

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Національний університет оборони України

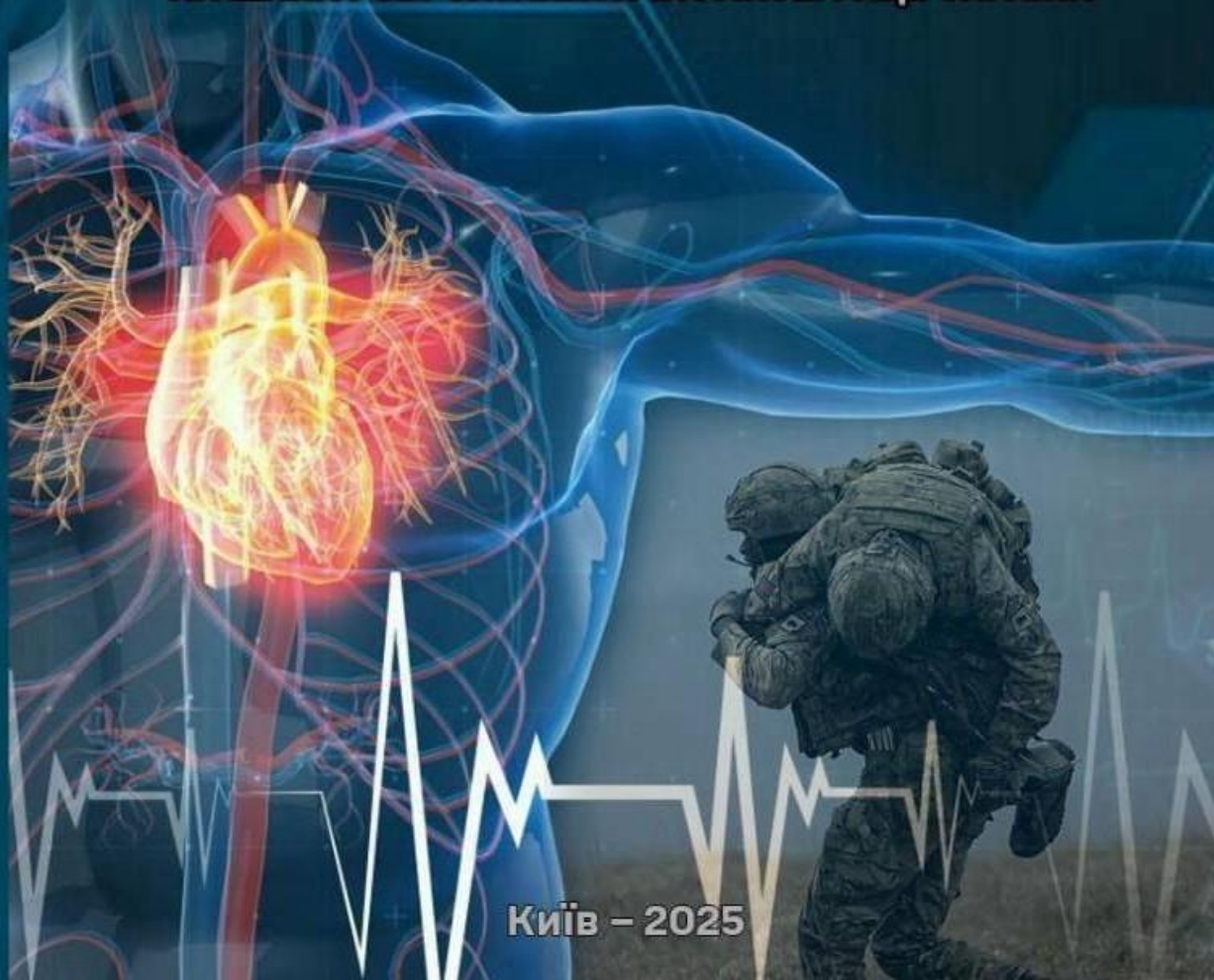
**Навчально-науковий інститут фізичної культури та
спортивно-оздоровчих технологій**



МАТЕРІАЛИ
IX 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 – 2025

**Міністерство оборони України
Національний університет оборони України**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій**

**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 доповідей IX Міжнародної науково-практичної конференції

Видання університету

2025

Рецензенти:

Кисленко Дмитро Петрович, доктор педагогічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук навчально-наукового інституту воєнної історії, права та соціальних наук Національного університету оборони України;

Романчук Сергій Вікторович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

Пронтенко Костянтин Віталійович, доктор педагогічних наук, професор, начальник кафедри фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

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 IX Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2025 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2025. 598 с.

У збірнику тез конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, сучасні виклики та перспективи професійно-педагогічної підготовки фахівців з фізичної підготовки та спорту для сектору безпеки і оборони України, сучасний досвід організації та проведення фізичної підготовки та спорту військовослужбовців у збройних силах країн-членів НАТО, інноваційні підходи до фізичної підготовки та спорту військовослужбовців сектору безпеки і оборони України, проблеми оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням їхнього здоров'я та фізичних вад, а також нормативно-правового забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням досвіду російсько-української війни, акцентовано увагу на психомоторних, психофізіологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки військовослужбовців, а також на важливих нині проблемах фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців і ветеранів війни.

ISBN 978-617-8460-21-1

© Національний університет оборони України;
Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій, 2025



Шановні учасники
IX 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”!

Щиро радий вітати вас на відкритті нашої науково-практичної конференції, що вже дев'ятий рік поспіль має статус міжнародної. Це є переконливим свідченням того, що Україна отримує й надалі відчуває міцну підтримку іноземних партнерів у впровадженні сучасних стандартів у сфері оборони та безпеки.

Проведення конференції покликане сприяти подальшому розвитку наших наукових здобутків, що у підсумку дозволить підвищити рівень фізичної готовності військовослужбовців, зміцнити спортивний потенціал та, найголовніше, – посилити обороноздатність держави.

Сьогодні динамічні зміни у сфері національної безпеки та оборони засвідчують, наскільки важливо об'єднувати зусилля науковців, практиків і представників силових структур. Саме тут, ми маємо можливість обговорити актуальні тенденції розвитку фізичної підготовки та спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації, поділитися думками і професійними міркуваннями, визначити коло проблем та окреслити шляхи їх успішного вирішення.

Запорошую всіх учасників наукового форуму до плідного та конструктивного діалогу. Впевнений, що наша спільна праця сприятиме розвитку наукових підходів, нових напрямів досліджень в сфері фізичної культури і спорту сектору безпеки та оборони України.

Зичу вам, шановні колеги й друзі, плідної роботи, нових творчих і наукових здобутків, наснаги та віри в Перемогу. Нехай спільна праця зміцнює нашу державу, а впевненість у майбутньому надає сили долати всі виклики та загрози, що стоять перед нами.

Шануємо героїв, полеглих за України! Світла пам'ять...

Начальник Національного університету оборони України
генерал-полковник

Михайло КОВАЛЬ



Dear participants

**IX International Scientific and Practical Conference
“Modern trends and prospects for the development of physical training
and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies,
rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine”!**

I am sincerely glad to welcome you to the opening of our scientific and practical conference, which has had the status of an international one for the ninth consecutive year. This is convincing evidence that Ukraine receives and continues to feel strong support from foreign partners in implementing modern standards in the field of defense and security.

The conference is designed to promote the further development of our scientific achievements, which will ultimately allow us to increase the level of physical fitness of military personnel, strengthen their sports potential, and, most importantly, strengthen the defense capability of the state.

Today, dynamic changes in the field of national security and defense demonstrate how important it is to unite the efforts of scientists, practitioners, and representatives of law enforcement agencies. It is here that we have the opportunity to discuss current trends in the development of physical training and sports, physical culture and sports rehabilitation, share thoughts and professional considerations, identify a range of problems and outline ways to effectively solve them.

I invite all participants of the scientific forum to a fruitful and constructive dialogue. I am confident that our joint work will contribute to the development of scientific approaches and new areas of research in the field of physical culture and sports in the security and defense sector of Ukraine.

I wish you, dear colleagues and friends, fruitful work, new creative and scientific achievements, inspiration and faith in Victory. May joint work strengthen our state, and confidence in the future give us the strength to overcome all the challenges and threats facing us.

We honor the heroes who fell for Ukraine! May their memory be bright...

**Head of the National Defense University of Ukraine
colonel general**

Mykhailo KOVAL

РУСТЕМУ АХМЕТОВУ – українському вченому-педагогу, спортсмену

А ти стрибав, як білочка в лісу,
Хоча не виділявся високим зростом...
Перетинав “спортивну полосу”
Був – першим, і ніколи – шостим!
А за наставника потужний Донський був,
Цей тренер мудрий, тренер, що від Бога!
Ти Майстра спорту у сімнадцять літ здобув,
І вийшов на омріяну дорогу!
Та так тобі хотілось підрости,
Та так тобі хотілось нових злетів,
Що до генетики ти “в гості зачастив”,
Як правовірний ходить до мечеті!
Ти “пеленав” себе резиновим бинтом,
Ти плавав, бігав, “виснув” на розтяжці...
Грав у футбол, в “лапту” і бадмінтон,
Ой, не жилось Рустамові, як в казці...
І диво сталося! Все ти переміг,
Від поту, праці, навіть мокрі гетри...
Зате яка тепер спортивність ніг,
Підріс на двадцять три жаданих сантиметри!
Вже відтепер шість раз ти – Чемпіон!
Вже відтепер в Європі перемоги!
Вже ігри Олімпійські ставиш ти на “кон”,
Вершин ти прагнеш сам, допомагають Боги!
У кожній справі – розум, воля, рух,
У кожній справі, як без інтересу?!
І у Житомирі, запал твій не потух,
Тепер уже відомий ти – професор!
Готуєш зміну, гідну, молоду,
А серед неї хлопці не ледачі!
Прискорять хай України ходу,
Тобі і їм – здоров’я, і – удачі!

Григорій Васянович, доктор педагогічних наук, професор

Рустам Ахметов – відомий український легкоатлет із стрибків у висоту, майстер спорту, багаторазовий чемпіон України і СРСР, учасник XX Олімпійських ігор. Заслужений працівник фізичної культури і спорту України. Вчений у царині біомеханіки, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка. Автор знаменитої методики збільшення зросту.

ЗМІСТ

Перелік скорочень	
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ВЕДЕННЯ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	
<i>Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Грибан С. П., Савченко М. В.</i> ТРАНСФОРМАЦІЯ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ЖИТОМИРСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ	21
<i>Свистун В. І.</i> ПРОБЛЕМИ НАУКОВОГО ВИЗНАЧЕННЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ПОНЯТТЯ “ОПТИМІЗАЦІЯ” У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	25
<i>Тулашвілі Ю. Й., Кабак В. В.</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	28
<i>Петрачков О. В.</i> ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОФЕСІЙНУ ВІЙСЬКОВУ ОСВІТУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	32
<i>Анохін Є. Д.</i> ТЕХНОЛОГІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК КЛЮЧОВА УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ	37
<i>Архипенко В. О., Пасинчук К. М., Черненко О. М.</i> УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ДСНС УКРАЇНИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ: ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД	41
<i>Бугрій С. В., Бак М. А.</i> АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ	44
<i>Абраменко О. О., Лукинів В. І.</i> НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСУ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ПІДТРИМКИ	47
<i>Богданов М. В.</i> СУЧАСНА ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	49
<i>Грицай В. В., Левченко Н. П.</i> ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ “ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ”	53
<i>Невзгода О. Л., Сьомик С. В.</i> МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВІЙНИ	56
<i>Рефель В. І.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПРИКОРДОННИКІВ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ	59
<i>Skalski D. W., Tsyhanovska N., Kindzer B.</i> STRESZCZENIE JAKOŚĆ ZARZĄDZANIA W USŁUGACH HOTELARSKICH I USPRAWNIE NIE POBYTU DLA GOŚCI	62
<i>Tsyhanovska N., Skalski D. W., Chruściński G.</i> WSPÓŁCZESNY WIZERUNEK REGIONU W ZAKRESIE USŁUG HOTELARSKICH	67

Skalski D. W., Tsyhanovska N., Kindzer B. RODZAJ NOCLEGU ORAZ NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA TECHNOLOGICZNE W USŁUGACH HOTELARSKICH	72
2. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
Свистун В. І. ТЕСТУВАННЯ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ДІАГНОСТУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ	78
Коновалов Д. О., Ясік В. Р. КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ КУРСАНТІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ	82
Петрук А. П., Жембровський С. М., Кузнецов М. В. НАУКОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ – ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ТАКТИЧНОГО РІВНЯ	84
Погребняк Д. В., Жембровський С. М., Беліков І. О. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА”	87
Погребняк Д. В., Кирпенко Є. В. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗА РОЗДІЛОМ “СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ” В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ	89
Лецинський О. В., Логінов Д. О. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	92
Liashuk O. FIRE TRAINING OF CADETS FOR THE REALITIES OF COMBAT USE OF SMALL ARMS	94
3. ПЕРЕДОВИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН НАТО	
Гнидюк О. П., Савчук А. О. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	96
Петрачков О. В. СИСТЕМА ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО	99
Лойко О. М., Букрєєв В. О., Грузін С. В. ДОСВІД КРАЇН НАТО (НА ПРИКЛАДІ РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩА) У РОЗБУДОВІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	104
Сидорченко К. М., Овчарук І. С. ВІДБІР ТА ОБҐРУНТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ МОРЯКІВ НА ОСНОВІ ДОСВІДУ ПРОВІДНИХ КРАЇН	105
Перегінець М. М., Семененко В. П., Шевельов І. П. АНАЛІЗ ЗМІСТУ ТА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КРАЇН НАТО	108
Шлямар І. Л. ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ПРАВООХОРОННОЇ ТА ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ	112

Бойко С. С., Тимошенко П. Ю. ЕВОЛЮЦІЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В АРМІЇ ОБОРОНИ ІЗРАЇЛЮ (ЦАХАЛУ)	115
Гулей К. С. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ НА ОСНОВІ ДОСВІДУ КРАЇН НАТО	118
Лецінський О. В. ВПРОВАДЖЕННЯ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ КРАЇН НАТО З РУКОПАШНОГО БОЮ	121
Мерзлікін Б. П., Детинченко С. М. ПЕРЕДОВИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН НАТО	123
Надич Т. М., Музика Б. Ю. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН НАТО ТА ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	125
Слівінський Я. С. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА РЕЙНДЖЕРІВ АРМІЇ США: СУЧАСНИЙ ДОСВІД	128
Стасюк В. М. ВПРОВАДЖЕННЯ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КРАЇН НАТО У СИСТЕМУ ТРЕНУВАНЬ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	130
Ткачук О. А., Мелешенко О. В., Остафінський М. С. ЩОДЕННА ТА ТИЖНЕВА МОДЕЛІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ В АРМІЇ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ	133
Харковець В. В., Пестерев М. В., Зімбіцький Р. Ф. СУЧАСНИЙ ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РЕСПУБЛІКИ ТУРЕЧЧИНИ	136
Шинкарук В. О., Біланюк А. В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ НАТО: КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ	139
4. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	
Пронтенко К. В., Грибан С. П., Шанюк О. Б., Недоля В. В. СУЧАСНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	142
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	144
Безносьок О. О., Кочергіна Т. І. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	147
Андрейчук В. Я., Климович В. Б., Пилипчак І. В. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ВПРАВАМ ГИРЬОВОГО СПОРТУ	150
Андрейчук В. Я., Лотоцький І. Р., Намєсник А. І. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РИВКА ГИРІ	153
Антошків Ю. М., Бушусєв О. А. АНАЛІЗ НОРМАТИВІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПІДРОЗДІЛІВ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ	155

Бабаєв Ю. Г., Борзило О. Ю., Ключник В. В. ВПЛИВ ПОЛЬОВИХ НАВЧАНЬ ТА ТРЕНУВАНЬ РУКОПАШНОГО БОЮ НА ПІДГОТОВКУ КУРСАНТІВ	158
Боярчук О. М., Гусак О. Д., Радкевич О. М., Дзюба Т. Г. ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ОБРОБЛЕННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ ПОТОКУ ІНФОРМАЦІЇ МАЙБУТНІМ ОФІЦЕРОМ В УМОВАХ ГОСТРОГО ДЕФІЦИТУ ЧАСУ	160
Булгакова Т. М., Чепуріна О. Є., Закорко А. І. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	162
Вербин Н. Б., Шостак Р. Г., Бондар Д. О. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	166
Воронцов О. С. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИХ БАГАТОБРСТВ	168
Гунченко В. О., Лукинів В. І. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАНЯТТЯМИ З ФУТБОЛУ	171
Кісілюк О. М. ЗАСТОСУВАННЯ БОЙОВОГО ДОСВІДУ У ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ)	173
Костів С. Ф., Материнський С. С. ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЩОДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС ПЕРЕСУВАННЯ У БОЙОВОМУ СПОРЯДЖЕННІ	175
Леонтьєв В. П., Мінкін Д. О., Сташук І. В. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РОЗВІДКИ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ	178
Мішин М. В., Гунченко В. О. РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ВИКОНАННЯ КУРСАНТАМИ ПІДРОЗДІЛІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ТЕХНІЧНИХ НОРМАТИВІВ	181
Михнюк О. В., Єрмоленко Є. Д. ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ ВВНЗ	183
Одеров А. М., Небожук О. Р., Логінов Д. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА БОЙОВОЇ РОБОТИ ОПЕРАТОРІВ БЕЗПІЛОТНИХ ЛІТАЛЬНИХ АПАРАТІВ	186
Петрушин Д. В. ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	189
Підлетейчук Р. В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ АБІТУРІЄНТІВ ЗА СУЧАСНИХ УМОВ	190
Пронтенко В. В., Грибан С. П., Щербина І. А. СПЕЦІАЛЬНА СМУГА ПЕРЕШКОД ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	192
Сидорченко К. М., Овчарук І. С., Ворона В. В. СПРЯМОВАНІСТЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА 2-Й ЛІНІЇ БОЙОВОГО ЗІТКНЕННЯ	196
Старчук О. О. БОЙОВА СИСТЕМА ВИЖИВАННЯ ВОЇНА ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА	198

Трачук С. В., Косінов Д. О. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНості ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ	201
Турчинов А. В. ВПЛИВ “ПЕРЕНЕСЕННЯ” НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ З ВИКОРИСТАННЯМ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ “КРОСФІТ”	204
Тьорло О. І., Тимошук Х. В. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	208
Усачов Д. В., Жогло В. М., Куртьосов Є. О., Архипенко В. О. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ПІДВЕДЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ В СИСТЕМІ ДСНС УКРАЇНИ	212
Федак С. С., Івакін Т. А., Ключник В. В. ВПЛИВ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ	215
Федак С. С., Петрук А. П., Данилюк М. М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ НАВЧАННЯ	216
Червоношапка М. О. ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНості ЗДОБУВАЧІВ У ЗВО МВС УКРАЇНИ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	219
Юр’єв С. О., Федак С. С., Маринич А. С. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ТАНКОВИХ ВІЙСЬК	220
Ярещенко О. А., Хацаюк О. В. ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	223
Бабічев А. В. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ КОНТРАКТНОЇ ФОРМИ	226
Біляцький О. С. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ	229
Биков Р. Г., Суркова Л. В. ШЛЯХИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПІДХОДІВ ТА ЗМІСТУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У КОНТЕКСТІ ЗБРОЙНОГО ПРОТИСТОЯННЯ	231
Борзило О. Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНості КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВИМИ БАГАТОБОРСТВАМИ	233
Власова А. Ю., Богуш М. І., Діденко О. В. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	235
Ворок С. С. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	236
Гончарук А. В. СПЕЦІАЛІЗОВАНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БОЙОВА АРМІЙСЬКА СИСТЕМА) ЯК ІНСТРУМЕНТ БОЄЗДАТНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ В ОБОРОНІ МОРСЬКОГО ПРОСТОРУ Й УЗБЕРЕЖЖА	238

Гришко А. В., Гарбуз С. В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	241
Гулявський В. Я. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЕРЖАВНОЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ТРАНСПОРТУ НА ШЛЯХУ ДО ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ	242
Дятел А. В. РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	244
Зонов О. В., Большаков О. О. ЗМІНИ В ПІДХОДІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ВВНЗ, ЯКІ ГОТУЮТЬ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ	245
Іщенко Є. А., Яровий М. В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ	247
Ковальчук Р. О., Тимчук І. О. ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДПСУ	249
Козлов С. В. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ	252
Кондратюк В. І., Демченко Я. В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СУЧАСНІ СТАНДАРТИ ТА ПРОБЛЕМИ	254
Корнієнко О. Д., Маслов Д. С. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ ВІЙСЬКУ	258
Куришко Є. А., Шеванюк Д. О., Золочевський В. В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІДРОЗДІЛІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	260
Лапшин В. С., Романчук С. В., Романчук В. М. СУБ'ЄКТИВНА ДУМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЩОДО ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА УСПІШНІСТЬ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	263
Позднякова М. М., Інієв А. Д., Басюра К. Д. ПОКРАЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ	268
Полозенко Д. П. ІНТЕГРАЦІЯ ІСТОРИЧНОЇ СПАДЩИНИ УКРАЇНИ В ТЕРМІНОЛОГІЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ	270
Полозенко Д. П. СТВОРЕННЯ СУЧАСНОЇ ТЕМАТИЧНОЇ НАГОРОДЖУВАЛЬНОЇ АТРИБУТИКИ ДЛЯ КУРСАНТІВ ВВНЗ В ОСОБИСТІЙ ПЕРШОСТІ	274
Рефель В. І. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	278

Родіонов М. О. ДИНАМІКА ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ-РОЗВІДНИКІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ	279
Савінчук О. О., Костовський М. Г. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	281
Садовський П. Л. АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛОВИХ ВІДОМСТВ	283
Сташук І. В., Мінкін Д. О., Леонтєв В. П. ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ СПІВРОБІТНИКІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ РОЗВІДУВАЛЬНОГО ОРГАНУ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ	284
Стецюра А. І., Чичкан О. А., Голодівський М. Ф. СПОРТ ДЛЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	288
Стоянов Р. В., Поліщук Р. В. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ СЕНСОРНИМ МЕТОДОМ ТРЕНУВАННЯ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	291
Тимощенко П. Ю., Бойко С. С. ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНДНОГО ПУНКТУ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧНОГО УГРУПОВАННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ	292
Токовенко О. Л. ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	299
Хацяюк О. В. ПЕРСПЕКТИВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ	301
Хмелюк О. В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	304
Чапля Н. М., Бабич М. О. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ АБІТУРІЄНТІВ ВВНЗ – ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЗА КОНТРАКТОМ ТА ЦИВІЛЬНОЇ МОЛОДІ	306
Чоботько І. І. РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ	307
Чоботько М. А. РОЛЬ ЖІНОК-ВЕТЕРАНІВ У ЗМІЦНЕННІ ОБОРОНОЗДАТНОСТІ ТА РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ	309
Шанюк О. Б., Дзюба Т. Г., Трохимчук О. О., Коханюк Д. К. ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'Я- ФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	312
Шевченко О. С., Сіянко О. В. УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ (БАРС) У ВИЩИХ ВІЙСЬКИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В КОНТЕКСТІ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ	314

Шевяков М. І., Семенова Н. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗА СКЛАДНИХ КЛІМАТИЧНО- ГЕОГРАФІЧНИХ УМОВ ГІРСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ	317
Щербина І. А. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ТАКТИЧНОЮ КОЛОДОЮ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ	320
Щур Т. Г., Білик В. А. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СИЛИ ТА СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ	324
Юрченко В. О., Кондратюк В. І. ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ВІЙСЬКОВОГО ІНЖЕНЕРА	326
Ярошенко Я. М., Коршук В. М. ФОРМУВАННЯ СЕНСОМОТОРНОЇ СТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ НА СИМУЛЯТОРАХ В УМОВАХ ВИКОНАННЯ ПОЛЬОТІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ FRV-КОМПЛЕКСІВ	328
Shemchuk V. PROFESSIONAL COMPETENCE IN THE TRAINING OF RESERVE OFFICERS OF THE ARMY USING INNOVATIVE TRAINING TECHNOLOGIES	330
5. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ВАД	
Глазунов С. І. ПІДХОДИ ДО РОЗРОБЛЕННЯ КОМПЛЕКСНИХ ТЕСТІВ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ	334
Жембровський С. М., Сусно В. В. ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ З УРАХУВАННЯМ СТАНУ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ВАД	337
Одеров А. М., Боговик М. В., Боговик Н. В. ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНЮВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЗВО	344
Савчук С. А., Ковальчук В. Я. ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ-КАНДИДАТІВ НА ВІЙСЬКОВУ КАФЕДРУ ЛІНТУ	347
Сидорченко К. М., Овчарук І. С., Юхименко Т. В. ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ОПТИМІЗАЦІЯ НОРМАТИВІВ ТА ОБГРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ НАРАХУВАННЯ БАЛІВ ДЛЯ КУРСАНТІВ ІНСТИТУТУ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ.	349
Ярмак О. М., Чепурний В. А., Царенко М. В. ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОБ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	351
Барковський Д. О. МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО	354
Ілієв А. Д., Позднякова М. М., Черниш Р. А. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС НА ПРИНЦИПАХ ФУНКЦІОНАЛЬНОСТІ, ОБ'ЄКТИВНОСТІ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ	356

