [1]. У межах нашого дослідження вони характеризуються здатністю систем транспорту й утилізації кисню та регуляторних механізмів організму підтримувати задану інтенсивність навантаження незалежно від форми рухової діяльності, що створює підґрунтя для використання гребного ергометра, як альтернативного засобу оцінювання фізичної витривалості.

Кореляція між витривалістю та функціональними можливостями є позитивною, але нелінійною: високі функціональні можливості не завжди супроводжуються високим проявом витривалості у конкретній діяльності. З цього випливає, що функціональні можливості організму мають загальний характер, тоді як витривалість завжди специфічна до виду роботи. Вона є вищою в межах одного виду діяльності і нижчою при міжвидових порівняннях. Високі функціональні можливості можуть не гарантувати адекватний рівень витривалості у певній руховій діяльності і навпаки [2, 3].

На нашу думку, при оцінюванні реалізації функціональних можливостей військовослужбовців на гребному ергометрі доцільно використовувати інваріантні критерії, що відображають функціональну ціну роботи та зберігають інформативність незалежно від специфіки рухової реалізації навантаження. До таких критеріїв належать частота серцевих скорочень (ЧСС), суб'єктивна оцінка інтенсивності навантаження за шкалою Г. Борга, тривалість виконання роботи до настання втоми та енергетичний характер навантаження.

Застосування зазначених показників дозволяє наблизити оцінку витривалості на ергометрі до результатів традиційного бігового тесту на 3000 метрів і забезпечити високий рівень еквівалентності між методами.

При розробці тесту на гребному ергометрі було враховано менший вплив на результат маси тіла та відсутність зовнішніх факторів порівняно з бігом (температури й вологості повітря, сили вітру, стану покриття), що підвищує стандартизованість навантаження. Результативність роботи на тренажері визначається значною мірою силою м'язів спини і технікою гребка, при цьому навантаження суб'єктивно сприймається як більш інтенсивне, а частота серцевих скорочень за однакової інтенсивності є нижчою на 5–10 уд/хв [8]. Реалізація функціональних можливостей організму забезпечується інтегрованою діяльністю серцево-судинної й дихальної систем та аеробного енергозабезпечення як ключових функціональних ланок систем, що формуються при греблі та бігу.

При застосуванні тесту оцінювання витривалості на гребному тренажері як альтернативи бігу на 3000 метрів для курсантів, які не змогли подолати дистанцію на задовільну оцінку, за ідентичними параметрами навантаження (дистанція та час її подолання), навіть за умови встановлення на тренажері максимальної величини зусиль, було виявлено явну нееквівалентність цих тестів. Більшість військовослужбовців без попередньої підготовки та значних зусиль подолали дистанцію 3000 м на тренажері з результатами, що відповідали оцінці «задовільно» у бігу на 3000 м. Це свідчить про меншу функціональну ціну виконаної роботи в умовах греблі.

На нашу думку, доступність тесту, виконання якого не потребує спеціального тренування, свідчить про його невисоку складність та обмежену діагностичну цінність. Такий тест не стимулює військовослужбовців до систематичного фізичного вдосконалення й, відповідно, підвищення індивідуальної бойової готовності.

Для підвищення фізіологічної ціни м'язової роботи та інформативності тесту щодо фізичної витривалості курсантів ми збільшили дистанцію греблі до 3200 метрів при незмінних часових показниках, які відповідають бальному еквіваленту Інструкції з ФП у бігу на 3000 метрів.

До апробації оновленої версії тесту було залучено 25 курсантів третього та четвертого курсів із різним рівнем підготовки. Без попередніх тренувань на гребному тренажері лише чотири курсанти показали результати, наближені до власних результатів у бігу на 3000 метрів, а один курсант зміг їх перевершити. Після кількох нетривалих тренувань і повторних тестувань усі курсанти демонстрували позитивну тенденцію наближення результатів роботи на тренажері до власних бігових результатів. Ця тенденція, на наш погляд, пояснюється вдосконаленням техніки греблі.

Отже, збільшення дистанції греблі до 3200 м зумовило підвищення функціональної ціни виконання роботи на гребному тренажері, що сприяло зростанню еквівалентності даного навантаження бігу на 3000 м, а також підвищенню інформативності та валідності тесту.

Вважаємо, що в такому вигляді тест може бути рекомендований для оцінювання фізичної витривалості військовослужбовців за умови його застосування для військовослужбовців з порушеннями функції нижніх кінцівок або для осіб, професійна діяльність яких не пов'язана з тривалими чи швидкісними пересуваннями на місцевості.

Підсумкове встановлення еквівалентності тесту греблі за функціональною ціною навантаження бігу на 3000 м має здійснюватися на основі порівняльного аналізу результатів у репрезентативних вибірках військовослужбовців різних категорій і вікових груп.

### **Література**

1. Анохін Є.Д. Основи фізичного вдосконалення військовослужбовців: Навчально-методичний посібник / Є.Д. Анохін. – Львів: НАСВ, 2016. – 242 с.
2. Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології: навчальний посібник / Ю.М. Вихляєв. – Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 2023. – 451с.
3. Вілмор Д.Х. Фізіологія спорту [Текст]: Підручник: Пер. з англ / Дж.Х. Вілмор Д.Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
4. Земцова І.І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І. І. Земцова. - Вид. 2-ге, без змін. – Київ: Олімп. літ., 2019. – 207 с.

5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Київ: Ельга, Ніка-центр, 2009. – 400 с.
6. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005, – 290с.
7. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. – Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.
8. Yoshiga C. C., Higuchi M. Heart rate is lower during ergometer rowing than during treadmill running. European Journal of Applied Physiology. 2002. Vol. 87, no. 2. P. 97–100. DOI: 10.1007/s00421-002-0599-z. [in English].

*Беспалый В.І.*

*Військово-медичний клінічний лікувально-реабілітаційний центр*

*Верхогляд М.М.*

*Національний університет оборони України*

## **АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ЛЕГКОЮ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ**

Під час повномасштабного вторгнення значна кількість військовослужбовців щодня отримує поранення, а легка черепно-мозкова травма (далі – ЧМТ), зокрема струс головного мозку, є однією з найпоширеніших бойових і небойових травм. За даними Міністерства охорони здоров'я України, приблизно 60 % травм голови у військовослужбовців спричинені впливом вибухової хвилі, з них близько 80 % – це легкі черепно-мозкові травми. Військово-службовці з легкими ЧМТ проходять повну реабілітацію досить рідко, а повертаючись до службових обов'язків, зазвичай, подальшою реабілітацією не займаються. Хоча, такі травми, як легка ЧМТ добре піддаються контролю та мають позитивну динаміку при спеціально підібраних навантаженнях та сконцентрованих заняттях з покращення рівноваги, балансу та координації [1, 2].

**Мета дослідження** – проаналізувати та систематизувати існуючі засоби фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців з легкою ЧМТ для використання в умовах військових частин.

Основою більшості методик фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації є рухове навчання – формування компенсаторних рухових навичок завдяки нейропластичності мозку замість втрачених. Рухове навчання є одним з ключових для відновлення порушених рухових функцій після травм мозку та одним з додаткових засобів в реабілітації легких ЧМТ [2, 4,10].

Для визначення стану систем балансу та оцінювання динаміки змін найефективніше використовувати систему бального оцінювання проб і помилок BESS або SCAL6. Тест представляє собою визначення стану балансу тіла за критеріями стабільного стояння з закритими очима в трьох різних положеннях по 20 с та з використанням подушки, яка грає роль нестабільної платформи. Нормою у цьому тесті вважається менше 11 помилок. Тест надає змогу планувати етапи втручання, ступінь навантаження та прогнозувати виконання поставлених завдань [7].

При проведенні заходів ФСР у пацієнтів з легкою ЧМТ важливо дотримуватись загальних принципів фізичної терапії та ФСР: поступовість навантаження, індивідуалізація програм, контроль симптомів та мультидисциплінарність [3].

Фізкультурно-спортивна реабілітація як складова комплексної реабілітації спрямована на максимальне відновлення та підтримку рухової функції у пацієнтів з ЧМТ [7].

Стратегія відновлення військовослужбовців з легкими ЧМТ передбачає:

- аеробні та анаеробні вправи;
- вправи для розвитку рівноваги та координації;

- когнітивну реабілітацію;
- виконання подвійних завдань;
- тренування толерантності до фізичних навантажень [3].

Основним доказовим засобом ФСР військовослужбовців з легкими ЧМТ є аеробні навантаження низької та помірної інтенсивності [6].

Дослідження останніх років демонструють ефективність субсимптомного аеробного тренування у прискоренні відновлення після струсу мозку. Аеробні вправи сприяють нормалізації мозкового кровообігу, покращенню нейропластичності та зменшенню тривожності [8].

Широке застосування мають:

- ходьба на біговій доріжці;
- велоергометрія;
- плавання;
- легкий біг;
- циклічні кардіотренування низької та середньої інтенсивності (зона 1, 2) [3; 5; 9].

Другим важливим кластером є вправи на координацію та рівновагу, адже після легкої ЧМТ часто спостерігаються порушення вестибулярної функції (визначені тестуванням). Ці засоби сприяють відновленню сенсомоторної інтеграції та зменшенню ризику повторних травм:

- вправи на нестійких платформах;
- балансування;
- вправи з м'ячами;
- елементи функціонального тренінгу [2; 10].

Силові вправи помірної інтенсивності також займають важливе місце у відновленні військовослужбовців з легкою ЧМТ і вводяться поступово після стабілізації симптомів. Силові вправи сприяють відновленню м'язового тону, витривалості та функціональної готовності до виконання службових завдань:

- вправи з власною вагою;
- вправи з гумовими еспандерами;
- вправи на блочних тренажерах [2].

Враховуючи часте поєднання легкої ЧМТ із посттравматичним стресом, важливо включати до індивідуальної програми ФСР засоби, які сприяють стабілізації вегетативної нервової системи та зменшенню психоемоційного напруження:

- діафрагмальне дихання;
- вправи на варіабельність серцевого ритму;
- елементи йоги;
- прогресивну м'язову релаксацію [1; 5].

**Висновки.** Проаналізувавши застосування засобів ФСР у військовослужбовців з легкими ЧМТ, таких як рухове навчання, аеробні та анаеробні вправи, тренування балансу та інші, визначено найбільш ефективні вправи для подальшої реабілітації військовослужбовців у військових частинах. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій з черепно-мозковими травмами потребують подальшого вивчення і впровадження у військових частинах фахівцями фізкультурно-спортивної реабілітації. Важливим фактором підвищення ефективності відновлення після легких черепно-мозкових травм є взаємозв'язок фахівців реабілітаційних шпиталів та фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації військових частин.

### Література

1. Голик В., Калінкін К., Зубець О. Фізична реабілітація ветеранів. Київ: InGenius, 2022. 46 с.
2. Качур Є.Ю., Сіленко С.М., Сущенко Л.П. Сучасний погляд на застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення здоров'я осіб з черепно-мозковою травмою. Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

3. Козова Н.Я., Дошак Є. І., Гимон В. В., Тимошенко Ю. В. Відновлення функціональних можливостей осіб раннього і дорослого віку з ЧМТ, отриманою внаслідок бойових дій засобами фізичної терапії. Актуальні питання медицини та фармації. 2020. № 1-2. URL: <https://apmp.medinstytut.lviv.ua/ua/>

4. Коршняк В. О., Насібуллін Б. А., Коршняк О. В. Реабілітація хворих з віддаленими наслідками закритих черепно-мозкових травм. Харків : ІНЖЕК, 2014. 157 с.

5. Матвейко О., Кунинець С., Боярчук О. та ін. Засоби фізичного виховання – напрям відновлення боєготовності військовослужбовців після контузії головного мозку. Український журнал медицини, біології та спорту 2019. Том 4, № 3 (19). С. 14-19.

6. Росолянка Н. Реалізація основних завдань фізичної терапії осіб із забоем головного мозку та дотримання загальних принципів реабілітації. Молода спортивна наука України. 2021. Т. 3. С. 61-62.

7. Швець А. В., Кіх А. Ю., Пархоменко Ю. О., Лук'янчук І. А. Особливості відновлення порушення просторової стійкості у військовослужбовців з наслідками закритої черепно-мозкової травми та акубаротравми. Український журнал військової медицини. 2020. Т. 1, № 1. С. 40-49.

8. Morgan C, Fahey M, Roy B, et al. Diagnosing cerebral palsy in full-term infants. *J Paediatr Child Health*. 2018. Vol. 54(10). P. 1159-1164.

9. Novak I., Morgan C., Adde L. et al. Early, accurate diagnosis and early intervention in cerebral palsy: advances in diagnosis and treatment [published correction appears in *JAMA Pediatr*. 2017. Vol. 171(9). P. 897-907.

10. Prasad R., Verma N. et al. Magnetic resonance imaging, risk factors and co-morbidities in children with cerebral palsy. *J. Child Neurol*. 2011. Vol. 258. P. 471-478

*Биков Р.Г., Богуш М.І., Власова А.Ю.*

*Військова академія (м. Одеса)*

## **РОЗВИТОК ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Фізкультурно-спортивна реабілітація є важливою складовою системи відновлення боєздатності та збереження здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України. В умовах повномасштабної війни значно зросла кількість поранень, травм та психоемоційних розладів, що зумовлює потребу в удосконаленні підходів до реабілітації особового складу.

Одним із основних напрямків розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації є впровадження комплексних програм відновлення, які поєднують лікувальну фізичну культуру, адаптивний спорт, функціональні тренування та психологічну підтримку. Такі програми сприяють відновленню рухових функцій, підвищенню витривалості, зниженню рівня стресу та формуванню мотивації до подальшої служби або соціальної адаптації.

Важливе значення має розвиток адаптивного та ветеранського спорту, який дозволяє військовослужбовцям із пораненнями та інвалідністю повертатися до активного способу життя, підвищувати самооцінку та соціальну інтеграцію.

Використання сучасних реабілітаційних технологій, індивідуальний підбір фізичних навантажень і міждисциплінарний підхід є ключовими умовами ефективного відновлення.

Разом із тим існує низка проблемних питань, серед яких нестача кваліфікованих фахівців з реабілітації, обмежена матеріально-технічна база, недостатнє фінансування та нерівномірний доступ військовослужбовців до реабілітаційних послуг у різних регіонах. Актуальною залишається також проблема психологічної реабілітації та подолання посттравматичних стресових розладів.

Отже, подальший розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України має базуватися на комплексному, науково обґрунтованому та індивідуалізованому підході. Це сприятиме не лише фізичному відновленню військовослужбовців, а й підвищенню їхньої життєстійкості, боєздатності та якості життя.

## Література

1. Фізична реабілітація військовослужбовців Збройних Сил України: навчальний посібник. – Копотун І.М.: МО України, 2022.
2. Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців: методичні рекомендації / за ред. В. Сидорчука. – Одеса : Військова академія, 2023.
3. Кравченко І. А., Полозенко Д. П. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців в умовах бойових дій // Журнал «Військова освіта». – №2 (2023).
4. NATO Military Medical Support Doctrine. Allied Joint Publication AJP-4.10, 2021.
5. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України №164 від 10.03.2023 р. «Про організацію реабілітації військовослужбовців».

*Верхогляд М.М.,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*

*Михайлов В.В.,*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*

*Фурдик В.Д.*

*Національний університет оборони України*

## ОПТИМІЗАЦІЯ АЛГОРИТМУ ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Дедалі більше військовослужбовців після поранень, хвороб та пройденої медичної реабілітації повертаються до служби у лавах Збройних Сил України (далі ЗСУ), де потребують подальшої фізкультурно-спортивної реабілітації (далі – ФСР). Перед початком реабілітаційних заходів фахівцю з ФСР необхідно оцінити фізичний та функціональний стан зазначеної категорії військовослужбовців для розроблення індивідуальних програм фізкультурно-спортивної реабілітації та запобігання повторного травмування [1, 2, 4, 7].

**Мета дослідження** – вдосконалити алгоритм вхідного контролю (тестування) військовослужбовців, що поєднує загальноклінічні показники з функціональними пробами.

Алгоритм тестування можна розділити на три етапи скринінгу: базовий, функціональний та спеціалізований [1, 4, 12].

### **Етап I. Базовий скринінг.**

Незалежно від характеру поранення кожен військовослужбовець проходить первинну перевірку, яка включає:

- розрахунок індексу маси тіла (далі – ІМТ) та аналіз складу тіла. Для виявлення у військовослужбовця дефіциту маси тіла (після тривалого лікування) або ж надлишкової ваги, що дозволить визначати інтенсивність та тривалість навантаження (біг, стрибки). Так, наприклад, при високому значенні ІМТ заняття з ФСР починаються з плавання або велоергометрії, щоб зберегти суглоби, а при дефіциті маси тіла – акцент на гіпертрофію м'язів (силовий блок) [7, 8, 10].

- ортостатичну пробу для оцінювання реакції серцево-судинної системи на зміну положення тіла. Для визначення стабільності симпатичної нервової системи та ризику судинних колапсів. Позитивна проба (різке зростання частоти серцевих скорочень, або падіння артеріального тиску) вказує на вегетативну дисфункцію, що часто зустрічається після акубаротравм. В такому випадку необхідно уникати вправ з різкими змінами положення тіла (наприклад, вправа “берпі”, стрибкові вправи тощо), натомість включаємо більшу кількість дихальних вправ [1, 3, 8, 10];

- мануально-м'язове тестування за шкалою Ловетта для визначення ізольованої сили ключових м'язових груп дає змогу виключити парези та встановити реальні можливості опорно-рухового апарату. Наприклад, показник 4 бали (здатність долати опір, але не максимальний) вказує на те, що роботу з великими вагами (бронежилет, гирі) слід обмежувати. Якщо за шкалою Ловетта м'яз має показник менше 3 балів (не може подолати силу тяжіння) – проведення проби Руф'є або інших функціональних тестів протипоказане [1, 3, 7, 10].

- проба Руф'є для оцінювання толерантності до фізичного навантаження та швидкості відновлення міокарда після стандартного навантаження. Традиційні тести (наприклад, 30 присідань) можуть бути неможливими для виконання після певних поранень (такі як ампутація або поранення нижньої кінцівки). У таких випадках алгоритм передбачає модифіковану пробу Руф'є, що являє собою заміну присідань на інтенсивну роботу руками (ергометрія) або динамічні вправи доступною частиною тіла протягом 45 секунд з ідентичним розрахунком індексу. Якщо індекс низький (погане відновлення) – обмежується тривалість кардіонавантажень до 15-20 хвилин у низькому темпі, якщо ж високий – можна впроваджувати інтервальні тренування [1, 7, 8, 10, 12];

- тестування постави задля виявлення компенсаторних викривлень хребта, спричинених тривалим носінням зброї та екіпірування або асиметричними пораненнями. Виявляючи м'язові дисбаланси додаємо вправи на стретчинг для затиснутих м'язів та зміцнення слабких м'язів спини [1, 4, 7, 10];

- гоніометрія (визначення рухливості суглобів) проводиться для виявлення компенсаторних порушень, попередження ризику травматизації. Оцінювання мобільності суглобів дає можливість розроблення безпечної амплітуди вправ на суглоби, які мають обмеження, а також встановлює “амплітуду безпеки” для силових вправ (наприклад, на яку глибину можна присідати) [3, 4, 7, 10].