Корховий Р. О., Антонюк А. М. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІТВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ВАД	358
Твердохліб Є. М., Бєланова А. В., Романцова О. І. ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я	359
Хачатрян А. Х., Цепляєв Ю. В. ФУНКЦІОНАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ СТАНДАРТІВ НАТО ТА БОЙОВОГО ДОСВІДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	362
Kurbakova S., Smovzh M. THE IMPORTANCE OF METHODOICAL TRAINING OF TACTICAL MANAGEMENT OFFICERS FOR THE PHYSICAL FITNESS OF MILITARY PERSONNEL	365
6. УДОСКОНАЛЕННЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИСТЕМИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	
Маринич В. Л., Козут І. О. АНАЛІЗ НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТІВ, ЩО РЕГУЛЮЮТЬ ПРАВА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	367
Орлов М. М., Фіногенов Ю. С. ВИМОГИ НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТІВ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ	372
Стріляна А. В., Надутий А. В. НОРМАТИВНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ НА ОСНОВІ ВИМОГ БОЙОВИХ ДІЙ (ДОСВІД ШТУРМОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ)	377
Хотінь Є. Г., Силук М. В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЕЛЕМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ: ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ	380
7. ПСИХОМОТОРНІ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	
Бакіко І. В., Гулай О. І., Файдевич В. В. ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	384
Гнидюк О. П., Кравцова В. Р. ФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДПСУ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОТИДІЇ ГІБРИДНИМ ЗАГРОЗАМ У ПРИКОРДОННОМУ ПРОСТОРІ	388
Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Романюк О. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	390
Хміляр О. Ф., Кішлалі К. В. ПСИХОМОТОРНА ПІДГОТОВКА САПЕРА	393
Петрачков О. В., Ярмач О. М., Жембровський С. М. АНАЛІЗ СИСТЕМ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	398

Андрейчук В. Я., Романів І. В., Ковальчук М. П. ОСОБЛИВОСТІ ДИХАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ РИВКА ГИРІ	401
Бойко О. А., Маслов Д. С. ФОРМУВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ В ОСОБОВОГО СКЛАДУ ОРГАНІВ ТА ПІДРОЗДІЛІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	402
Гнип І. Я. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕВАГИ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ОСІБ ПРАВОХОРОННИХ ОРГАНІВ	405
Кириченко А. В., Кузів Ю. М., Юзько Р. П. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ РФ	408
Кирпенко Є. В., Гедзун О. Р. ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗС УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	410
Кметюк Д. І., Єрема Д. В., Гончаренко І. В. УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦЯ-БАГАТОБОРЦЯ АВТОРСЬКИМ КОМПОНЕНТОМ В УМОВАХ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА НА СУШІ	413
Коростильова Ю. С., Михайлов В. В., Сеник Р. М., Галімон Ю. Ю. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА ЗДІБНОСТІ СНАЙПЕРА	417
Пономарьов В. О., Корчагін М. В. РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ЗМАГАНЬ	419
Семененко В. П., Загорко І. П., Чепуріна О. Є. ГНУЧКІСТЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	422
Сухорада Г. І., Пацерук А. А. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ ТА АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ)	425
Чижик В. В., Голуб В. А., Гордійчук В. І. ФУНКЦІОНАЛЬНА ТА РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДОПРИЗОВНИКІВ УЧНІВ СІЛЬСЬКИХ ТА МІСЬКИХ ШКІЛ	429
Школярєнко В. В., Іванов О. І. ЗАСТОСУВАННЯ ТАКСОНОМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ЦІЛЕЙ В ПСИХОМОТОРНІЙ ОБЛАСТІ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ “ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА”	432
Бондаренко О. А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У КУРСАНТІВ ВВНЗ	435
Гарбуз С. В., Гришко А. В. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ДІЙ	435
Гоманюк С. В., Гончарук М. О. ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ ДО ЗАКОЛИХУВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ВЕСТИБУЛЯРНІ ТРЕНУВАННЯ)	438
Гордійчук К. Ю., Чернишов М. А. РОЗВИТОК ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАСОБАМИ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ	440

Зімніков О. О. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТУ	444
Зусько Б. В. РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	445
Ковальчук Р. О., Гриців М. С. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ	447
Кондратюк В. І., Демченко Я. В. МОТИВАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ	450
Корнієнко О. Д., Фурманов К. М., Копійка Г. А. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ АЕРОБНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	453
Мінкін Д. О., Іванов О. Л., Сташук І. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ СЛУХАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ РОЗВІДУВАЛЬНОГО ОРГАНУ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ КІКБОКСИНГОМ	456
Підгорний А. В. АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	458
Поплавець В. С. МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ТА ОЖИРІННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	461
Сокол О. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	465
Строкань Д. І., Богуш М. І. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	466
Тужилін К. Р., Буряк Д. С. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ І ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ	469
Чепурна Т. І., Чепурний В. А. ВПЛИВ СТРЕС-ФАКТОРІВ НА ФІЗИЧНУ ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	471
Шепель Є. В. КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ ТРАВМУВАННІ ЗАП'ЯСТЯ	474
Шумакова К. І., Шутяк І. А. ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР)	476
Yarmak O., Honcharenko Y., Nahorny M. MODERN SYSTEMS FOR MONITORING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF A PERSON USING BIOMETRIC AND SENSOR TECHNOLOGIES	478
8. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	
Котляренко Л. Т., Виклюк О. І. РОЗВИТОК СПОРТУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ЩЕ ОДИН КРОК ДО ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ФРОНТУ	481

Петрачков О. В., Михайлов В. В., Юдін В. Д. ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАР ДЛЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	483
Фіногенов Ю. С., Верхогляд М. М., Нізов Р. М. АНАЛІЗ СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБОВОГО СКЛАДУ СТРУКТУРИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ	493
Кирпенко Є. В., Колядич В. О. ПРОБЛЕМА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ	498
Кіндзер Б. М., Нікітенко С. А., Скальські Д., Цигановська Н. ВИМІРЮВАННЯ ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ У СПОРТСМЕНІВ З КІОКУШИН КАРАТЕ, БОКСУ ТА АЙКІДО ЗА МЕТОДИКОЮ STAR EXCURSION BALANCE TEST (SEBT) ТА ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	502
Лойко О., Мацевко Т. М., Матвейко О. М., Букрєєв В. О. ЗАСТОСУВАННЯ БОКСУ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	506
Поливанюк В. В. КЛАСИФІКАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА КРИТЕРІЯМИ СПРОМОЖНОСТІ ДО ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З УРАХУВАННЯМ СТАНУ ЇХ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ВАД (ДОСВІД ЗБРОЙНИХ СИЛ РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩА)	511
Сеник Р. М., Стельмах Ю. Ю. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ БОЙОВИМИ ТРАВМАМИ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД	516
Юденко О. В., Романюк В. С., Кішлалі К. В., Мозіляс К. В. ЗАБІГИ “SPARTAN RACE” – ІННОВАЦІЙНА СКЛАДОВА АДАПТИВНОГО СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ УКРАЇНИ	518
Ярмольчик М. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ КОЛЕКТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	524
Балдецький А. А., Харченко В. М., Панов В. С. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ	526
Білошицький В. В., Дзірун С. В. ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР	530
Біляцький О. С. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	533
Богданов М. В. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСНОВНА СКЛАДОВА РЕІНТЕГРАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	535
Бодик М. А., Павлов Р. В. МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	539

Большаков О. О., Абраменко О. О. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я	542
Гілета О. І. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ	544
Горбач І. А., Шепелев О. О. АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	547
Десятка О. А., Рубан В. В. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ СТРІЛЬБИ З ЛУКА	549
Дячок Я. В., Іншеков М. В. РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ	551
Задирака А. М. ВПЛИВ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ НА ТРЕНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ ОБОРОНИ	553
Коваленко П. Ю. ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТУ	554
Непомнящий О. І., Серий О. А., Чубенко С. І. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	556
Савуцик А. І., Островський І. П. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	559
Сьомик С. В., Місюра О. М. РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ПОДОЛАННІ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	561
Тарнаруцька А. В., Гнидюк О. А. МІЖНАРОДНІ ПІДХОДИ ДО СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ В УКРАЇНІ	564
Трапезнікова С. В. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	567
Ханас Д. А., Стасюк П. Ю. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	570
Lutsyshyn O., Mykhaylov V., Furdyk V., Trapeznikova S. ARCHERY AS A MEANS OF SPORTS REHABILITATION IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE	572
Deklavs R. DETECTION OF ERRORS IN SHOT EXECUTION TECHNIQUE USING SMART FABRIC TECHNOLOGIES	576
Orlov M., Finogenov Y. REQUIREMENTS OF NORMATIVE-LEGAL DOCUMENTS REGARDING THE ORGANIZATION OF FIRE (FIRING) TRAINING OF SERVICEMEMBERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE DURING THE PERIOD OF THE LEGAL REGIME OF MARTIAL LAW	581

Беліков І. О., Козіло А. О. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ	586
РІШЕННЯ ІХ 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” 27 листопада 2025 року	589
Організаційний комітет конференції	592
Іменний покажчик	593

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ

БПЛА – безпілотний літальний апарат
БАРС – бойова армійська система
БЗВП – базова загальновійськова підготовка
ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад
ВІІТ – високоінтенсивні інтервальні тренування
ВМС – Військово-Морські Сили
ВНП – військові навчальні підрозділи
ВСБ – військово-спортивні багатоборства
ВСК – військово-спортивний комплекс
ГШ – Генеральний штаб
ДПС – Державна прикордонна служба
ДСНС – Державна служба з надзвичайних ситуацій
ДШВ – Десантно-штурмові війська
ЕГ – експериментальна група
ЄСПП – єдина спеціальна смуга перешкод
ЖВІ – Житомирський військовий інститут
ЖМ – жирова маса
ЗВО – заклад вищої освіти
ЗІЗ – засоби індивідуального захисту
ЗС – Збройні сили
ЗФПВО – заклади фахової передвищої військової освіти
ІМТ – індекс маси тіла
ІТ – інформаційні технології
ІФП – Інструкція з фізичної підготовки
КТФГ – комплексний тест фізичної готовності
ЛФК – лікувальна фізична культура
МВС – Міністерство внутрішніх справ
МО – Міністерство оборони
МТ – маса тіла
НАТО – Північноатлантичний альянс
НГУ – Національна гвардія України
НМТБ – навчально-матеріально-технічна база
НПП – науково-педагогічний працівник
НУОУ – Національний університет оборони України
ОВУ – органи військового управління
ООС – операція Об'єднаних сил
ОТ – окружність талії
ОС – окружність стегон
ОШ – окружність шиї
ПАР – психоактивні речовини
ПТСР – посттравматичний стресовий розлад
РО – розвідувальний орган
РБ – рукопашний бій
РПНД – робоча програма навчальної дисципліни
СБ – Служба безпеки
СБОУ – сектор безпеки і оборони України
США – Сполучені Штати Америки
ФКіС – фізична культура і спорт
ФП – фізична підготовка
ФСР – фізкультурно-спортивна реабілітація
ЧСС – частота серцевих скорочень

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ВЕДЕННЯ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Пронтенко К. В.

доктор педагогічних наук, професор

Заслужений майстер спорту України, Заслужений тренер України

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Грибан С. П., Савченко М. В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ТРАНСФОРМАЦІЯ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ЖИТОМИРСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ

До лютого 2025 року у складі факультету лідерства Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (далі – ЖВІ) функціонувала кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, основне завдання якої полягало у формуванні фізичної готовності курсантів до майбутньої бойової діяльності та виконання службових завдань за призначенням. На кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту викладалися дві навчальні дисципліни: фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка (з 1 по 8 семестри на бакалаврському рівні – 8 кредитів ЄКТС, з 1 по 3 семестри на магістерському рівні – 3 кредити ЄКТС); бойова система виживання воїна (1-2 семестри – 3 кредити ЄКТС). До складу кафедри входило 13 посад науково-педагогічних працівників та 6 посад інструкторського та інженерно-технічного складу. Кафедра здійснювала підготовку курсантів за освітньо-кваліфікаційним рівнем “бакалавр” та “магістр” за всіма спеціальностями та спеціалізаціями, а також освітню, методичну, наукову, організаційну, виховну та спортивну діяльність. Навчальна дисципліна “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” спрямована на розвиток та удосконалення у курсантів фізичних якостей, формування і удосконалення військово-прикладних рухових навичок і вмінь, на оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками та вміннями в керівництві фізичною підготовкою військовослужбовців, її організації та проведенні. Традиційно навчальні заняття з курсантами одного курсу проводив один викладач з 1-го до 4-го курсу.

Разом із тим, досвід ведення бойових дій ЗС України у російсько-українській війні показав, що сучасна професійно-бойова діяльність військовослужбовців має різноплановий характер і, не дивлячись на їх військову спеціальність, їм доводилося виконувати найрізноманітніші бойові завдання в екстремальних умовах зовнішнього середовища: 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, виконання вручну великого обсягу робіт, ведення стрільби та метання гранат, транспортування поранених тощо. Така діяльність висуває високі вимоги, як до фізичної, так і психічної готовності військовослужбовців – готовності діяти в будь-яких умовах обстановки, навколишнього середовища та часу доби. Зазначене свідчить про необхідність покращання якості підготовки військових фахівців, розвитку їх фізичних якостей, засобами спеціальної фізичної підготовки, формування військово-прикладних рухових навичок, навичок забезпечення безпеки в бойових умовах та життєдіяльності в автономних умовах, психологічної готовності на базі достатнього рівня загальної фізичної підготовленості, що забезпечить підвищення їх живучості на полі бою та успішності виконання завдань за призначенням.

Значна частина випускників ЖВІ після закінчення навчального закладу проходять службу у підрозділах Головного управління розвідки, Сил спеціальних операцій, Десантно-штурмових військ, а також у підрозділах інших структур та відомств сектору безпеки і оборони, зокрема спеціального призначення, що зумовлює необхідність внесення змін у процес їх підготовки з урахуванням досвіду сучасної війни з російським агресором. Більше того, частина випускників ЖВІ, незалежно від їх спеціальності, впродовж 2024 та 2025 рр. була переведена в бойові частини на посади командирів взводів та рот стрілецьких батальйонів для виконання спеціальних та бойових завдань на лінії зіткнення з ворогом.

З огляду на зазначене, з метою вдосконалення спеціальної фізичної підготовки випускників ЖВІ виникла потреба у створенні кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання, яку пропонувалося створити із числа науково-педагогічних працівників, інструкторського та інженерно-технічного складу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту без змін штатної чисельності військовослужбовців інституту та без залучення додаткових годин навчального плану.

Основні завдання кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання: вдосконалення фізичних якостей курсантів засобами спеціальної фізичної

підготовки, формування військово-прикладних рухових навичок (пересування пересіченою місцевістю у пішому порядку і на лижах, подолання природних і штучних перешкод, метання гранат, військово-прикладне плавання, рукопашний бій та ін.); формування психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням; формування навичок щодо забезпечення життєдіяльності в автономних умовах; тренування за військово-прикладними видами спорту та організація змагань. Навчальні дисципліни: фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка (з 5 по 8 семестри на бакалаврському рівні – 4 кредити ЄКТС – у межах навчального плану та 4 кредити ЄКТС поза планом), спрямована на вдосконалення у курсантів фізичних якостей засобами спеціальної фізичної підготовки, формування і удосконалення військово-прикладних рухових навичок і вмінь, формування психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням, на оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками та уміннями в керівництві спеціальною фізичною підготовкою військовослужбовців, її організації та проведенні; бойова система виживання воїна (у тому числі тактична медицина) (1-2 семестри – 3 кредити ЄКТС), спрямована на підготовку військового фахівця, здатного надавати догоспітальну допомогу при пораненнях та травмах під час виконання службових (бойових) функцій і завдань, застосовувати прийоми та способи забезпечення життєдіяльності в автономних умовах, протидії впливу природних факторів. Факультативно: тренування в секціях з військово-прикладних видів спорту (у тому числі зі змішаних єдиноборств (ММА), боксу, рукопашного бою, різних видів боротьби, практичної стрільби, військового п'ятиборства, спортивного орієнтування та ін.).

Для проведення навчальних занять та тренувань потрібні вузько спрямовані фахівці, які мають бойовий досвід, відповідну підготовку для проведення і організації занять за такими напрямками (темами):

- прискорене пересування (марш-кидки на 5, 10 і більше км у повному спорядженні пересіченою місцевістю з попутним подоланням природних і штучних перешкод і перенесенням пораненого різними способами, прискорення до укриттів), антидренова підготовка;
- подолання перешкод і метання гранат (подолання психологічних смуг перешкод, подолання висотних перешкод, гірська (альпіністська) підготовка, метання гранат на точність та дальність із різних положень та із-за укриттів);
- військово-прикладне плавання (плавання у повному спорядженні, подолання водних перешкод, переправи вбрід, виживання у воді);
- рукопашний бій (у тому числі БАрС, способи переміщення зі зброєю, прийняття положень для стрільби, швидке перезаряджання зброї,

бойова акробатика, проведення спарингів з двома і більше суперників), ножовий бій, агресивний бій;

- лижна підготовка (пересування на лижах у повному спорядженні, військовий біатлон);
- комплексні заняття.

Також у зв'язку з необхідністю своєчасної реабілітації військовослужбовців після фізичних та психічних травм і поранень засобами рухової активності, що буде сприяти швидшому поверненню до їх повноцінного життя та служби, кафедру фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту пропонувалося перейменувати на кафедру фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації. На кафедрі фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації покладено такі основні завдання: розвиток та підтримання основних фізичних якостей курсантів; тренування за видами спорту та організація змагань, фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців. Навчальна дисципліна: фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка (з 1 по 4 семестри на бакалаврському рівні – 4 кредити ЄКТС – у межах навчального плану та 4 кредити ЄКТС поза планом; з 1 по 4 семестри на магістерському рівні – 4 кредити ЄКТС – у межах навчального плану та 4 кредити ЄКТС поза планом), спрямована на розвиток та удосконалення у курсантів загальних фізичних якостей, на оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками та вміннями в керівництві фізичним вихованням військовослужбовців. Факультативно: тренування в спортивних секціях (зі спортивних ігор, силових видів спорту, легкоатлетичних видів та ін.), супровід реабілітації військовослужбовців інституту засобами рухової активності.

Колективом фахівців фізичної підготовки ЖВІ у 2025 р. було розроблено експериментальну робочу програму навчальної дисципліни (РПНД) “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” для здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти і впроваджено в освітній процес. Особливістю РПНД є викладання навчального матеріалу на 3-му та 4-му курсах за блоками (модулями) спеціальної фізичної підготовки (подолання перешкод, рукопашна підготовка, гірська підготовка, маршева підготовка, військово-прикладне плавання, стандарти фізичної підготовки, комплексні заняття), кожен з яких викладає один профільний фахівець (викладач та інструктор). Тривалість модулів 4-6 тижнів для формування та закріплення військово-прикладних навичок. У ЖВІ організовано педагогічний експеримент тривалістю 2 роки, спрямований на дослідження результативності запропонованої РПНД, проміжні та кінцеві результати якого будуть оприлюднені на семінарах та конференціях, а також висвітлені у публікаціях.

ПРОБЛЕМИ НАУКОВОГО ВИЗНАЧЕННЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ПОНЯТТЯ “ОПТИМІЗАЦІЯ” У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Фізична підготовка військовослужбовців в умовах російсько-української війни потребує суттєвої оптимізації з урахуванням як бойового досвіду ЗС та інших військових формувань України, так і сучасних проблем і потреб військовослужбовців у сфері їх фізичного виховання.

У нинішніх умовах розвитку військової освіти проблема оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців набуває особливої актуальності. Саме тому уточнення сутності поняття “оптимізація” та критеріїв оптимальності є важливим завданням сучасних військово-педагогічних досліджень.

Поняття “оптимізація” використовується в багатьох галузях людської діяльності, а саме: управлінській, економічній, юридичній, освітній тощо. Інтерес становлять наукові дослідження щодо оптимізації фізичного виховання і спорту, в яких висвітлюються результати цього процесу щодо військовослужбовців, курсантів (В. Гунченко (2023), М. Корчагін (2018), А. Петрук (2017), В. Климович (2016), В. Кирпенко (2014); О. Піддубний (2003)), поліцейських (В. Вербовий (2016)), студентів ЗВО (О. Кошелева (2019), Є. Карабанов (2017), Т. Кучер (2016), А. Драчук (2001)), учнів (В. Рубан (2018), спортсменів (Д. Окунь (2018), Н. Щепотіна (2016)) тощо.

Будь-яке наукове дослідження починається з термінологічного аналізу з метою чіткого, однозначного, логічно правильного визначення ключової дефініції [3, 4]. У більшості вивчених робіт не подано чіткого визначення поняття “оптимізація”, не розкрито його місце в системі педагогічних категорій, не уточнено, чи є воно принципом, процесом чи методом. Через це поняття використовується інтуїтивно, без методологічного підґрунтя. Відсутність багатокритеріальних показників оптимальності (ефективність, час, ресурси, навантаження, результат) призводить до того, що “оптимізація” зводиться до загального наміру вдосконалення. Оскільки поняття “оптимізація” 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. Для повної відповідності поняттю “оптимізація” науковцям варто було б визначити: чітку ключову дефініцію “оптимізація”, критерії оптимуму, варіативні моделі з порівнянням і вибором найкращої.

Отже, дослідження у сфері фізичного виховання лише частково реалізують ідею оптимізації; у більшості випадків ідеться не про системний пошук оптимуму, а про емпіричне удосконалення практики.

В довідкових джерелах поняття “оптимізація” визначається як:

процес надання будь-чому найвигідніших характеристик, співвідношень (<https://uk.wikipedia.org/wiki/>);

надання чому-небудь оптимальних, найбільш сприятливих властивостей, співвідношень;

вибір найкращого (оптимального) варіанта з великої кількості можливих (<https://slovnyk.ua/index.php?sword>)

На думку науковців, оптимізація – це комплекс заходів із підвищення ефективності та результативності функціонування системи:

ефективність – це раціональне і результативне використання ресурсів для досягнення цілей;

показник, що характеризує співвідношення результативності діяльності та розміру ресурсів, витрачених для цього;

результативність характеризує діяльність з точки зору досягнення цілей, що були визначені;

ступінь відповідності досягнутих результатів поставленій меті [2].

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.

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 аналізу вищезазначених наукових досліджень важливим є усвідомлення відмінності між поняттями “оптимізація” і “вдосконалення”, оскільки “оптимізація” передбачає вибір найкращого варіанту серед альтернатив, теоретичний, системний рівень узагальнення, а “вдосконалення” – покращення наявного варіанту, 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.

Відтак відповідно до сутності поняття “оптимізація” необхідно не просто довести покращення результатів, а обґрунтувати, чому саме обраний варіант є найкращим з можливих.

Тому варто чітко визначити основні критерії оптимізації фізичного виховання військовослужбовців.

Критерій оптимізації – це науково обґрунтований показник, що характеризує ефективність (результативність) функціонування системи і використовується для вибору найкращого варіанта серед альтернативних рішень.

У педагогіці (зокрема у педагогіці фізичного виховання) критерії оптимізації допомагають оцінити, наскільки доцільно, результативно організовано навчально-виховний процес, тобто наскільки він відповідає меті, витратам і результатам.

Без визначення таких критеріїв неможливо довести, що рішення є оптимальним, – можна лише стверджувати, що воно “покращує” ситуацію, але не що воно “найкраще”.

В більшості реальних ситуацій є декілька критеріїв оптимальності. Досить часто вони конфліктують один з одним, тобто покращення одних критеріальних характеристик автоматично веде до погіршення інших. Тому навіть покращення одного з критеріїв за відсутності жодної інформації про зміни інших не можна вважати оптимізацією.

Тим більше, не можна вважати оптимізацією рішення, які взагалі не передбачають попереднього задавання критеріїв оптимальності [1].

Отже, 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.

Оптимізація – це цілеспрямований підхід до побудови такого процесу фізичного виховання військовослужбовців, за якого в комплексі розглядаються цілі, принципи, зміст, сукупність можливих організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання, особливості бойової діяльності військовослужбовців та специфіка функціонування й бойової діяльності їх родів і видів військ, реальні фізичні можливості й на підставі системного,

суб'єктно-діяльнісного та контекстного методологічних підходів до аналізу всіх цих чинників свідомо, науково обґрунтовано та, найголовніше, – контекстно обирається найкращий для конкретних умов варіант обґрунтування змісту їх фізичного виховання як військових професіоналів.

Література

1. Володимир Бахрушин: що є метою оптимізації шкіл? https://osvita.ua/blogs/51088/#google_vignette
2. Оганісян М. С., Ковтун Ю. Є. Концепт “оптимізація” в політико-управлінському дискурсі. *Теорія та практика державного управління*. 2019. Вип. 3. С. 47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Trpu_2019_3_7.
3. Свистун В. І. Сутність поняття “оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців”. *Оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління на період дії правового режиму воєнного стану: тези “круглого столу”* (Київ, 27 бер. 2025 р.). НУОУ. Київ : НУОУ, 2025. С. 50–52.
4. Ягупов В. В., Свистун В. І. Зміст фізичного виховання військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. № 30(4). С. 40–56.

Тулашвілі Ю. Й.

доктор педагогічних наук, професор

Кабак В. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Луцький національний технічний університет

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Інформатизація всіх сфер життєдіяльності людини призвела до суттєвих трансформацій у системі освіти, зокрема й сфери фізичної культури та спорту в контексті фізичної підготовки майбутніх фахівців. Впровадження сучасних інформаційних технологій (ІТ) у вказану сферу діяльності має на меті створення умов для збору, обробки та передачі інформації щодо якості організації та застосування методів активізації фізичної підготовки.

На даний час засоби ІТ дедалі активніше впроваджуються в освітній процес, забезпечуючи нові можливості для моніторингу фізичної активності, персоналізації тренувань майбутніх фахівців, візуалізації рухових дій, аналізу біомеханічних показників і підвищення мотивації до занять спортом. Розвиток ІТ-інструментів фахового спрямування відкриває перспективи створення персоналізованих інтелектуальних систем управління фізичною підготовкою здобувачів освіти, що ґрунтуються на технологіях штучного інтелекту, засобах машинного навчання та Інтернеті речей. Майбутнє фізичної підготовки здобувачів освіти визначатиметься рівнем гармонійного поєднання традиційних педагогічних підходів і сучасних ІТ-рішень, що забезпечить не

лише зростання результатів, а й формування свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку.

У сучасних реаліях новітнього інформаційного суспільства України ІТ використовують:

як засіб дистанційного навчання для покращення якості та безперервності фізичного виховання. Дистанційне навчання, зокрема, забезпечує індивідуальний підхід, що враховує різні фізичні здібності та рівні підготовки майбутніх фахівців, доступ до освіти, навіть, якщо наявні умови існування на певній території обмежують або ускладнюють можливість фізичного навчання в закладі освіти [1].

Інтерактивні методи навчання (онлайн-тести, віртуальні лабораторії, відеоуроки) сприяють формуванню стійкої мотивації до фізичного розвитку та збереження здоров'я, розширюють руховий досвід, формують практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та допомагають розвитку творчої особистості, удосконаленню та підвищенню особистого результату. Розвиток дистанційного навчання у сфері фізичного виховання зумовлює потребу у використанні платформ для онлайн-тренувань (Zoom Fitness, YouTube Fitness Channels, FitOn, Nike Training Club). Такі ресурси забезпечують можливість участі у тренуваннях незалежно від місця перебування [2].

Цифрові дидактичні ресурси, що використовуються у дистанційній освіті, нині є тими інструментами, які уможливають навчатися без прив'язки до локації перебування здобувача освіти чи часу здійснення процесу підготовки майбутнього фахівця. Застосування педагогами сучасних ІТ-рішень в освітньому процесі стимулює пізнавальний інтерес до фізичного виховання, створюючи сприятливі умови для мотивації здобувачів до вивчення дисципліни “Фізичне виховання” [3];

як засіб фітнес-технологій для біомеханічного аналізу техніки руху, фізичного стану та здоров'я здобувачів освіти;

як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального розумового і психологічного станів майбутніх фахівців, і корекції результатів навчально-тренувальної діяльності. Для оцінювання функціонального стану використовують такі методи: основні – частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, індекси Руф'є, Робінсона, спірометрія тощо;

використання психофізіологічних тестів для вивчення нервово-психічної адаптації [4].

Використання новітніх цифрових інструментів, таких як мобільні програми, смарт-годинники, фітнес-браслети, пульсометри та сенсори руху

дають змогу контролювати пульс, кількість кроків, витрати енергії, якість сну та інші параметри, що безпосередньо впливають на фізичний стан людини, надають можливість самостійно відстежувати свою успішність в тренуваннях, отримувати зворотний зв'язок та визначати шляхи реалізації фітнес-технологій у процесі тренувань [5].

Використання спеціалізованих програмних засобів для планування, контролю та оцінювання фізичної підготовленості стало звичним явищем для майбутніх фахівців. Платформи типу Google Fit, MyFitnessPal, Strava, Polar Flow, Garmin Connect дає змогу здійснювати комплексний аналіз тренувальних даних, формувати індивідуальні плани та вести довготривалу статистику результатів.

Технології віртуальної та доповненої реальності (VR/AR) в процесі проведення тренувань забезпечують інноваційні інструменти для моделювання індивідуальних тренувальних ситуацій, відпрацювання техніки рухів і розвитку просторового мислення. Віртуальні тренажери уможливають здійснювати фізичну підготовку майбутніх фахівців в умовах імітованого середовища, що підвищує безпеку та мотивацію учасників до активного способу життя [3].

Аналітика великих даних (Big Data) сприяє збору та оброблення великої кількості фізіологічних показників здобутків освіти дає змогу створювати математичні моделі для прогнозування результативності, визначення оптимальних навантажень і профілактики травматизму.

ІТ не лише розширюють можливості контролю фізичної діяльності, а й трансформують педагогічну взаємодію. Викладач фізичної культури чи тренер стає модератором освітнього процесу, який забезпечує комунікацію між цифровими ресурсами, індивідуальними цілями майбутнього фахівця та навчальними результатами. Застосування мультимедійних матеріалів, інтерактивних відеоуроків, а також гейміфікації сприяє формуванню позитивної мотивації здобувачів освіти до занять з фізичної культури та спорту [2].

Важливим аспектом в контексті підготовки майбутніх фахівців в постковідний період та в умовах воєнного стану, в якому на даний час перебуває Україна, є забезпечення індивідуалізації їх фізичної підготовки. Сучасні ІТ-системи дає змогу адаптувати навчальні програми до особистих можливостей і рівня підготовленості кожного здобувача освіти [6]. Наприклад, системи з елементами штучного інтелекту можуть автоматично коригувати інтенсивність навантажень залежно від поточного стану користувача. Також ІТ забезпечують чіткий зворотний зв'язок між усіма учасниками освітнього процесу. Викладачі можуть здійснювати моніторинг

активності студентів у режимі реального часу, надаючи рекомендації та підтримку через електронні платформи або мобільні застосунки.

Перспективним також є використання адаптивних тренажерів з біозворотним зв'язком, які реагують на стан користувача, змінюючи рівень опору або темп здійснення індивідуального тренування [5]. Такі технології особливо корисні у процесі реабілітації та для осіб з обмеженими фізичними можливостями.

Отже, інформаційні технології стають потужним інструментом підвищення результативності тренувального процесу, забезпечення індивідуального підходу, моніторингу результатів і формування професійних компетентностей майбутніх фахівців [1].

Зазначені підходи до реалізації сучасної фізичної підготовки дедалі частіше інтегрується з концепцією Smart Education і Digital Health. До перспективних напрямів розвитку ІТ у цій сфері належать: інтелектуальні тренувальні системи, які аналізують біомеханічні параметри руху, визначають ефективність техніки та формують рекомендації для вдосконалення; використання штучного інтелекту для адаптивного управління тренувальним процесом; Інтернет речей у спорті – забезпечує створення єдиної екосистеми для моніторингу фізичної активності; віртуальні лабораторії з біомеханіки та фізіології руху – дає змогу проводити навчальні експерименти без потреби в дорогому обладнанні; хмарні сховища даних і блокчейн – для захисту персональної інформації користувачів і ведення електронних спортивних паспортів.

Однак, попри значний потенціал інформатизації фізичної підготовки майбутніх фахівців, існують певні проблеми та ризики, які необхідно вирішити, зокрема: недостатній рівень цифрової компетентності викладачів фізичної культури; потреба у стандартизації ресурсів і методичних рекомендацій; ризики надмірної технократизації процесу, що може знизити емоційно-мотиваційний компонент занять; питання захисту персональних даних користувачів і дотримання етичних норм у сфері забезпечення прозорого моніторингу фізичного стану здобувача освіти.

Тому означені проблеми та ризики є предметом подальших наукових досліджень щодо впровадження ІТ у сфері фізичної культури та спорту.

Література

1. Шуба Л. В., Шуба В. О., Шуба В. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальності «Комп'ютерна інженерія» на тимчасово окупованій території з використанням дистанційного навчання. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. 2023. № 2 (26). URL: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2023-2-26-19>.

2. Цигановська Н. В., Базилева Ю. С. Інноваційні підходи до фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної освіти. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали XI Всеукр. наук.-практ.

онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. С. 43–47.

3. Хомовський О., Андреев С., Цимбалістий В. Цифрові технології як важливий компонент підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. *Інновації в сучасній освіті: методологія, технологія, дидактичні та виховні аспекти*: монографія. 2023. С. 203–210. URL: DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-300-2-23>.

4. Олар В. В. Методи діагностики функціонального стану здобувачів вищої освіти перед початком занять фізичної культури. *Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті* : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 3 березня - 13 квітня 2025 року. Львів-Торунь : Liha-Pres, 2025. С. 128-130. URL: <https://surl.li/pddniw>.

5. Михнюк О. В. Особливості впровадження інноваційних технологій у фізичній культурі та спорті в контексті популяризації активного способу життя. *Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті* : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 3 бер.-3 квітня 2025 р. Львів-Торунь : Liha-Pres, 2025. С. 116–118. URL: <https://surl.li/cyfcrx>

6. Хачатрян А. Х., Гунченко В. О. Можливості використання сучасних технологій для моніторингу та управління фізичною підготовкою військовослужбовців. *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 VII Міжнар. наук.-прак. конф. (Київ, 24 листоп. 2023 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. С. 158–160. URL: <https://surl.lu/fpomsj>.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури та спорту України

Національний університет оборони України

ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОФЕСІЙНУ ВІЙСЬКОВУ ОСВІТУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Досвід ведення бойових дій ЗС України під час відбиття збройної агресії російської федерації переконливо свідчить, що фізична готовність військовослужбовців до подолання фізичних та психічних навантажень, що виникають під час навчально-бойової та бойової діяльності, суттєво впливає на боєздатність підрозділів та військових частин. Фізична підготовка ЗС України є однією з ланок системи фізичного виховання населення країни і через те, характеризується органічною єдністю і взаємозв'язком з іншими її ланками, які проявляються у спадкоємності їх завдань, змісту та нормативних вимог [2, 3].

Підготовка військовослужбовців ЗС України здійснюється у відповідній системі, яка являє собою сукупність взаємопов'язаних елементів, які забезпечують досягнення мети їхньої підготовки. Підготовка є основним змістом повсякденної діяльності командувачів (командирів, начальників) та

структурних підрозділів підготовки військових організаційних структур. Підготовка військовослужбовців ЗС України за складовими (видами) підготовки поділяється на:

оперативну, яка складається із індивідуальної підготовки військовослужбовців органів військового управління (далі – ОВУ) та колективної підготовки ОВУ (їх структурних підрозділів);

бойову, яка складається із індивідуальної підготовки військовослужбовців військових частин та колективної підготовки військових частин, підрозділів та їх управлінь. Для військових частин стратегічного резерву, територіальної оборони, що формуються та територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки замість бойової підготовки – *підготовку з мобілізаційних питань*;

підготовку персоналу, яка складається з: підготовки у ВВНЗ, ВНП ЗВО, військових коледжах (відділеннях військової підготовки) сержантського складу ВВНЗ; підготовки у наукових установах, підготовки у навчальних центрах, центрах підготовки сержантського складу, школах підготовки.

За своєю структурою система військової освіти України є єдиною для всіх складових сил оборони та складається з трьох функціональних складових освіти: вищої освіти, професійної військової освіти та підвищення кваліфікації. Основною складовою, яка спрямована на підвищення професіоналізму військовослужбовців ЗС України є професійна військова освіта, яка інтегрована з рештою складових. В професійній військовій освіті, як правило, здійснюється підготовка офіцерів штабів тактичного, оперативного та стратегічного рівнів.

Основним фокусом професійної військової освіти є розвиток специфічних для військової професії навичок, а саме – спроможність приймати адекватні бойовій обстановці рішення та раціонального використання наданих у підпорядкування сил і засобів для реалізації прийнятих рішень [7]. При цьому, проходження курсів професійної військової освіти в системі управління кар'єрою офіцера, є обов'язковою умовою для призначення на посаду відповідного рівня.

Довгостроковою метою розвитку професійної військової освіти є доведення її до стандартів НАТО, на практиці це означає, що на курсах в одній групі навчатимуться українські та іноземні слухачі, а сертифікати видані в наших навчальних закладах будуть визнаватись в країнах НАТО.

Професійна військова освіта має розвиватися на основі набутого досвіду та на засадах прийнятих в країнах НАТО. Одним з найрезультативніших методів впровадження досвіду війни є безпосереднє його поширення від наставника-носія досвіду до слухача, від інструктора до курсанта. Саме цей

підхід, коли всі без виключення практичні заняття проводить бойовий офіцер або сержант, має стати основним у професійній військовій освіті.

Освітні програми бакалаврського та магістерського рівнів інтегровані в професійну військову освіту. Ці освітні програми враховують компетентності, визначені стандартами вищої освіти, професійними стандартами, а також відповідають вимогам Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти, стандарту НАТО Vi-SCD 075-007 “Освіта і підготовка” та процесам планування і прийняття військових рішень НАТО.

Досвід ведення бойових дій в збройних силах провідних країнах світу показав, що основними якостями, які забезпечують стійкість офіцерів до бойового стресу є фізична та психічна витривалість, агресивність, впевненість та командна робота. Значна роль у забезпеченні згуртованості військових підрозділів залежить від авторитету командира, а також від його відмінної фізичної та психологічної підготовленості, яка має бути зразком для підлеглих [11].

На сучасному етапі реорганізації ЗС України особливо гостро стоїти питання про необхідність вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців, як окремих підрозділів, так і військових частин. Все це обумовлено наближенням ЗС України до стандартів НАТО, та врахуванням набутого досвіду ведення бойових дій і стрімкими змінами у методах і засобах фізичної та бойової підготовки [5, 6, 12]. Фізична підготовка сприяє підтримці належного рівня фізичного стану, а також фізичних та морально-вольових компонентів бойової готовності військовослужбовців за рахунок підвищення особистісних показників без використання додаткових ресурсів.

Досвід ведення бойових дій ЗС України під час відбиття збройної агресії РФ свідчить, що фізична готовність військовослужбовців до подолання фізичних та психічних навантажень, що виникають під час навчально-бойової та бойової діяльності, суттєво впливає на боєздатність підрозділів та військових частин.

Фізична підготовка військовослужбовців є основним елементом системи бойової підготовки військ та результативним засобом покращення її боєздатності. Досвід ведення бойових дій та участь підрозділів сил оборони у військових операціях є основним чинником психофізичної готовності особового складу під час виконання бойових завдань. Розвиток професійної підготовленості військовослужбовців, обумовлює потребу в забезпеченні фізичної готовності особового складу до навчально-бойової та реально-бойової діяльності.

Таким чином, з метою підвищення психічної стійкості військовослужбовців до бойового стресу на навчальних заняттях здійснюється

підготовка військовослужбовців до змодельованих екстремальних умов реально-бойової діяльності з підвищеним фізичним та психоемоційним навантаженням, та з використанням імітаційних засобів, а саме: вибухів, димів, бойові шуми, вогонь, стрільбу, муляжі трупів [8, 10].

Згідно керівних документів країн-членів НАТО проведення занять з бойової і фізичної підготовки до реальних бойових дій. Це забезпечує безпосередню практичну підготовку військових до майбутньої військово-професійної діяльності, а фізичний стан впливає на їх боєздатність і суттєво відображається на успішності бойової діяльності [4, 9].

Фізична підготовка є переліком засобів і можливостей для формування у військовослужбовців вольових якостей, які є найбільш важливими для дій людини у екстремальних ситуаціях, а саме: наполегливість та завзятість, сміливість та рішучість, ініціативність та винахідливість, витримка та самовладання, а також впевненість у власних силах.

Наполегливість та завзятість відпрацьовується шляхом систематичного виконання вправ, під час виконання яких військовослужбовці зазнають великі та тривалі фізичні навантаження та психічні напруження, особливо під час змагань, це марш-кідки у складі підрозділу, кроси, марші на лижах, біг на середні і довгі дистанції, підняття ваги і силові вправи на максимальну кількість разів.

Сміливість та рішучість виховується під час виконання вправ, які пов'язані з ризиком та небезпекою, а саме: прийоми водолазної та гірської підготовки, єдиноборства, акробатичні вправи, стрибки у воду, елементи подолання перешкод.

Ініціативність та винахідливість результативно відпрацьовуються під час виконання фізичних вправ, які потребують прийняття самостійних рішень: прийоми єдиноборств, прийоми та дії за раптово поданими командами і сигналами.

Витримка та самовладання проводиться під час виконання вправ на точність руху в умовах тривалих фізичних навантажень, які постійно змінюються та ускладнюються, а саме: елементи подолання перешкод, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання у довжину, переправи вплав, дії на воді і під водою.

Велике значення у вихованні впевненості у власних силах відіграє розвиток та вдосконалення сили, витривалості та спритності, і це робиться завдяки усвідомленню військовослужбовців підвищенню своїх спроможностей до дій в бойових та екстремальних умовах.

За досвідом участі військовослужбовців та підрозділів у виконанні завдань на сході України під час повномасштабної російсько-української війни, на тлі

прояву різноманітних вимог щодо фізичної підготовленості фахівців різного профілю спостерігаються однакові підвищені вимоги щодо загальної фізичної підготовленості – загальної витривалості, сили, спритності і комплексних їх проявів (силової і швидко-силової, статичної витривалості), в основі яких знаходяться функціональні та енергетичні резерви організму [1].

Аналіз ведення бойових дій показав, що їх успішність знаходиться в прямій залежності від фізичної та психологічної стійкості офіцерів до впливу бойового стресу, який характеризує відчуття страху та невпевненості, надмірної втоми та напруження. Неспроможність військовослужбовців протидіяти впливу бойового стресу призводить до бойових втрат підлеглих.

Важливим дієвим засобом виконання завдань фізичної підготовки військовослужбовців є використання фізичних вправ і видів спорту, які подібні за структурою рухів та характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців.

Література

1. Вербин Н. Б., Височіна Н. Л., Костів С. Ф. та ін. *Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку*: навч.-метод. посіб. Київ: НУОУ, 2020. 120 с.
2. Доктрина з фізичної підготовки у Збройних Силах України / Жембровський С. М. та ін. Об'єднана визначальна доктринальна публікація ОП 7-0(72). 1-ше вид. Затвердж. начальником ГШ ЗСУ 09.08.2025. Київ: ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 45 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*: навч. посіб. Київ: НУОУ, 2024. 188 с.
4. Костів С. Ф. Шляхи оптимізації змісту фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану: тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: НУОУ, 2022. С. 257–259.
5. Петрачков О. В., Беліков І. О., Вербин Н. Б., Фіногенов Ю. С. Система фізичної підготовки збройних сил Французької Республіки: особливості, зміст та структура підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2024. № 7(180). С. 124–129. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).25
6. Петрачков О. В., Жембровський С. М. Загальна структура керівництва військово-фізичною підготовкою Збройних сил Литовської Республіки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 7(167). С. 149–153. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
7. Петрачков О. В., Ярмач О. М. Послідовність прийняття управлінських рішень щодо організації фізичної підготовки офіцерів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Наук.-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 11(171). С. 147–151. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30.
8. Романчук С. В., Данилевич М. В., Кузнецов М. В. та ін. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. № 24. С. 30–36. DOI: 10.32626/2309-8082.2022-24.30-36.
9. Фіногенов Ю. С. та ін. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт:

підручник. Київ: НУОУ, 2014. 468 с.

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

11. Petrachkov O., Kyslenko D., Mykhaylov V. et al. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. № 24(6). P. 1457–1464. DOI: 10.7752/jpes.2024.06165.

12. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific Journal of the NPU named after M. P. Drahomanova*. 2023. № 6(166). P. 126–131. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27.

Анохін Є. Д.

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

ТЕХНОЛОГІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК КЛЮЧОВА УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ

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

Альберт Ейнштейн

Відповідно до теорії процесу фізичного вдосконалення людини, його мета може бути досягнута лише завдяки правильному підбору фізичних вправ та раціональних методів їх виконання, відповідно до принципів, що регламентують застосування фізичних навантажень в окремо взятому занятті чи серії занять (методичні принципи фізичного тренування); а також принципів побудови навчально-тренувального процесу, що передбачають безперервність застосування різноспрямованих фізичних навантажень з відповідною послідовністю і систематичністю впродовж тривалого періоду часу (від кількох місяців до кількох років). Такого підходу дотримуються як вітчизняні (В. Планотов, М. Линець, 2012) [1, 2], так і зарубіжні науковці (V.Zatsiorsky, W.Kraemer, A. Fry, 2020) [3].

У військових частинах і ВВНЗ ЗС України ФП (у ВВНЗ – фізичне виховання і спеціальна фізична підготовки (ФВіСФП)) проводиться відповідно до програм проходження ФП (у військових частинах) і робочих програм та методичних розробок (у ВВНЗ).

Ці документи визначають порядок проходження ФП, але не містять рекомендацій з методики проведення окремо взятих навчально-тренувальних занять і побудови навчально-тренувального процесу з серії занять. Керівники занять (командири, інструктори, викладачі) самостійно на власний розсуд, обирають засоби та методи для їх застосування, тобто самі визначають міру

впливу фізичних навантажень на організм військовослужбовців.

Крім цього, необхідно зауважити, що зазначені документи визначають організацію лише навчальних занять – основної, але не єдиної форми ФП, де застосовуються фізичні навантаження для розвитку у військовослужбовців фізичних якостей.

Отже, що плануючими документами з ФП у військових частинах і ВВНЗ не визначають частоту і послідовність застосування різних за спрямуванням, обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень в тижневому циклі й в більш тривалій перспективі, не забезпечують зв'язок всіх форм ФП.

Разом з тим, загально визнаним є те, що максимальна результативність процесу ФП може бути досягнута лише завдяки поєднанню усіх фізичних навантажень, здатних викликати в організмі військовослужбовців адаптаційні зміни, в систему взаємопов'язаних між собою навчально-тренувальних занять, забезпеченню постійного органічного зв'язку між фізичними навантаженнями, стомленням і відновленням [2].

Отже, з огляду на викладене вище, доводиться констатувати, що процес фізичного вдосконалення військовослужбовців не відповідає принципу системності та систематичності. А процес, побудований без урахування вимог базових принципів фізичного вдосконалення людини, в апріорі не може бути результативним. І це підтверджується багаторічною практикою ФП.

Відповідно до теорії фізичного виховання, успішність процесу фізичного вдосконалення людини визначається комплексом чинників. Зокрема, вона залежить від вихідного рівня фізичної підготовленості тих, хто займається, кількості часу, що виділяється на заняття фізичними вправами, та раціональності його використання; наявності відповідної навчально-матеріальної бази з ФП; методичної майстерності осіб, які здійснюють навчально-тренувальний процес; а також від наявних в них можливості та здатності мотивувати тих, хто займається, до власного фізичного вдосконалення. При цьому, тільки сукупність зазначених чинників створює передумови для досягнення успішності фізичного вдосконалення та його результату – фізичної підготовленості тих, хто займається. А при випадінні чи послабленні хоча б одного чинника знижується вірогідність досягнення мети ФП [2].