### **Етап II. Функціональний етап**

Цей блок адаптується під конкретний клінічний випадок:

- при наслідках мінно-вибухових травм (черепно-мозкові травми, акубаротравми) акцентуємось на тестах рівноваги та координації, таких як тест Ромберга та тест BESS (Balance Error Scoring System). Тест BESS дозволяє визначити, чи безпечно давати військово-службовцю вправи з обтяженням, а також дає розуміння щодо його подальшої професійної діяльності. Якщо обстежуваний не може втримати рівновагу з заплющеними очима на маті, він не зможе виконувати обов'язки пов'язані зі складнокоординаційними рухами та в умовах обмеженої видимості (ніч, дим) [1, 2, 5, 10-12];

- при ушкодженнях опорно-рухового апарату та ампутаціях проводяться тести на мобільність високого рівня (комплекс ШАМР) та швидкість зміни напрямку (L-Test) для оцінювання якості керування протезом. Фахівець з ФСР визначає, чи здатен військовослужбовець на протезі виконувати рухи боком, розвороти, швидко зупинку, що важливо для продовження реабілітації, у побуті та критично для виживання в бойових умовах [1, 3-5, 7, 10-12];

- при психоемоційному напруженні, посттравматичному стресовому розладі (далі – ПТСР) проводиться тест на виявлення ПТСР та аналіз варіабельності серцевого ритму (далі – ВСР). При аналізі ВСР оцінюємо баланс між симпатичною (“бий або біжи”) та парасимпатичною (“відпочивай”) системами, при ПТСР організм застрягає в режимі “бий або біжи”. Якщо ВСР низька – нервова система виснажена, тому тренування з великою вагою або високою інтенсивністю у цей день протипоказані, оскільки вони лише поглиблюють травму. Визначаємо рівень психоемоційного напруження та наявність ПТСР за опитувальником PCL-5 (PTSD CheckList) – знову ж таки, якщо бали занадто високі, фізичне навантаження має бути низької інтенсивності (йога, плавання, легка ходьба), щоб не спровокувати панічну атаку [1, 4, 7, 9, 11, 12].

### **Етап III. Спеціалізований етап або військово-прикладний компонент**

Для військовослужбовців на ранніх етапах відновлення або з обмеженнями мобільності даний етап адаптується шляхом використання низькоінтенсивних функціональних тестів таких як тест 6-хвилинної ходьби, тест перенесення ваги та підйому по сходах тощо [1, 4, 12].

**Висновки:** запропонований алгоритм дозволяє безпечно допустити військовослужбовця до занять фізичними вправами, що об'єднані в індивідуальну програму фізкультурно-спортивної реабілітації. Застосування класичних проб (Руф'є, ортостатична) з сучасними вимогами міжнародної класифікації функціонування забезпечує комплексний підхід до відновлення як фізичного, так і психологічного стану військовослужбовця та поступового повернення його до виконання службових обов'язків.

## Література

1. Доктрина з фізкультурно-спортивної реабілітації в Збройних Силах України / Головне управління доктрин і підготовки Генерального штабу Збройних Сил України спільно з Національним університетом оборони України. – Київ, ГУДіП ГШ ЗСУ, НУОУ, 2025, 31 с.
2. Закон України “Про реабілітацію у сфері охорони здоров’я” від 03.12.2020 № 1053-ІХ.
3. Магльований А. В., Кунинець О. Б., Хомич Р. Б. та ін. Фізична реабілітація та спортивна медицина: навч. посіб. – Львів: ЛНМУ, 2021. – 464 с.
4. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ): Женева, ВООЗ.
5. Наказ Міністерства охорони здоров’я України “Про затвердження Стандарту реабілітаційної допомоги “Надання реабілітаційної допомоги при ампутації кінцівки у дорослих та дітей” від 11.12.2025 № 1868.
6. Новий клінічний протокол медичної допомоги “Струс головного мозку: алгоритм лікування легкої черепно-мозкової травми (бойова травма)” затверджений Міністерством охорони здоров’я від 22.05.2025 р. № 856.
7. Основи фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців: навч. посіб. / Михайлов В. В. та ін. – Київ: НУОУ, 2025. 223с.
8. Соколовський В. В., Романова В. А., Юшковська О. Г. Спортивна медицина: підручник. Одеса: ОДМУ, 2010. 312 с.
9. Ярмач О. М., Михайлов В. В., Фурдик В. Д., Верхогляд М. М. Моніторинг стану варіабельності серцевого ритму військовослужбовців Збройних Сил України в період дії правового режиму воєнного стану. 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. Вип. 3 (175). С. 177-181.
10. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11<sup>th</sup> ed. Wolters Kluwer, 2021.
11. SCAT6: Sport Concussion Assessment Tool – 6<sup>th</sup> Edition (2023). British Journal of Sports Medicine.
12. VA/DoD Clinical Practice Guideline for the Rehabilitation of Lower Extremity Amputation. – Version 4.0. – Washington: Department of Veterans Affairs, Department of Defense, 2024. 186 p.

*Кметюк Я.І.,*

*військова частина А1231*

*Кметюк Д.І.*

*доктор філософії з фізичної культури і спорту,*

*Єрема Д.В.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **НЕОБХІДНІСТЬ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК СКЛАДОВОЇ ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Збройна агресія Російської Федерації проти України, що розпочалася у 2014 році, призвела до суттєвого зростання кількості військовослужбовців, які зазнали поранень, контузій та інших бойових травм. Повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року значно загострило цю проблему, багаторазово збільшивши кількість осіб, які потребують довготривалої медичної, психологічної та фізичної реабілітації. За таких умов формування ефективної системи відновлення військовослужбовців набуває стратегічного значення для національної безпеки та соціальної стабільності держави [1].

Після завершення гострого етапу лікування в госпіталях військові часто стикаються з труднощами відновлення функціональних можливостей організму, повернення до фізичної

активності та повноцінного соціального життя. Бойові травми супроводжуються порушеннями опорно-рухового апарату, зниженням фізичної витривалості, хронічним болем, а також психологічними наслідками, зокрема посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожними та депресивними станами. Усе це суттєво ускладнює процес реадптації військовослужбовців.

В умовах недостатньо сформованої системи комплексної реабілітаційної допомоги в Україні особливої актуальності набуває фізкультурно-спортивна реабілітація як один із найбільш ефективних і перспективних напрямів відновлення, що поєднує фізичну активність, психологічну підтримку та соціальну інтеграцію.

Після отримання бойових поранень традиційна система фізичної підготовки втрачає свою ефективність, що обумовлює необхідність переходу до адаптивних форм фізичної активності, які враховують індивідуальні функціональні можливості та обмеження військовослужбовців.

### **Сутність та значення фізкультурно-спортивної реабілітації**

Фізкультурно-спортивна реабілітація розглядається як цілеспрямований, багатокомпонентний процес відновлення фізичних, психічних і соціальних функцій організму військовослужбовців, які зазнали травм, поранень або функціональних обмежень унаслідок бойових дій [1]. Вона включає використання адаптованих фізичних вправ, елементів спорту, рухових ігор, а також психологічний супровід.

На відміну від суто медичної реабілітації, фізкультурно-спортивна реабілітація має виражену педагогічну та соціальну спрямованість. Вона сприяє формуванню позитивної мотивації до відновлення, розвитку впевненості у власних силах та поверненню до активної життєвої позиції. Фізична активність у реабілітаційному процесі є не лише засобом відновлення рухових функцій, але й потужним інструментом психоемоційної стабілізації та соціальної інтеграції [3].

### **Психофізіологічний вплив фізичної активності на військовослужбовців**

Численні наукові дослідження підтверджують позитивний вплив регулярної фізичної активності на психоемоційний стан осіб, які пережили травматичні події. Під час виконання фізичних вправ активізуються нейрогуморальні механізми, що сприяють виробленню ендорфінів, серотоніну та дофаміну, які знижують рівень тривожності, депресивних проявів і емоційного напруження [3]. Результати опитувань та спостережень за військовослужбовцями, які брали участь у програмах фізкультурно-спортивної реабілітації, свідчать про покращення таких показників:

- зменшення фізичної та психоемоційної втоми;
- підвищення рівня загальної витривалості;
- покращення концентрації уваги та когнітивних функцій;
- стабілізація емоційного стану;
- зниження проявів тривожності та нав'язливих думок;
- покращення адаптації до стресових і екстремальних умов.

Таким чином, фізична активність виконує роль інтегративного чинника, що поєднує фізичне та психічне відновлення.

### **Адаптивна фізична підготовка як основа реабілітаційного процесу**

Особливої уваги потребує адаптивна фізична підготовка, актуальність якої зумовлена значною кількістю поранених військовослужбовців із різними видами травм. Бойові ушкодження можуть варіюватися від легких функціональних порушень до тяжких патологій, зокрема ампутацій кінцівок, травм спинного мозку та черепно-мозкових травм [4].

Ефективна адаптивна фізична підготовка передбачає індивідуалізацію програм з урахуванням: виду та тяжкості травми; рівня фізичної підготовленості; психоемоційного стану; мотивації до відновлення.

Методичні підходи до організації адаптивної фізичної підготовки повинні базуватися на принципах поступовості, безпечності, систематичності та функціональної спрямованості. До основних компонентів таких програм належать: адаптовані фізичні тренування після бойових травм; вправи на розвиток сили, витривалості та координації; групові заняття з

елементами спортивної діяльності; психологічна підтримка через командну взаємодію та ігрові форми [4].

### **Проблемні питання фізкультурно-спортивної реабілітації**

Незважаючи на позитивний досвід впровадження окремих програм, у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців в Україні зберігається низка системних проблем.

По-перше, відсутня уніфікована система стандартів надання реабілітаційних послуг, що включає чіткі критерії якості, стандарти підготовки фахівців та єдині вимоги до організації спортивних програм для ветеранів.

По-друге, існує проблема доступності реабілітаційних заходів, особливо для військово-службовців, які проживають у віддалених регіонах. Обмежена інфраструктура, недостатня логістична підтримка та неврахування принципів універсального дизайну ускладнюють отримання якісної допомоги.

По-третє, спостерігається дефіцит кваліфікованих кадрів у сфері адаптивної фізичної культури, спортивної реабілітації та психологічного супроводу, що негативно впливає на ефективність реабілітаційних програм [5].

### **Перспективи розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації**

Подальший розвиток системи фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні потребує комплексного підходу, що включає:

- впровадження інноваційних технологій та реабілітаційних програм;
- створення єдиних електронних баз моніторингу стану пацієнтів;
- розвиток мультидисциплінарних команд фахівців;
- удосконалення матеріально-технічної бази;
- нормативно-правове закріплення стандартів реабілітаційної допомоги.

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим складником системи відновлення військовослужбовців Збройних Сил України [6]. Вона забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний стан військових, сприяє подоланню наслідків бойових травм і ПТСР, підвищує рівень працездатності та якості життя. Цілеспрямоване впровадження інновацій, використання позитивного вітчизняного та міжнародного досвіду, а також підготовка висококваліфікованих спеціалістів дозволять сформувати ефективну систему реабілітації, яка відповідатиме сучасним викликам та потребам військовослужбовців.

### **Література**

1. Доктрина “З фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України”, доктринальна публікація ОП 7-0(72)499, затверджена наказом начальника ГШ ЗСУ 14.08.2025 р., Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу (J-7) ЗСУ спільно з НУОУ. 2025. – 36 с.

2. Тамарін С. В. Фізична підготовка як фактор психологічної реабілітації та реадaptaції військовослужбовців // Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. 2025. Т. 108, № 1 (Ч. 1). С. 484–493

3. Артеменко А., Батаєва К. Ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Вид-во ХГУ «НУА», 2022. С.192.

4. Пожидаєв М. Ю. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей. 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 Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ: НУОУ. 2024. С. 435

5. Ковальчук Р. О., Шинкарук В. О. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень. Освіта. Інноватика. Практика. 2025. URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/4720>.

6. Борка Ю.О. Характеристика методів фізичної реабілітації. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2024. С. 196-200.

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АМПУТАЦІЯМИ ТА ВАЖКИМИ ПОРАНЕННЯМИ: ВИКЛИКИ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Сьогодні значна кількість українських військовослужбовців потребує комплексної медичної допомоги, реабілітаційних заходів і сучасного протезування. Втрата кінцівки є незворотною, проте за допомогою технічних засобів реабілітації можливо відновити здатність пересуватися, виконувати фізичні навантаження та повернутися до активного повсякденного життя. Водночас встановлення протеза є лише початковим етапом відновлення.

Подальша реабілітація являє собою тривалий і поетапний процес, який передбачає тісну взаємодію медичних працівників, фахівців з фізичної реабілітації, протезистів, а також спеціалістів з фізичного виховання та спорту. Саме засоби лікувальної фізичної культури, адаптивного фізичного виховання і спортивної діяльності відіграють ключову роль у формуванні нових рухових навичок, підвищенні фізичної витривалості та психологічної стійкості військовослужбовців.

Залучення спорту та систематичних фізичних вправ у реабілітаційний процес сприяє не лише фізичному відновленню, а й соціальній адаптації захисників і захисниць, підвищенню їх мотивації та якості життя. Таким чином, фізичне виховання і спорт стають важливими складовими комплексної реабілітації військовослужбовців.

Активний розвиток адаптивного спорту в Україні, система фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців стикається з низкою суттєвих викликів. Однією з основних проблем залишається недостатня кількість підготовлених фахівців, які поєднують знання у сфері фізичного виховання, реабілітації та психологічної підтримки. Нерівномірність доступу до сучасної спортивної інфраструктури, особливо в регіонах, обмежує можливість залучення ветеранів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Викликом також є потреба в індивідуалізації програм занять з урахуванням характеру поранень, рівня фізичної підготовленості та психологічного стану військовослужбовців. Додаткову складність створює робота з так званими «невидимими» травмами, що вимагає спеціальних умов тренування та міждисциплінарного підходу. Недостатній рівень міжвідомчої координації між медичними закладами, спортивними організаціями та реабілітаційними центрами також знижує ефективність реабілітаційних заходів.

Водночас існують значні перспективи подальшого розвитку адаптивного спорту як важливого напрямку фізкультурно-спортивної реабілітації. Однією з них є впровадження системної підготовки та підвищення кваліфікації тренерів і фахівців з адаптивного фізичного виховання. Перспективним напрямком є розширення мережі реабілітаційно-спортивних центрів, оснащених сучасним обладнанням і доступних для ветеранів у різних регіонах України.

Важливі можливості відкриває розвиток змагального та рекреаційного адаптивного спорту, участь українських ветеранів у національних і міжнародних спортивних заходах, що сприяє соціальній інтеграції та підвищенню мотивації до активного способу життя. Подальше поєднання медичної реабілітації з фізичним вихованням і спортивною діяльністю дозволяє сформувати цілісну систему відновлення, спрямовану не лише на фізичне, а й на психологічне та соціальне відновлення військовослужбовців.

## **ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ: СУЧАСНИЙ СТАН, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців Збройних Сил України в сучасних умовах є важливою складовою системи відновлення здоров'я та боєздатності особового складу. Основним завданням цього напрямку є не лише фізичне відновлення військовослужбовців після поранень, травм і перевантажень, а й створення умов для їх повернення до активного життя, служби або повноцінної соціальної адаптації. Реабілітація повинна бути комплексною та враховувати як фізичний, так і психологічний стан військових.

Досягнення цих завдань забезпечується шляхом розвитку різних форм фізкультурно-спортивної діяльності. Важливе місце займає лікувальна фізична культура, яка дозволяє поступово відновлювати рухові функції, зміцнювати м'язи та покращувати загальний фізичний стан. Значну роль відіграє адаптивний спорт, що дає можливість військовослужбовцям, навіть за наявності серйозних ушкоджень, залишатися фізично активними, підтримувати мотивацію та віру у власні можливості. Спортивні заняття позитивно впливають на психологічний стан, допомагають подолати наслідки бойового стресу та відчуття ізоляції. Разом із позитивними змінами у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації залишається низка проблемних питань. Серед них – недостатня кількість спеціалізованих реабілітаційних закладів, обмежене матеріально-технічне забезпечення та нестача кваліфікованих фахівців. У деяких випадках відсутній чітко налагоджений індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця, що знижує ефективність реабілітаційних заходів. Також потребує вдосконалення взаємодія між медичними, спортивними та психологічними службами.

Отже, розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України є необхідною умовою відновлення їхнього здоров'я та підтримання боєздатності. Комплексний підхід, орієнтований на потреби конкретної людини, дозволяє не лише покращити фізичний стан військових, а й сприяє їх успішному поверненню до активного життя та служби.

*Масалов К.О.,  
Запорізький національний університет*

## **ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

### **Вступ**

Повномасштабне вторгнення РФ до України та бойові дії на території нашої держави зумовили суттєве зростання фізичних та психологічних травм військовослужбовців.

На жаль, на сьогодні сотні тисяч військових, які повертаються із фронту, отримали поранення, мають певні фізичні обмеження та/або психологічні травми.

Як зазначають у своєму дослідженні Петраков Є. С., Леоненко А. В. [3], війна породжує не лише фізичні пошкодження (включно з ампутаціями, порушеннями опорно-рухового апарату), а й масовий психотравматичний фон: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, соціальну ізоляцію та втрату ролі в суспільстві.

У той ж час травмуючі події війни, як тригерні фактори, негативно впливають на подальше відновлення, соціалізацію учасників бойових дій при поверненні до звичного повсякденного життя поза службою в армії, на фронті тощо.

Наталія Крушинська, Сергій Матвєєв, Роман Кириченко у своїй праці про дослідження футболу як засобу соціалізації учасників бойових дій [2] вказують, що ефективним засобом успішного переходу до умов мирного життя учасників бойових дій вважається

фізкультурно-спортивна реабілітація. Застосування адекватних навантажень засобами популярних видів спорту, наприклад футболу, допомагає відновити фізичне та психологічне здоров'я.

У цьому контексті футбол, безумовно, має унікальні переваги, адже він є найпопулярнішим серед масових видів спорту в Україні, зокрема залишається таким і в умовах війни, адаптується для людей з обмеженими фізичними можливостями, враховуючи велике коло осіб, в тому числі військових, постраждалих від війни.

Потенціал футболу доцільно розглядати як широкий інструмент фізичної, психологічної та соціальної реабілітації військовослужбовців Сил Оборони України.

Актуальність досліджуваного питання полягає у висвітленні основних напрямів та ефективності впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців на базі футболу.

**Ключові слова:** військовослужбовці, реабілітація, соціалізація, учасники бойових дій, футбол.

**Мета дослідження:** дослідити ефективність футболу, як засобу реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Петраков Є. С., Леоненко А. В. [3] зауважують, що фізичні вправи з м'ячем сприяють відновленню рівноваги, координації та дрібної моторики, що є критично важливим для військових після тривалого лікування чи протезування. Залучення до ігрової діяльності дозволяє поступово нарощувати витривалість і силу, уникаючи надмірних перевантажень, а можливість модифікувати правила робить гру інклюзивною – у ній можуть брати участь як досвідчені спортсмени, так і люди з травмами чи обмеженнями рухливості.

Комплексний підхід до реабілітації, який включає фізичну, психологічну та соціальну складові, значно підвищує ефективність відновлення порівняно з традиційними методами. Важливим фактором успіху є також активне залучення сімей та створення підтримуючого соціального середовища [4].

Фізкультурно-спортивну реабілітацію учасників бойових дій на базі футболу слід розглядати в утрьох наступних аспектах: фізичному, психологічному та соціальному.

Фізичний напрям реабілітації військовослужбовців засобами футболу полягає у використанні вправ з м'ячем, адаптивних рухів, поступового підвищення навантаження.

Основним ефектом футболу у фізичного вимірі реабілітації військових є відновлення координації, сили та витривалості, а також зниження ризику повторних травм.

Важливою складовою реабілітації військовослужбовців на базі футболу також є психологічна адаптація.

Командна гра формує почуття довіри, колективної підтримки та солідарності, що має особливе значення для військових, які повертаються з бойових дій. Участь у колективних ігрових видах діяльності суттєво знижує рівень тривожності та стресу, полегшує процес інтеграції в мирне життя [3].

Соціальна інтеграція є ще одним аспектом ролі футболу у процесі реабілітації військових.

Футбол на теперішній час став платформою для соціальної комунікації. Гра дозволяє налагоджувати нові контакти, навчає взаємодії в команді та з вболівальниками, позитивно впливає на зменшення відчуття ізоляції у військових.

У свою чергу, дух спортивної боротьби надає додаткової мотивації для фізичної активності та сприяє покращенню психоемоційного стану.

Формат масових турнірів дозволяє об'єднувати людей різного віку та соціального статусу, створюючи середовище рівних можливостей. Участь у змаганнях формує відчуття єдності та колективної мети [3].

Успішність процесу соціалізації учасників бойових дій безпосередньо пов'язана з адаптаційними можливостями людського організму. Процес адаптації до умов цивільного

життя пришвидшується з використанням фізкультурно-спортивної реабілітації, як дієвим засобом соціалізації учасників бойових дій [2].

Ковальова А. А., Ковальова О. В., Біденко І. В. [1] акцентують увагу на тому, що для багатьох ветеранів повернення до мирного життя стає складнішим випробуванням, ніж перебування у бойових умовах. Часто вони віддаляються від своїх родин, винаймають житло окремо або навіть прагнуть повернутися на фронт, інколи з думкою загинути разом із побратимами. Необхідно на державному рівні докласти максимальних зусиль для прискорення одужання бійців та забезпечення можливості якнайшвидшого повернення до служби досвідчених військових. Тим, хто повернувся до мирного життя, слід допомогти адаптуватися до реальності.

### **Висновки**

Футбол є ефективним інструментом реабілітації учасників бойових дій, оскільки поєднує фізичну, психологічну та соціальну складові відновлення, також він сприяє розвитку координації, сили й витривалості, а командна взаємодія формує довіру та солідарність, що особливо важливо для військових із досвідом бойових дій.

Таким чином, впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації з використанням футболу веде до відновлення функцій організму, корекції рухових, емоційних і соціальних відхилень, поліпшення емоційної стійкості до стресових умов життя; нормалізації соціального статусу тощо [2].

Масовий характер змагань створює сприятливі умови для соціальної інтеграції військових у мирне життя.

Важливим чинником успішної реабілітації військових є комплексна співпраця органів державної влади, місцевого самоврядування, спортивних асоціацій та установ з ветеранськими спільнотами, громадськими організаціями.

**Перспективи подальших досліджень** за цим напрямом полягають в розробці методичних рекомендацій щодо можливості використання футболу як стратегічно важливого напрямку державної ветеранської політики у сфері підтримки військових, який не лише сприяє їх фізичному та психологічному відновленню, а й соціалізації міжособистісних зв'язків, поступовій інтеграції в звичне суспільне життя, і відчуттю єдності в умовах збройного воєнного конфлікту.

### **Література**

1. Ковальова А. А., Ковальова О. В., Біденко І. В. Черепно-мозкова травма в умовах бойових дій: виклики, наслідки та методи реабілітації. Сучасні аспекти фізичної терапії та ерготерапії: досягнення, проблеми, шляхи вирішення : матеріали IV Наук.-практ. онлайн-конф. з міжнар. участю (м. Запоріжжя, 07–08 листоп. 2024 р.) / за заг. ред. О. Бурки. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 30–33.

2. Крушинська Н., Матвеев С., Кириченко Р. Футбол як засіб соціалізації учасників бойових дій: стан, проблеми, перспективи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 3. С. 69–72. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.69-72>.

3. Петраков Є. С., Леоненко А. В. Футзал як інструмент реабілітації військових та внутрішньо переміщених осіб. Олімпійський та паролімпійський спорт. 2025. № 3. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.19>.

4. Фаткуліна Д. А., Антонова-Рафі Ю. В. Комплексна програма покращення якості життя. Сучасні аспекти фізичної терапії та ерготерапії: досягнення, проблеми, шляхи вирішення: матеріали IV Наук.-практ. онлайн-конф. з міжнар. участю (м. Запоріжжя, 07–08 листоп. 2024 р.) / за заг. ред. О. Бурки. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 76–79.

*Матвейко О.М.,  
доктор філософії, доцент  
Букрєєв В.О.,  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного  
Лойко О.М.,  
кандидат історичних наук, професор  
Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ У БОЙОВИХ УМОВАХ**

Бойові дії щодня призводять до поранень військовослужбовців, з якими необхідно проводити реабілітацію різної спрямованості: медичну, спортивну (фізичні навантаження), психологічну та соціальну. Реабілітація сьогодні є багатопрофільною. Серед таких важливу роль відіграє та, що спрямована на покращення психоемоційного стану завдяки фізичній активності, психологічній підтримці у групах, в яких військовослужбовці отримують мотивацію до життя і відновлюють віру в себе [1, с. 5].

Спортивна та психологічна реабілітація військовослужбовців – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення фізичного та психічного здоров'я після бойових дій та травм. Спортивна реабілітація включає фізичні вправи та заняття спортом, тоді як психологічна передбачає роботу для подолання психологічних травм, адаптації до мирного життя та відновлення психічних функцій. Психологічна травма – це така сама рана, як і фізична.

Основними завданнями спортивної та психологічної реабілітації військовослужбовців є: повернення до виконання обов'язків військової служби в повному обсязі; покращення фізичного та психологічного станів; відновлення ментального здоров'я.

Спортивна й психологічна реабілітація відіграють важливу роль у забезпеченні боєздатності війська. Вони дозволяють: знизити кількість захворювань і травм серед військовослужбовців; прискорити процес відновлення; покращити фізичну та психологічну підготовку військовослужбовців; підвищити морально – психологічний стан і мотивацію особового складу.

Спортивна та психологічна реабілітація у військах спрямовані на досягнення кількох важливих цілей, які сприяють підвищенню боєздатності та покращенню якості життя військовослужбовців:

- *відновлення та зміцнення фізичного здоров'я.* Допомагають військовослужбовцям відновити фізичну форму, силу, витривалість і спритність, які могли бути втрачені внаслідок травм, захворювань або інтенсивних фізичних навантажень. Сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, що є особливо важливим для виконання військових завдань;

- *покращення психологічного стану.* Позитивно впливають на зниження рівня стресу, тривожності та депресії серед військовослужбовців. Регулярні фізичні вправи покращують загальний емоційний стан. Крім того, спортивна реабілітація допомагає підвищити самооцінку і впевненість у собі, що є важливим фактором успіху в службі;

- *соціальна адаптація.* Реабілітація сприяє поверненню військовослужбовців до повноцінного життя у військовому колективі або в суспільстві після виконання службових обов'язків або лікування. Вона допомагає відновити соціальні зв'язки, інтегруватися в колектив та адаптуватися до цивільного життя [4, с. 4-12];

- *підвищення боєздатності.* Зміцнення фізичного та психологічного здоров'я військовослужбовців, досягнуте завдяки реабілітації, безпосередньо впливає на їхню боєздатність. Військовослужбовці, які мають належну підготовку, фізичну та психологічну форму, здатні ефективніше виконувати поставлені завдання та успішно протистояти внутрішнім та зовнішнім стресовим факторам;

- *профілактика захворювань і травм.* Регулярні фізичні вправи, які є основою спортивної реабілітації, сприяють зміцненню імунітету та підвищенню опору організму до різних захворювань і крім того, вони допомагають попередити травми, пов'язані з фізичними та психологічними навантаженнями.

Помічено – фізичні навантаження покращують психофізіологічний стан людини:

- відбувається покращення нервово-м'язової провідності (мозок починає ефективніше “керувати” м'язами);
- знижується біль (фізична активність стимулює вироблення ендорфінів – природних знеболювальних речовин, дарує відчуття задоволення та добробуту);
- стимулюється нейропластичність (мозок адаптується до нових умов, створюючи нові нервові зв'язки, що особливо важливо після травм нервової системи);
- покращується кровообіг (кров краще надходить до всіх органів і тканин, забезпечуючи їх киснем та поживними речовинами);
- збільшується об'єм легень (дихальні м'язи стають сильнішими, дозволяючи легням захоплювати більше повітря);
- знижується стрес та тривога (фізична активність є природним антидепресантом);
- підвищується самооцінка та впевненість у собі (досягнення успіхів у реабілітації додає сил та мотивації);
- покращується якість сну;
- пришвидшується соціалізація (заняття в групах або участь в адаптивному спорті допомагають відновити соціальні зв'язки).

Позитивним фактором на психологічний стан військовослужбовців впливає адаптивний спорт. Адаптивний спорт – це не просто фізичні вправи, а потужний інструмент для комплексного відновлення військовослужбовців, що отримали травми. Він виходить за рамки традиційної фізичної терапії, пропонуючи унікальні можливості для фізичного зцілення, психологічної стійкості та соціальної реінтеграції. Це шлях повернення не лише до відчуття повноцінності та приналежності, а й до активного способу життя. Адаптивний спорт, також відомий як параспорт або спорт для людей з інвалідністю – це модифіковані види спорту, які враховують індивідуальні фізичні обмеження учасників. Модифікації можуть стосуватися правил, обладнання, технік або ігрового простору, щоб дозволити людям з різними видами травм та інвалідності брати участь у змаганнях і отримувати задоволення від руху. Адаптивний спорт має багатогранний вплив на колишніх військовослужбовців [2]. Про це свідчать його напрямки.

#### ***Фізичне відновлення:***

- регулярні тренування допомагають відновити та наростити м'язову масу, покращити серцево-судинну і дихальну системи;
- покращується координація та рівновага, особливо це важливо при ампутаціях або травмах нервової системи;
- збільшується гнучкість та діапазон рухів, що допомагає боротися з контрактурами та скутістю;
- зменшується рівень хронічного болю. Фізична активність може відвертати увагу від болю та сприяти виробленню природних знеболювальних речовин;
- допомагає підтримувати здорову вагу, що важливо для загального здоров'я та зменшення навантаження на суглоби.

#### ***Психологічна стійкість:***

- підвищує самооцінку та впевненість. Досягнення у спорті, навіть невеликі, дарують відчуття успіху, компетентності і допомагають відновити віру в себе після травми;
- подолання депресії та тривоги. Фізична активність є потужним антидепресантом. Участь у спорті зменшує відчуття ізоляції, дає мету та упевненість у майбутньому;
- управління стресом і ПТСР. Спорт є здоровим способом вивільнення напруги, пов'язаної зі стресом, злістю за свій фізичний стан та травматичним досвідом. Він допомагає перенаправити енергію, покращити сон та знизити гіперзбудливість.

**Відновлення відчуття контролю:** після травми, коли здається, що втрачено контроль над тілом та життям, спорт дозволяє повернути це відчуття.

**Відновлення зовнішнього вигляду тіла:** допомагає прийняти зміни у своєму тілі та побачити його нові можливості, а не лише обмеження.

Таким чином адаптивний спорт створює можливості для спілкування з людьми, які мають схожий досвід, що зменшує почуття самотності та нерозуміння. Команда і тренувальне середовище стають новою “родиною”, де є взаємопідтримка та розуміння. Успішні адаптивні спортсмени стають прикладом для інших, надихаючи їх на відновлення. Завдяки всім цим факторам спорт допомагає військовослужбовцям повернутися до активного та повноцінного життя [5, с. 115].

Спортивна та психологічна реабілітації невід’ємні одна від одної, але психологічна реабілітація – це заходи, спрямовані на відновлення, корекцію та підтримку психічного здоров’я людини, яка пережила травматичний досвід, стрес чи інші психологічні труднощі. Вона допомагає відновити або зберегти порушені психічні функції, покращити соціальну адаптацію та досягти психосоціального благополуччя [6].

Існує кілька ключових сигналів, які свідчать про необхідність надання психологічної допомоги військовослужбовцям:

- *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).* Якщо військовослужбовець демонструє симптоми ПТСР, такі як повторні спогади, нічні кошмари, гіперактивність і панічні атаки, це може бути ознакою того, що він потребує психологічної реабілітації;

- *соціальна ізоляція.* Відсутність бажання взаємодіяти з суспільством, зниження інтересу до соціальних подій і взаємодії можуть бути ознаками проблем у сфері психіки;

- *зниження професійної ефективності.* Якщо військовослужбовець стає менш продуктивним, важко концентрується, часто нехтує професійними обов’язками, це може бути наслідком емоційного (вигорання) виснаження та стресу;

- *порушення сну, зміна харчових звичок.* Нерегулярний сон, втрата апетиту або, навпаки, надмірне харчування можуть свідчити про емоційні проблеми, які потребують уваги;

- *агресивна поведінка.* Прояви агресії, непередбачувані спалахи гніву та дратівливість можуть свідчити про неврівноваженість і нестабільність психічного стану.

Розпізнавання різних проявів і ознак є ключем до своєчасної, ефективної спортивної та психологічної реабілітації військовослужбовців. Надання підтримки на цьому етапі дозволяє вирішити проблеми та сприяє швидкій адаптації військових в підрозділах, або, до звичайного життя поза зоною бойових дій.

Психологічна реабілітація військовослужбовців ставить перед собою чимало завдань. Ось лише найголовніші із них: приведення у норму психологічного стану; відновлення психічних функцій, які постраждали в результаті участі у бойових діях; примирення із власним “Я-образом”, якщо йде мова про важку фізичну травму, наприклад, втрату кінцівки; налагодження взаємозв’язку із оточенням; пошук нових цінностей та сенсів у житті; самоідентифікація - пошук відповідей на запитання: “Хто Я?”, - формування внутрішнього світу з урахуванням отриманого досвіду на війні; супровід у посттравматичному зростанні [8].

Вибір того чи іншого методу спортивної та психологічної реабілітації військовослужбовців залежить від типів і важкості розладів; їх поєднання з іншими захворюваннями; поточного фізичного та психологічного стану військовослужбовця. З метою реабілітації військовослужбовців застосовують різні методи.

**Спортивні:** Фізичні вправи, адаптовані до індивідуальних потреб та травм. Заняття спортом (наприклад, плавання, легка атлетика, командні ігри), масаж (самомасаж). Використання сучасної спортивної реабілітаційної техніки та програм.

**Психологічні:** *Психотерапія* - базується на використанні різних психотерапевтичних технік для розкриття та обробки емоційних і психічних травм. *Когнітивно-поведінкова терапія та емоційно-фокусована терапія* - застосовується для зменшення стресу та тривоги. *Групова терапія* - об’єднує військовослужбовців у групи для обміну досвідом і підтримки. Групова динаміка допомагає зменшити відчуття самотності та підвищити взаєморозуміння. *Мистецтвотерапія* - передбачає використання мистецтва для вираження емоцій і внутрішніх переживань. *Біофідбек* - полягає у визначенні та контролі своїх фізіологічних

параметрів (наприклад, пульс, дихання) для навчання саморегуляції та зниження стресу. *Медитація та йога* - техніки релаксації та концентрації допомагають відновити емоційну стабільність і внутрішню гармонію. *Когнітивний тренінг* – спрямований процес покращення психічних функцій, таких як пам'ять, увага, мислення, мова та прийняття рішень за допомогою спеціальних вправ і технік, а також корекції негативних патернів мислення. *Вестибулярний тренінг* – комплекс вправ, спрямованих на покращення роботи вестибулярного апарату, який відповідає за рівновагу та координацію. *Нейрофідбек-терапія* – це апаратний метод, який допомагає навчити мозок краще контролювати власну активність. Застосовується для покращення уваги, зниження тривожності, для допомоги при порушеннях сну. *Індивідуальна та групова психотерапія* – це робота психотерапевта один на один, або з групою. *Ресурсна психотерапія* – виявлення та активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини (властивостей, здібностей, сильних сторін) для подолання труднощів і криз в процесі досягнення психологічного благополуччя, впевненості та життєстійкості замість фокусування свідомості лише на проблемах. *Проективні техніки, методи самоідентифікації та самоактуалізації* – це психологічні інструменти, які дозволяють дослідити внутрішній світ особистості, її самоставлення та ідентичність через аналіз продуктів уяви (спеціальні тести); саморозвиток особистісних якостей - духовних та фізичних [7].

В процесі реабілітації військовослужбовців необхідно використовувати психологічну підтримку, яка є важливим компонентом для осіб, які пережили травми або отримали хронічні захворювання. Психологічна підтримка має свої переваги: зменшує стрес, тривогу та депресію; покращує емоційний стан та настрій; підвищує самооцінку та впевненість у собі; розвиває навички подолання труднощів, покращення якості життя.

Головне пам'ятати - кожна людина унікальна, і кожна травма (фізична або психологічна) має свої особливості. Те, що добре одній людині, може бути неефективним або навіть шкідливим для іншої.

При плануванні роботи з реабілітації військовослужбовця необхідно враховувати: вид і ступінь травми (перелом, контузія, ампутація, ураження внутрішніх органів – кожен випадок потребує специфічного підходу); загальний стан здоров'я (наявність супутніх захворювань, наприклад, цукровий діабет, гіпертонія - впливає на вибір методу, вправ та інтенсивність навантажень); вік, стать, фізична та психологічна підготовка до травми; психологічний стан (мотивація, наявність тривоги чи депресії).

Працювати необхідно поступово: від простого до складного, від легкого до важкого. Надавати допомогу регулярно та безперервно. Прийоми та вправи повинні бути простими та доступними. Слід контролювати навантаження та психологічний стан [3, с. 6].