На даний час результативна ФП є виключенням, а не системним явищем. Її успішність досягається завдяки наявності в окремих її керівників індивідуальних сильних сторін, сукупність яких уможливорює певною мірою компенсувати відсутність чи слабкість чинників, що впливають на результативність ФП.

Такі властивості є суто індивідуальною інтегральною характеристикою особистості командирів. І цілком очевидно, що підготувати всіх фахівців і

командирів, наділеними такими властивостями не може жодна система. А значить, не можливо забезпечити й результативність ФП військовослужбовців в усіх підрозділах ЗС України. Тому пошук шляхів її забезпечення є надзвичайно актуальним.

На нашу думку, одним з найбільш прийнятних шляхів розв'язання зазначеної проблеми може стати технологізація процесу ФП, яка визначається як вищий етап розвитку методики фізичного вдосконалення військовослужбовців, що забезпечує її системність, цілеспрямованість та успішність практичної реалізації.

Вважається, що досконала методика, завдяки гнучкості, може бути результативною в нестандартних, невизначених умовах проведення занять. Але, як було зазначено вище, нею володіють одиниці. Крім цього, практика ФП останніх років засвідчує, що в сучасних умовах, навіть, найдосвідніші методисти здатні забезпечити лише більш-менш прийнятний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців. При цьому, досягнутий результат, як правило, не адекватний витраченим зусиллям і часу.

На відміну від методики, як стверджують науковці (Б. Лихачов, В. Монахов, Г. Селевко та ін.), технологізований процес фізичного розвитку людини може бути відтворений людьми, навіть, без спеціальної освіти чи підготовки (тобто, будь-яким військовослужбовцем). А, головне, такий процес гарантує досягнення потрібного результату – фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності.

Під технологізацією процесу ФП ми розуміємо об'єктивно зумовлений процес переходу від переважно емпіричної її організації, що ґрунтується на особистому досвіді, методичній майстерності та педагогічній інтуїції командирів і фахівців, до науково спроектованої системи дій щодо організації, проведення, контролю і корекції цього процесу як цілісного утворення.

В основі створення технології ФП лежить ідея про те, що існують загальні закономірності фізичного розвитку людини в процесі спеціально організованих педагогічних заходів, а також забезпечення безумовної керованості цим процесом. Технологія має служити організаційно-методичним інструментарієм процесу ФП військовослужбовців і визначати шлях формування фізичної готовності (ФГ) військовослужбовців. Її запровадження в практику ФП військ має призвести до оптимізації та продуктивності діяльності усіх посадових осіб, залучених до процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців ЗС України.

Технологізація (створення технології) ФП, на нашу думку, передбачає:

гарантування всім військовослужбовцям фізіологічно обумовленої частоти застосування фізичних навантажень, здатних викликати позитивні

адаптаційні зрушення в їх організмі. Це оптимізуватиме швидкість і величину адаптації військовослужбовців до фізичних навантажень, роблячи процес успішним і безпечним;

уніфікацію процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців відповідного виду ЗС України – створення єдиних стандартів і вимог щодо фізичних вправ і методів їх застосування в процесі ФП. Вибірковий вплив на м'язові групи, що найбільшою мірою забезпечують рухову діяльність військовослужбовців при виконанні ними бойових завдань, сприятиме пришвидшенню їх розвитку, підвищитиме прикладність ФП, зменшувати ризик травмування, забезпечуватиме відтворюваність технології;

розробку програми ФП військовослужбовців відповідного виду ЗС України – наперед продуманого плану розвитку і підтримання фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Програма ФП має служити узагальненою змістовно-організаційною моделлю (стандартом) процесу формування ФГ військовослужбовців;

вдосконалення і стандартизація умов для занять фізичними вправами. Навчально-матеріальна база з ФП має гарантовано забезпечувати проведення навчальних занять, відповідно до програм ФП за будь-яких погодних умов одночасно з певною кількістю підрозділів;

визначення періодичності контролю за змінами стану організму військовослужбовців під впливом застосованих навантажень, відповідно до фізіологічних закономірностей фізичного розвитку та адаптації людини до фізичних навантажень.

Література

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 1: *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Крुцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. 391 с.
3. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. *Science and Practice of Strength Training*. Champaign: Human Kinetics, 2020. 344 p. https://www.hive.co.uk/Product/Vladimir-M-Zatsiorsky/Science-and-Practice-of-Strength-Training/1834920?utm_source=chatgpt.com

Архипенко В. О.

кандидат педагогічних наук, доцент

Пасинчук К. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Черненко О. М.

кандидат медичних наук, доцент

Національний університет цивільного захисту України

УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ДСНС УКРАЇНИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ: ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД

В умовах воєнного стану та зростання ризиків для цивільного населення питання підвищення ефективності діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій набуває особливої ваги. Від рівня професійної компетентності, фізичної й психічної готовності рятувальників залежить не лише результативність виконання службових завдань, а й безпека цивільного населення, стійкість системи національної безпеки та оборони загалом [1; 2]. Тому вдосконалення системи управління розвитком професійної компетентності фахівців ДСНС України визначається як стратегічний напрям державної політики у сфері цивільного захисту, який відповідає сучасним міжнародним орієнтирам Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015–2030.

Фізична підготовка у структурі відомчої освіти виконує не лише прикладну, а й виховну, психологічну та управлінську функції. Вона є важливою умовою формування в особового складу таких якостей, як витривалість, відповідальність, емоційна стійкість, здатність діяти у стресових ситуаціях, що критично необхідно для виконання завдань у зоні бойових дій чи ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій [1; 3]. Саме тому управління фізичною підготовкою має здійснюватися не як технічний процес тренування, а як цілісна педагогічна система, інтегрована в управління розвитком професійної компетентності фахівця цивільного захисту.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування й практичне вдосконалення моделі управління розвитком професійної компетентності фахівців ДСНС України у процесі фізичної підготовки. Ця модель орієнтована на комплексний розвиток знань, умінь, мотиваційних і психофізіологічних характеристик рятувальників, що забезпечують готовність до виконання завдань за призначенням [3; 4].

Професійна компетентність визначається як інтегративне утворення, яке поєднує когнітивний, мотиваційно-ціннісний, операційно-діяльнісний і

рефлексивний компоненти [5; 6]. Розвиток цієї компетентності потребує створення спеціального освітнього середовища, у якому фізична підготовка поєднується з інноваційними формами навчання – тренінгами, модульними курсами, VR-симуляціями, ситуаційними вправами та психофізіологічними тренуваннями [2; 4; 7]. Такий підхід дає змогу посилити роль мотиваційного чинника, стимулюючи рятувальників до самовдосконалення й підтримання високого рівня готовності протягом служби.

Розроблена В. О. Архипенком модель управління розвитком професійної компетентності фахівців ДСНС [3] базується на принципах науковості, системності, безперервності, індивідуалізації та гуманізації навчального процесу. Її структура охоплює п'ять ключових компонентів:

цільовий – визначає стратегічні завдання формування компетентності;

мотиваційний – орієнтує на внутрішню потребу фахівця у самовдосконаленні;

змістовий – забезпечує інтеграцію теоретичної, практичної та психофізичної підготовки;

організаційно-діяльнісний – формує уміння застосовувати знання у складних ситуаціях;

результативно-оцінний – уможливорює моніторити розвиток компетентності [3; 5].

Експериментальні дослідження підтвердили, що реалізація цієї моделі сприяє достовірному зростанню фізичної підготовленості, розвитку комунікативних і лідерських навичок, формуванню психологічної стійкості, а також підвищенню мотивації до служби [3; 7]. Позитивна динаміка відзначена у розвитку швидкодіючих якостей, витривалості, координації рухів і функціональної стабільності організму. Учасники експерименту демонстрували більшу здатність до командної взаємодії, стресостійкості та управління поведінкою у складних умовах [9].

Значну увагу приділено питанням інтеграції тренінгових технологій у систему підготовки фахівців ДСНС. Такі технології передбачають застосування адаптованих методів групової динаміки, ситуативного моделювання та рефлексивного аналізу, що формують здатність рятувальників до критичного мислення, лідерства та колективного ухвалення рішень [2; 4; 8]. Зокрема, у практику навчальних підрозділів НУЦЗУ впроваджено модуль “Психологічна саморегуляція та командна взаємодія”, який ґрунтується на використанні тренінгових методик фізичного і психоемоційного відновлення після екстремальних ситуацій.

Управління розвитком професійної компетентності фахівців ДСНС передбачає не лише педагогічний, а й управлінсько-організаційний компонент,

пов'язаний із кадровим менеджментом, моніторингом показників підготовки та формуванням індивідуальних траєкторій розвитку. Система оцінювання результативності фізичної підготовки має бути інтегрована у загальну модель управління персоналом ДСНС, що дає змогу оптимізувати розподіл службових завдань, прогнозувати рівень готовності підрозділів і формувати резерв кадрів для оперативного реагування [3; 4; 10].

Результати проведеного дослідження доводять, що управління розвитком професійної компетентності фахівців ДСНС є дієвим інструментом підвищення їхньої готовності до дій в умовах ризику. Запровадження інноваційних підходів у фізичну підготовку сприяє формуванню всебічно розвиненого, професійно компетентного, психічно стійкого та соціально відповідального рятувальника, здатного діяти в умовах невизначеності [4; 9; 10]. Це цілком узгоджується з міжнародними рекомендаціями щодо розвитку системи підготовки кадрів цивільного захисту, визначеними у Sendai Framework [11] та Global Assessment Report on Disaster Risk Reduction 2023 [12].

Таким чином, підвищення ефективності управління розвитком професійної компетентності фахівців ДСНС України у процесі фізичної підготовки є одним із ключових чинників зміцнення кадрового потенціалу державної системи цивільного захисту. Розроблена модель поєднує педагогічні, фізіологічні та управлінські аспекти, забезпечуючи формування сучасного рятувальника, здатного успішно діяти в умовах надзвичайних ситуацій, збройних конфліктів і техногенних ризиків [3; 4; 6; 12].

Література

1. Щербань М. Г. (ред.), Хорошун Е. М., Капустник В. А., М'ясоєдов В. В. Військова гігієна : навч. посіб. Київ : КНМУ, 2022. 218 с.
2. Коваль І. С., Олійник Л. В., Палагнюк М. Г. Використання тренінгових технологій у професійній підготовці рятувальників. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2023. № 4(35). С. 37–51.
3. Архипенко В. О. Управління розвитком професійної компетентності фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій у процесі фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Черкаси, 2015. 20 с.
4. Пасинчук К. М. Професійна компетентність фахівців цивільного захисту в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету цивільного захисту України*. 2023. № 2(28). С. 112–118.
5. Pokaliuk V., Chernenko O. Comparative Analysis on Training Systems of Qualified Workers of Rescue Units. *Comparative Professional Pedagogy*. 2020. Vol. 10, No. 1. P. 76–84.
6. Пелипенко М. М., Черненко О. М. Теоретичний аналіз поняття комунікативної компетентності майбутніх працівників ДСНС України. *Вісник Науково-методичного центру навчальних закладів сфери цивільного захисту*. Харків : НУЦЗУ, 2017. № 27. С. 48–54.
7. Кудренко О. В., Ткачук О. М. Фізична підготовка працівників ДСНС в умовах високого ризику професійної діяльності. *Проблеми надзвичайних ситуацій*. Харків : НУЦЗУ, 2022. Вип. 36. С. 95–102.
8. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних

Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 27 листоп. 2024 р.). Київ : НУОУ, 2024. 472 с.

9. Жукова Н. Г., Литовченко О. В. Формування готовності курсантів ДСНС до професійної діяльності в умовах стресу. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3(83). С. 122–129.

10. Кодекс цивільного захисту України : Закон України від 2 жовт. 2012 р. № 5403-VI. *Відомості Верховної Ради України*. 2013. № 34-35. Ст. 458. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/5403-17> (дата звернення: 30.10.2025).

11. Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030 / United Nations Office for Disaster Risk Reduction. Geneva : UNDRR, 2015. 32 p.

12. United Nations Office for Disaster Risk Reduction. Global Assessment Report on Disaster Risk Reduction 2023 : Our World at Risk. Geneva : UNDRR, 2023. 152 p.

Бугрій С. В.

кандидат педагогічних наук

Бак М. А.

Київський інститут Національної гвардії України

АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НГУ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до штурмових дій у складі малих груп є складним багатовимірним педагогічним і прикладним завданням, що лежить в основі бойової готовності підрозділів та безпеки виконання службово-бойових завдань.

У сучасних збройних конфліктах та бойових операціях, спрямованих на забезпечення громадської безпеки та суверенітету України, все частіше застосовуються маневрові малі підрозділи, що працюють у динамічних умовах з постійними змінами ситуації. Особливістю таких операцій є обмежені простори для ведення бою, такі як будівлі, окопи, траншеї, трубопроводи, посадки з обмеженим рельєфом, вузькі коридори чи транспортні засоби. Це створює специфічні вимоги до підготовки військовослужбовців різних категорій, оскільки необхідно одночасно використовувати засоби вогневого ураження, спеціальні прийоми боротьби (заходи фізичного впливу, сили) та тактичні прийоми ближнього бою. Ці умови потребують високої адаптивності та готовності до швидкого реагування на змінювану ситуацію, а також успішної координації дій членів малих груп.

У зв'язку з цим спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів Національної гвардії України (представників інших інституцій сектору безпеки і оборони України) має поєднувати основні фізичні якості (витривалість, швидкість, сила, спритність, гнучкість) з військово-прикладними навичками (застосування заходів фізичного впливу, сили; подолання штучних та

природних перешкод; прискороного пересування у пішому порядку та на лижах; військово-прикладного плавання тощо) та спеціальними прийомами ножового бою в обмеженому просторі. Такий комплексний підхід забезпечує прийняття виважених рішень, оперативну перевагу й мінімізацію ризиків для особового складу та цивільного населення.

Актуальним питанням формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до професійної діяльності присвячені наукові праці дослідників: Medvid M., Khatsaiuk O., Sydorchenko K., Vorok S., Kernas A., Vorovyk M. [1], Романчука С., Ожаревського В., Панькевича Я., Колінька І., Пилипчака В., Мелешенка О., Сеника Р. [2], Хацаюка О., Турчинова А., Яреценка О., Бака М. [3] та інших учених і практиків.

Аналіз науково-методичних джерел, засвідчив, що сучасні засоби спеціальної фізичної підготовки у поєднанні із технічними засобами навчання (науковим інструментарієм) мають значний потенціал для вдосконалення системи професійної підготовки представників досліджуваної категорії.

Метою дослідження є визначення актуальних підходів для формування фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ до штурмових дій у складі малих груп (в змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності).

В процесі дослідно-аналітичної роботи встановлено, що використання сучасних технологій, таких як відео-аналіз, біомеханічний моніторинг, інтерактивні тренажери та спеціалізовані тренінги для відпрацювання тактичних дій в умовах обмеженого простору, значно підвищує результативність фізичної підготовки. Впровадження методик, що імітують реальні бойові умови, дає змогу майбутнім офіцерам адаптуватися до швидко змінюваних ситуацій на полі бою, підвищуючи їх оперативну мобільність та здатність до швидкої адаптації.

У свою чергу, психофізіологічна підготовка є невід'ємною частиною формування фізичної готовності, адже майбутні офіцери мають бути здатними діяти під високим стресом, швидко приймати рішення та зберігати ефективність у бойових умовах. Підготовка до штурмових дій включає не лише фізичне, а й психологічне тренування, що допомагає зберігати стабільність і координацію під час виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ потребує комплексного підходу, що включає розвиток основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість) та військово-прикладних навичок, зокрема – здатність успішно діяти в обмеженому просторі, застосовуючи заходи фізичного впливу (сили), вогнепальну зброю, бойові ножі, ручні гранати

з метою максимально швидкої ліквідації супротивника (ворога). Усі ці компоненти мають бути інтегровані в систему навчання, щоб забезпечити високу готовність до виконання завдань за призначенням у складі малих груп в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Важливим кроком у розвитку системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України є обмін досвідом з країнами членами блоку НАТО, які мають багаторічний досвід у підготовці військовослужбовців до штурмових дій у сучасних бойових умовах. Це включає інтеграцію передових технологій і методик підготовки, що уможлиблює адаптувати їх до специфіки бойових завдань, з якими стикаються підрозділи НГУ, інших інституцій сектору безпеки і оборони України.

Не менш важливим є удосконалення нормативно-правової бази, яка є основою для вдосконалення системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників досліджуваної категорії. Оновлення інструкцій та документів, що регламентують процес професійної (індивідуальної) підготовки військовослужбовців НГУ, дають змогу створити необхідні умови для реалізації нових підходів та методик у підготовці майбутніх офіцерів до штурмових дій у складі малих груп, що відповідають сучасним реаліям та викликам сьогодення.

Таким чином, для результативної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України до штурмових дій у складі малих груп необхідно застосовувати інтегрований підхід, який поєднує фізичні, тактичні та психологічні компоненти, а також передові технології (методики) підготовки. Не менш важливим є удосконалення нормативно-правової бази та міжнародна співпраця. Це дає підставу забезпечити високу готовність військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням із урахуванням вимог сьогодення та наявного бойового досвіду.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку та апробацію організаційно-педагогічних умов формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до штурмових дій у складі малих груп (в системі спеціальної фізичної підготовки).

Література

1. Medvid M., Khatsaiuk O., Sydorchenko K., Vorok S., Kernas A., & Borovyk M. Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *RREM. Valea Lupului, Iasi, 707410, str. Luminii, 18, Bl.C1, Romania, 2024. № 16 (2). P. 336-355. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860>*
2. Романчук С., Ожаревський В., Панькевич Я., Колінько І., Пилипчак В., Мелешенко О., Сеник Р. Фізична підготовленість – як складова успішного виконання завдань за призначенням (на прикладі фахівців інженерних військ). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 7 (180). P. 147-154. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).30)*
3. Хацаюк О., Турчинов А., Ярещенко О., Бак М. Оптимізація системи спортивно-

масової роботи майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. № 2 (187). Р. 197-207. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).37)

Абраменко О. О., Лукинів В. І.

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

НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСУ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ПІДТРИМКИ

Сучасна система фізичної підготовки у ЗС України залишається одним із ключових чинників бойової ефективності військовослужбовців. Вона визначається нормативно-правовими актами Міністерства оборони, серед яких: наказ № 225 від 05.08.2021 р. “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” [1], Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України [2].

Однак сучані умови ведення бойових дій, розширення ролі сил підтримки, зміна технічного забезпечення та характеру бойових завдань зумовлюють потребу у переосмисленні та оптимізації чинних стандартів фізичної підготовки. Як показує аналіз нормативних документів, наявні вправи здебільшого залишаються дієвими для розвитку основних фізичних якостей, проте їх кількість, зміст та методика оцінювання потребують оновлення відповідно до реалій сучасної війни.

Згідно з наказом № 225 [1], фізична підготовка охоплює напрями загальної фізичної підготовки (спрямовану на розвиток загальних фізичних якостей) та спеціальну фізичну підготовку (для формування прикладних умінь, необхідних у бойовій діяльності). В інструкції [1] детально визначено структуру, методику і зміст занять, а також перелік контрольних вправ. До них належать: біг на 100, 400, 1000 та 3000 м; підтягування на перекладині; піднімання тулуба; подолання смуг перешкод; марш-кидки, метання гранат; комплекси прийомів рукопашного бою; вправи з гирями тощо. Такий комплекс вправ формувався ще у період, коли фізична підготовка орієнтувалася переважно на солдата універсального типу, а не на фахівця вузького профілю. Для військовослужбовців сил підтримки, чия діяльність пов’язана з експлуатацією техніки, логістикою, зв’язком чи кіберзахистом, частина цих вправ має обмежену прикладну цінність.

Аналіз положень Наказу № 225 [1] і настанови [2] свідчить, що чинні стандарти не враховують кілька ключових чинників:

зміна характеру ведення бойових дій. Сучасна війна вимагає витривалості під час тривалого носіння засобів індивідуального захисту, роботи в обмежених просторах, дій у стресових умовах;

специфіка сил підтримки. Для цих підрозділів важливішими є координація, стійкість, спроможність до тривалої статичної роботи, чим максимальна швидкість або вибухова сила;

надмірна кількість вправ. Велика кількість нормативів призводить до формального підходу до занять, коли увага приділяється виконанню показників, а не розвитку функціональних можливостей;

відсутність гнучкої системи контролю. Сучасні технології дають змогу оцінювати фізичну готовність за фізіологічними показниками (ЧСС, рівень відновлення тощо) [3], однак це не враховано в старій системі.

Таким чином необхідно оновити і скоротити комплекс вправ, залишивши лише ті, що реально сприяють розвитку якостей, необхідних у сучасному бою та повсякденній діяльності сил підтримки.

На основі аналізу документів [1; 2] визначено такі основні напрями оптимізації системи фізичної підготовки у ЗС України:

раціоналізація вправ. Замість понад 50 вправ, передбачених чинною системою, доцільно залишити 15-20 базових, що забезпечують розвиток усіх ключових фізичних якостей;

диференціація стандартів за видами військ (сил). Для сил підтримки необхідно передбачити нормативи, які відповідають їх діяльності: тривала робота в засобах захисту, переміщення важких предметів на короткі відстані, вправи на точність і стабілізацію рухів тощо;

оновлення критеріїв оцінювання. Замість фіксації часу чи кількості повторів доцільно запровадити функціональні тести, які відображають здатність організму виконувати завдання в умовах стресу або втоми (оцінювання пульсу, швидкість відновлення, працездатності після навантаження) [3];

інтеграція технологій. Відповідно до сучасних підходів, результати фізичної підготовки можуть фіксуватись у цифрових журналах і мобільних застосунках, що дає змогу вести об'єктивний облік та аналіз динаміки фізичної готовності;

підвищення кваліфікації фахівців фізичної підготовки. Настанова [2] підкреслює важливість підготовки інструкторів, які відповідають за фізичну готовність. Доцільно розробити сучасні методичні курси, орієнтовані на функціональний тренінг, реабілітацію після травм і управління навантаженням;

реалізація зазначених напрямів оптимізації дасть можливість підвищити рівень бойової готовності, зменшити травматизм, забезпечити індивідуальний

підхід до підготовки, підвищити мотивацію до занять.

Таким чином, оптимізація комплексу стандартів фізичних і спеціальних вправ для військовослужбовців сил підтримки є необхідною умовою підвищення ефективності системи фізичної підготовки у ЗС України.

Запропоновані напрями оптимізації ґрунтуються на чинних положеннях Наказу № 225 [1] і Настанови [2], однак спрямовані на їх модернізацію відповідно до вимог сучасного бою [3].

Скорочення кількості вправ, їх диференціація за видами військ (сил), оновлення методів контролю та цифровізація процесу оцінювання дає підстави створити функціонально орієнтовану, дієву та сучасну систему фізичної підготовки, що забезпечуватиме реальну готовність військовослужбовців сил підтримки до виконання завдань за призначенням.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 № 225 Київ, 2021. 361 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України. ВКДП-7-0072.11.01. Київ: Міністерство оборони України, 2021.
3. Абраменко О. А., Корчагін М. В. Історичний аналіз передумов створення тесту АСФТ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. Вип. 6 (193). С. 9–15.

Богданов М. В.

Національна академія Служби безпеки України

СУЧАСНА ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сучасні суспільні трансформації, що відбуваються на тлі глобалізаційних процесів, технологічного розвитку та посилені викликами воєнного стану в Україні, суттєво змінюють освітній ландшафт і висувають нові вимоги до системи підготовки молодого покоління. Одним із ключових напрямів, що потребує модернізації, є організація фізичної підготовки у ЗВО.

Зазначимо, що система фізичної підготовки у ЗВО України нині характеризується низкою структурних і змістовних викликів, які суттєво знижують її ефективність. Зокрема, спостерігається зниження мотивації студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою, що зумовлено як недостатнім усвідомленням її значущості, так і обмеженою привабливістю традиційних форм занять. Додатковими бар'єрами виступають застарілий зміст навчальних програм, незадовільний стан матеріально-технічної бази, кадровий дефіцит фахівців нового покоління, а також низький рівень інтеграції фізичного виховання в систему загальної та професійної підготовки студентів.