### **Висновки.**

Основна мета спортивної та психологічної реабілітації полягає в тому, щоб допомогти військовослужбовцю досягти оптимального рівня функціонування, а саме:

1. Відновлення та зміцнення фізичного здоров'я військовослужбовців - покращення фізичної форми, сили, витривалості та спритності; відновлення функцій опорно-рухового апарату після травм і захворювань; підвищення загальної працездатності та опірності організму до стресових факторів.

2. Покращення психологічного стану - зниження рівня стресу, тривожності та депресії; підвищення самооцінки та впевненості в собі; здобуття позитивного настрою та мотивації.

3. Сприяння соціальній адаптації - повернення військовослужбовців до повноцінного життя в суспільстві, відновлення соціальних зв'язків та інтеграція в колективи.

4. Спортивна та психологічна реабілітація військовослужбовців є складним і відповідальним процесом, який потребує залучення кваліфікованих фахівців/інструкторів зі спеціальними навичками роботи.

5. Спортивна та психологічна реабілітація – це не обов'язкова процедура. Кожен військовослужбовець сам вирішує, наскільки вона йому потрібна. Спортом військовослужбовець може займатися самостійно для підтримки свого фізичного стану, а що стосується психологічної реабілітації тут є виняток – наявний висновок лікаря (наприклад, висновок ВЛК), коли військовослужбовець обов'язково потребує лікування та подальшої психологічної реабілітації.

Проведення спортивної та психологічної реабілітація у збройних силах – це комплексна система заходів, спрямованих на забезпечення фізичного та психологічного добробуту військовослужбовців, що є запорукою успішного виконання ними службових обов'язків у зміцненні обороноздатності країни.

#### **Література**

1. Адаптивне фізичне виховання : навчально-методичний посібник / Н.О. Борецька. – Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. – 216 с.
2. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: – Ахілл, 2003. – 128 с.
3. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту: Методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 32 с.
4. Реабілітаційна психологія: методичні матеріали до семінарських занять [для студентів ВНЗ] / Віра Дуб. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2017. – 92 с.
5. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців: Навчально-методичний посібник / С. Романчук, О. Матвейко, А. Одеров «та ін.». – Львів: НАСВ, 2025. – 163 с.
6. <https://www.google.com/search?q=психологічна+реабілітація>
7. <https://arpp.com.ua/articles/psychological-rehabilitation-of-military-personnel/>
8. <https://www.reabl.lviv.ua/psychologichna-reabilitacija/>

*Михайлов В.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
Верхогляд М.М.,  
Національний університет оборони України  
Кмицяк М.В.,  
Львівський державний університет внутрішніх справ*

### **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ В ЗИМОВИХ УМОВАХ ГІРСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ**

Досвід повномасштабного вторгнення рф в Україну вимагає вчасного внесення змін до навчальних дисциплін освітньо-професійних програм підготовки військовослужбовців. Особливо це стосується практичної складової освітніх компонент циклу військово-професійної підготовки таких, як “Бойова система виживання воїнів (у тому числі тактична медицина)” [1–6].

Отже, застосування спеціальних вправ та комплексів з тактичної медицини дозволить покращити методику проведення занять та, відповідно, підготовленість військовослужбовців до дій у зимових умовах гірської місцевості.

**Мета дослідження** – вдосконалення методики проведення занять з тактичної медицини в зимових умовах гірської місцевості.

Вправи з тактичної медицини відпрацьовувалися під час зимового навчального збору з курсантами навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій в зимових умовах гірської місцевості у 2026 році. Вправи поділяються на три підгрупи: накладання турнікету, переміщення постраждалого, допомога при відмороженні/переохолодженні. Попередньо вивчався теоретичний матеріал та практична демонстрація [3].

**Турнікетний спринт.** Кожен військовослужбовець самостійно споряджає власну медичну аптечку та перевіряє турнікет, далі пробігають невелику дистанцію (50-100 м), за командою “поранення правої нижньої кінцівки” (кожного разу вказівка змінюється) – падають і накладають турнікет на “поранену” кінцівку за найкоротший час (необхідно вкластися до 30 с). Задля ускладнення завдання, ту саму вправу виконуємо в зимових рукавицях, що вчить працювати за допомогою зубів та показує необхідність правильно складеного турнікету та комплектування аптечки. Для додаткового стресу та імітації

реальних подій використовуємо червоний скотч чи штучну кров на “поранену кінцівку”, синій олівець для імітації ціанозу, колонку з гучними звуками – хуртовина чи бойові дії. Оцінюємо правильність накладання турнікету та швидкість дій, звертаємо увагу на зафіксований час накладання турнікету [5].

**Гіпотермічний кокон.** Відпрацювання дій при переохолодженні змагальним методом. Ділимося на команди, даємо завдання якнайшвидше і якісніше запакувати “постраждалого” в “кокон”: каремат + термоковдра + спальник + грілки. Звертаємо увагу, чи ізолювали “постраждалого” від снігу та землі (використовуючи каремат, рюкзаки, лижі); чи правильно належним чином розмістили джерело тепла (хімічні грілки): під пахви, пах, шия (важливо: не на голе тіло!). Термоковдра має бути всередині (ближче до тіла), а зверху – куртка або спальник, що є в наявності з собою. Якщо через 5 хвилин “постраждалому” всередині не стало спекотно – команда програла, адже “кокон” пропускає повітря [3, 6].

**Врятуй бурульку.** Вправа схожа на попередню, але маємо додаткові умови: “постраждалий” мокрий, бо “провалився під лід”, або лише намочив ноги. Тоді, перед зігріванням за допомогою “кокону”, необхідно зняти мокрий одяг. Даємо три хвилини, щоб не дати замерзнути “постраждалому”. Використовуємо тільки те, що є на військовослужбовцях та в їхніх наплічниках [3].

**Ноші з підручних матеріалів.** Завдання транспортувати “пораненого” на невелику відстань (50–100 метрів) по снігу, використовуючи лише лижі, палиці, скотч чи бинти з аптечки та власні куртки. Даємо обмежений час 5–10 хвилин та ділимо на невеликі команди до 5 осіб.

**Рятувальна операція 2026.** Відпрацювання усіх навичок в одній командній грі. Створюємо команди з 6-7 осіб, роздаємо кожному роль: командир, постраждалий, свідок події, медик і його помічники, що допомагають в евакуації. За сценарієм підрозділ, який пересувався на лижах потрапив під лавину, згодом знайшли всіх, окрім двох (свідок та постраждалий), завдання – знайти їх, надати необхідну допомогу та транспортувати до фінішу, використовуючи всі відпрацьовані навички. Так, постраждалий має масивну кровотечу нижньої кінцівки, закритий перелом верхньої кінцівки та мокрі рукавиці. Свідок отримав психологічну травму, перебуває в ступорі і не може розмовляти, тому лише показує напрямком, де шукати постраждалого та “на пальцях” пояснює що трапилося, які є травми та поранення. По проходженню всього шляху, командир доповідає екзаменатору – що трапилося та виконані маніпуляції. Весь квест виконується на час, визначаючи переможця за найшвидшим проходженням та найменшою кількістю помилок [3].

Після проведення даного курсу було проведено опитування ( $n=33$ ), за результатами якого 90,9% респондентів визнали його користь.

**Висновки.** Визначено та апробовано в зимових умовах гірської місцевості методику проведення занять з тактичної медицини із застосуванням спеціальних вправ та комплексів, що покращило підготовленість військовослужбовців.

### Література

1. Медичне забезпечення. Вимоги до навчання всіх військовослужбовців з надання допомоги пораненим в умовах бойових дій (STANAG 2122 / AMedP-8.15, “Requirement For Training In Casualty Care For All Military Personnel”, Idt)

2. Михайлов В. В., Коростильова Ю. С., Ярмак О. М., Margaryta Kadiyeva. Спеціальна підготовка підрозділів сухопутних військ Італії, США та Франції в зимових умовах гірської місцевості / 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 VII Міжнар. наук.-практ. конф. К.: НУОУ, 2023. – С. 107-110.

3. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при загальному переохолодженні та/або відмороженні, затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України від 09 березня 2022 року № 441.

4. Стандарт індивідуальної підготовки СТИ-000Г.21Л “Тактична медицина”, затверджений наказом командувача Медичних сил Збройних Сил України від 28.12.2023 № 121.

5. Tactical Combat Casualty Care. Combat Life Saver (TCCC CLS). Observations, Insights and Lessons. Handbook. 2020.

6. The Burrito: Hypothermia Wrap. American Alpine Institute. <https://www.alpineinstitute.com/the-burrito-hypothermia-wrap/>

*Ольховий О.М.,  
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Тихорський О.А.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Бобильов Д.В.  
Харківська державна академія фізичної культури*

### **ОЦІНКА ІНТЕНСИВНОСТІ БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНИМИ ЗМІНАМИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА**

Больовий синдром при дегенеративних змінах міжхребцевих дисків є одним із провідних чинників, що обмежують фізичну працездатність військовослужбовців, знижують ефективність виконання службово-бойових завдань та негативно впливають на рівень боєготовності [1-2]. В умовах дії воєнного стану та підвищених фізичних і психо-емоційних навантажень актуальним є застосування простих, надійних і валідних методик оцінювання болю, придатних до використання як у стаціонарних, так і в польових умовах [3-4].

Метою дослідження було визначити особливості інтенсивності больового синдрому у військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевих дисків залежно від функціонального положення тіла.

Для кількісної оцінки больових відчуттів застосовано візуально-аналогову шкалу (Visual Analogue Scale – VAS), яка характеризується високою чутливістю до змін інтенсивності болю, простотою використання та широким застосуванням у клінічній і реабілітаційній практиці. Обстежено 21 військовослужбовця з діагностованими дегенеративними змінами міжхребцевих дисків. Оцінювання болю проводили у положенні стоячи, сидячи та під час руху.

Отримані результати свідчать, що найбільша інтенсивність больового синдрому зафіксована у положенні стоячи (5,60±0,92 см за VAS), де медіанне значення становило 5,71 см, а міжквартильний розмах – 5,07–6,07 см, що вказує на відносну однорідність показників. У положенні сидячи середній рівень болю був нижчим (4,97±0,88 см; Me = 5,16 см), тоді як найменші значення зафіксовано під час руху (4,86±0,60 см; Me = 4,89 см), що свідчить про тенденцію до зменшення больових відчуттів у динамічних умовах.

За результатами критерію Фрідмана встановлено статистично значущі відмінності між показниками інтенсивності болю залежно від функціонального положення тіла ( $\chi^2 = 6,53$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,038$ ). Коефіцієнт конкордації Кендалла ( $W = 0,22$ ) вказує на слабкий, проте системний характер узгодженості отриманих результатів. Найвищий середній ранг спостерігався у положенні стоячи (2,53), нижчий – у положенні сидячи (1,80), мінімальний – під час руху (1,67).

Попарний аналіз за критерієм Вілкоксона показав достовірно вищу інтенсивність болю у положенні стоячи порівняно з положенням сидячи ( $p = 0,04$ ) та рухом ( $p = 0,02$ ). Водночас між показниками болю у положенні сидячи та під час руху статистично значущих відмінностей не виявлено ( $p = 0,46$ ).

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що у військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевих дисків максимальна вираженість больового синдрому

спостерігається у вертикальному положенні стоячи, тоді як під час сидіння та рухової активності інтенсивність болю знижується. Отримані дані доцільно враховувати при плануванні заходів фізичної підготовки, лікувально-реабілітаційних програм та організації рухового режиму військовослужбовців у процесі відновлення.

#### Література

1. Abt J.P., Perlsweig K, Nagai T., Sell T.C., Wirt MD., Lephart SM. Effects of age and military service on strength and physiological characteristics of US Army soldiers. *Mil Med.* 2016. № 181(2):173–179. doi: 10.7205/MILMED-D-15-00036.

2. Ольховий О., Чернозуб А.А., Тихорський О., Бобильов Д. Інтенсивність больового синдрому у військовослужбовців із дегенеративними змінами міжхребцевих дисків залежно від функціонального положення тіла. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Серія 15.* 2025 № 10(197), 168-171. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).30)

3. Fredericson, M., Powers, C. M. (2002). Practical management of patellofemoral pain. *Clinical journal of sport medicine : official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine.* 2002. № 12(1), 36–38. <https://doi.org/10.1097/00042752-200201000-00010>

4. Roos L., Beeler N., Wyss T. A physical fitness intervention during basic military training improves health behavior in civil life afterwards. *J Sci Med Sport.* 2017. № 20. p.35–S36. doi: 10.1016/j.jsams.2017.09.106.

**Петрачков О.В.**

кандидат педагогічних наук, професор

**Михайлов В.В.**

кандидат наук з фізичного виховання

**Остафінський М.В.**

Національний університет оборони України

## ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Тривале ведення повномасштабної російсько-Української війни загостило проблему повернення до виконання обов'язків військовослужбовців, що отримали під час виконання бойових та спеціальних завдань поранення, контузії, травми та хвороби, в тому числі, після їхньої перепідготовки, за новими військово-обліковими спеціальностями. Серед основних видів реабілітації військовослужбовців – медичної, психологічної, фізичної, соціальної та професійної, значне місце відведено для фізкультурно-спортивної реабілітації.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я військовослужбовця та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей його організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Окрім того, фізкультурно-спортивна реабілітація – важлива складова загальної системи реабілітації військовослужбовців, що сприяє відновленню фізичних функцій, зменшенню наслідків травм і хвороб, адаптації до служби або цивільного життя.

Фізкультурно-спортивна реабілітація у військах (силах) спрямовується на підвищення рухової активності військовослужбовців, їхнього оздоровлення, формування компенсаторних функцій організму і позитивної мотивації.

**Мета дослідження** – визначити основні складові та елементи організації фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

**Результати дослідження.** Відповідно до Доктрини з фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України організація фізкультурно-спортивної реабілітації – діяльність суб'єктів фізкультурно-спортивної реабілітації, спрямована на продуману, планову, систематичну і всебічно забезпечену реабілітацію військовослужбовців засобами фізичної культури [1, 5].

Метою фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України є відновлення фізичних, психологічних і соціальних функцій поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців для їхнього повернення до виконання обов'язків військової служби засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

Метою організації фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України є налагодження та удосконалення взаємозв'язків між суб'єктами і об'єктами фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України, координація їхніх дій та створення умов для якісного планування фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України, підготовки та всебічне забезпечення спланованих заходів фізкультурно-спортивної реабілітації [3, 5, 6].

Основними завданнями фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців є:

- повернення до виконання обов'язків військової служби, в тому числі – за новими військово-обліковими спеціальностями;

- покращення фізичного та функціонального стану;

- відновлення ментального здоров'я.

Виконання завдань фізкультурно-спортивної реабілітації здійснюється через:

- проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації військовими організаційними структурами ЗС України;

- забезпечення доступу до об'єктів інфраструктури фізкультурно-спортивної реабілітації;

- налагодження ефективної міжвідомчої взаємодії у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців;

- створення умов для формування й розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України;

- розбудову ефективних комунікацій та інформування суспільства з питань фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

Фізкультурно-спортивна реабілітація у ЗС України здійснюється у системі, яка являє собою сукупність взаємопов'язаних елементів для відновлення фізичних, психологічних і соціальних функцій військовослужбовців для їхнього повернення до виконання обов'язків військової служби [1, 5].

Основними елементами системи фізкультурно-спортивної реабілітації ЗС України є:

- а) суб'єкти фізкультурно-спортивної реабілітації – відповідні органи військового управління та посадові особи управління військових об'єднань, з'єднань і частин, установ та організацій, заклади фізичної культури і спорту, командири всіх ступенів, фахівці з фізкультурно-спортивної реабілітації, які безпосередньо здійснюють керівництво, проведення та забезпечення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації;

- б) об'єкти фізкультурно-спортивної реабілітації – військовослужбовці ЗС України, з якими проводяться заходи фізкультурно-спортивної реабілітації;

- в) засоби, форми і методи, які забезпечують управління фізкультурно-спортивною реабілітацією, – керівництво, забезпечення, підготовку персоналу, планування (програмування), проведення, оцінювання та впровадження досвіду (рис. 1).

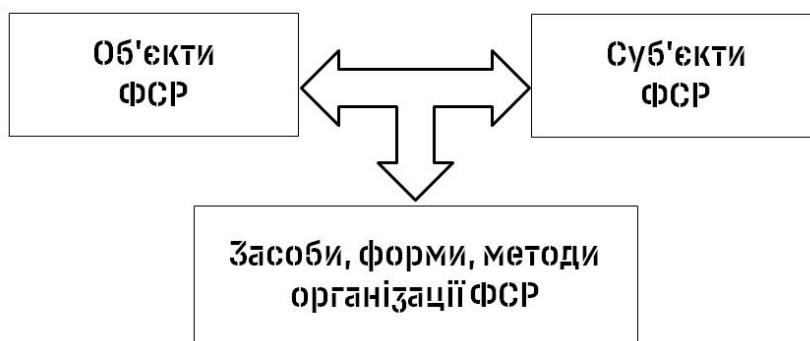


Рис. 1. Основні елементи системи фізкультурно-спортивної реабілітації ЗС України

Організація фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України включає: планування фізкультурно-спортивної реабілітації; забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації, розвиток та використання НМТБ фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України; проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації [2, 5]. Фізкультурно-спортивна реабілітація у ЗС України організовується та проводиться з урахуванням національного та міжнародного досвіду проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації.

#### **Висновки**

1. Визначено, що організація фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України включає наступні складові: планування, забезпечення та проведення.  
2. Встановлено, що основними елементами фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України є суб'єкти, об'єкти, засоби, форми і методи, які забезпечують управління фізкультурно-спортивною реабілітацією у ЗС України.

#### **Література**

1. Доктрина з фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. Об'єднана визначальна доктринальна публікація ОП 7-0(72)499, перше видання, затверджена начальником ГШ ЗСУ 14.08.2025 – К.: ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. – 32 с.  
2. Михайлов В.В., Юдін В.Д., Фурдик В.Д., Верхогляд М.М. Основи планування фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. Оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління на період дії правового режиму воєнного стану: тези доповідей «круглого столу» (Київ, 27 березня 2025 р.). НУОУ. – Івано-Франківськ: Симфонія Форте, 2025. – С. 31 – 34.  
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, (м. Київ, 16.11.2023 р.). Київ: НА СБУ, 2024. Вип. 2. С. 217-222.  
4. Садовський Л., Чичкан О., Петрачков О., Михайлов В., Юдін В., Сухорада Г., Коростильова Ю. Вимоги до матеріально-технічної бази для проведення занять з фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України: військова навчально-методична публікація ВП 7-00(179)499.29 – К.: ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. – 80 с.  
5. Садовський Л., Чичкан О., Петрачков О., Михайлов В., Юдін В., Фурдик В., Верхогляд М., Сьомик С. Організація фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у військах (силах): військова навчально-методична публікація ВП 7-00(72)499.68 – К.: ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. – 96 с.  
6. Petrachkov O., Yarmak O. Usage of functional training means to increase physical status indices of young boys. Theory and Methods of Physical education and sports. 2021. 1, 50–54. [https://doi: 10.32652/tmfvs.2021.1.50–54](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.50-54).

*Поплавець В. С.*

*Національний університет оборони України*

## **ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ США**

Аналізуючи проблематику надлишкової маси тіла (МТ) та метаболічного синдрому серед військовослужбовців окремих країн світу, вітчизняні науковці акцентують увагу на її актуальності та нагальній потребі в розв'язанні. У зв'язку з цим постає питання аналізу програм корекції МТ, які впроваджуються у збройних силах інших держав, зокрема США, а також оцінюванні можливостей адаптації та інтеграції елементів відповідних програм у Збройних Силах України.

Система контролю за складом тіла військовослужбовців Збройних сил США має чітку регламентацію та міжвідомчу узгодженість.

У Сухопутних військах (СВ) США функціонує “Army Body Composition Program” (АВСР) – комплексна програма, спрямована на підтримання фізичної готовності та оптимального рівня загального вмісту жиру в організмі військовослужбовців. Варто також зауважити, що АВСР базується на положеннях “Army Regulation” (AR) 600-9 та визначає нормативи МТ і відсотка загального вмісту жиру в організмі для різних вікових і статевих груп військовослужбовців. Відповідно до Army Directive 2023-11 було оновлено онлайн-калькулятор для визначення відсотка жиру в організмі з використанням показників окружних розмірів тіла.

Згідно з Army Directive 2023-08 військовослужбовці, які набрали не менше 540 балів за підсумками тесту “Army Combat Fitness Test” (АСФТ), звільняються від додаткового оцінювання композиційного складу тіла. Також передбачається надання військовослужбовцям, які не відповідають наведеним стандартам, супроводження у вигляді харчового консультування, розроблення індивідуальних планів тренувань для корекції МТ з використанням даних Tripler Army Medical Center. Військовослужбовці, результати яких перевищують норми МТ та відсотка загального вмісту жиру в організмі отримують відповідну позначку “flag” в особовій справі, та мають бути включені до програми АВСР. Військовослужбовці повинні пройти перше заняття програми “Fit For Performance”, щоб отримати довідку про консультацію з харчування, яка відповідає вимогам AR 600-9.

У програмі АВСР передбачено 5–7 занять на тиждень по 45–60 хв, зокрема біг 3–5 км з дотриманням швидкості бігу 5–6 хв за кілометр і силові вправи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, вправи виконуються по 3–4 сету, які містять 10–15 повторень. Щомісячно оцінюється прогрес, очікується зниження МТ на 1,0% або на 3–8 фунтів, що становить від 1,4 до 3,6 кг. Учаснику АВСР надається максимум 6 місяців на досягнення нормативів, а в разі досягнення нормативів раніше, військовослужбовець припиняє свої заняття за даною програмою. Якщо немає суттєвого прогресу або відсутнє бажання працювати, можливе дисциплінарне стягнення або звільнення зі служби.

У Військово-морських силах (ВМС) США, відповідно до OPNAV Instruction 6110.1J розроблена програма “Fitness Enhancement Program” (FEP), спрямована на військовослужбовців, які не відповідають встановленим стандартам композиційного складу тіла або не склали тест з фізичної підготовки. Основне завдання програми полягає у поступовому зниженні МТ, покращенні фізичної підготовленості та поверненні особового складу до нормативних показників фізичного стану. У межах контролю МТ у ВМС діють чіткі стандарти Body Composition Assessment (BCA). Спочатку військовослужбовець проходить вимірювання відповідно до таблиць співвідношення ДТ й МТ. Якщо його МТ перевищує встановлені межі, проводять вимірювання окружностей тіла для визначення відсотка загального вмісту жиру в організмі.

Заняття в рамках програми FEP організують декілька разів на тиждень, зазвичай від трьох до п’яти, тривалістю близько години. Тренування складаються з аеробних та силових вправ із власною МТ або легкими обтяженнями. Важливим аспектом є груповий формат занять і наявність інструктора, який контролює техніку виконання вправ. Особливістю підходу ВМС США є дещо менша інтенсивність навантажень, замість 5–7 тренувальних днів на тиждень у порівнянні з СВ США, зазвичай практикують 3–5 занять. Водночас акцент роблять не стільки на швидкому зниженні МТ, скільки на формуванні довгострокових змін способу життя (збалансоване харчування, регулярна фізична активність, відмова від практик екстремального схуднення, таких як зневоднення, голодування чи використання сумнівних стимуляторів).

У Корпусі морської піхоти США контроль за композиційним складом тіла визначений наказом Marine Corps Order 6110.3A W/Admin Ch-4, який здійснюють у межах програми “Marine Corps Body Composition and Military Appearance Program” (MCBCMAP). За даною програмою передбачено регулярне вимірювання відсотка загального вмісту жиру

в організмі. Якщо військовослужбовець не відповідає визначеним стандартам, то зараховується у групу, яка працює за програмою “Body Composition Program” (BCP), що триває 6 місяців. Усі учасники BCP перебувають під щомісячним моніторингом командування, тоді як стандартний контроль МТ для всього особового складу здійснюється двічі на рік, а для резервістів один раз на рік. Фізичне навантаження в межах програми не має уніфікованого переліку, проте передбачає регулярні тренування 3–5 разів на тиждень, які поєднують кардіо-навантаження, силову підготовку з власною МТ та обтяженнями, а також вправи для розвитку м’язів стабілізаторів. Важлива складова даної програми – обов’язковий контроль харчування. Кожному учаснику надають рекомендації щодо зниження калорійності раціону та підтримання оптимального балансу макронутрієнтів. Особливістю даної програми є те, що у разі невідповідності стандартам складу тіла військовослужбовець не може отримати підвищення у званні, бути направлений на курси підвищення кваліфікації чи займати певні посади, а за відсутності прогресу може підлягати дисциплінарним заходам.

Для систематизації наукових даних щодо підходів до корекції МТ військовослужбовців Збройних сил США в таблиці 1 наведено узагальнені змістові особливості програм.

Таблиця 1

**Порівняння програм корекції МТ військовослужбовців США**

Критерій	СВ	ВМС	Корпус морської піхоти	ПС
<b>Назва програми</b>	АВСР	FEP	МСВСМАР	FIP
<b>К-ть занять на тиждень</b>	5–7 разів	3–5 разів	3–5 разів	не фіксована
<b>Тривалість занять</b>	45–60 хв	60 хв	60–90 хв	не фіксована
<b>Тривалість програми</b>	6 місяців; можливість завершення раніше	до нормалізації показників МТ та загального вмісту жиру в організмі (залежність від прогресу)	6 місяців; можливість разового продовження	не фіксована
<b>Засоби і методи</b>	поєднання аеробних вправ середньої та високої інтенсивності із силовими навантаженнями, інтервальні тренування для підвищення енергозатрат і зниження загального вмісту жиру в організмі	аеробні тренування низької та помірної інтенсивності у поєднанні з силовими вправами на основні м’язові групи; акцент на поступовому збільшенні обсягу фізичного навантаження	комбіновані аеробно-силові заняття з використанням методу колового тренування	аеробні заняття середньої інтенсивності та загальнорозвиваючі силові вправи
<b>Висновок</b>	поєднання фізичних навантажень і корекції харчування, однак виникає потреба у персоналізації планів тренувань для запобігання перетренованості та підвищення довготривалої мотивації в/с	стабільне зниження МТ без різких коливань, поступове покращення композиційного складу тіла	результативність для швидкого досягнення нормативів МТ та композиційного складу тіла, проте потребує більшої уваги до індивідуальних фізіологічних відмінностей, аби уникнути негативних наслідків інтенсивного навантаження	сприяння формуванню культури фізичної активності та самоконтролю, однак результативність залежить від особистої мотивації в/с і контролю з боку командирів

У Повітряних силах (ПС) США функціонує програма фізичної підготовки Повітряних сил (ПС) США під назвою “Physical Fitness Program” (PFP), регламентована документом Department of the Air Force Manual 36-2905. Дана програма є комплексною та спрямована на підтримання бойової готовності військовослужбовців через регулярне оцінювання фізичного стану “Physical Fitness Assessment” (PFA). Програмою передбачено контроль за композиційним складом тіла, кардіореспіраторною витривалістю, м’язовою силою та силовою витривалістю, що забезпечує гнучкий підхід до фізичної підготовки без жорстких вимог до щоденних тренувань. Для особового складу, який не відповідає стандартам PFA, передбачена корекційна програма “Fitness Improvement Program” (FIP), яка активується протягом 10 робочих днів після незадовільного результату, або 60 календарних днів для резервістів. Тривалість FIP не є фіксованою, але пов’язана з періодом до наступного тестування, тобто 3 місяці після незадовільного результату. Програмою передбачені окремі випадки, зокрема 13-и місячне звільнення від PFA після пологів, або для вагітних жінок більше 20 тижнів, та 6-и місячне звільнення для новоприбулих на службу з можливістю продовження за медичними показаннями. Згідно з програмою проводяться заняття з аеробними навантаженнями середньої інтенсивності та загальнорозвиваючі силові вправи.

Отже, для військовослужбовців ЗС США розроблено програми корекції МТ з передбаченим системним і комплексним підходом. Зокрема, поєднано фізичні тренування, раціональне харчування, освітньо-мотиваційні заходи та адміністративний контроль. Основними засобами впливу є аеробні та силові вправи, спрямовані на підвищення енергетичних витрат, підтримання м’язової маси та зниження загального вмісту жиру в організмі.

Для військовослужбовців Збройних Сил України доцільно розробляти аналогічні програми, адаптовані до місцевих умов із врахуванням специфіки військової служби, клімато-географічних особливостей та фізичного стану особового складу.

#### **Література**

1. Ярмак О.М., Поплавець В.С. Аналіз програм корекції надлишкової маси тіла військовослужбовців різних країн світу. *Olympicus: наук. журнал ДВНЗ “Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського”*. 2025. № 4 (2025). С. 137–145. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.16>.

*Ракаєва А.Є.*

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,*

*Ракаєв Є.В., Темірова Л.П.*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АКВАТЕРАПІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ВІЙСЬКОВИХ**

**Актуальність теми.** Сучасні реалії збройних конфліктів спричинили зростання потреби в ефективних методах фізичної реабілітації військовослужбовців. Одним із перспективних напрямів є акватерапія – метод фізичної реабілітації, що базується на використанні фізичних властивостей водного середовища. Особливої актуальності акватерапія набуває при роботі з військовими, які мають травми опорно-рухового апарату, ампутації, порушення рівноваги, неврологічні ураження та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)[1].

**Мета дослідження.** Проаналізувати можливості, переваги та особливості застосування акватерапії у фізичній терапії військовослужбовців, а також окреслити напрями її інтеграції у програми медичної та психологічної реабілітації.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз сучасних протоколів фізичної терапії, вивчення клінічних практик у військових реабілітаційних центрах [2].

**Результати дослідження.** Результати дослідження свідчать про високу ефективність акватерапії як одного з найперспективніших методів фізичної реабілітації військовослужбовців, особливо у випадках травм опорно-рухового апарату, неврологічних уражень, ампутацій

та психоемоційних розладів. Завдяки властивостям водного середовища (зменшення вагового навантаження, термічний вплив, гідростатичний тиск), пацієнти можуть виконувати широкий спектр вправ навіть на ранніх етапах відновлення, що значно пришвидшує процес реабілітації.

Акватерапія сприяє покращенню функціональних можливостей організму: зростає гнучкість, сила, витривалість, баланс, зменшується м'язова ригідність, покращується робота серцево-судинної системи. Водночас психоемоційний ефект водного середовища допомагає знизити рівень тривоги, зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу та покращити якість сну. Практика показує, що вже через 3-4 тижні системних занять військовослужбовці демонструють підвищення рівня рухової активності, зниження болювого синдрому, покращення настрою та готовність до соціальної адаптації [3].

Країни з розвиненими системами військової медицини (США, Ізраїль, Франція) вже включили акватерапію як обов'язковий компонент програми відновлення поранених військових [5]. В Україні цей напрям активно розвивається у клініках Львова, Ірпня, Києва та в центрі "UNBROKEN", де використовують басейни з підігрівом, підводне обладнання та мультидисциплінарний підхід до пацієнта.

Таблиця 1

### Приклади вправ акватерапії для військовослужбовців

Назва вправи	Мета	Опис виконання
Ходьба у воді	Покращення витривалості та координації	Повільна ходьба по дну басейну на різній глибині
Підйом колін у воді	Зміцнення м'язів тазу та ніг	Піднімати коліна до грудей у вертикальному положенні
Плавання з дошкою	Розвиток плечового поясу та витривалості	Тримати дошку руками, плавати ногами
Розтягування з опорою	Покращення гнучкості	Розтягування м'язів із підтримкою бортика басейну
Підводні вправи з опором	Розвиток сили та стабілізації	Використання гідроантелей або ременів у воді

**Висновки.** Акватерапія є надзвичайно ефективним інструментом у фізичній терапії військових, оскільки дозволяє поєднувати фізичне, психоемоційне та соціальне відновлення в єдиному процесі. Завдяки властивостям води створюється комфортне та безпечне середовище, що підходить як для пацієнтів із тяжкими травмами, так і для тих, хто проходить профілактичну або підтримуючу реабілітацію.

Включення акватерапії у структуру фізичної терапії військовослужбовців дозволяє:

- скоротити період реабілітації;
- зменшити потребу у медикаментозному лікуванні;
- відновити основні рухові функції навіть після важких поранень;
- покращити психоемоційний стан;
- сприяти соціальній та професійній реінтеграції військових після повернення з фронту.

У перспективі доцільно створити державні стандарти аква реабілітації, впровадити її у програми медичних шпиталів ЗСУ, навчати фахівців – фізичних терапевтів спеціалізації «гідрореабілітація», а також забезпечити сучасну інфраструктуру в регіональних військових центрах.

#### Література

1. Becker BE. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. PM&R. 2009;1(9):859–872.
2. Geystenbeek J. Evidence for effective hydrotherapy. Physiotherapy. 2002;88(9): 514–529.
3. Дмитрієва Л.В. Аква реабілітація у фізичній терапії. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 156 с.
4. Ministry of Defence Israel. Rehabilitation of injured soldiers: hydrotherapy programs. Tel Aviv, 2021.
5. Koury J. Aquatic Therapy Programming. Human Kinetics, 2020.

## **ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ТА ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**Ключові слова:** фізкультурно-спортивна реабілітація, військовослужбовці, адаптивний спорт, бойова готовність, психоемоційна стійкість, соціальна реінтеграція.

### **Вступ**

Сучасні умови функціонування Збройних Сил України висувають нові вимоги до збереження та відновлення людського ресурсу як ключового чинника обороноздатності держави. Тривалі бойові навантаження, поєднання фізичного виснаження з постійною психоемоційною напругою, а також зростання кількості бойових і небойових травм зумовлюють необхідність переосмислення традиційних підходів до реабілітації військовослужбовців. У цьому контексті фізкультурно-спортивна реабілітація постає не як допоміжний елемент після лікування, а як стратегічний компонент безперервної системи військової служби.

Фізкультурно-спортивна реабілітація поєднує потенціал фізичної культури, спорту та сучасних реабілітаційних технологій, створюючи умови для комплексного відновлення функціонального стану, психологічної стійкості та професійної готовності військовослужбовців. Її значення виходить за межі суто медичного впливу, формуючи передумови для повернення особового складу до активної службової діяльності та повноцінної соціальної інтеграції.

Разом із тим, розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України супроводжується низкою проблемних питань, пов'язаних із недостатньою стандартизацією методик, обмеженими ресурсними можливостями та дефіцитом підготовлених фахівців. Відсутність єдиного науково обґрунтованого бачення ускладнює ефективне впровадження реабілітаційних програм та знижує їх практичну результативність.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю наукового обґрунтування фізкультурно-спортивної реабілітації як системного процесу, що забезпечує комплексне відновлення фізичних, психоемоційних і соціальних ресурсів військовослужбовців. Метою роботи є визначення основних напрямів розвитку та проблемних питань фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України з урахуванням сучасних викликів та потреб особового складу.

У зв'язку з цим актуальним є дослідження основних напрямків розвитку та проблемних аспектів фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України з метою визначення перспектив її удосконалення як важливої складової системи збереження боєздатності та людського потенціалу війська.

### **Матеріали і методи**

У процесі дослідження використано теоретичні та аналітичні методи наукового пізнання. Матеріалами дослідження слугували сучасні наукові публікації, нормативно-правові документи, методичні рекомендації та узагальнений практичний досвід організації фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України.

Методологічну основу роботи становив системний підхід, який дозволив розглядати фізкультурно-спортивну реабілітацію як багатокomпонентний процес, що поєднує фізичні, психоемоційні та соціальні аспекти відновлення військовослужбовців. Застосовано метод аналізу та синтезу для узагальнення наукових поглядів щодо ролі фізичної культури, функціонального тренінгу та адаптивного спорту в системі реабілітації.

Використано порівняльний аналіз для виявлення переваг і обмежень стандартизованих та індивідуалізованих реабілітаційних програм. Окрему увагу приділено аналізу міждисциплінарного підходу до організації реабілітаційного процесу, що передбачає взаємодію медичних працівників, фахівців з фізичної реабілітації, психологів та інструкторів з фізичної підготовки.

У роботі також застосовано узагальнення та концептуальне моделювання для визначення перспективних напрямів розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації, зокрема впровадження адаптивного та ветеранського спорту, телереабілітаційних технологій і систем моніторингу функціонального стану військовослужбовців.

### **Результати**

У процесі дослідження встановлено, що фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців Збройних Сил України формується як комплексна система відновлення, що охоплює фізичний, психоемоційний та соціальний рівні функціонування особового складу. Аналіз наукових джерел і сучасної практики засвідчив зростання ролі фізичної активності як ефективного інструменту підтримання боєготовності та збереження професійної працездатності військовослужбовців у тривалих умовах навантаження.

Виявлено, що найбільш результативними є реабілітаційні програми, побудовані на принципах індивідуалізації, поступовості та функціональної спрямованості. Застосування персоналізованих підходів дозволяє враховувати характер ушкоджень, рівень фізичної підготовленості та психоемоційний стан військовослужбовців, що сприяє зниженню ризику повторної травматизації та підвищенню мотивації до участі у відновлювальному процесі.

Установлено, що включення елементів функціонального тренінгу та адаптивного спорту позитивно впливає на відновлення координаційних здібностей, сили та витривалості, а також сприяє формуванню стійких рухових навичок, необхідних для виконання службово-бойових завдань. Поряд із цим, фізкультурно-спортивна діяльність виконує важливу психоемоційну функцію, знижуючи рівень тривожності, страху руху та психологічної напруги після бойового стресу.

Результати аналізу засвідчили, що ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації значною мірою залежить від організації міждисциплінарної взаємодії між фахівцями медичного, психологічного та фізкультурного профілю. Водночас встановлено наявність проблемних аспектів, серед яких домінують обмеженість матеріально-технічної бази, дефіцит спеціалізованих кадрів та відсутність уніфікованих стандартів побудови реабілітаційних програм для різних категорій військовослужбовців.