У сучасних умовах питання збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, розвитку фізичної витривалості, психофізичної стійкості,

формування готовності до дій у кризових і екстремальних ситуаціях набувають стратегічного значення не лише для окремої особистості, а й для держави в цілому. Усе це зумовлює потребу у науковому переосмисленні концептуальних засад фізичної підготовки у ЗВО, визначенні нових пріоритетів, змісту, форм і методів її організації. Система фізичного виховання має бути трансформована в інноваційну модель, здатну відповідати сучасним викликам і сприяти всебічному розвитку, професійній та особистісній готовності студентської молоді до життя і діяльності у динамічних і непередбачуваних умовах сьогодення. Сучасна трансформація системи фізичного виховання у ЗВО зумовлена переходом на компетентнісну парадигму в освіті. Професійна підготовка майбутнього фахівця має поєднувати розвиток спеціальних і надпредметних компетентностей, серед яких особливого значення набувають уміння саморегуляції, стресостійкість, здатність до командної роботи та збереження власного здоров'я. У цьому контексті фізична підготовка виступає вагомим чинником формування професійної готовності, забезпечуючи не лише фізичну витривалість, а й розвиток особистісних якостей, що відповідають викликам сучасного суспільства. Водночас фізична активність має виразний соціалізуючий ефект: вона забезпечує згуртованість студентських колективів, розвиває комунікативні навички, формує почуття відповідальності та громадянської активності, що є ключовими характеристиками сучасного випускника ЗВО.

Фізична підготовка також виконує роль стратегічного чинника у формуванні здатності молоді діяти у складних, стресогенних і непередбачуваних умовах, збереження психофізичної рівноваги, мобілізація ресурсів витривалості й підтримання високої працездатності у критичних ситуаціях мають розглядатися як один із ключових результатів освітнього процесу. У цьому сенсі фізичне виховання виступає каталізатором розвитку вольових якостей, самодисципліни, організованості та готовності до прийняття відповідальних рішень, що безпосередньо відповідає потребам сучасного ринку праці.

У контексті трансформації сучасної системи фізичної підготовки у ЗВО як чинника професійної та особистісної готовності молоді важливим є усвідомлення провідних факторів, що визначають її якість. Вона формується під впливом комплексу детермінант, які зумовлюють результативність освітнього процесу та його відповідність сучасним суспільним викликам.

Серед ключових факторів, що визначають якість фізичної підготовки студентської молоді, виокремлюють запровадження інноваційних технологій навчання, індивідуалізацію та диференціацію занять, інтеграцію цифрових ресурсів, а також створення оздоровчо-реабілітаційного й безпекового

середовища. Застосування інноваційних підходів у системі фізичної підготовки виступає визначальним чинником зростання її якості та адаптивності до потреб сучасної студентської молоді. Використання інтерактивних методів, “коучингових” стратегій, елементів “ігровізації” та технологій змішаного навчання сприяє підвищенню навчальної мотивації, активізації пізнавальної й рухової діяльності студентів, а також формуванню стійких ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Інноваційні методики створюють умови для розвитку компетентностей не лише у сфері фізичного вдосконалення, й у площині комунікації, самоменеджменту та командної взаємодії.

Одним із фундаментальних принципів сучасної системи фізичної підготовки є орієнтація на індивідуальні можливості та потреби студентської молоді. Індивідуалізація та диференціація навчальних програм забезпечує адекватність фізичних навантажень рівню підготовленості, стану здоров’я та професійним перспективам кожного здобувача освіти. Індивідуалізація занять створює передумови для підвищення дієвості педагогічного впливу, зменшення ризику травматизму та формування внутрішньої мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами.

Також суттєво змінює навчальний процес цифровізація навчання. Вона створює нові можливості для модернізації системи фізичної підготовки. Використання мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності, віртуальних тренажерів, онлайн-платформ та інтерактивних систем зворотного зв’язку забезпечує ефективний контроль результатів навчальної діяльності та водночас надає гнучкість у побудові індивідуальних та групових програм. Цифрові ресурси не лише підвищують результативність тренувального процесу, й розширюють можливості для самостійної діяльності студентів, формуючи у них навички самоконтролю та самоосвіти.

В умовах сучасних соціальних і безпекових викликів особливої актуальності набуває створення оздоровчо-реабілітаційного й безпекового середовища, організація освітнього простору, що сприяє зміцненню здоров’я студентів і гарантує їхню безпеку.

Отже, провідні фактори, які визначають якість фізичної підготовки у ЗВО, відображають її міждисциплінарний і багатовимірний характер. Їхнє інтегроване застосування дає змогу не лише підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, й сформуванню у них компетентностей, необхідних для успішної професійної діяльності та активної громадянської позиції.

На тлі трансформації освітнього процесу та зростання ролі особистісної адаптивності, традиційні підходи до фізичного виховання у ЗВО втрачають свою ефективність. Їх фокус на стандартних фізичних вправах не забезпечує комплексного розвитку як фізичних, так і психоемоційних та соціальних

компетентностей, що особливо важливо в умовах воєнного стану, високої динаміки змін і стресогенності сучасного життя.

Перегляд методики фізичної підготовки передбачає комплексну інтеграцію традиційних оздоровчих вправ із спеціальними тренувальними програмами, що імітують екстремальні умови та спрямовані на підвищення рівня готовності до оперативних і ефективних дій. Унаслідок цього фізична активність виступає стратегічним чинником формування життєвої компетентності студентів, забезпечуючи їхню особистісну стійкість, адаптивність до стресових ситуацій та готовність до колективної взаємодії в умовах соціальних і безпекових викликів.

Таким чином, модернізація системи фізичної підготовки у контексті воєнного стану є критично важливим компонентом підготовки молоді, що поєднує оздоровчий, професійний та оборонний аспекти, забезпечуючи формування комплексної компетентності, яка включає фізичну, психологічну та соціальну готовність до дій у складних та непередбачуваних умовах.

Окремо слід підкреслити, що в умовах воєнного стану та регулярних повітряних тривог організація рухової активності студентів набуває виняткової актуальності. Систематичне залучення до фізичних вправ забезпечує не лише підтримання оптимального рівня фізичної підготовленості, а й сприяє збереженню психоемоційної рівноваги, що виступає ключовим чинником успішного функціонування особистості у стресових і кризових ситуаціях.

Таким чином, трансформація системи фізичної підготовки у ЗВО виступає не лише дієвим інструментом збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, а й стратегічним чинником формування соціально відповідальної, професійно компетентної та національно свідомої особистості майбутнього фахівця. У сучасних умовах, коли суспільство стикається з підвищеними соціальними, безпековими та психологічними викликами, фізична підготовка стає засобом розвитку компетентностей, що забезпечують адаптивність, стресостійкість, здатність до колективної взаємодії та активну громадянську позицію.

Література

1. Вітренко Ю. М. Вища освіта в умовах відновлення України від наслідків війни: якою має бути стратегія? Стратегія розвитку вищої освіти України в умовах надзвичайних ситуацій та криз воєнного стану. Розбудова мережі закладів вищої освіти України: матеріали круглого столу, 23 верес. 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. 6(2), 1-10. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6214>
2. Ареф'єв В., Михайлова Н., Саламаха О. Стан і перспективи диференціації занять з фізичної культури учнівської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. 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)
3. Олійник Л., Стешенко А. Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення. *Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення* : зб. наук.

Грицай В. В., Левченко Н. П.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ “ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ”

Гібридна війна, що є сучасною формою збройного конфлікту, вимагає від військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України трансформації системи їхньої професійної підготовки, що передбачає пошук та розроблення новітніх підходів до організації системи фізичної підготовки. Враховуючи складність та динамічність гібридної війни, зокрема поєднання технологічності бойових дій, інформаційної боротьби та терористичних загроз, важливою є адаптація фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) до цих умов.

Актуальним питанням фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ присвячені наукові праці учених: Р. Любича, О. Хацаюка, С. Гарбуза, А. Бутенка [1]. Цікавими за своїм змістом є наукові праці дослідників – О. Хацаюка, О. Пришви, О. Нестерова (та ін.).

Необхідно підкреслити, що реалії сьогодення вимагають від військовослужбовців прояву високого рівня психологічної стійкості, достатнього рівня фізичного розвитку та готовності до швидкого реагування на повітряні тривоги (раптові загрози з повітря). Це, у свою чергу, актуалізує важливість формування психофізіологічної готовності представників досліджуваної категорії до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (СБД).

Головною метою дослідження є аналіз інноваційних стратегій фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ, що можуть бути впроваджені в систему професійної підготовки представників досліджуваної категорії в умовах гібридної війни.

Гібридна війна змінює характер бойових дій, що призводить до необхідності адаптації фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців до реалій сьогодення. З огляду на наявну науково-методичну літературу [1-3], беручи до уваги наукові підходи дослідників: Ю. Фіногенова, А. Одерова, О. Петрачкова, К. Пронтенка, Г. Сухоради (та ін.), доцільно зазначити, що нині основними вимогами до представників інституцій СБОУ є:

- 1) формування психофізіологічної стійкості (військовослужбовці мають

бути готові до високих психоемоційних навантажень, що виникають унаслідок тривалих бойових дій, постійного стресу та необхідності прийняття рішень в екстремальних умовах СБД);

2) розвиток та удосконалення: швидкості, сили, спритності і витривалості (завдяки характеру гібридної війни, коли успіх операцій нерідко залежить від швидкого реагування, фізична підготовка має акцентувати увагу на розвиток швидкості, спритності, сили та витривалості, що забезпечує успішність та безпечність переміщень у різноманітних умовах (міських, лісових, пустельних). Важливим є формування готовності представників досліджуваної категорії до ведення бойових дій в обмеженому просторі (окоп, шахти, трубопроводи, тощо) та формування здатності до виконання завдань за призначенням в умовах стресу, невизначеності, а також змінюваних температурних режимах);

3) розвиток технологічної компетентності (використання новітніх технологій, таких як: віртуальна реальність, біометричний моніторинг стану здоров'я, автоматизовані тренажери та інші цифрові інструменти, стає важливим елементом фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців).

Необхідно виділити, що у розрізі новітніх вимог до фізичної підготовки військовослужбовців, зокрема в умовах гібридної війни, постає потреба у впровадженні інноваційних тренувальних методик, що максимально відповідатимуть специфіці сучасних бойових дій. На наш погляд корисними за своїм змістом та сутнісними характеристиками можуть бути:

1) засоби кросфіту (кросфіт, що включає комбіновані фізичні вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації, стає одним із основних методів тренування для представників досліджуваної категорії. Його основними перевагами є інтервальний характер вправ і високий рівень адаптації до інтенсивних фізичних навантажень);

2) тренінги з бойової підготовки із використанням симуляторів віртуальної реальності (віртуальна реальність уможливорює створювати умовні бойові ситуації, під час яких військовослужбовці можуть удосконалювати свою фізичну (спеціальну фізичну) підготовку безпосередньо в умовах, наближених до реальних бойових дій. Вправи можуть включати управління вогнем, евакуацію поранених, орієнтування на місцевості в умовах нульової видимості, значного фізичного навантаження чи сильного стресу);

3) використання кардіотренажерів та сучасних технічних засобів (використання сучасних технічних засобів, кардіотренажерів з метою фізичного розвитку представників досліджуваної категорії, таких як: бігові, доріжки, гребні та лижні тренажери, а також силові тренажери, що імітують прикладні рухи на фоні втоми у змодельованих умовах виконання завдань за

призначенням, стає важливою частиною професійної підготовки військовослужбовців. Це уможлиблює відпрацьовувати військово-прикладні навички, розвивати фізичні якості на основі реальних сценаріїв, у тому числі й для розвитку тактики групових дій представників досліджуваної категорії);

4) впровадження в систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки методик психофізіологічного розвитку (враховуючи високий рівень стресу, що супроводжує бойові дії, важливо використовувати методи психофізіологічного тренування. Вони включають вправи на розвиток стресостійкості, концентрації уваги, здатності до швидкого оцінювання ситуацій і прийняття рішень. Ментальні вправи також мають на меті зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців).

Окремої уваги в підвищенні результативності фізичної (спеціальної фізичної) підготовки військовослужбовців заслуговують сучасні технології. Вони уможлиблюють забезпечити більш точний моніторинг фізичного стану, підвищити безпеку тренувань та адаптувати програми під індивідуальні потреби кожного військовослужбовця. На нашу думку, це можуть бути:

1) біометричний моніторинг (використання сучасних фітнес-трекерів (гаджетів), які забезпечують вимірювання фізичних показників таких як: ЧСС, рівень стресу, температура тіла, кількість пройдених кілометрів, що дає змогу коригувати індивідуальні та групові тренування в умовах реального часу, а також знижувати ризики травмування чи перетренованості);

2) аналіз даних та оптимізація навчально-тренувального процесу (застосування спеціального програмного забезпечення для збору даних в процесі фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників досліджуваної категорії, що дає змогу створювати персоналізовані тренувальні програми, що оптимізують фізичні навантаження та уможлиблюють військовослужбовцям досягати кращих результатів).

Важливим є й той факт, що фізична підготовка розвиває не лише фізичні якості та формує військово-прикладні навички військовослужбовців але й зміцнює їх морально-психологічну стійкість до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності. Здатність виконувати завдання за призначенням в екстремальних умовах СБД, підтримувати моральний дух і не зламатися під час тривалих бойових дій є однією з головних переваг достатнього рівня фізичної готовності представників досліджуваної категорії. На нашу думку, це дотягатиметься:

1) активізацією ролі фізичного і гармонійного розвитку військовослужбовців з метою зниження стресу (фізичні вправи, особливо аеробні, позитивно впливають на нервову систему, допомагаючи знижувати рівень стресу та покращувати психічне здоров'я представників досліджуваної категорії);

2) цілеспрямованим формуванням психофізіологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах СБД (високий рівень фізичної підготовленості сприяє впевненості у власних силах, формує відчуття контролю над ситуацією, що є необхідним складником під час участі в бойових діях, де фізична та психологічна готовність до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності вирішує успіх бойових операцій).

Таким чином, інноваційні стратегії фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців в реаліях сьогодення мають бути комплексними і орієнтованими на розвиток не лише фізичних, але й психофізіологічних навичок. Використання сучасних технологій, таких як: віртуальна реальність, біометричний моніторинг, фітнес-трекери та симулятори бойових умов, дає змогу створювати нові тренувальні моделі, що максимально наближені до реальних бойових ситуацій. Крім того, значення фізичної підготовки в умовах гібридної війни виходить за межі суто фізичних вправ і включає розвиток стійкості, швидкості реакцій, координації і психологічної готовності до тривалих стресових навантажень. Впровадження цих стратегій стане домінуючим фактором у забезпеченні успішності та безпеки військовослужбовців, а також у досягненні високої боєздатності в умовах сучасних бойових конфліктів.

Література

1. Любчик Р. І., Хацаюк О. В., Гарбуз С. В., Бутенко А. Є., Каплюк Д. Д., Литвиненко А. І. Сучасні тренувальні комплекси фізичних та спеціальних вправ спрямованих на вирішення завдань професійної спрямованості майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 8 (168). С. 88–95.

Невзгода О. Л., Сьомик С. В.

Командування підготовки Командування Сухопутних військ ЗС України

МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВІЙНИ

Сучасні збройні конфлікти (зокрема гібридна агресія проти України) змінюють характер бойових дій: зростає роль мобільності, витривалості, швидкої адаптації до невизначених умов, роботи в бронежилетах і з важким спорядженням, одночасно зростає психічне навантаження й ризики травматизму. У цих умовах базова загальновійськова підготовка (далі – БЗВП) як перший етап системи підготовки військовослужбовців має забезпечити не лише мінімальний набір тактичних і технічних навичок, а й сформувати фізичну готовність, що є необхідною передумовою виживання та успішної діяльності в умовах сучасної війни.

Незважаючи на це, в поточних програмах БЗВП відбувається скорочення виділених годин на систематичну фізичну підготовку, що не узгоджується з вимогами оперативного середовища. Дана доповідь аналізує місце фізичної підготовки в БЗВП, обґрунтовує її пріоритетність і пропонує практичні підходи до інтеграції прикладної фізичної підготовки в короткі навчальні цикли.

Мета полягає у визначенні ролі фізичної підготовки як складової БЗВП у формуванні бойової готовності та запропонувати модель її інтеграції в короткострокові навчальні цикли в умовах сучасної війни.

Гібридний конфлікт зумовлює такі зміни у вимогах до фізичної підготовки:

- підвищені енерговитрати на виконання завдань у засобах індивідуального захисту та з вантажем;

- потреба у високоінтенсивних короткотривалих зусиллях (штурми, евакуація поранених);

- тривалі марші й швидкі пересування по пересіченій місцевості;

- необхідність роботи при обмеженому сні й ресурсах;

- підвищена роль психічної стійкості, що тісно пов'язана з фізичною витривалістю.

Урахування цих вимог в БЗВП вимагає переходу від статичних загальних вправ до функціонально-орієнтованого тренінгу, що відтворює бойові операції та умовні сценарії.

Ключові фізичні якості та пріоритети підготовки:

- фізична витривалість (аеробна й анаеробна) – здатність виконувати тривалі навантаження та швидко відновлюватися;

- функціональна сила та силова витривалість – необхідні для перенесення спорядження, евакуації поранених, роботи з технікою;

- швидкість і спритність – маневрування в обмеженому просторі, зміна позицій;

- координація та баланс – робота на нерівній місцевості, підняття по сходах та спорудах;

- аеробно-анаеробна адаптація до роботи у індивідуальному захисті.

Виходячи із вище викладеного запропоновано рекомендовану модель інтеграції фізичної підготовки в БЗВП, що включає модульну систему, адаптивність та прикладність – це дає змогу поєднати обмежений термін підготовки з реальними бойовими вимогами.

Структура модулів (орієнтовно для 51-денного курсу):

- адаптаційний модуль (1–2 тижні) – поступове введення до навантажень: базова аеробна робота (ходьба/біг/велотренажер), мобілізаційна гімнастика, статичні вправи для укріплення м'язового корсету тулуба; мета – підготувати

опорно-рухову систему та серцево-судинну систему;

функціональний модуль (2–3 тижні) – розвиток силової витривалості (вправи з власною вагою, з підручними засобами), інтервальні тренування (НІТ), вправи на координацію та баланс;

прикладний (тактичний) модуль (2 тижні) – маршові виходи з вантажем, подолання смуг перешкод, евакуація постраждалого, вправи з елементами вогневої і тактичної підготовки, тренування у індивідуальному захисті;

реабілітаційно-відновлючий модуль (паралельно) – стретчинг, дихальні вправи, масажні/відновні процедури, навчання саморегуляції.

Частота і тривалість модульної системи становить 5-6 занять/тиждень, 45-90 хв (комбінація ранкових коротких сесій 20-30 хв та основних тренувань 60-90 хв) інтенсивність нарощується поетапно з контролем самопочуття та функціональної діагностики.

Запропонована модульна система фізичної підготовки під час БЗВП ґрунтується на поєднанні функціонального тренінгу, інтервальних методів та імітацій бойових умов, що забезпечує розвиток сили, витривалості, координації та психічної стійкості військовослужбовців. Результативність підготовки підтримується постійним моніторингом фізичного стану, індивідуалізацією навантажень і систематичною адаптацією програм, що дає змогу підвищити боєздатність особового складу в умовах сучасної війни.

Станом на сьогодні виявленні проблеми щодо проведення заходів БЗВП – це обмежений час підготовки, дефіцит інструкторів, логістичні обмеження, загроза ракетних атак на інфраструктуру, стан здоров'я мобілізованого особового складу.

Таким чином, рекомендується інтегрувати фізичну підготовку в усі предмети бойової підготовки шляхом поєднання тактики й фізичних вправ, розробити стандартизовані короткі методичні модулі для самостійних занять у розосереджених умовах та забезпечити підготовку інструкторів із застосуванням дистанційних навчальних матеріалів. Для практичної реалізації слід використовувати мобільні тренажери, прості тренажерні бази та впровадити систему мотивації (рейтинги, відзнаки, участь у змаганнях), що сприятиме підвищенню кількості залученого особового складу до дисципліни та довгостроковій результативності підготовки.

Фізична підготовка має займати центральне місце в БЗВП як фундаментальна складова бойової готовності. Для умов сучасної війни необхідна модульна, прикладна і адаптивна модель фізичної підготовки, інтегрована в усі навчальні курси. Рекомендується відновити і закріпити мінімальні обсяги систематичної фізичної підготовки в програмах БЗВП (орієнтовно 5-6 занять на тиждень, з прогресією навантажень), а також

провести стандартизоване тестування для адаптації навантажень.

Фізична підготовка має розглядатися як стратегічний ресурс, інвестування в який підвищує виживання, боєздатність та стійкість персоналу у довгостроковій перспективі.

Рефель В. І.

*Національна академія Державної прикордонної Служби України імені Богдана
Хмельницького*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПРИКОРДОННИКІВ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Фізична культура є важливим складником професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, адже безпосередньо впливає на їхню фізичну, психічну та морально-вольову готовність до виконання службових обов'язків у складних умовах. Освітнє середовище військового вишу створює сприятливі можливості для формування ціннісного ставлення до фізичного вдосконалення, розвитку лідерських якостей, витривалості й дисципліни.

В умовах сучасних безпекових викликів, спричинених збройною агресією росії, проблема забезпечення національної безпеки набуває особливої значущості й важливу роль у цьому контексті відіграє якісна підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників у галузі фізичного виховання. Дисципліни, спрямовані на розвиток фізичних, психічних і вольових якостей, необхідних для успішного виконання службових обов'язків, є невід'ємною складовою професійної підготовки. Досвід сучасних воєнних конфліктів переконливо доводить, що, попри стрімкий розвиток військових технологій, удосконалення озброєння та трансформацію стратегій ведення бойових дій, результативність діяльності військовослужбовців залишається безпосередньо залежною від рівня їхньої фізичної витривалості, психічної стійкості та готовності діяти в умовах підвищеного ризику під час виконання службово-бойових завдань. Досягти високого рівня військово-професійної майстерності неможливо без міцної основи фізичної підготовленості, що особливо важливо в умовах воєнного часу.

Фізичне виховання у ЗВО системи МВС має на меті формування належного рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців, що є необхідною умовою для успішного виконання службових, бойових та оперативних завдань. Цей процес здійснюється безперервно, як у мирний, так і у воєнний час. Водночас умови воєнного стану суттєво вплинули на організацію освітнього процесу, зокрема на систему фізичного виховання, поставивши перед нею нові,

більш високі вимоги. У Національній академії Державної прикордонної служби України в освітньо-професійні програми інтегровано спеціальний блок із військово-прикордонною складовою для кожної спеціальності, який передбачає формування навичок особистої безпеки, правомірного застосування сили та вдосконалення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів-прикордонників.

Фізична підготовка курсантів-прикордонників має як загальні, так і спеціальні завдання, що визначаються специфікою їхньої майбутньої професійної діяльності. У процесі навчання курсанти засвоюють і вдосконалюють теоретичні знання, практичні та організаційно-методичні вміння щодо управління фізичним вихованням, спеціальною фізичною підготовкою, спортивною діяльністю та елементами фізичної реабілітації. Важливими завданнями виступають також забезпечення належного рівня розвитку фізичних якостей, формування військово-прикладних рухових умінь, участь у спортивно-масових заходах, виховання потреби у здоровому способі життя та профілактика можливих функціональних порушень, спричинених впливом професійних чинників [1, с. 100].

Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників спрямована на розвиток професійно значущих фізичних якостей і формування специфічних навичок, необхідних для успішного виконання службово-бойових завдань [2, с. 61]. Цей напрям підготовки охоплює комплекс заходів, що забезпечують удосконалення рухових здібностей, підвищення витривалості, координації, сили та стійкості до екстремальних умов професійної діяльності.

Критеріями успішності, результативності фізичного виховання курсантів є рівень їхньої фізичної підготовленості, показники стану здоров'я, здатність раціонально використовувати основні засоби й форми фізичного виховання, дотримання принципів здорового способу життя та відсутність шкідливих звичок. Наукові дослідження, присвячені проблемі формування фізичної культури молоді, свідчать про багатогранність цього поняття та дають змогу розглядати його з різних наукових і практичних позицій [2, с. 165]. Особливість феномена фізичної культури полягає, насамперед, у її здатності органічно поєднувати соціальне та біологічне начала в людині. Процес фізичного розвитку особистості відображається у вдосконаленні морфофункціональних характеристик організму та розкритті його фізичних можливостей. Водночас було б помилковим розглядати біологічні аспекти розвитку людини окремо від її соціальної природи, оскільки формування фізичної культури відбувається під безпосереднім впливом соціальних умов і суспільних відносин [2, с. 164].

Розвиток фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників в освітньому середовищі ВВНЗ передбачає як вдосконалення рухових якостей, так і формування свідомого ставлення до власного здоров'я, уміння

використовувати фізичні вправи як засіб психоемоційної стабілізації та саморегуляції у професійній діяльності. У межах освітнього середовища академії фізична культура виступає засобом формування особистості прикордонника, здатного діяти в умовах підвищеного ризику, фізичних і психічних навантажень, що є характерними для сучасної служби на державному кордоні.

У процесі навчання курсанти засвоюють і вдосконалюють теоретичні знання, практичні та організаційно-методичні вміння щодо управління фізичним вихованням, спеціальною фізичною підготовкою, спортивною діяльністю та елементами фізичної реабілітації. Важливими завданнями виступають також забезпечення належного рівня розвитку фізичних якостей, формування військово-прикладних рухових умінь, участь у спортивно-масових заходах, виховання потреби у здоровому способі життя та профілактика можливих функціональних порушень, спричинених впливом професійних чинників [4, с. 100]. Для забезпечення максимальної результативності процесу фізичного вдосконалення у плануванні навчальних занять з фізичної культури необхідно прагнути до їх максимальної узгодженості за змістом, часом і методикою з іншими формами фізичної підготовки [3, с. 21]. Анісімов Д. наполягає на необхідності активніше залучати курсантів до занять у спортивних секціях, адже цей напрям має важливе значення для підвищення якості професійної підготовки [4, с. 6]. Важливо розвивати самодисципліну, прагнення до самовдосконалення та самостійно опановувати ті елементи фізичної підготовки, що потребують додаткового опрацювання поза межами навчальних занять.

Таким чином, розвиток фізичної культури майбутніх офіцерів-прикордонників в освітньому середовищі ВВНЗ є багатограним і системним процесом, спрямованим на формування високого рівня фізичної, психофізіологічної та професійної готовності до виконання службово-бойових завдань. Окрім вдосконалення фізичних якостей, таких як сила, витривалість, спритність, швидкість та координація, цей процес забезпечує розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури як важливої складової професійної компетентності майбутнього офіцера.

Важливою рисою розвитку фізичної культури майбутніх офіцерів є інтеграція навчального процесу з практичною підготовкою, де фізичне виховання поєднується із військово-прикладними дисциплінами та формами польового навчання. Такий підхід забезпечує опанування теоретичних знань, а також закріплення навичок, необхідних для успішної діяльності в екстремальних ситуаціях. Розвиток фізичної культури курсантів також ґрунтується на принципах системності, поступовості, індивідуалізації та

безперервності фізичного вдосконалення. Крім того, у процесі формування фізичної культури важливе значення має створення мотиваційного середовища, яке стимулює курсантів до самовдосконалення, участі у спортивних заходах, змаганнях, дотримання здорового способу життя

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська л-ра, 2008.
2. Зубко В. В., Черевичко О. Г., Смірнов К. М. Фізкультурно-спортивна діяльність в освітньому середовищі ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 147. С. 162–166.
3. Левчук В.О. Проведення фізичної підготовки військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листоп. 2014 р. Київ: МОУ, 2014. С. 19–22.*
4. Анісімов Д. О., Антипова А. К. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*. 2022. № 7 (107). С. 5–8.

Skalski D. W.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska

²*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych w Równem, m. Równem, Ukraina*

Tsyhanovska N.

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

Kindzer B.

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego

STRESZCZENIE JAKOŚĆ ZARZĄDZANIA W USŁUGACH HOTELARSKICH I USPRAWNIENIE POBYTU DLA GOŚCI

Zazwyczaj w firmach, także hotelarskich za jakość usług i produktów odpowiadają ludzie. Docelowo wpływa to także na zadowolenie i tym samym usprawnienie klientów. Z tego wynika także przekonanie, że inwestowanie w rozwój pracowników się opłaca i może pomóc w tym, by dana firma miała na rynku lepszą pozycję. Współczesne zmiany w ramach jakości zarządzania związane są nie tylko ze sferą wewnętrzną, ale także zależnością między tą dziedziną działalności jednostki a pozostałymi funkcjami. Zmiany wewnętrzne dotyczą przede wszystkim wzrostu kompetencji komórki personalnej w firmie, a także rozwoju metod zarządzania zasobami ludzkimi. Usystematyzowanie zasad odpowiedzialności za życie i zdrowie pracowników, zasad ich przyjmowania i zwalniania, wynagradzania, nagradzania i karania jest bezwzględnie kluczowym elementem składającym się na jakość zarządzania. Świadomość jak bardzo kapitał ludzki jest istotny, doprowadziła do tego, że zaczęto się zastanawiać nad tym, jak efektywnie można nim zarządzać. W

ten sposób początkowo pojawiło się pojęcie zarządzania personelem, które następnie przekształciło się w zarządzanie zasobami ludzkimi. Trzeba jednak zauważyć, że te pojęcia różnią się od siebie. Zarządzanie personelem polega na tym, by realizować wcześniej zaplanowane działania za pośrednictwem pracowników. Za główny cel w tym przypadku przyjmuje się osiągnięcie jak najlepszych wyników pracy. Natomiast zarządzanie zasobami ludzkimi pojawiło się na skutek szybkiego rozwoju organizacji i zmian w nich zachodzących. Obejmuje nieco szerszy obszar niż zarządzanie personelem. Dotyczy to procesu zarządzania ludźmi w organizacji, na które składa się formowanie zachowań, podsyłanie motywacji czy dbanie o wyniki pracy pracowników. Można więc dostrzec definicyjne podobieństwa między tymi zagadnieniami, ale nie można powiedzieć, że są one tożsame.

Summary

Usually, in companies, including hotel companies, people are responsible for the quality of services and products. Ultimately, this also affects customer satisfaction and thus improvement. This also results in the belief that investing in employee development pays off and can help a given company have a better position on the market. Contemporary changes in the quality of management are related not only to the internal sphere, but also to the relationship between this area of the entity's activity and other functions. The internal changes primarily concern the increase in the competences of the HR unit in the company, as well as the development of human resources management methods. Systematizing the rules of responsibility for the life and health of employees, the rules of their hiring and dismissal, remuneration, rewarding and punishing is an absolutely key element that makes up the quality of management. The awareness of how important human capital is has led to the fact that people have begun to think about how effectively it can be managed. Thus, the concept of personnel management initially emerged, which then evolved into human resource management. However, it should be noted that these concepts differ from each other. Personnel management is about carrying out pre-planned activities through employees. The main goal in this case is to achieve the best possible work results. On the other hand, human resource management has emerged as a result of the rapid development of organizations and the changes taking place in them. It covers a slightly wider area than personnel management. This applies to the process of managing people in an organization, which consists of forming behavior, fueling motivation or taking care of employees' results. Thus, one can see definitional similarities between these issues, but it cannot be said that they are identical.

Słowa kluczowe: sztuka zarządzania, usługi dla klientów, marketing, jakość

Keywords: the art of management, customer service, marketing, quality

Wstęp

W zarządzaniu zasobami ludzkimi najważniejsza jest organizacja. Dlatego

kluczowe jest takie pokierowanie pracownikami, by efekty pracy udało się zmaksymalizować. Dział zarządzania zasobami ludzkimi nazywany również działem personalnym (HR) powinien prowadzić szkolenia, poddawać pracowników okresowej ocenie, rekrutować, ale też zwalniać pracowników, którzy są nieefektywni. Zarządzanie personelem natomiast odnosi się bardziej do samych pracowników oraz tego, na ile dobrze wykonują swoją pracę, więc obejmuje nieco węższe pole działania [1]. Zarządzanie zasobami ludzkimi powiązane jest z zarządzaniem strategicznym. Dział HR musi określać długookresowe cele, a także motywować oraz kontrolować pracowników. To sposób zarządzania, który bazuje na ogólnym i długoterminowym podejściu. Z kolei w zarządzaniu personelem kluczowe jest zarządzanie operacyjne, w którym bazuje się raczej na krótszym planowaniu. Głównym zadaniem jest tu realizowanie celów i zadań zaplanowanych na poszczególne dni z uwzględnieniem tak zwanej sezonowości (jako kulminacji) w usługach hotelarskich. W każdej organizacji najważniejszym zasobem są jej pracownicy. Sprawność organizacji zależy od wielu składowych – zasobów rzeczowych, finansowych, ludzkich – jednak wszystkie te czynniki, ich sposób zdobywania i wykorzystywania, warunkowane są właśnie zatrudnianymi pracownikami [2].

Cel badań

Zbadanie w jakim stopniu poziom jakości zarządzania w usługach hotelarskich, ma wpływ na zadowolenie i uprawnienie pobytu gości hotelowych. Pilotażowe badania przeprowadzone zostały na grupie 100-tu osób w wieku od 20 do 60 lat. Badania zostały przeprowadzone wśród osób zajmujących się zawodowo branżą turystyczno-hotelarską. Badanym regionem, jego części są wybrane powiaty (rejon) województwa pomorskiego w Polsce.

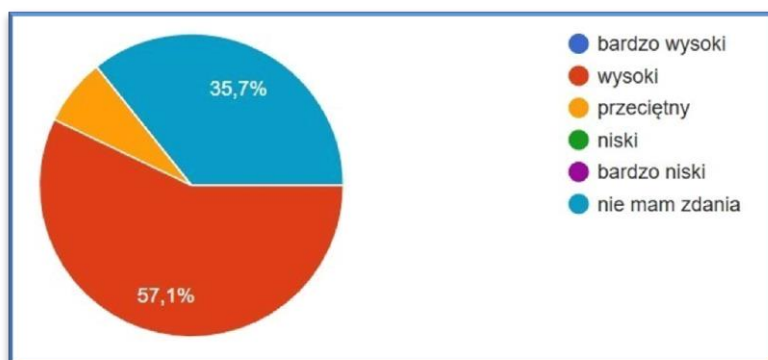
Metody

Do przeprowadzenia badań użyto sondażu diagnostycznego. Rodzaj takiego badania jest z definicji uznawany jako proces badania opinii publiczności i pozwala na ich poznanie w celu zidentyfikowania badanych aspektów. Metoda badawcza jaką użyto jest autorska ankieta.

Wyniki

Ważnym aspektem atrakcyjności badanych rejonów w usługach hotelarskich i rekreacyjnych jest sukcesywne zarządzanie. Więc ocena poziomu zarządzania w hotelach i pensjonatach jest bardzo istotna. Wyniki przeprowadzonych badań stanowią wytyczne w sztuce zarządzania w wprowadzeniu pewnych wniosków w celu ewentualnej poprawy jakości zarządzania. Poziom zarządzania respondenci ocenili jako wysoki, aż 57,1% ankietowanych osób, co świadczy o dobrym kierunku rozwoju obiektów. Najmniejszy procent bo 7,2%, oceniło zarządzanie w badanych rejonach jako przeciętne, możemy podejrzewać, że są to głosy poszczególnych osób ze złymi doświadczeniami w usługach noclegowych podczas swojej wizyty w

regionie. Pozostali - 35,7% nie wyraziło swojego zdania na ten temat co może oznaczać brak doświadczeń z ofertami w przeszłości.



Wykres 1. Poziom zarządzania w badanych rejonach

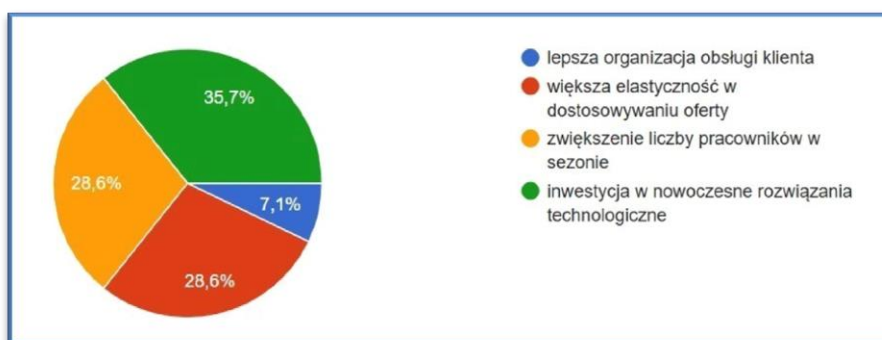
Zarządzanie w usługach hotelarskich jest skomplikowanym procesem i składa się z aspektów strategicznych i operacyjnych. Działania te mają wpływ na doświadczenia i odczucia turystów odwiedzających badane rejony, tak samo jak wybór obiektów noclegowych. Więc aż 74,1% stawia przede wszystkim na standard pokoi w tym estetykę, czystość, wyposażenie i udogodnienia i oczekuje wysokiej jakości zakwaterowania. Kolejne 74,1% twierdzi, że cena jest najważniejszym wyznacznikiem na rynku turystycznym. Właściwe zarządzanie polityką cenową staje się kluczowe w dobie popularności rezerwacji online i *porównywarek*, jako serwisów internetowych, które agregują oferty z różnych sklepów i pozwalają na porównanie cen tego samego produktu w różnych e-sklepach. Na rozbudowaną ofertę usług dodatkowych takich jak spa, wellness, animacje dla dzieci, sprzęt rekreacyjny stawia 57,1% respondentów. Zróżnicowana oferta obiektu pozwala zaspokoić wszelkie potrzeby gości. Natomiast 50% respondentów zwraca szczególną uwagę na jakość obsługi w obiektach turystycznych. Ten czynnik wywiera jedno z pierwszych wrażeń na odwiedzających obiekt i może decydować o lojalności klienta.



Wykres 2. Wybrane aspekty w zakresie atrakcyjności badanych rejonów

Największy wpływ na atrakcyjność obiektów oferujących usługi turystyczne mają głównie cena oraz komfort pobytu i również podejście kadry do potencjalnego gościa. Oprócz dobrego powodzenia pod kątem powyższych czynników, nie można

zapominać o elementach takich jak dobra atmosfera. Ponadto istotny wpływ mają czynniki, które mogą poprawić komfort pobytu w obiektach noclegowych. Do takich czynników można zaliczyć możliwość rozwoju pod kątem nowoczesnych technologii, które będą w stanie usprawnić obsługę gości hotelowych oraz ich komfort pobytu (badania wykazały, że aż 35,7% respondentów ma takie zdanie). Ponadto aż 28,6% wnioskuję o spersonalizowanie i zwiększenie liczby ofert proponowanych przez obiekty turystyczne, np. turystyka aktywna, pobyt rodzin z dziećmi, oferty dla osób starszych. Kolejne 28,6% twierdzi, iż zwiększenie liczebności obsługi usprawniłoby i polepszyło jakość usług oraz pozostałe 7,1% stawia na polepszenie organizacji, komunikacji oraz dostępności personelu w sezonie letnim.



Wykres 3. Usprawnienia w zarządzaniu, które mogą poprawić komfort pobytu

Podsumowanie i wnioski

Zarządzanie w hotelarstwie w badanych rejonach utrzymuje swój poziom dość dobrze. Świadczyć o tym mogą stale rozwijająca się infrastruktura hotelowa i rekreacyjna, udział nowoczesnych technologii oraz profesjonalne szkolenia kadry. Tak wysoka ocena pozytywnie wpływa na budowanie wizerunku i atrakcyjności obiektów hotelowych. Dla osób, które nie były w stanie wyrazić zdania na badany temat z powodu braku doświadczenia z regionem możemy zauważyć potrzebę poprawy komunikacji marketingowej. Na podstawie przeprowadzonych badań zostały wypracowane następujące wnioski:

- Rozwiązania nowoczesnych technologii, które były najczęściej wskazywane zdecydowanie usprawniłyby pracę hoteli. Opcje takie jak automatyzacja procesu zameldowania i wymeldowania, bądź możliwość kontrolowania i sterowania pokojami np. temperaturą również mogą podnieść komfort i jakość pobytu.
- Goście odwiedzający badane rejony oczekują często spersonalizowania oferty pobytu co wynika z odpowiedzi powyżej. Odwiedzający czują się bardziej komfortowo, kiedy mogą dostosować usługi pod swoje potrzeby, nawet jeżeli są to dodatkowe atrakcje lub długość pobytu.
- Najważniejszymi czterema czynnikami wpływającymi pozytywnie na

poziom zarządzania oraz komfort gości są nowoczesne technologie, elastyczność oferty, wykwalifikowana kadra oraz profesjonalna obsługa.

Bibliografia

1. Tsyhanovska N. / Цигановська Н., Skalski D. W. / Скальські Д. В., Kindzer B. / Кіндзер Б. (Redakcja naukowa / Наукове редагування), (2025), *Kultura fizyczna i bezpieczeństwo - wybrane zagadnienia współczesnej komunikacji. Monografia / Фізична культура та безпека - вибрані питання сучасної комунікації. Монографія*, Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków i Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów / Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків і Львівського державного університету фізичної культури Івана Боберського, м. Львів, Starogard Gdański - Charków – Lwów / Старогард Гданський - Харків – Львів, 2025, ISBN 978-83-965575-8-2, s. 41.

2. Tsyhanovska N. / Цигановська Н., Skalski D. W. / Скальські Д. В., Czarnecki D. / Чарнецькі Д. (2025), *Zarządzanie i elementy socjologii w kulturze fizycznej. Wybrane zagadnienia. Monografia / Менеджмент та елементи соціології у фізичній культурі. Вибрані питання. Монографія*, Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków / Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків, Starogard Gdański - Charków / Старогард Гданський - Харків 2025, ISBN 978-83-965575-6-8, s. 47.

Tsyhanovska N.

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

Skalski D. W.

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego
m. Gdańsk, Polska*

Chruściński G.

Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych

WSPÓŁCZESNY WIZERUNEK REGIONU W ZAKRESIE USŁUG HOTELARSKICH

Streszczenie

Wizerunek to obraz, na który składają się: wiarygodność, zasięg działania, udział w rynku, poziom cen produktów, solidność, niezawodność, etyka oraz poczucie społecznej odpowiedzialności upowszechniane za pomocą promocji i public relations. W planowaniu dobrego wizerunku w zakresie usług, także usług hotelarskich jest budowanie i realizacja strategii oraz planów bieżących działań, analiza potrzeb i możliwości partnerów zewnętrznych oraz wewnętrznych oraz określenie zasad wdrożenia. A co za tym idzie to także opracowanie stosownego programu, współczesnego harmonogramu działań, kryteriów oceny i jak zawsze przygotowanie stosownego budżetu w zakresie wydatków na promocję (działania marketingowe). Nieustanne pozyskiwanie wiedzy i odbywanie szkoleń kadry w temacie marketingu cyfrowego dają możliwości rozpoznawalności względem innych obiektów, a także budują konkurencyjność marki na terenie badanych rejonów. Promowanie ofert i usług obiektów hotelowych nie tylko zwiększa zyski, lecz także stworzy pozytywny wizerunek całego regionu na rynku turystycznym. Marketing w sektorze hotelowym odgrywa ogromną rolę. To właśnie od odpowiednio dobranej promocji i reklamy oferty możliwe jest zdobycie docelowych grup klientów.

Summary

Image is an image that encompasses credibility, reach, market share, product pricing, reliability, dependability, ethics, and a sense of social responsibility, all of which are promoted through promotion and public relations. Planning a positive image for services, including hotel services, involves developing and implementing strategies and ongoing action plans, analyzing the needs and capabilities of external and internal partners, and defining implementation principles. This also includes developing an appropriate program, a contemporary action plan, evaluation criteria, and, as always, preparing an appropriate budget for promotional expenses (marketing activities). Continuous acquisition of knowledge and staff training in digital marketing provide opportunities for recognition among other properties and build brand competitiveness in the regions studied. Promoting hotel offers and services not only increases profits but also creates a positive image for the entire region in the tourism market. Marketing in the hotel sector plays a crucial role. Properly selected promotion and advertising of the offer are key to attracting target customer groups.

Słowa kluczowe: zarządzanie, sprawność organizacyjna, promocja, atrakcyjność, usługa

Keywords: management, organizational efficiency, promotion, attractiveness, service

Wstęp. W dobie ogromnej konkurencyjności, brak odpowiedniego marketingu danego obiektu (hotelu) może prowadzić do braku obłożenia w sezonie i poza nim. W badanym rejonie, który swoje zyski czerpie w większości z sezonu letniego, prawidłowo dobrane działania promocyjne w dużej mierze odpowiadają za obłożenie regionu i obiektów noclegowych. Dobra strategia mają również wpływ na długość pobytów oraz powracających do regionu turystów. Efektywne zarządzanie usługami hotelowymi i poziomem ich jakości jest kluczowe do osiągnięcia satysfakcji i lojalności gości [1]. Region – badane rejony w szczególności powinny skupić się na jakości świadczonych usług. Większość rejonów jest skazana na swoją sezonowość, a jakość usług wpływa na atrakcyjność obiektów i tym samym regionu. Ważnym aspektem rozwoju, konkurencyjności i pozycjonowania hoteli na rynku turystycznym jest zdecydowanie efektywne zarządzanie strategiczne, w tym sprawne i skuteczne działania marketingowe. To właśnie ten sektor zarządzania na sprawne planowanie inwestycji i kierunku rozwoju oraz stosunku proponowanych usług do oczekiwań gości i nowych trendów na rynku turystycznym. W badanych rejonach, które są stale w fazie rozwoju nieodłącznym jest sektor zarządzania strategicznego. Dodatkowo można stwierdzić, że zarządzanie zasobami ludzkimi jest jednym z najważniejszych sektorów funkcjonowania przedsiębiorstw hotelowych. To właśnie ludzie tworzą miejsce pracy, a ich zaangażowanie i kompetencje kreują markę. Aspekt utraty pracowników przyczynia się do niekończącego się poszukiwania nowej kadry sezonowej oraz jej szkolenia, co może wpłynąć negatywnie na efektywność zarządzania usługami oferowanymi przez przedsiębiorstwa hotelarskie. Ostatnim i również ważnym modelem zarządzania w hotelarstwie jest zarządzanie finansowe. W badanych rejonach, które w większości stale zmagają się z sezonowością, umiejętne zaplanowanie kosztów oraz analiza rentowności jest konieczne do utrzymania

prawidłowego poziomu płynności finansowej. W zarządzaniu finansami w obiektach konieczne jest kontrolowanie ich w taki sposób, aby zyski pozyskane w sezonie letnim pozwoliły hotelom na funkcjonowanie i utrzymanie się poza nim [2].

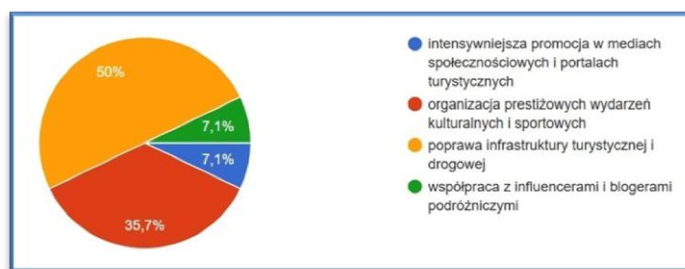
Cel badań

Zbadanie w jakim stopniu współczesny wizerunek wpływa na konkurencyjność usług hotelarskich. Dodatkowym celem jest zbadanie kompetencji i umiejętności personelu obiektów hotelowych. Pilotażowe badania przeprowadzone zostały na grupie 100-tu osób w wieku od 20 do 60 lat. Badanym regionem są wybrane powiaty (rejony) województwa pomorskiego w Polsce.

Metody. Do przeprowadzenia badań użyto sondażu diagnostycznego. Rodzaj takiego badania jest z definicji uznawany jako proces badania opinii publiczności i pozwala na ich poznanie w celu zidentyfikowania badanych aspektów. Metoda badawcza jaką użyto jest autorska ankieta.