Окрему увагу в результатах дослідження приділено перспективам впровадження телереабілітації та цифрових платформ, які розглядаються як інструмент розширення доступу до фізкультурно-спортивних програм відновлення незалежно від місця перебування військовослужбовців. Водночас наголошено на необхідності поєднання дистанційних форм роботи з очним контролем з метою забезпечення безпеки та ефективності реабілітаційного процесу.

Таким чином, отримані результати підтверджують доцільність розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації як системного напрямку діяльності у Збройних Силах України, що потребує подальшого наукового обґрунтування, стандартизації та інтеграції в загальну систему підготовки й відновлення військовослужбовців.

### **Висновок**

Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців Збройних Сил України є комплексним компонентом системи відновлення функціонального, психоемоційного та соціального стану особового складу. Її ефективність визначається системністю, науковою обґрунтованістю та індивідуалізацією реабілітаційних програм, що дозволяє враховувати характер ушкоджень, фізичну підготовку та психоемоційний стан військовослужбовців.

Реабілітаційні заходи, що включають функціональний тренінг, адаптивний спорт та психоемоційну підтримку, сприяють відновленню координаційних здібностей, сили, витривалості, формуванню стійких рухових навичок та підвищенню мотивації до участі у професійній діяльності. Водночас існують проблемні аспекти, зокрема недостатня стандартизація методик, обмежені матеріально-технічні ресурси та дефіцит кваліфікованих фахівців, що потребує удосконалення нормативної бази та інтеграції міждисциплінарного підходу.

Перспективним напрямом є впровадження телереабілітації, цифрових платформ та науково обґрунтованих моделей фізкультурно-спортивної реабілітації, що забезпечить доступність послуг та підвищить ефективність відновлювального процесу. Узгодження

індивідуальних потреб військовослужбовців із вимогами стандартизації дозволить забезпечити сталий розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації та підвищити обороноздатність держави.

У статті досліджено сучасний стан, основні напрями розвитку та проблемні аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України. Показано, що ефективна реабілітація передбачає системний та індивідуалізований підхід, поєднання функціонального тренінгу, адаптивного спорту та психоемоційної підтримки. Виявлено ключові проблеми, серед яких обмежена матеріально-технічна база, дефіцит кваліфікованих фахівців та відсутність єдиних стандартів. Визначено перспективи розвитку, зокрема впровадження телереабілітації та цифрових платформ, що дозволяє забезпечити доступність послуг і підвищити ефективність відновлювального процесу. Отримані результати свідчать про необхідність інтеграції фізкультурно-спортивної реабілітації у загальну систему підготовки військовослужбовців для підвищення їхньої стійкості та обороноздатності держави.

### **Література**

1. Адаптивна фізична культура: навчальний посібник / за ред. Є.П. Приступи. – Львів: ЛДУФК, 2019.
2. Бойко Г. М. Фізична реабілітація військовослужбовців після бойових травм // Теорія і методика фізичного виховання. – 2021. – № 4. – С. 45–50.
3. Войтенко В. М., Лісовський Б. П. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. – Київ: Олімпійська література, 2017.
5. Ляхова Н. О. Психофізіологічні аспекти відновлення військовослужбовців засобами фізичної культури // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 8. – С. 72–76.
6. Методичні рекомендації з фізичної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України. — Київ : Міністерство оборони України, 2022.
7. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту у Збройних Силах України. – Київ: МО України, 2021.
8. World Health Organization. Rehabilitation in health systems. – Geneva: WHO, 2017.
9. Smith J., Thompson A. Sport-based rehabilitation for military personnel with combat injuries // Journal of Military Rehabilitation. – 2019. – Vol. 12(2). – P. 85 – 92.

*Твердохліб Є.М., Беланова А.В., Романцова О.І.  
Державний університет “Київський авіаційний інститут”*

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

**Ключові слова:** фізична підготовка, військовослужбовці, воєнний стан, бойова готовність, витривалість

### **Вступ**

Фізична підготовка військовослужбовців у період дії воєнного стану перестає бути окремим навчальним елементом і фактично стає складовою повсякденної бойової діяльності [1]. У реальних умовах війни військові змушені діяти в режимі тривалих фізичних навантажень, виконувати завдання у повному бойовому спорядженні, за умов обмеженого відпочинку та постійного психоемоційного напруження [2].

Практика бойових дій свідчить, що навіть добре підготовлений у мирний час особовий склад потребує постійного підтримання та педагогічного коригування рівня фізичної готовності [2]. Вплив кліматичних факторів, зміна темпів служби, нерегулярний режим харчування й сну істотно знижують фізичну працездатність військовослужбовців, якщо фізична підготовка не адаптована до реальних умов виконання завдань [3].

Саме тому рівень фізичної готовності безпосередньо впливає не лише на успішність виконання бойових завдань, а й на збереження життя та здоров'я особового складу [1]. У цих умовах фізична підготовка повинна бути практично спрямованою, гнучкою та тісно пов'язаною з бойовою діяльністю підрозділів, що дозволяє підтримувати боєздатність військовослужбовців упродовж тривалого часу [3].

### **Матеріали і методи**

У роботі узагальнено положення Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (Наказ МОУ № 225) [1], матеріали навчально-методичних посібників та практичний досвід організації фізичної підготовки у військових підрозділах в умовах бойових дій [2,3]. Основу становить аналіз практичної діяльності командирів і фахівців фізичної підготовки, спостереження за реакцією особового складу на обсяги та інтенсивність фізичних навантажень фізичних навантажень.

### **Результати**

Практичний досвід організації фізичної підготовки в умовах воєнного стану переконливо свідчить, що найбільш ефективними є прості за формою, але функціонально доцільні види фізичних навантажень, які не потребують складної матеріально-технічної бази [2]. У реальних умовах бойових дій відсутня можливість систематичного використання спортивних залів чи спеціалізованих тренажерів, тому перевага надається універсальним засобам фізичної підготовки [3].

До таких засобів належать марш-кидки з повним спорядженням, силові вправи з власною вагою тіла та додатковим навантаженням, вправи на розвиток загальної та спеціальної (професійно-прикладної) витривалості, подолання природних і штучних перешкод, а також елементи рукопашного бою [2]. Саме ці засоби та організаційні форми фізичної підготовки найбільш повно відтворюють характерні умови бойової діяльності, сприяють розвитку стійкості до втоми та формують готовність діяти в умовах дефіциту часу й ресурсів [3].

Встановлено, що інтеграція фізичної підготовки у процес бойової підготовки значно підвищує її ефективність [1]. Виконання фізичних вправ у поєднанні з тактичними, інженерними або вогневими завданнями (інтегрованої формі організації фізичної підготовки в умовах навчально-бойової діяльності) дозволяє одночасно розвивати фізичні якості та відпрацьовувати професійно важливі навички [2]. Такий підхід не лише економить навчальний час, а й сприяє формуванню функціональної готовності військовослужбовців до дій в умовах реального бойового навантаження [3].

Особливе практичне значення має гнучке дозування фізичних навантажень [1]. У процесі занять враховується фактичний стан особового складу, рівень накопиченої втоми, умови виконання бойових завдань та тривалість перебування підрозділів у зоні активних дій [2]. Такий підхід дозволяє уникати перевантаження військовослужбовців, знижувати ризик травматизму та підтримувати оптимальний рівень фізичної працездатності протягом тривалого часу [3].

Загалом результати свідчать, що практично орієнтована, адаптивна фізична підготовка, тісно пов'язана з бойовою діяльністю, є найбільш ефективним засобом і формою забезпечення підтримання боєздатності військовослужбовців у період дії воєнного стану [1, 2, 3].

### **Висновки**

Організація фізичної підготовки військовослужбовців в умовах воєнного стану має базуватися на принципах простоти, прикладної спрямованості та адаптивності до реальних умов служби [1]. Ефективність підготовки визначається не формальним виконанням нормативів, а здатністю особового складу зберігати працездатність і виконувати бойові завдання в умовах підвищених фізичних та психоемоційних навантажень [2].

Практично орієнтований підхід дозволяє поєднувати фізичну підготовку з бойовою діяльністю, раціонально використовувати час і ресурси, а також підтримувати належний рівень боєздатності підрозділів [3]. Важливим чинником є гнучке дозування навантажень з урахуванням стану військовослужбовців, що сприяє зниженню перевтоми, травматизму та збереженню здоров'я особового складу.

## Література

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ МОУ № 225 від 05.08.2021.
2. Фізичне виховання військовослужбовців: навч.-метод. посібник / за ред. Г.П. Грибана. – Житомир, 2010.
3. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. – К.: НУОУ, 2017.

*Ткачук О.О.*

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

## **РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ВІДНОВЛЕННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

На сьогодні день адаптивний спорт є одним з найважливіших та пріоритетних напрямів для розвитку та впровадження у сфері Збройних Сил України. Ветерани мають отримувати якісну реабілітацію та повноцінно відновлюватись, аби мати нормальний ритм життя. Адаптивний спорт містить у собі не тільки фізичний аспект, а й психологічну реабілітацію та повного прийняття свого теперішнього життя на шляху у військовослужбовців. Тому, повне впровадження адаптивного спорту у життя військовослужбовців визначає ключову роль у відновленні та поверненні осіб до активного життя.

Адаптивне фізичне виховання розглядає аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або на завжди будь-які функції організму, в тому числі й рухові. Державна політика України відносно таких людей базується на принципах гуманності; дотримання державних гарантій реалізації прав людей з інвалідністю; категоричної заборони дискримінації; створення необхідних умов для їхнього активного життя; наданні реабілітаційних заходів; забезпечення соціального захисту та реабілітації недієздатних громадян [1, с. 165].

Адаптивний спорт розроблений з урахуванням індивідуальних потреб учасників, котрі мають різні види фізичних травм, а його гнучкість дозволяє змінювати правила та використовувати спеціальне обладнання для забезпечення доступності занять для всіх. Такий підхід дає можливість врахувати рівень фізичної підготовки та характер обмежень, зокрема ампутації, травми спинного мозку та інші ураження, і створити умови для тренувань людей із різноманітними травмами, об'єднуючи їх у спільному спортивному середовищі. Завдяки своїй універсальності адаптивний спорт дозволяє ветеранам обирати вид активності, який найбільше відповідає їхнім потребам і вподобанням, що суттєво підсилює мотивацію до реабілітаційного процесу (Ziv, Lidor & Levin, 2022). Це явище має вагомий соціальний ефект, оскільки сприяє інтеграції людей з інвалідністю, зокрема ветеранів війни, у суспільство, підтримує їхній фізичний розвиток, покращує психологічний стан і допомагає формувати стійкі соціальні зв'язки [2, с. 177-178].

Варто зазначити, що адаптивний спорт – це не тільки про фізичну адаптацію особи до нових змін у його житті, а й психологічне відновлення протягом всього його шляху. Адаптація ветеранів, учасників бойових дій до цивільного життя є складним процесом пристосування особистості до нових умов життя. Для її успішної реалізації важливими є аспекти психологічної допомоги: впровадження системи психотерапевтичних методів, засобів та технік, які сприяють розвитку навичок саморегуляції та емоційного відновлення і благополуччя; пошуку способів створення психоемоційних ресурсів у вирішенні складних життєвих ситуацій; формуванню мотиваційних моделей соціальних перспектив життєдіяльності ветеранів та учасників бойових дій [3, с. 116].

Роль адаптивного спорту є значущою для ветеранів, оскільки допомагає їм відчувати знову цивільне життя у повному обсязі та без обмежень. Залучення до занять адаптивними видами спорту є одним із найдієвіших інструментів реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів, учасників бойових дій. Спорт для них – це не лише можливість відчувати радість

руху або адреналін змагань, він акумулює в собі можливості відчуті цілісність, отримати підтримку однодумців і знайти новий сенс у цивільному житті [3, с. 116].

Отже, адаптивний спорт є одним з найголовніших напрямів, який позитивно впливає на післявоєнне життя військовослужбовців. Його роль є безумовно значущою, оскільки допомагає повноцінно реабілітуватися та реінтегруватися у своє звичне життя.

### **Література**

1. Литовченко М.А. Адаптивний спорт як напрям реабілітації та соціалізації ветеранів / М.А. Литовченко // Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини: зб. тез VII Всеукр. молод. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 28–29 берез. 2024 р. – Харків, 2024. – С. 165–170. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/14812>

2. Чоботько, Маргарита. "Адаптивний спорт для ветеранів війни. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти» (2026): 177-181. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/issue/view/20339>

3. Кашуба, А.А., et al. "Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом." (2024). URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/45641>

*Шестаков Д. В.*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

**Анотація:** у тезі розглянуто сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням стану їх здоров'я, фізичних вад та індивідуальних можливостей. Особливу увагу приділено аналізу Наказу Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021, який регламентує порядок фізичної підготовки. Розкрито сутність поняття фізичної підготовки як системи формування рухових, психофізіологічних і морально-вольових якостей. Окреслено напрями вдосконалення системи оцінювання – від адаптації тестів для військовослужбовців з обмеженнями до впровадження цифрових технологій моніторингу.

**Ключові слова:** фізична підготовка, військовослужбовці, оцінювання, адаптовані тести, психофізіологічна готовність, цифрові технології.

**Мета дослідження:** аналіз сучасних підходів до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням стану їхнього здоров'я та фізичних обмежень, а також розробка практичних рекомендацій для вдосконалення системи контролю фізичної готовності у Збройних Силах України.

**Методи дослідження:** у дослідженні використано методи теоретичного аналізу, порівняння національних та міжнародних стандартів (зокрема STANAG 2454), аналіз документів МОУ, узагальнення практичного досвіду фізичної підготовки військовослужбовців у системах НАТО та ЗСУ, а також метод моделювання адаптованого оцінювання фізичної підготовленості.

**Вступ.** Фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід'ємним елементом бойової готовності військових частин та підрозділів до виконання завдань за призначенням [1]. Водночас, традиційна система оцінювання фізичної підготовленості в Україні орієнтується на уніфіковані нормативи, які не враховують індивідуальні особливості стану здоров'я, фізичних вад або обмежень, що призводить до зниження ефективності оцінки та навіть до травматизації особового складу. В умовах сучасних воєнних викликів надзвичайно важливо запроваджувати адаптивні та науково обґрунтовані підходи до контролю фізичної спроможності військовослужбовців.

**Основна частина.** Фізична підготовка визначається як процес цілеспрямованого розвитку фізичних і психофізіологічних якостей військовослужбовців, необхідних для виконання службових і бойових завдань. Вона передбачає системність, поступовість, індивідуалізацію та науково обґрунтоване планування. Наказ МОУ № 225 [1] встановлює структуру фізичної підготовки, включно з навчально-тренувальним процесом, контролем і нормативами оцінювання.

Оцінювання здійснюється за основними фізичними якостями – силою, витривалістю, швидкістю, спритністю, координацією. Відповідно до інструкції, нормативи поділяються за віковими групами, статтю та категоріями військовослужбовців. Разом із тим, практика засвідчує необхідність диференціації нормативів для осіб, які мають обмеження у стані здоров'я або пройшли медичну реабілітацію. Відпрацювання спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки дозволить набути військовослужбовцям та підрозділам найвищого рівня спеціальної фізичної готовності якою повинен володіти кожен військовослужбовець сучасної армії [3].

У військах НАТО існує підхід до оцінювання, що базується не лише на результатах виконання фізичних вправ, а й на аналізі функціональних показників – серцевого ритму, швидкості відновлення, максимальне вживання кисню, варіабельності серцевого ритму. Такий підхід дозволяє більш комплексно оцінити фізичну готовність, особливо в умовах обмежень.

У деяких країнах (США, Канада) запроваджено спеціальні «AdaptiveFitnessTests» для військовослужбовців із травмами або протезами. П'ять категорій фізичної підготовки, які можна тестувати: кардіореспіраторна витривалість, сила та витривалість м'язів, склад тіла, баланс і гнучкість [2].

Важливим є врахування психофізіологічних факторів. Підготовка військовослужбовця передбачає розвиток не лише м'язової сили, а й стійкості до стресу, швидкості реакції, здатності діяти в умовах дефіциту сну чи тривалої втоми. Тому система оцінювання має містити психофізіологічні тести, що визначають адаптаційний потенціал організму.

З метою підвищення об'єктивності оцінювання пропонується впровадження багаторівневої моделі:

1. Базовий етап – медичний огляд і визначення функціонального стану.
2. Тестування базових фізичних якостей (біг, віджимання, підтягування, планка, марш-кидок).
3. Адаптований етап – заміна або корекція вправ для осіб із фізичними вадами.
4. Аналітичний етап – використання цифрових технологій моніторингу результатів і автоматичне формування профілю фізичної готовності.

Завдяки мобільним додаткам, збір даних може здійснюватися в реальному часі, навіть у польових умовах, що особливо важливо для військових підрозділів, які перебувають у зоні бойових дій або на навчаннях. Інтеграція таких інструментів у систему медичного супроводу дозволяє створити динамічний профіль фізичного стану кожного військовослужбовця, враховуючи його індивідуальні особливості, рівень підготовки та наявність обмежень.

Таким чином, сучасні цифрові рішення, зокрема аналіз через смартфон, можуть стати важливим елементом комплексної системи оцінювання фізичної готовності, що поєднує медичні, фізіологічні та функціональні показники, сприяючи підвищенню ефективності служби та збереженню здоров'я особового складу. Використання додатка для смартфона для оцінки вербальності серцевого ритму у спортсменів стало популярним серед інтегративного допоміжного персоналу, особливо в командних видах спорту. Ця опція часто розглядається як ефективна та практична під час моніторингу спортсменів у командних умовах, оскільки програма здатна збирати, аналізувати та експортувати індекси ВСР, пов'язані з вагусом, безпосередньо практикуючому лікарю для подальшого обстеження та запису [5].

В Україні вже розробляються інформаційні системи для цифрового обліку фізичних показників військовослужбовців. Такі системи дають змогу відстежувати динаміку розвитку, попереджати перевантаження та оптимізувати тренувальні програми [4]. У майбутньому вони можуть бути інтегровані в загальну систему медичного та психологічного контролю військових.

З урахуванням різноманітності фізичного стану військовослужбовців, особливо тих, хто має хронічні захворювання або функціональні обмеження, доцільним є впровадження адаптивних методик тестування. Вони можуть включати модифіковані вправи, такі як підтягування з використанням еспандера, утримання планки у сидячому положенні, велоергометричні випробування, а також тести на гнучкість, координацію та функціональну силу.

Основна мета таких підходів – забезпечити безпечне, об'єктивне та репрезентативне оцінювання фізичної готовності без ризику для здоров'я військовослужбовця.

Узагальнюючи міжнародний досвід, можна стверджувати, що сучасна система оцінювання повинна базуватися на поєднанні нормативно-регламентованих вимог (як це передбачено Наказом МОУ № 225) із гнучкими механізмами індивідуалізації. Важливим компонентом такої системи є функціональна діагностика, яка враховує не лише фізичні показники, а й психофізіологічні характеристики, рівень адаптації до навантажень та здатність до відновлення. Такий підхід дозволяє формувати реалістичну картину фізичної готовності, що відповідає сучасним вимогам служби та забезпечує ефективне управління ресурсами особового складу.

**Висновки.** У контексті трансформації військової підготовки, ключовим завданням стає формування інноваційної моделі оцінювання, яка враховує не лише фізичні параметри, а й когнітивні та емоційні аспекти витривалості. Впровадження персоналізованих алгоритмів аналізу, що базуються на біометричних даних, дозволяє створити гнучку систему верифікації бойової спроможності. Застосування сенсорних технологій, хмарних платформ та штучного інтелекту відкриває перспективи для інтеграції медичних, психологічних і тренувальних протоколів в єдину екосистему. Такий підхід сприяє не лише підвищенню функціональної ефективності військовослужбовців, а й забезпечує превентивний контроль за їхнім ресурсним станом, що є критично важливим у динамічному середовищі сучасних операцій.

#### **Література**

1. Міністерство оборони України. Наказ № 225 від 05 серпня 2021 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Зареєстрований 01.10.2021 р. № 1289/36911.

2. NATO Standardization Agreement (STANAG) 2454. Physical Fitness Testing in Armed Forces. Brussels : NATO Standardization Office, 2018.

3. Методичний посібник: комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України. Зареєстрований 19.06.2019 р. ВП 7-00(01).01.

4. Воронін С.А. Цифрові системи моніторингу фізичного стану військовослужбовців // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2022. № 3. С. 24–31.

5. Smith J., Jones A. Functional testing in tactical populations: considerations and adaptations. Journal of Strength and Conditioning Research. 2017. Vol. 31, № 8. P. 2235-2245.

6. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11-те вид. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 2021.

**Юденко О.В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національний університет оборони України*

**Правдюк С.О.,**

*начальник фізичної підготовки ГУР МО України*

**Могіляс К.**

*Національний університет оборони України*

## **ЕКСТРЕМАЛЬНІ РІЗНОВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В КОМПЛЕКСНІЙ СИСТЕМІ ВІДНОВЛЕННЯ ВETERANІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ: МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНА БАЗА**

Поняття «екстремальні види спорту» ми можемо тлумачити з позицій сьогодення як «активності (спортивні дисципліни) з підвищеним ризиком для життя та здоров'я, що вимагають високої фізичної підготовки, зокрема спеціальної, демонстрації відмінної фізичної

форми, прояву витривалості та сміливості, психологічної стійкості, часто супроводжуються потужним викидом адреналіну». Поняття подано О. Павелько, М. Маліковим & К. Царенко [1; 2; 5].



Рис. 1. Екстремальних видів спорту – спосіб рухової діяльності в умовах сьогодення

Офіційно в Законі України про фізичну культуру і спорт цей термін поки що є невизначеним. Ці види діяльності стали популярними завдяки бажанню людей випробувати себе. Ми повністю поділяємо думку про те, що це різновиди рухової діяльності, які «передбачають виконання трюків, роботу на висоті, великій швидкості або в непередбачуваних природних умовах, маючи на меті отримання адреналіну та подолання власних меж. Екстремальні різновиди рухової діяльності класифікують за середовищем: повітряні, у водному середовищі, наземні, технічні (рис. 1): фрідайвінг, рафтинг по гірських річках, даунхіл, бейсджампінг (стрибки з нерухомих об'єктів, серфінг на великих хвилях, дайвінг з акулами), парашутизм, дельтапланеризм, скелелазіння, фрірайд (катання на лижах / борді поза трасами), паркур, мотокрос, дрифт, ралі). Ці види рухової діяльності поступово займають все більш популярні сходинки в рейтингах та в системі ФКіС, оскільки вони розвивають фізичну витривалість, психологічну стійкість і формують відповідальне ставлення до ЗСЖ, популяризують активний спосіб життя для осіб із різним станом здоров'я. Головна їх особливість – мінімальна можливість помилки та необхідність постійного контролю над екстремальною ситуацією. Н. Бачинська [1] свідчить про те, що «екстремальні види спорту супроводжуються гострими відчуттями у процесі виконання фізичної рухової активності». Констатуємо, що сьогодні частина з них входить до програми Олімпійських ігор (фрістайл, могул, гірський спуск, стрибки з трампліну тощо). Учасники «Invictus Game`s» доводять, що навіть із ампутаціями всіх 4 кінцівок можна із задоволенням кататися на гірських лижах, сноуборді. У 2025 р. до програми змагань «Invictus Game`s» вперше було включені зимові види спорту, що дуже імпонувало учасникам змагань [1; 2].

Наші військовослужбовці із різною мірою втрати здоров'я займаються скелелазінням, відчувають адреналін паріння в повітрі в розважальному комплексі «Труба», залучаються до «Cateran Yomr», «Дикої гонки», «Забігу Пам'яті» (змагання започатковані військовими із метою вшанування загиблих побратимів та можливістю здійснення допомоги конкретним підрозділам – організаторам Заходів), «Spartan Race», «Race Nation». Особливості проведення цих змагань нами ґрунтовно охарактеризовано у навчальному посібнику «Легка атлетика та прискорене пересування» [3]. Вони, в першу чергу, мають соціальну та пропагандистку складову, стали із 2022 р. активно залучатися учасники бойових дій, які мають незворотні втрати здоров'я (рис. 2).



**Рис. 2. Приклади участі в екстремальних змаганнях учасників війни за Незалежність України, які мають різну міру втрати здоров'я [3; 4]**

Аналіз структури змагань «Дикої Гонки» свідчить про те, що на сьогодні існують 4 категорії трас, а саме: 1) «Дистанція 5+ км, 20+ перешкод» (це ідеальне поєднання відстані та швидкості; учасники долають дистанцію у різних категоріях: *індивідуальні забіги* в категоріях «PRO» та «FUN»; *парні забіги* – «Дика Пара Pro»; *командні забіги* – «Дика Команда Pro», «Забіг Військових Команд»; 2) «Дистанція 1,6 км, 13+ перешкод» (ідеальне поєднання траси та перешкод для отримання драйву та дикої енергії, гарний варіант для спринтерського проходження дистанції: «Дика Миля Pro», «Сержантська Миля» – окремий старт для сержантів ЗСУ; 3); «Дистанція 200 м, 7 перешкод» (нова дистанція, концентрація перешкод, на мінімальній відстані; головний суперник – час; «Дикий Спринт» та «Дикий Військовий Спринт»; 4) «Дитячі забіги» (адаптовані дистанції та перешкоди для проходження дітей віком від 5 до 12 років; «Дикі Діти» до 8 років – 500м, 5+ перешкод, «ДИКІ ДІТИ» 9–12 років – 1,6 км, 10+ перешкод). Окремими напрямками в структурі цих змагань стають забіги для осіб з інвалідністю, зокрема, «*Para Spartan*». Більшість бігових (марафонських) змагань також включають адаптивні напрями рухової діяльності, яку здатні

презентувати ветерани війни. Багато із них починають залучатися до сучасної інклюзивної системи корекційно-відновлювальної рухової діяльності та адаптивного спорту осіб із негативними наслідками травматичного впливу подій війни на їх якість життя і здоров'я (рис. 2) [3; 4].

Практика неолімпійського спорту дозволяє констатувати ефективне використання його в сфері освіти, підготовки до професійної та бойової діяльності, організації дозвілля та активного відпочинку. Завдяки оволодінню навчальним матеріалом такої дисципліни як «Екстремальні види спорту» формуються компетенції, які дозволяють здобувачам вищої освіти в подальшому організовувати активні подорожі, гірські походи, сплави чи інші активності з елементами ризикованої діяльності. Але слід констатувати, що серед сучасної молоді не всі мають достатню фізичну підготовку для безпечного виконання екстремальних вправ. Наш особистий практичний досвід дозволяє констатувати, що фахівці з фізичної терапії та фізичної рекреації ефективно використовують екстремальні різновиди рухової активності в комплексній реабілітації представників спецпідрозділів Сектору безпеки та оборони України. Протягом 2025 р. Україна стала свідками того, як ветерани війни за Незалежність України підкорили Еверест, Кіліманджаро, перепливали пролив Босфор, систематично здійснюють підйоми в горах Карпат, сплаваються гірськими річками, повертаються після поранень до стрибків із парашутом, на території «Х-парку» (м. Київ) оволодівають вейкбордами, SUP-дошками, каяками, драгонботами тощо [1; 3].

Завдання держави полягає в тому, щоб зробити її максимально безпечною для учасників і не допускати безконтрольного використання та знищення природних туристських ресурсів. Екстремальні види спорту є частиною такої великої складової рухової активності людини сьогодні, яка нараховує понад 3500 її різновидів – це неолімпійські види спорту. До цієї категорії ми відносимо національні та етнічні види спорту (особливу зацікавленість у військових викликають бразильське джіу-джітсу, Хортінг, «Спас», айкі-до, ушу, тайзді-цюань та ін.), масовий спорт / «спорт для всіх». Наш особистий погляд на цю складову можна віднести до міжнародного поняття як *«терапевтична фізична рекреація»* (закордонні фахівці розглядають це поняття як різновиди рухової активності, переважно на свіжому повітрі, з метою активного відпочинку людини із різною мірою втрати здоров'я для задоволення власних потреб, отримання можливості комунікації із рідними, близькими та друзями) [2; 3].

Дисципліна «Екстремальні види спорту» у ВНЗ має низку викликів, пов'язаних із організацією освітнього процесу, забезпеченням безпеки, фінансовими аспектами та адаптацією змісту програми до сучасних потреб здобувачів вищої освіти: 1) «ці види рухової діяльності пов'язані з високим ризиком травматизму та небезпекою для життя; 2) необхідність впровадження суворих правил безпеки, використання якісного спорядження та інвентарю; 3) майже повна відсутність у ВНЗ необхідної матеріально-технічної бази [5]: скеледром сьогодні користуються курсанти ВІТІ ім. Героїв Крут; НФУВСУ співпрацює із федерацією вейкбордінгу, де здобувачі вищої освіти можуть проходити практику для тренерів-інструкторів. Важливо працювати із розвитком стресостійкості, вчити їх долати наслідки травматичних подій.

Отже, проведений нами аналіз дозволяє повністю погодитися із О. Павелько, М. Маліковим & К. Царенко [5, с. 105] про те, що «інтеграція екстремальних видів спорту в систему ФКіС може стати ефективним інструментом для сучасної освіти, орієнтованої на потреби молоді», що «сприятиме розвитку інноваційних підходів до ФКіС, формуванню позитивного ставлення до спорту та зміцненню здоров'я нації».

### **Література**

1. Бачинська Н., Амосов А. Екстремальні види спорту: [посіб.]. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2013. 110 с.
2. Кузікова С.Б. Психологічний аспект ризику в екстремальних видах спорту. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 2. С. 177–187.
3. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. К.: НУОУ. 2023. С. 177-212.

4. Офіційний сайт «Spartan Race»: <https://ua.spartan.com/uk/race/spartan-races>
5. Павелько, О., Маликов, М., & Царенко, К. (2025). Дисципліна «Екстремальні види спорту» у системі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (1(186)), 103-105. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).21)

**Ящук О.В.**  
*Національний університет фізичної культури спорту*  
**Юденко О.В.,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент*  
*Національний університет оборони України*  
**Семененко В.П.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор*  
*Національний університет фізичної культури спорту*  
**Жирнов О.В.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
*Національний університет фізичної культури спорту, м. Київ*

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ МОБІЛЬНИХ ВОГНЕВИХ ГРУП РЕАГУВАННЯ НА ПОВІТРЯНУ НЕБЕЗПЕКУ**

Актуальність відновлення фізичного та психологічного станів військовослужбовців Сектору безпеки та оборони України, які виконують завдання за призначенням в умовах 4 років повномасштабного вторгнення РФ, давно на межі можливостей ресурсів організму людини, долаючи виснаження, хронічний біль та втоми. Саме тому ми в попередніх наших дослідженнях [4] охарактеризували розроблену для військовослужбовців мобільних вогневих груп комплексну програму ФСР. Теоретичним та методологічним підґрунтям стали матеріали, висвітлені в навчальних посібниках колективу авторів НУОУ [1–3].

Прокоментуємо показники функціональних тестів у військовослужбовців мобільних вогневих груп зафіксованих протягом дослідження. *Показники аеробної витривалості*, оцінені за результатами 6-хвилинної ходьби, покращилися протягом дослідження на 16,5%; показники силової витривалості – на 52,4%, що свідчить про підвищення м'язової сили і загальної фізичної працездатності; показники *рівня гнучкості хребта*, отримано за тестом «*нахил вперед*», покращилися протягом дослідження на 37,5% – динаміка є особливо важливою для зменшення м'язово-суглобового напруження та профілактики больового синдрому; *показники координаційних здібностей* за пробою Ромберга оптимізувалися на 59,1%, що свідчить відновлення функціонального стану НС.

*Проаналізовано зміни показників якості життя учасників бойових дій за опитувальником «SF-36», виявлено статистично достовірну позитивну динаміку за всіма шкалами. Отже, рівень фізичного функціонування (PF) зріс на 22,2% – зросла здатність виконувати повсякденні фізичні навантаження без надмірної втоми. Показники ролівого фізичного функціонування (RP) покращилися на 29,5% – доведено зменшення обмежень у професійній і побутовій діяльності. Інтенсивність больових відчуттів (BP) знизилася на 23,8%, що підтверджує зменшення больового синдрому під впливом фізичних вправ. Загальна оцінка стану здоров'я (GH) оптимізувалась на 28,1%, що відображає позитивне суб'єктивне сприйняття власного здоров'я. Нами визначено вплив ФСР на психоемоційний стан військовослужбовців мобільних вогневих груп: Показники життєвої активності (VT) підвищилися на 33,6% – підтверджує зменшення прояву хронічної втоми та апатії. Соціальне функціонування (SF) покращилося на 31,6%), що вказує на зростання рівня соціальної адаптації, міжособистісної взаємодії. Рольове емоційне функціонування (RE) зросло на 36,2%, що свідчить про зменшення негативного впливу емоційного стану на повсякденну діяльність. Показники психічного здоров'я (MH) зросли на 37,6%, що свідчить про зменшення рівня тривожності та психоемоційної напруги.*

Оцінка **показників ВАШ болю** (рис. 1), яка виявлена у військовослужбовців мобільних вогневих груп, представлена нами нижче. До початку впровадження програми ФСР здійснили оцінювання, в якому з відділів хребта респонденти констатують наявність МФБС. Отже, 30% респондентів зазначили, що це біль в області шиї та попереку; 40% із них акцентували на тому, що це є біль в області шиї та поясу верхніх кінцівок; 30% опитаних вказали на те, що це помірний біль в області попереку, саме після завершення чергування та виконання бойової роботи. Впровадження комплексної програми ФСР довело позитивний вплив обраних засобів ФСР на прояв больового синдрому, який зменшився в ділянці шиї та верхніх кінцівок на 49,92%; на 46,81% в ділянці поперекового відділу.

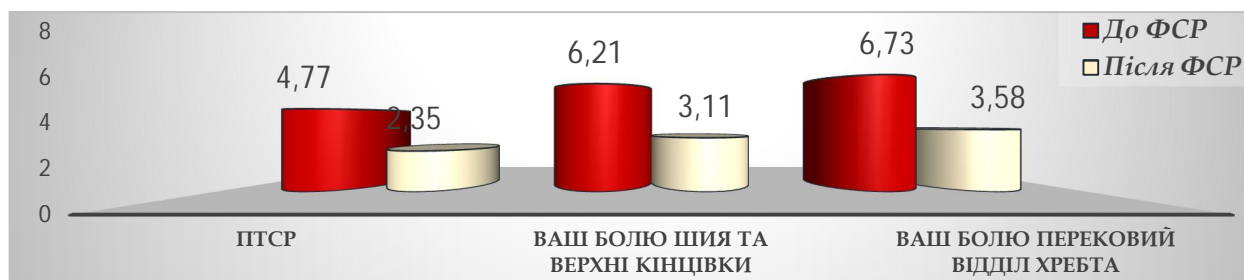


Рис. 1. Динаміка середніх значень показників ВАШ болю та ПТСР протягом дослідження

Динаміка **показників ПТСР** (рис. 1) у військовослужбовців мобільних вогневих груп Повітряних Сил ЗСУ виявила зменшення проявів ПТСР на 46,22%, яка доводить ефективність обраної стратегії ФСР, що обрані засоби позитивно вплинули на відновлення фізичного та психологічного станів, сприяли покращенню якості життя та збереженню оптимального рівня боєздатності військовослужбовців мобільних вогневих груп.

Отримані дані **психофізіологічного стану** (за О. Кокуном, рис. 2) довели кількісну та якісну позитивну динаміку середніх показників за всіма субшкалами методики, а саме: *самопочуття* оптимізувалося на 80,45%; *Активність* покращилась на 68,41%; *настрій* відновився на 52,84%; *працездатність* покращилась на 87,12%; *зацікавленість* щодо участі в бойових діях відновилась на 70,18%; *бажання виконувати завдання в зоні бойових дій* зросло на 85,41%; *впевненість у своїх діях* відновилась на 74,20%. Дані доводять, що обрані засоби ФСР позитивно вплинули на психофізіологічний стан військовослужбовців мобільних вогневих груп.

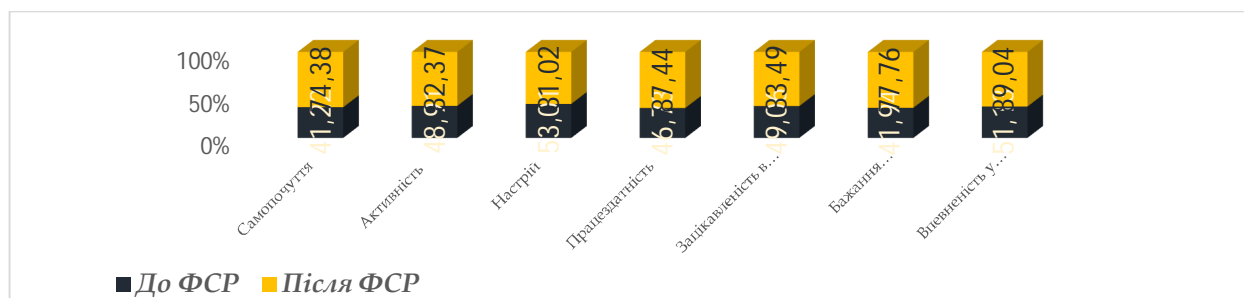


Рис. 2. Динаміка показників психо-фізіологічного стану (за О. Кокуном)

Далі ми представимо середні показники, отримані протягом дослідження за субшкалами **методики експрес-оцінювання психологічного стану** (рис. 3). Показники «*Напруги / Стресу*» зменшилися на 42,67%; «*Морального стану*» оптимізувалися на 42,33%; «*Виснаження*» зменшилося на 35,20%. Статистична обробка даних свідчить про наявність статистично достовірних відмінностей між показниками на початок і на кінець дослідження за критерієм Ст'юденту.

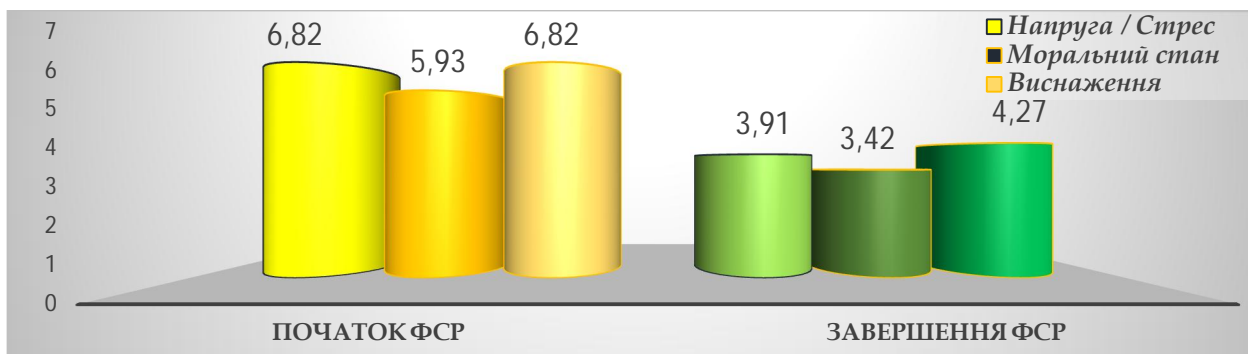


Рис. 3. Динаміка інтегрального показника психологічного стану

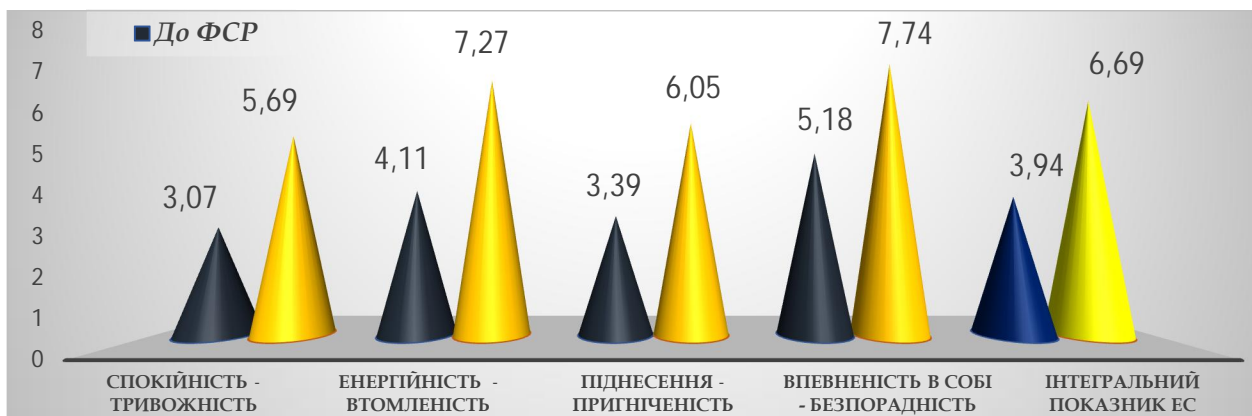


Рис. 4. Динаміка показника самооцінки емоційного стану (за Уессманом-Ріксом)

Далі ми окреслимо середні показники, які отримані в групі військовослужбовців мобільних вогневих груп під час дослідження за методикою *самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса* (рис. 4): «Спокійності – тривожності» покращився на 85,34%; «Енергійності – втомленості» підвищився на 76,89%; «Піднесення – пригніченість» оптимізувалися на 78,47%, «Впевненість у собі – безпорадність» зросла на – 49,42%. *Інтегральний показник емоційного стану* військовослужбовців, які брали участь у нашому дослідженні, на початок дослідження зафіксований в межах  $3,94 \pm 0,36$  бали (*погіршений стан*), а після завершення реалізації програми ФСР –  $6,69 \pm 0,47$  балів (*добрий стан*; позитивна динаміка показника – 69,84%).



Рис. 5. Динаміка інтегрального показника якості життя (за О. Чабаном)

На завершення окреслимо показники отримані під час оцінювання *якості життя та стану здоров'я* (за О. Чабаном) у військовослужбовців ЗСУ. Середній *загальний показник якості життя* становить до впровадження комплексної програми ФСР становив  $18,03 \pm 1,02$  балів (*середній рівень*), а після впровадження програми ФСР він дорівнював  $23,88 \pm 0,55$  балів (*відповідає рівню високий*); приріст показника – 32,45% (рис. 5).

## Література

1. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник / Уклад.: О. Юденко. Київ: НУОУ. 2024. 360 с.
2. Мордвінов С. Інноваційна технологія «Фенікс»: показники фізичного та ментального станів військовослужбовців після виконання завдань за призначенням. *KELM. Knowledge, Education, Law, Management*. 2024. Вип. 7 (67). С. 12–24. URL: <https://doi.org/10.51647/kelm.2024.7.3>
3. Пропедевтика фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій: теоретичні та методичні засади. / Уклад.: О. Юденко, Д. Оленев, М. Лощинський та ін. – Київ: НУОУ. 2024. 256 с.
4. Ящук О., Юденко О., Жирнов О., Семененко В. Комплексна корекційно-відновлювальна програма для військовослужбовців мобільних вогневих груп Сектору безпеки та оборони України. *Grundlagen der modernen wissenschaftlichen Forschung: der Sammlungwissenschaftlicher Arbeiten «ΛΟΓΟΣ» zu den Materialien der IX internationalen wissenschaftlich-praktischen Konferenz*, Zürich, 6. Februar, 2026. Zürich-Vinnytsia: BOLESWA Publishers & UKRLOGOS Group LLC, 2026 С. 317-326. <https://doi.org/10.36074/logos-06.02.2026.062>

**Загарія М.В.**

**Фурдик В.Д.**

*Національний університет оборони України*

## **РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ**

Сучасна військово-професійна діяльність характеризується постійно зростаючими вимогами до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. У контексті гібридних операцій та бойових дій на Сході України перед військовослужбовцями висувуються екстремальні завдання, які потребують досконалої фізичної готовності. Силова витривалість як професійно важлива якість посідає центральне місце у забезпеченні боєздатності та оперативної готовності військовослужбовців. За спостереженнями О. В. Петрачкова [2], саме ця якість визначає здатність військовослужбовця витримувати тривалі бойові дії без істотного зниження результативності.

Зростання кількості військових із бойовими травмами та обмеженими фізичними можливостями робить питання розвитку силової витривалості критично важливим. Сьогодні існує гостра потреба в адаптивних методиках тренувань, які б поєднували специфіку військової служби з індивідуальним станом здоров'я бійців. Це вимагає розробки нових теоретичних підходів до фізичної підготовки, що враховують як психологічні, так і фізіологічні аспекти реабілітації.

Міжнародний досвід країн НАТО свідчить про впровадження інноваційних підходів до фізичної підготовки, які базуються на принципах адаптивного спорту та медико-біологічних закономірностях адаптації організму [1, 5, 6, 7, 8, 9].

Розвиток силової витривалості у військовослужбовців із функціональними обмеженнями потребує науково обґрунтованого поєднання теоретичних принципів та практичних методик. Ефективність цього процесу визначається цілеспрямованим використанням вправ з власною масою тіла, ізометричних напружень і колових тренувальних комплексів, які моделюють специфіку бойових дій [3]. Такий підхід реалізує принцип прикладності – розвиток рухових навичок, необхідних безпосередньо у військово-професійній діяльності.

Ефективна реабілітація військовослужбовців – це не лише фізичні вправи, а й робота з мотивацією та психікою. Синхронізація цих компонентів дозволяє бійцям швидше адаптуватися до навантажень. Безпечне відновлення працездатності стає можливим завдяки трьом умовам: системному моніторингу стану організму, поступовому ускладненню тренувань та фаховій психологічній підтримці.

Розвиток витривалості при обмежених функціональних можливостях базується на засадах адаптивної фізкультури та індивідуальному дозуванні навантажень. Зокрема,

І. П. Костів [4] наголошує на важливості принципу компенсації – залученні збережених м'язових груп для відновлення активності. Ефективність підготовки забезпечує варіативність: поєднання статички, динаміки та ізометричних вправ, що стимулює адаптацію і координацію. Важливо дотримуватися етапності (від базової до спеціальної підготовки) для безпечного нарощування витривалості без перевтоми.

Психологічна складова методики має неменше значення. Формування внутрішньої мотивації, розвиток волевих якостей і позитивного емоційного стану сприяють ефективному відновленню фізичних можливостей [3]. Постійна підтримка психолога або інструктора-реабілітолога зменшує тривожність і допомагає формувати впевненість у власних силах, ще більше мотивує, коли інструктор – сам ветеран.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що запропонований підхід поєднує медико-біологічні, фізіологічні й психолого-педагогічні аспекти, забезпечуючи системне відновлення організму. Врахування індивідуальних можливостей, контроль навантаження та етапність занять створюють умови для ефективного розвитку силової витривалості та підвищення бойової готовності військовослужбовців.

**Висновки.** Ефективний розвиток силової витривалості військових після травм можливий лише за умови поєднання адаптивних тренувань із психомотиваційною підтримкою. Диференційований підхід не тільки підвищує фізичну працездатність, а й нівелює психологічну напругу, що суттєво прискорює загальний процес реабілітації та повернення бійців до активного життя, дозволяє відчувати впевненість у собі та повірити в себе.

#### **Література**

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" 1993 року зі змінами.
2. Петрачков О. В. Фізична підготовка військовослужбовців: навч. посіб. Київ: НУФВСУ, 2020. 216 с.
3. Романчук С. В. Теоретико-методичні засади професійної підготовки військовослужбовців до бойових дій: навч. посіб. Львів: АСВ, 2019. 198 с.
4. Костів І. П. Адаптивна фізична культура у системі реабілітації військовослужбовців із травмами опорно-рухового апарату: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2021. 164 с.
5. U.S. Army Recovery Care Program (ARCP): 1-877-393-9058
6. U.S. Navy Wounded Warrior – Safe Harbor (NWW): 1-855-NAVY-WWP (628-9997)
7. U.S. Air Force Wounded Warrior Program (AFW2): 1-800-581-9437
8. U.S. Marine Corps Wounded Warrior Regiment (USMC WWR): 1-877-487-6299
9. U.S. Special Operations Command (USSOCOM) Warrior Care Program (Care Coalition): 1-877-672-3039

**Фуртес О.О.,**

*кандидат історичних наук, старший науковий співробітник*

**Міхін А.Ю.,**

*науковий співробітник*

**Швай В.Т.,**

*молодший науковий співробітник*

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

### **ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ПОРАНЕНЬ**

Актуальність цієї проблеми в Україні пов'язана з початком військових дій внаслідок російської агресії, яка розпочалася в 2014 році. Зокрема, надання фізичної допомоги військовослужбовцям для відновлення фізичних сил організму, забезпечення соціальної інтеграції індивіда в суспільне середовище.

Після лікування в госпіталях військовослужбовці зіштовхуються з питанням відновлення функціональності, щоб повернутися у форму. Фізична реабілітація після бойових поранень, важких контузій потребує багато часу та зусиль для відновлення. Правильно підібраний комплекс заходів реабілітаційного лікування спрямований на відновлення організму після завершення гострого періоду, що дозволяє уникнути первинної інвалідності чи запобігти погіршенню здоров'я, сприяє покращенню загального фізичного стану військовослужбовця.

Воєнні дії спричинили фізичні поранення та й численні психологічні травми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та інші психічні розлади. Це створює нагальну потребу у розробці та впровадженні ефективних програм реабілітації, спрямованих на відновлення як фізичного, так і психоемоційного здоров'я ветеранів. Існуючі методи реабілітації часто не враховують комплексності проблеми, обмежуючись лише фізичною терапією, без адекватної психологічної та соціальної підтримки.

Реабілітація та відновлення військовослужбовців після бойових поранень є надзвичайно важливою й покликана повертати воїнів до соціально-активного життя в Україні.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням 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 психологічного стану [1].

Фізкультурно-спортивна реабілітація в Україні є одним із самих дієвих способів залучити молодих людей з інвалідністю до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Вона дає змогу інвалідам відчувати свою необхідність в команді, проявити свої індивідуальні навички та таланти і самореалізувати себе в суспільстві.

В Україні є багато розроблених програм для фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, а саме:

1. Оздоровчі програми – включають заняття фізичними вправами для зміцнення здоров'я та загальної профілактики захворювань.

2. Адаптивний спорт – це спеціальні програми для осіб з інвалідністю, що допомагають самореалізуватися та соціалізуватися через змагальну діяльність (наприклад, біг, плавання, стрільба з лука, веслування).

3. Реабілітаційні пакети Міністерства охорони здоров'я – надання допомоги тривалістю від 1 до 2 годин на добу для пацієнтів, які потребують нейро-, ортопедичної або кардіореспіраторної реабілітації.

4. Програми для ветеранів включають спеціалізовані ініціативи (наприклад, «Ігри Воїнів» або адаптивні кемпи), спрямовані на відновлення після поранень, зокрема ампутацій кінцівок.

**Основними заходами з фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців в Україні є:**

1. Реабілітаційно-спортивні збори для осіб з інвалідністю (проводить Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»).

2. Всеукраїнські оздоровчі табори для осіб з інвалідністю (проводить Національний комітет спорту інвалідів України).

3. Табори фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб з інвалідністю (проводять Фонд соціального захисту інвалідів та регіональні центри з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»).

4. Реабілітаційно-спортивні збори за участі бійців АТО/ООС, які отримали поранення або інвалідність внаслідок участі в бойових діях на Сході України (проводить Національний комітет спорту інвалідів України).

5. Програма активної реабілітації «Повернення до життя» (проводять Всеукраїнське громадське об'єднання «Національна асамблея інвалідів України», Національний комітет спорту інвалідів України за підтримки Офісу Агенції НАТО з підтримки і постачання (NSPA) в Україні, Міністерство соціальної політики України та Міністерство молоді та спорту України) [3].

У британській системі реабілітації військовослужбовців інтеграція силового та кондиційного тренування (S&C) у програми відновлення опорно-рухового апарата стала провідним напрямом інноваційного розвитку. Водночас у США Національний військово-медичний центр Волтера Ріда демонструє комплексний підхід із використанням передових методик фізичної терапії [4].

Переваги фізкультурно-спортивної реабілітації:

*Відновлення функціональних можливостей* – сприяє швидкому відновленню травмованих частин тіла, поліпшує витривалість та мобільність хворих.

*Поліпшення психоемоційного стану* – коли фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, знижуючи рівень стресу та тривоги.

*Зменшення больових відчуттів* – відбувається завдяки фізичним вправам, зменшується біль і покращується циркуляція крові в уражених зонах.

*Соціальна інтеграція* – спорт дозволяє ветеранам відчувати себе частиною команди, що сприяє кращій інтеграції у суспільство.

Одним із способів ефективної фізкультурно-спортивної реабілітації багато дослідників зазначають марафонський біг. Марафонський біг сприяє психологічному відновленню, зміцненню характеру та мотивує до подальших життєвих досягнень. Аналіз і спостереження показали, що учасники, які займаються адаптивною легкою атлетикою, успішніше соціалізуються, швидше відновлюються після травм і досягають значних успіхів у різних змаганнях [5].

На базі Західного реабілітаційно-спортивного центру проводяться заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю, участь в яких беруть особи з інвалідністю з усіх регіонів України. Фінансування фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів здійснюється за рахунок коштів Фонду соціального захисту інвалідів.

При цьому важливою є взаємодія держави та приватних клінік, яка можлива через створення державно-приватних партнерств. Для держави у сфері співробітництва основний ефект полягає в залученні приватних інвестицій у державний сектор охорони здоров'я. Державно-приватні партнерства дозволяють вирішувати завдання забезпечення населення медичною реабілітаційною допомогою, в основі якої – доступність, безпека, якість та ефективність. Реалізація моделей державно-приватного партнерства у сфері медичної реабілітації вирішує низку складних питань, серед яких запровадження механізмів державних закупівель, підготовка навчальних центрів для фахівців із консультування тощо. Медична реабілітація здійснюється не просто медичними організаціями, що мають ліцензію на медичну діяльність, а організаціями державного і приватного сектору охорони здоров'я та фізичними особами-підприємцями при отриманні ліцензії на медичну діяльність, із зазначенням робіт (послуг) з медичної реабілітації як складової виду діяльності, що ліцензується [2].

Спорт є ефективним інструментом фізкультурно-спортивної реабілітації, сприяє фізичному відновленню, покращенню психологічного стану та соціальній інтеграції військовослужбовців, а регулярні тренування сприяють полегшенню симптомів депресії та стресу, покращують якість життя.

### **Література**

1. Про реабілітацію в сфері охорони здоров'я: Закон України від 03.12.2020 № 1053-IX URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20> (дата звернення: 01 липня 2024).

2. Ліцензійні умови провадження господарської діяльності з медичної практики: Постанова Кабінету Міністрів України від 2 березня 2016 р. № 285 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/285-2016-%D0%BF#Text> (дата звернення: 01 липня 2024).

3. Про заходи щодо фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю та підтримки паралімпійського і дефлімпійського руху в Україні. Указ Президента України від 06.04.2006 № 290.

4. Ладлоу, П., Конвей, Д., Хейхерст, Д., Саффілд, К., Кессіді, Р. П., і Коппак, Р. Дж. (2022). Інтеграція силових тренувань у практику оборонної реабілітації Великої Британії: сучасні тенденції та майбутні виклики. *BMJ Військове здоров'я*, 168(4), С. 314-319. <https://doi.org/10.1136/bmj-military-2020-001590>.

5. Крушинська Н., Когут І. Марафонський біг як засіб соціалізації учасників бойових дій в Україні та світі. Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доповідей XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 травня 2025 року. Київ. 2025. 257 с.

6. Крушинська Н. М., Когут І. О., Федорчук С. В., Корбуш О. І., Козакова К. Г., Замкевич В. Б. Вплив заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації на показники якості життя учасників бойових дій. *Клінічна та профілактична медицина*. 2025. № 1. С. 86-91. URL: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.1.2025.11> (дата звернення: 06.10.2025).

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ  
ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(19-20 ЛЮТОГО 2026 р.)**

*Відповідальність за зміст та достовірність інформації, поданої у  
збірнику тез доповідей, несуть автори*

Здано у ПДФ \_\_.\_\_.2026 р.  
Формат 60x90/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Офсетний друк.  
Ум. друк. арк. 35,82

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 та розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3939 від 14.12.2010 р.



**Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного  
79026, Україна  
м. Львів, вул. Героїв Майдану, 32**