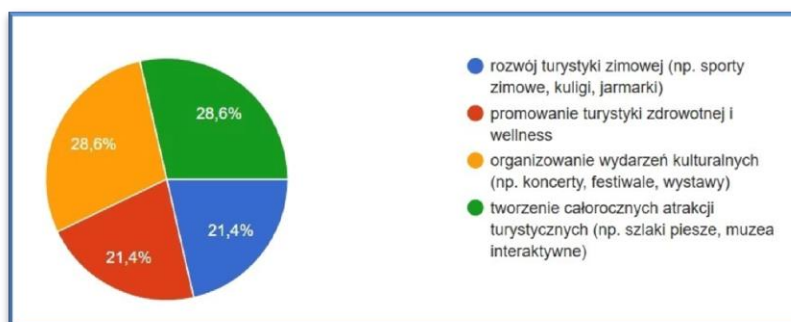
Wyniki. Duży wpływ na atrakcyjność obiektu hotelowego ma nie tylko oferta noclegowa, ale również wizerunek danego miejsca. Przeprowadzone badania miały dać odpowiedź, jakie działania mogłyby poprawić wizerunek badanych rejonów. Więc

połowa ankietowanych wyraziła potrzebę poprawy infrastruktury turystycznej, a zwłaszcza drogowej prawie wszystkich badanych rejonach, zwłaszcza tej dojazdowej do miejsca noclegowego. Dodatkowo organizacja wydarzeń kulturalnych i wszelkiego rodzaju festiwali czy regat są koniecznością dla zwiększenia atrakcyjności (ten czynnik wybrało 35,7% badanych respondentów). Nieodzowna jest też współpraca z influencerami oraz vlogerami podróżniczymi, twórcami internetowymi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami z podróży w formie filmów, czyli vlogów. Ich treści najczęściej publikowane są na platformach takich jak YouTube, gdzie prezentują swoje wyprawy, relacje z miejsc, które odwiedzają, oraz udzielają praktycznych wskazówek i porad dla innych podróżników. Tę opcję wskazało 7,1% respondentów, którzy uważają, że jest ona w stanie pomóc w budowaniu dobrego i nowocześniejszego wizerunku regionu. Ten rodzaj ruchu marketingowego w większości skierowany będzie do młodszych odbiorców, którzy według przeprowadzonego badań jest najwięcej. Następne 7,1% ankietowanych stawia nacisk na rozwój promocji w mediach społecznościowych.



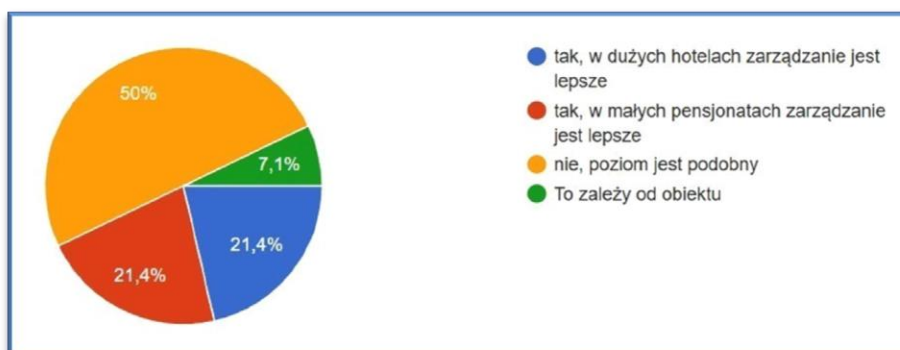
Wykres 1. Czynniki poprawiające wizerunek

Jednym z problemów sektory usług turystycznych jest jego sezonowość, który staje się wyzwaniem dla lokalnej gospodarki oraz społeczności, a co za tym idzie ogranicza ich rozwój oraz źródła dochodów. Celem badań było pozyskanie możliwości nowych perspektyw działania pod kątem rozwoju sektora turystycznego poza jego wysokim sezonem. Nowe możliwości atrakcyjności to między innymi stworzenie całorocznych atrakcji turystycznych z wyszczególnieniem szlaków pieszych oraz muzeów multimedialnych, co zaproponowało 28,6% ankietowanych. Potrzebę zwiększenia liczby wydarzeń kulturalnych w tym festiwali i koncertów wyraziło 28,6%, natomiast rozwinięcie oferty zdrowotnej oraz wellness i spa, która jest w stanie funkcjonować całorocznie oferując między innymi zabiegi spa, baseny, a nawet także zabiegi zdrowotne i rehabilitacyjne zaproponowało 21,4% respondentów. Pozostałe 21,4% postawiło na turystykę zimową i wdrożenie do oferty atrakcji takich jak kuligi zimowe, jarmarki świąteczne, stoki narciarskie.



Wykres 2. Wybrane czynniki zwiększające atrakcyjność pobytu

Kolejnym krokiem oceny jakości zarządzania w dużych obiektach hotelowych oraz w mniejszych pensjonatach. Owocne zarządzania przedsiębiorstwem turystycznym jest kluczowe dla funkcjonowania obiektu. W badanych rejonach znajdują się duża ilość hoteli oraz małych pensjonatów. W zakresie różnic w jakości zarządzania połowa osób twierdzi, że poziom zarządzania w obu przypadkach jest podobny, w małym stopniu, czyli 7,1% uważa, że jakość zależy od konkretnej firmy, a nie od rozmiaru obiektu hotelowego. Blisko 21,4% ankietowanych zauważa różnicę i wskazuje na małe pensjonaty jako te z lepszym funkcjonowaniem i ogólnym zarządzaniem, ale pozostałe 21,4% jest zdania, iż duże hotele cechują się lepszym zarządzaniem.



Wykres 3. Różnica w jakości zarządzania między małymi pensjonatami, a dużymi hotelami

Podsumowanie i wnioski

Obszary objęte koniecznością poprawy to między innymi drogi dojazdowe oraz parkingi, a także parkingi, ścieżki rowerowe, oznakowania obiektów i szlaków, informacja turystyczna, toalety publiczne oraz zwiększenie dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Możliwość sprawnego poruszania się po regionie jest kluczowa w zarządzaniu sektorem turystycznym. Organizacja wydarzeń kulturowych tworzą unikalny charakter miejsca. Promocja w mediach społecznościowych oraz na portalach turystycznych, jak i współpraca z *influencerami* mogą stać się niezbędnym narzędziem dotarcia do nowych grup docelowych lub turystów zagranicznych. Serwisy społecznościowe, które stały się istotnym sposobem komunikacji marketingowej [3]. W wyniku powyższych, pilotażowych badań nasuwają się następujące wnioski:

- Wyniki badania są zróżnicowane w zależności od oczekiwań gości. Główną cechą małych pensjonatów jest indywidualne podejście oraz rodzinna atmosfera. Te czynniki sprawiają, że zarządzanie w tych obiektach staje się bardziej osobiste i stawia na budowanie pozytywnych odczuć odwiedzających.
- Z kolei duże obiekty hotelowe stawiają na profesjonalizm obsługi, dokładne procedury oraz wysokie standardy jakości usług. Te czynniki na pewno przyciągają bardziej wymagającą część podróżnych, którzy stawiają na wysoki profesjonalizm i komfort pobytu.
- Zróżnicowana oferta całoroczna jest najważniejszym czynnikiem rozwoju sektora turystycznego. Udogodnienia i atrakcje oferowane przez obiekty noclegowe powinny dążyć do zmniejszenia sezonowości turystyki. Organizacja atrakcji zimowych takich jak kuligi bądź przedsięwzięcie uroczystości świąteczno-noworocznych wesprze lokalne przedsiębiorstwa.
- Obszary objęte koniecznością poprawy to między innymi drogi dojazdowe oraz parkingi, a także parkingi, ścieżki rowerowe, oznakowania obiektów i szlaków, informacja turystyczna, toalety publiczne oraz zwiększenie dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Możliwość sprawnego poruszania się po regionie jest kluczowa w zarządzaniu sektorem turystycznym.
- Organizacja wydarzeń kulturowych tworzą unikalny charakter miejsca. Promocja w mediach społecznościowych oraz na portalach turystycznych, jak i współpraca z *influencerami* mogą stać się niezbędnym narzędziem dotarcia do nowych grup docelowych lub turystów zagranicznych. Serwisy społecznościowe, które stały się istotnym sposobem komunikacji marketingowej.

Bibliografia

1. Knowles T., *Zarządzanie hotelarstwem i gastronomią*, PWE Polskie Wydawnictwo

Ekonomiczne, Warszawa 2001, s. 82.

2. Tsyhanovska N. / Цигановська Н., Skalski D. W. / Скальські Д. В., Czarnecki D. / Чарнецькі Д. *Zarządzanie i elementy socjologii w kulturze fizycznej. Wybrane zagadnienia. Monografia / Менеджмент та елементи соціології у фізичній культурі. Вибрані питання. Монографія*, Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków / Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків, Starogard Gdański - Charków / Старогард Гданський - Харків 2025, ISBN 978-83-965575-6-8, s. 45.

3. Berbeka J., Borodako K., Lipecki K., Rudnicki M., (2020), *Technologie cyfrowe w obiektach hotelarskich. Wizerunek-Relacje-Komunikacja*. Wydawnictwo C.H. Beck.

Skalski D. W.

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
m. Gdańsk, Polska*

Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych

Tsyhanovska N.

Charkowska Państwowa Akademia Kultury

Kindzer B.

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego

RODZAJ NOCLEGU ORAZ NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA TECHNOLOGICZNE W USŁUGACH HOTELARSKICH

Streszczenie

Efektywne zarządzanie usługami hotelowymi i poziomem ich jakości jest kluczowe do osiągnięcia satysfakcji i lojalności gości. Region jakim jest powiat giżycki w szczególności powinien skupić się na jakości świadczonych usług. Powiat jest skazany na swoją sezonowość, a jakość usług wpływa na atrakcyjność obiektów i regionu – badanych rejonów. Zarządzanie usługami zawiera wiele aspektów między innymi techniczne i organizacyjne. Proponowane usługi powinny być nie tylko spójne, lecz także zgodne z oczekiwaniami i pragnieniami gości hotelowych. Wszystkie czynniki takie jak zameldowanie gościa, nocleg, wrażenia estetyczne lub usługi gastronomiczne w obiekcie wpływają na doświadczenia gości i stanowią ważny element opinii klienta. Zarządzanie jakością w sektorze hotelarskich nie jest ograniczone jedynie do przestrzegania standardów, lecz dotyczy również opinii i reputacji zewnętrznej. W większych obiektach noclegowych takich jak hotele często wykorzystywane są czynności audytowe w celu poznania jakości. Kadry są szeroko szkolone w zakresie wykonywanej pracy na poszczególnych stanowiskach. Na bieżąco monitorowane są opinie i wrażenia odwiedzających obiekt turystów, co znacznie pomaga w weryfikacji potencjalnych błędów, reklamacji i wyzwań w zarządzaniu w celu ich późniejszej poprawy. Zarządzanie i jakość obsługi oraz podejście do klienta w małych pensjonatach zdecydowanie różni się od większych obiektów. Tu atmosfera jest bardziej rodzinna, a stosunek do klienta mniej formalny. Jest to równie skuteczny sposób w zbudowaniu dobrego wizerunku obiektu, przy jednoczesnej dbałości o szczegóły takie jak estetyka i higiena. Brak automatyzacji, standaryzacji i digitalizacji nie umniejsza jednak mniejszym obiektom pod względem komfortu, a nawet znajdują aprobatę u turystów chcących zaznać kameralnego doświadczenia pobytu.

Summary

Effective management of hotel services and the level of their quality is crucial to achieving guest satisfaction and loyalty. The region of Giżycko County should focus in particular on the quality of the services provided. The county is doomed to its seasonality, and the quality of services affects the attractiveness of the facilities and the region – the surveyed areas. Service management includes many aspects, including technical and organisational aspects. The proposed services should not only be consistent, but also in line with the expectations and desires of hotel guests. All factors such as guest check-in, accommodation, aesthetic experience or food service at the property affect the guest experience and are an important part of the customer's opinion. Quality management in the hospitality sector is not limited to compliance with standards, but also concerns external opinion and reputation. In larger accommodation facilities such as hotels, audit activities are often used to learn about quality. Staff are extensively trained in the scope of work performed in individual positions. The opinions and impressions of visitors to the facility are monitored on an ongoing basis, which greatly helps in verifying potential errors, complaints and management challenges in order to improve them later. The management and quality of service and the approach to the customer in small guesthouses are definitely different from larger facilities. Here, the atmosphere is more family-like, and the attitude towards the customer is less formal. This is an equally effective way to build a good image of the facility, while taking care of details such as aesthetics and hygiene. However, the lack of automation, standardization and digitization does not detract from smaller facilities in terms of comfort, and even finds approval among tourists who want to experience an intimate experience of staying.

Słowa kluczowe: usługi dla klientów, marketing, hotel, jakość, technologia

Keywords: customer service, marketing, hotel, quality, technology

Wstęp

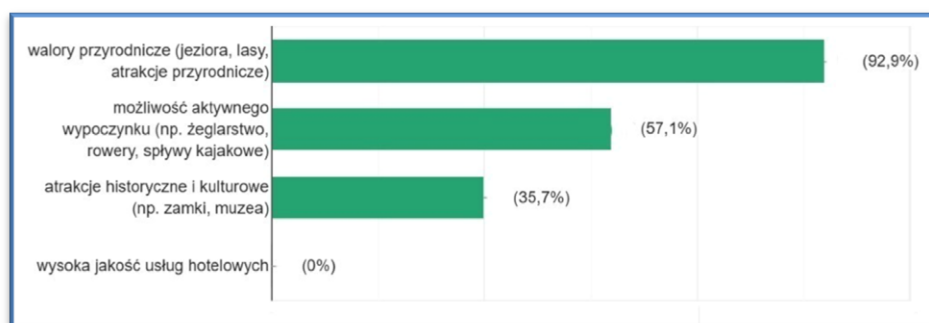
Dla podwyższenia poziomu komfortu pobytu oraz całego procesu zarządzania w sektorze hotelarskim ważna jest również digitalizacja obiektów. Standardem w hotelach stają się cyfrowe karty do pokoi, aplikacje na telefon, a także chatboty umożliwiające sprawny kontakt z potencjalnym klientem [1]. Istotny krok w stronę atrakcyjności i nowoczesności hoteli stają się wprowadzanie powyższych udogodnień. W powiecie giżyckim jest to niezwykle ważne w celu utrzymania konkurencyjności na rynku turystycznym oraz zapewnienia łatwego dostępu do cyfrowych ofert proponowanych przez obiekty noclegowe. Prawdłowo wykorzystana digitalizacja jest usprawnieniem dla obiektów, między innymi pod względem dokonywania rezerwacji przez gości, dzięki integracji systemów hotelowych z platformami takimi jak booking.com [2]. W celu przyspieszenia

procesów obiektów hotelowych często przeprowadzana jest ich automatyzacja. Nowoczesne usprawnienia w pokojach takie jak czujniki ruchu, sterowanie światłem i temperaturą w pokojach (miejscach noclegowych) oraz zameldowanie i wymeldowanie online są rozwiązaniami coraz częściej wybieranymi przez większe i mniejsze obiekty hotelowe w badanych rejonach. Zdecydowanie polepsza to komfort pobytu i uatrakcyjnia obiekt w oczach gości, a także jest jednym z czynników, które pozwalają na zmniejszenie sezonowości w regionie, przy dodatkowej poprawie rentowności. Procesy automatyzacji są w stanie zmniejszyć koszty operacyjne obiektów hotelowych, a także wykorzystać swoje możliwości w ramach braków kadrowych, jednocześnie utrzymując prawidłowy poziom obsługi.

Cel badań. Zbadanie w jakim stopniu jakość noclegu oraz nowoczesne rozwiązania w usługach hotelarskich, ma wpływ na zadowolenie i uprawnienie pobytu gości hotelowych. Pilotażowe badania przeprowadzone zostały na grupie 100-tu osób w wieku od 20 do 60 lat. Badanym regionem, jego części są wybrane powiaty (rejon) województwa pomorskiego w Polsce.

Metody. Do przeprowadzenia badań użyto sondażu diagnostycznego. Rodzaj takiego badania jest z definicji uznawany jako proces badania opinii publiczności i pozwala na ich poznanie w celu zidentyfikowania badanych aspektów. Metoda badawcza jaką użyto jest autorska ankieta.

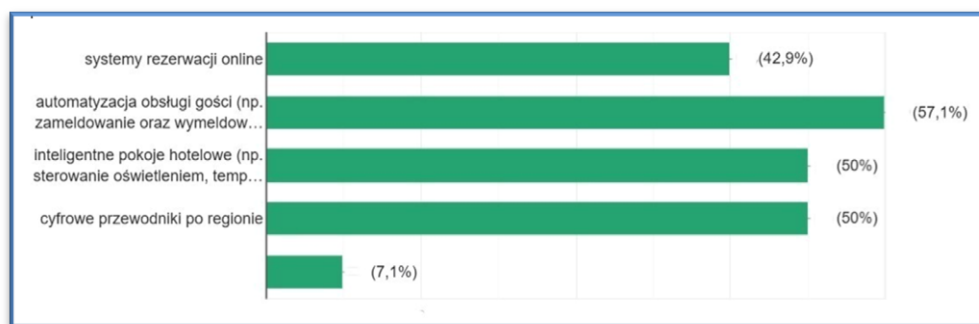
Wyniki. W ramach wykonanych badań zapytano również o najważniejsze czynniki, które przyciągają turystów do badanych rejonów. Najważniejszym celem było zgromadzenie wiedzy na temat atutów rejonu, by móc skupić się na nich i starać się o ich ciągły rozwój i pielęgnację. Respondenci odpowiedzieli (92,9%), że walory te najbardziej atrakcyjne jakimi są lasy, jeziora, rezerваты przyrody. Natomiast czynnik, który przyciąga turystów jakim jest turystyka aktywna z której rejon jest szeroko znany, czyli przede wszystkim żeglarstwo i spływy kajakowe wskazało 57,1%. Reszta 35,7% ankietowanych wskazało walory historyczne i kulturalne między innymi muzea i zamki, jako jedne z najważniejszych przy wyborze destynacji turystycznej.



Wykres 1. Czynniki decydujące o wybraniu noclegu

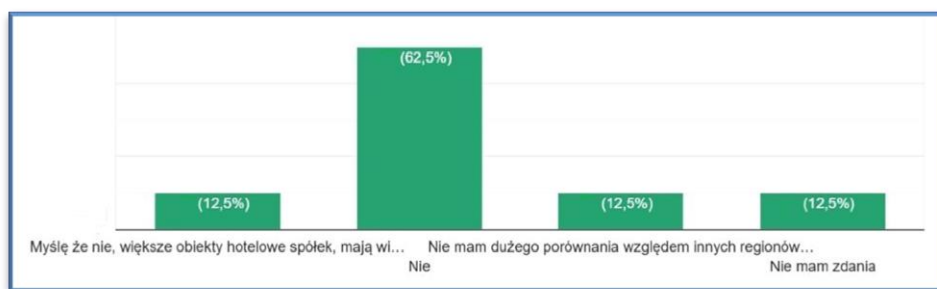
Nowoczesne technologie to jeden z najbardziej rozwijających się sektorów na

świecie. Dotyczy to także sektora turystycznego, branży hotelarskiej. Coraz więcej odwiedzających nas turystów stawia nie tylko na komfort i jakość pobytu, ale także na innowacyjne rozwiązania w obiektach noclegowych. W badanych rejonach wprowadzenie takich udogodnień zdecydowanie podniesie poziom atrakcyjności regionu i konkurencyjność obiektów. W badanych rejonach konieczne jest wprowadzenie procesu automatyzacji obsługi w obiekcie (57,1%), a dotyczy to konkretnie możliwości zameldowania i wymeldowania online. Pierwsze 50% respondentów wskazało na stworzenie tzw. “inteligentnych pokoi hotelowych”, w których goście będą w stanie za pomocą aplikacji sterować oświetleniem czy temperaturą w pokojach, kolejne 50% ankietowanych jest zdania, że obiekty turystyczne powinny wprowadzić możliwość korzystania z cyfrowych przewodników po regionie, co znacznie usprawni przemieszczanie się po badanych rejonach i poznanie jej tradycji oraz kultury. Natomiast pozostałe 42,9% postawiło na usprawnienie systemów rezerwacji online, które będą z łatwością pozwalały na konfigurację pobytu oraz korzystanie z oferowanych przez obiekty usług.



Wykres 2. Nowoczesne rozwiązania technologiczne w usługach hotelarskich
(respondenci mieli możliwość możliwości wielokrotnego wyboru)

W czasach, w których technologia i cyfryzacja rozwijają się bardzo szybko, wdrożenie ich w sektor turystyczny i hotelarski może zwiększyć poziom atrakcyjności regionu oraz konkurencyjności w badanych rejonach. Więc systematycznie gestorzy obiektów powinni inwestować w ciągle rozwijające się technologie. Przeprowadzone badania wykazały, że ponad 60% respondentów zaprzeczyło, aby jakiegokolwiek unowocześnienia i technologie znajdowały się w obiektach hotelowych w badanych rejonach, pierwsze 12,5% stwierdziło, że nie ma porównania, jeżeli chodzi o inne regiony turystyczne w Polsce. Natomiast następne 12,5% było zdania, iż większe kompleksy hotelowe mają większe możliwości finansowe na tego typu udogodnienia w swoich obiektach noclegowych. Końcowe 12,5% niestety nie ma zdania w badanym temacie.



Wykres 3. Kwestia inwestowania w nowoczesne technologie w hotelach

Podsumowanie i wnioski

Uzyskane wyniki świadczą, iż goście odwiedzający skupiają uwagę na walorach znajdujących się poza infrastrukturą hotelową i decydują się na poświęcenie jej w zdecydowanej większości naturze i jej bogactwu. Zielone tereny i ogromne obszary jezior czynią powiat giżycki atrakcyjnym. Zatem właściciele obiektów hotelowych powinny skupić się na rozwoju infrastruktury rekreacyjnej. Badane rejony są także zapleczem rekreacyjnym dla turystów odwiedzających region ze względu na możliwość korzystania z turystyki aktywnej i wszelkich sportów wodnych. Oceny wskazują na potrzebę dalszego rozwijania oferty rekreacyjnej przez obiekty hotelowe oraz zwiększenie oferty tematycznej dla grup odwiedzających ten region. Uzupełnieniem oferty rekreacyjnej jaką posiadają badane rejony są czynniki historyczne. Przyciągają one miłośników historii oraz tych, którzy chcą poznać nasz region z nieco innej, dogłębnej strony. Na podstawie przeprowadzonych badań zostały wypracowane następujące wnioski:

- Mimo, że systemy rezerwacji funkcjonują już od dawna nadal potrzebują urozmaicenia i płynności, szczególnie w małych obiektach noclegowych. Najwięcej głosów zdobył pomysł wprowadzania technologicznych udogodnień. Jest to na pewno ważny czynnik poprawy poziomu komfortu w badanych rejonach. Wprowadzenie nowoczesnych technologii do obiektów hotelowych zdecydowanie podniesie poziom atrakcyjności oraz poprawi jakość zarządzania w sektorze turystycznym.

- Z wyników powyższych badań wynika, że niestety obiekty hotelowe nie zaopatrują się w nowoczesne technologie w celu polepszenia atrakcyjności. Brak tych rozwiązań często może być spowodowane brakiem zapotrzebowania na takiego typu technologie. Do tych nowoczesnych technologii możemy zaliczyć automatyzację obsługi, czyli między innymi zameldowanie i wymeldowanie online, mobilnych aplikacji pozwalających na konfigurację swojego pobytu w obiekcie, a także sprawne systemy rezerwacyjne w poszczególnych miejscach noclegowych.

- Dla potrzeby uatrakcyjnienia obiekty hotelowe powinny zwiększyć zainteresowanie względem inwestycji technologicznych. Jest to szansa na

wzmocnienie wizerunku regionu oraz potencjalnego obiektu.

- Istnieją fundusze unijne wspierające przedsiębiorstwa w dążeniu do modernizacji technologicznej. Organizowane są także szkolenia o tematyce innowacji w sektorze hotelarskim, które pomogą zwiększyć wiedzę na ten temat, a które zdecydowanie mogłyby odnieść technologiczny sukces w badanych rejonach.

Bibliografia

1. Tsyhanovska N. / Цигановська Н., Skalski D. W. / Скальські Д. В., Kindzer B. / Кіндзер Б. (Redakcja naukowa / Наукове редагування), (2025), *Kultura fizyczna i bezpieczeństwo – wybrane zagadnienia współczesnej komunikacji. Monografia / Фізична культура та безпека – вибрані питання сучасної комунікації. Монографія*, Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków i Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów / Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків і Львівського державного університету фізичної культури Івана Боберського, м. Львів, Starogard Gdański - Charków – Lwów / Старогард Гданський - Харків – Львів, 2025, ISBN 978-83-965575-8-2, s. 36.

2. Tsyhanovska N. / Цигановська Н., Skalski D. W. / Скальські Д. В., Czarnecki D. / Чарнецькі Д. (2025), *Zarządzanie i elementy socjologii w kulturze fizycznej. Wybrane zagadnienia. Monografia / Менеджмент та елементи соціології у фізичній культурі. Вибрані питання. Монографія*, Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków / Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків, Starogard Gdański - Charków / Старогард Гданський - Харків 2025, ISBN 978-83-965575-6-8, s. 63.

2. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Свистун В. І.

*доктор педагогічних наук, професор
Національний університет оборони України*

ТЕСТУВАННЯ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ДІАГНОСТУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ

Діагностувальна компетентність майбутніх магістрів фізичного виховання і спорту є одним із критеріїв визначення їхньої здатності та готовності до педагогічної діяльності, оскільки від цієї здатності та точності оцінювання здобувачів освіти, залежить, чи буде поєднання освітніх цілей з їхніми потребами та можливостями. Тому діагностувальна діяльність магістрів фізичного виховання і спорту як суб'єктів освітнього процесу у ВВНЗ є важливою складовою їхньої педагогічної діяльності, що передбачає послідовне та систематичне розв'язання різних діагностувальних завдань у процесі реалізації педагогічних заходів.

Грунтовні напрацювання щодо теорії та практики формування та розвитку діагностувальної компетентності суб'єктів освітнього процесу ВВНЗ здійснено О. Застело, І. Плахутою, О. Дубровською. Водночас аналіз та узагальнення напрацювань науковців засвідчив відсутність наукових напрацювань щодо методів розвитку діагностувальної компетентності майбутніх магістрів фізичного виховання і спорту у ВВНЗ.

Обґрунтування тестування як методу педагогічного діагностування для розвитку діагностувальної компетентності майбутніх магістрів фізичного виховання і спорту як майбутніх суб'єктів педагогічної діяльності у ВВНЗ є метою публікації.

Педагогічна діяльність військового педагога є різнобічною – виховна, дидактична, організаційно-управлінська, методична, комунікативна, контрольно-корегувальна й діагностувальна, а отже, потребує всебічної – військово-професійної, фахової та педагогічної підготовленості, оскільки реалізація однієї функції є необхідною передумовою для реалізації інших.

Сучасну педагогіку неможливо уявити без активного використання інструментарію об'єктивних методів вимірювання та оцінювання якісних

характеристик курсантів, слухачів.

Одним із методів дидактичного діагностування є тестування, який дає змогу з певною вірогідністю визначати актуальний рівень, наприклад, сформованості та розвиненості у військовослужбовців необхідних військово-професійних і фахових знань, навичок, умінь і здатностей, військово-професійних якостей, певних індивідуально-психічних якостей, які необхідні для успішної військово-професійної діяльності тощо [6, с. 195].

Перевагами цього методу діагностування є: усунення суб'єктивізму, дотримання єдності вимог, скорочення часу на перевірку, забезпечення сприйняття суб'єктом учіння оцінки як об'єктивної, запобігання випадковості під час оцінювання знань, можливість статистично опрацювати результати тощо.

Інструментом, за допомогою якого здійснюється тестування, є тест [3]. Тест – це сукупність тестових завдань з певної галузі знань чи навчальної дисципліни, яка дає змогу кількісно оцінити знання, вміння, навчальні досягнення, компетентність суб'єктів учіння.

Критеріями якості тесту є валідність, об'єктивність, надійність, складність, точність. Відтак створення тесту є складним, нелегким і працемістким процесом, опанування яким потребує знань основних принципів та правил побудови тесту і тестових завдань, типів тестових завдань, а також етапів розробки валідного тесту. Такі знання майбутні магістри фізичного виховання і спорту як майбутні військові педагоги набувають під час вивчення навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання фізичного виховання” [2, 5], результатом опанування якою є здатність використовувати теоретичні і практичні основи професійної педагогіки та педагогіки фізичного виховання в освітньому процесі у ВВНЗ.

Ознайомлення майбутніх магістрів фізичного виховання і спорту з різними типами тестових завдань відбувається на прикладах їхньої професійної діяльності [1], а саме:

тестові завдання, варіанти відповідей, на які сформульовані в словесній формі, у вигляді чисел, формул:

Як називається фізичний стан військовослужбовця, який дає йому змогу виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою?

а) фізична підготовка; б) фізична підготовленість; в) фізична готовність; г) фізичне вдосконалення.

В яких одиницях визначається обсяг навантаження у циклічних вправах?

а) кількість або довжина; б) час або кількість; в) відсоток або вага; г) довжина або час.

Яка тривалість основної частини ранкової фізичної зарядки?

а) 15-20; б) 15-25; в) 20-25; г) 25-30.

За якою формулою рахується щільність заняття, якщо t_z – тривалість заняття, $t_{впр}$ – тривалість виконання вправи?

а) $(t_z \times t_{впр}) \div 100\%$; б) $(t_z \div t_{впр}) \times 100\%$; в) $(t_{впр} \div t_z) \div 100\%$;

г) $(t_{впр} \div t_z) \times 100\%$.

тестові завдання, що визначають знання ознак, характеристик:

Які якості розвиваються вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно та впевнено в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень, а саме: подолання складних перешкод; плавання в обмундируванні зі зброєю; пірнання; дії на воді та під водою; метання гранат на точність?

а) наполегливість і завзятість;

б) витримка та самовладання;

в) впевненість у своїх силах і цілеспрямованість;

г) психічна та емоційна стійкість.

тести з вибором послідовності розміщення елементів, операцій, дій:

У якій послідовності проводиться тренування, спрямоване на закріплення у військовослужбовців рухових навичок і вмінь, вдосконалення фізичних і спеціальних якостей?

А – виконання вправи у комплексі з іншими діями на спеціально підготовлених місцях та на різній за характером місцевості;

Б – виконання вправи у простій обстановці: спочатку – без зброї та спорядження, а потім – зі зброєю та спорядженням;

В – виконання вправ у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої видимості та вночі.

Г – виконання вправи після дій, які дають значне фізичне навантаження;

а) Б-Г-А-В; б) А-Б-В-Г; в) В-А-Б-Г; г) А-В-Б-Г.

тести на відповідність:

Встановіть відповідність між якостями військовослужбовця і вправами, що їх розвивають?

	Якості		Вправи
1.	психічна та емоційна стійкості	а	пересування на значній висоті по вузькій опорі; стрибки в глибину; стрибки через широкі та глибокі перешкоди; зіскоки з гімнастичних снарядів; опорні стрибки; стрибки у воду; акробатичні вправи; спуски з крутих схилів і стрибки на лижах; вправи на спеціальних снарядах; навчальні двобої в рукопашному бою;
2.	наполегливість і завзятість	б	подолання складних перешкод; плавання в обмундируванні зі зброєю; пірнання; дії на воді та під водою; метання гранат на точність;
3.	витримка та самовладання	в	комплексне виконання всіх перелічених вправ;

4.	ініціатива винахідливість	та г	подолання водних перешкод; стрибки у воду; пірнання в довжину та глибину; виконання вправ з елементами ризику; прийоми рукопашного бою та подолання перешкод в ускладнених умовах;
5.	сміливість і рішучість	д	спортивні та рухливі ігри; прийоми рукопашного бою; прийоми та дії за раптово поданими командами чи сигналами; біг з орієнтуванням на місцевості;
6.	стійкість уваги, здатність її до широкого розподілу та переключення	е	біг на середні та довгі дистанції; вправи з гирями та інші силові вправи, що виконуються на максимальну кількість разів;
7.	впевненість у своїх силах і цілеспрямованість	є	спортивні та рухливі ігри, єдиноборства

Відтак опанування майбутніми магістрами фізичного виховання і спорту вміннями розроблення тестових завдань сприятиме розвитку їхньої діагностувальної компетентності, що забезпечить в майбутній педагогічній діяльності суб'єктам учіння досягнення значних навчальних результатів, вміння аналізувати інформацію, узагальнювати, критично мислити [4].

Таким чином, розвиток діагностувальної компетентності у майбутніх магістрів фізичного виховання і спорту як майбутніх військових педагогів є актуальною проблемою сучасної військової освіти, оскільки має суттєве значення для якісного виконання ними військово-професійної та науково-педагогічної видів діяльності. Для цього майбутній магістр фізичного виховання і спорту як майбутній військовий педагог має досконало володіти педагогічною діагностикою, дотримуватися педагогічних принципів діагностувальної діяльності та використання в педагогічній діяльності сучасних методів, методик, технологій і засобів педагогічного діагностування взагалі й тестування зокрема, що сприятиме систематизації та поглибленню теоретичних діагностувальних знань, розвитку діагностувальних навичок, умінь і здатностей, вдосконаленню професійно важливих діагностувальних якостей, які складають основу їхньої діагностувальної компетентності.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225.
2. Свистун В. І. Важливість навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання фізичного виховання” у розвитку методичної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : всеукр. наук.-прак. конф. 28 листоп. 2023 р. Житомир. 2023. С. 153–156.
3. Свистун В. І. Використання різних форм тестових завдань при викладанні економічних дисциплін. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка: Педагогічна серія*. 1999. Вип. 17. С. 156–161.
4. Свистун В. І. Розвиток діагностувальної компетентності майбутніх магістрів фізичного виховання і спорту у Збройних силах. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Випуск 74. С. 319-324. DOI:[10.32782/2663-6085/2024/74.60](https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/74.60)
5. Свистун В. І. Теорія і методика викладання фізичного виховання: метод. реком. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 60 с.

*Коновалов Д. О.
доктор філософії
Ясік В. Р.*

Національний університет оборони України

КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ КУРСАНТІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

У сучасних умовах підготовка курсантів – майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту потребує застосування інноваційних підходів до фізичного вдосконалення, що забезпечують високий рівень сили, витривалості, швидкісно-силових якостей, координації та функціональної готовності. Методи традиційної фізичної підготовки вже не завжди повною мірою відповідають вимогам професійної діяльності в умовах підвищених навантажень, швидких змін і мобільності. Одним із сучасних і обґрунтованих засобів є методика Кросфіт (CrossFit). Яка полягає в проведенні тренувань високої інтенсивності, що поєднує елементи силової, аеробної та швидкісно-силової підготовки.

Питання впровадження кросфіту в систему фізичного виховання неодноразово розглядалося у наукових дослідженнях. Так, Н. Грабик, І. Грубар, О. Гулька та В. Вовчанська досліджували вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Автори зазначають, що у здобувачів освіти, які займалися за програмою CrossFit, спостерігалось значне покращення функціонального стану та загальної фізичної підготовленості, зокрема зростали показники сили й витривалості, що суттєво відрізнялося від результатів тих, хто тренувався за традиційною програмою [3].

У публікації О. Бондаренка та Н. Щекотиліної розглянуто можливості використання кросфіту в освітньому процесі ЗВО. Автори акцентують увагу на потенціалі цієї методики у підвищенні результативності занять з фізичного виховання. Вони підкреслюють, що кросфіт як сучасна інноваційна технологія сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної активності, розширює варіативність занять і позитивно впливає на рівень фізичного здоров'я [1].

Крім того, Л. Дудорова та Н. Корольова відзначають, що кросфіт може виступати альтернативою традиційним формам фізичного виховання. За їхніми висновками, ця форма тренувань здатна залучити молодь до регулярної рухової активності, підвищити мотивацію та сприяти формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя [4].

У контексті військової служби кросфіт має особливу цінність, оскільки

його тренувальна система максимально наближена до умов реального службового навантаження. Військовослужбовці виконують завдання в умовах високої фізичної і психологічної напруги, часто з обмеженим часом на відновлення. Кросфіт-тренування, які передбачають виконання комплексів вправ у режимі підвищеної інтенсивності, сприяють розвитку витривалості, сили, швидкості, координації та загартовують морально-вольові якості. Саме ці характеристики є ключовими для успішного функціонування військового в екстремальних ситуаціях. Тому впровадження елементів кросфіту в програму фізичної підготовки військовослужбовців, зокрема курсантів – майбутніх начальників фізичної підготовки і спорту, дає змогу сформуванню в них не лише високий рівень фізичної готовності, а й здатність швидко адаптуватися до динамічних умов службової діяльності.

Військова справа вимагає від фахівця належного рівня фізичної підготовки, оскільки під час своєї професійної діяльності він часто зіштовхується із жорстокими та небезпечними для життя ситуаціями. З огляду на це військовий має бути готовим протистояти непередбачуваним подіям у своїй професії. Отже, нижчий рівень фізичної підготовленості може вплинути на ефективність роботи військового щодо його професійних потреб, а також створити ризик для здоров'я. А тому необхідно визначити, чи мають військовослужбовці, які практикують кросфіт, кращу фізичну та функціональну підготовленість порівняно з тими, хто використовує традиційний підхід у фізичній підготовці [2].

У цьому контексті кросфіт розглядається як перспективний напрям підвищення функціональної готовності військовослужбовців, що поєднує інтенсивність, варіативність і адаптивність навантаження. Завдяки комплексному характеру вправ, які включають елементи силових, швидкісно-силових, аеробних і координаційних компонентів, кросфіт дає змогу максимально успішно задіяти основні фізичні якості, необхідні у професійній діяльності військового фахівця.

Важливою перевагою системи “Кросфіт”, порівняно з традиційними засобами фізичної підготовки, є: відсутність матеріальних витрат на обладнання, інвентар та особливих умов для занять (більшість вправ виконується з обтяженням масою власного тіла); можливість виконання вправ в умовах дефіциту часу та обмеженого простору; виключення можливості адаптації організму до навантажень за рахунок варіативності засобів [5].

Таким чином, впровадження кросфіту у фізичну підготовку військовослужбовців сприяє всебічному розвитку фізичних та функціональних характеристик, що є важливим для підвищення рівня як фізичної, так і психоемоційної готовності до виконання завдань у змінному та напруженому

оперативному середовищі. Зростаюча популярність таких програм серед представників військової сфери підтверджується активізацією емпіричних досліджень, спрямованих на порівняння результативності кросфіту з традиційними методиками підготовки.

Література

1. Бондаренко О.В., Щекотиліна Н.Ф. Використання методики CrossFit в освітньому процесі закладів вищої освіти. *Olympicus*. 2023; Вип. 1. С. 7–11.
2. Волков М. С. Методологія використання засобів кросфіт у фізичній підготовці військовослужбовців: педагогічні підходи й ефективні методи. *Академічні візії*. 2024. № 28. С. 1-12.
3. Грабик Н., Грубар І., Гулька О., Вовчанська В. Вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан студентів-спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 24–29.
4. Дудорова Л.Ю., Корольова Н. Кросфіт як інноваційна форма проведення занять з фізичного виховання студентів. *Студентські підприємницькі ініціативи: матеріали освіт.-інновац. платформи*. Київ: КНУТД, 2020. С. 138–142.
5. Костів С.Ф., Жембровський С.М. Комплекси кросфіту у рукопашній підготовці військовослужбовців 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 V Міжнар. наук.-прак. конф.* (Київ, 25 лист. 2021 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ : НУОУ, 2021. С. 108–111.

Петрук А. П.

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

Жембровський С. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет оборони України*

Кузнецов М. В.

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

НАУКОВИЙ ПОТЕНЦІАЛ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ – ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ТАКТИЧНОГО РІВНЯ

Фізична підготовка є невід’ємною складовою бойової підготовки військовослужбовців, а науковий потенціал науково-педагогічних працівників (НПП), які забезпечують цей напрям у ВВНЗ тактичного рівня, визначає якість підготовки майбутніх офіцерів. Науковий потенціал НПП характеризується сукупністю професійних компетентностей, досвіду, наукових здобутків і здатністю впроваджувати інноваційні підходи у процес підготовки військових кадрів.

Основними складовими наукового потенціалу є: рівень освіти, наукові

ступені та звання, участь у науково-дослідній роботі, публікаційна активність, розроблення навчально-методичних посібників, участь у конференціях та наукових проектах. Важливе місце посідає інноваційна діяльність – використання сучасних цифрових технологій, інтерактивних засобів, тренажерних систем і методів моніторингу фізичної підготовленості військовослужбовців (табл. 1). У цьому контексті особливої ваги набуває науковий потенціал НПП, які забезпечують навчальний процес із фізичного виховання у ВВНЗ тактичного рівня.

Під науковим потенціалом ми розуміємо не лише наявність учених ступенів чи звань, а, насамперед, – здатність до наукового пошуку, інноваційної діяльності, розроблення результативних методик фізичної підготовки та впровадження результатів досліджень у практику навчання військових фахівців.

Таблиця 1

Кількість науково-педагогічних працівників – фахівців з фізичного виховання у ВВНЗ тактичного рівня з науковим ступенем, науковим званням

Види ЗСУ	Доктора наук	Кандидати наук (доктора філософії)	Вчене звання професор	Вчене звання доцент
СВ ЗСУ	2	28	3	22
ПС ЗСУ	-	7	-	4
ВМС ЗСУ	-	3	-	3
Всього	2	38	3	29

Серед основних складових наукового потенціалу можна виділити:

- науково-методичну компетентність; активну участь у дослідницьких програмах; публікаційна діяльність у фахових і міжнародних виданнях; впровадження інноваційних технологій – тренажерних систем, цифрових платформ, засобів моніторингу фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

Кількісні показники методичної, науково та науково-технічної діяльності кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки за видами ЗС України (останні 5 років)

Види ЗСУ	Науково дослідна робота	Оперативні завдання	Статті Scopus i Web of Science	Фахові видання	Навчальні посібники	Навчально-методичні посібники	Педагогічний експеримент
СВ ЗСУ	4	1	80	240	4	14	3
ПС ЗСУ	1	3	17	47	2	6	5

ВМС ЗСУ	-	1	3	12	1	3	1
Всього	5	5	100	299	7	23	9

Проблемними залишаються питання недостатнього фінансування досліджень, обмеженої матеріально-технічної бази та недостатньої мотивації молодих викладачів до наукової діяльності. Підвищення наукового потенціалу можливе через розвиток наукових шкіл, створення міжвідомчих науково-методичних центрів, міжнародна співпраця, а також стимулювання публікацій у фахових виданнях.

Детальний аналіз підходів науковців до складових педагогічної майстерності, їх характеристики дав змогу запропонувати структуру педагогічної майстерності викладача вищої військової школи, визначивши її основними компонентами такі:

- професійні знання: з основ соціально-гуманітарних наук, психології, педагогіки, військових наук, методики викладання, педагогічної риторики;
- педагогічні вміння: аналітичні, дидактичні, організаторські, прогностичні, проектувальні, комунікативні, перцептивні, творчі, ораторські;
- професійно важливі якості: управлінські, особистісні, емоційно-вольові, морально-етичні;
- педагогічна культура: духовна культура, деонтологічна культура, риторична культура;
- педагогічна техніка: внутрішня (рефлексія, емоційний інтелект, педагогічна інтуїція, вольові якості), зовнішня (техніка мовлення, зовнішній вигляд, кінесика, просторово-часова дистанція).

Отже, систематична робота викладача над собою, підвищення кваліфікації, відкритість до інновацій, розвиток та постійне вдосконалення професійних знань, педагогічних умінь, професійно важливих якостей, педагогічної культури та педагогічної техніки забезпечить можливість досягнення високих результатів у педагогічній діяльності, дасть змогу науково-педагогічному працівнику сформулювати індивідуальний стиль і розвинути авторський “почерк”. Таким чином, навчитися творити красу думки, слова та справи, досягнути високе мистецтво педагогічної дії й досягнути педагогічної майстерності.

Педагогічна майстерність викладача являє собою досягнення взірця педагогічної діяльності, що характеризується досвідом та досконалістю педагогічних дій. Як сформованість професійних знань, умінь, якостей, педагогічної техніки й педагогічної культури на основі стійкої педагогічної

спрямованості та постійного самовдосконалення вона є шляхом до реалізації індивідуального потенціалу викладача вищої військової школи. Викладач-майстер – людина високої культури, творча особистість, інноватор, професійно мобільний фахівець, неперевершений оратор, лідер педагогічної справи, який володіє особистою неповторністю та унікальністю, уміло поєднує традиційне з інноваційним, легко вирішує складні професійні завдання, завжди будує успішну взаємодію з аудиторією. Його діяльність відрізняється творчим характером, індивідуальним стилем, авторським почерком, систематичними високими результатами навчальної, методичної, наукової роботи. Професійне самовдосконалення, розвиток, рух уперед – живе кредо викладача-майстра.

Підсумовуючи, хочемо наголосити: розвиток науково-педагогічних працівників фізичного виховання ВВНЗ – це не лише питання професійного росту педагогів, а стратегічна умова підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів та зміцнення обороноздатності держави, адже низькокваліфікований педагог прямо корелює з ефективністю процесу організації фізичної підготовки, в подальшому – до занепаду та зникнення системи або від такої, як неефективної.

Література

1. Отич О. М. Основи педагогічної майстерності викладача професійної школи: підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 208 с.
2. Педагогічна майстерність: підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; за ред. І. А. Зязюна. Київ : Вища школа, 1997. 349 с.
3. Теличко Н. В. Теорія і методика формування основ педагогічної майстерності майбутнього учителя початкових класів: монографія. Київ : Кондор, 2014. 522 с.

Погребняк Д. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Беліков І. О.

доктор філософії

Національний університет оборони України

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА”

Розвиток військової освіти в умовах повномасштабної збройної агресії російської федерації проти нашої держави є одним із найголовніших пріоритетів сучасного українського суспільства. У цей критично важливий час, коли країна стикається з численними викликами, які загрожують її суверенітету та територіальній цілісності, якісна підготовка військовослужбовців, а також наукових і НПП у ВВНЗ стає невід’ємною складовою успішної оборони

держави. В умовах жорстоких бойових дій та постійних загроз, що нависли над Україною, важливо забезпечити військових фахівців не лише теоретичними знаннями, а й практичними навичками, які дадуть змогу їм успішно діяти в реальних бойових умовах. ВВНЗ мають адаптувати свої навчальні програми до сучасних викликів, включаючи впровадження новітніх технологій і методів навчання, що дадуть змогу підвищити рівень підготовленості офіцерів.

Аналіз робочих програм навчальних дисциплін різних ВВНЗ, зокрема кафедр фізичного виховання (підготовки, вдосконалення тощо), спеціальної фізичної підготовки та/і спорту, окреслив низку суттєвих проблемних питань, а саме:

методичні проблеми:

оновлення змісту освіти (існує нагальна потреба у швидкій адаптації діючих навчальних програм до реалій сучасної військової ситуації, що включає впровадження стандартів НАТО у підготовку слухачів (курсантів). Це дасть змогу забезпечити відповідність освітніх програм міжнародним вимогам та стандартам, що, у свою чергу, підвищить якість підготовки військових фахівців);

практична орієнтація (необхідно значно посилити практичну складову занять, що дасть змогу слухачам (курсантам) застосовувати здобуті знання, вміння та навички у реальних бойових умовах. Це може включати не лише тактичні тренування, а й навчання в умовах, максимально наближених до бойових, що сприятиме формуванню впевненості та готовності до дій у екстремальних ситуаціях);

формування командно-методичних навичок (розвиток у слухачів (курсантів) лідерських якостей і навичок управління особовим складом є важливим для успішного виконання бойових завдань. Це вимагає розробки спеціальних програм, які б акцентували увагу на командних навичках, а також на умінні приймати рішення в стресових ситуаціях);

методика викладання (необхідно знайти результативні методи та засоби навчання, які б стимулювали пізнавальну активність і самостійність слухачів (курсантів). Використання інтерактивних технік, проектного навчання та інших інноваційних підходів дасть змогу залучити слухачів (курсантів) до активної участі у навчальному процесі, що покращить якість засвоєння матеріалу і підготує їх до реальних викликів у службі.

проблеми організації освітнього процесу:

навчальне навантаження (необхідність збалансувати інтенсивне навчальне навантаження на слухачів (курсантів) із виконанням інших службових обов'язків);

організація курсантів (слухачів) в умовах війни (забезпечення

безперервності та якості освітнього процесу у ВВНЗ в умовах воєнного стану, зокрема при використанні різних форм навчання (дистанційної, змішаної);

якість освіти (підвищення якості вищої військової освіти з урахуванням нових вимог і стандартів);

матеріально-технічне забезпечення:

недостатнє фінансування (забезпечення матеріально-технічної бази ВВНЗ є однією з ключових проблем, яка впливає на якість підготовки військових фахівців);

застаріла інфраструктура (модернізація навчальної бази, технічних засобів навчання та імітаційного обладнання, що відповідають сучасним вимогам);

психологічна підготовка: актуальність посилення психологічної стійкості слухачів (курсантів), їхньої готовності до управління підлеглим особовим складом, як в мирний час, так і в екстремальних умовах бойових діяльності.

Отже, подолання визначених нами проблем сучасної військової освіти є важливим кроком на шляху до покращення підготовки особового складу сил оборони. Це не лише забезпечить високий рівень професійних знань і практичних навичок у військовослужбовців, а й сприятиме формуванню необхідних психічних якостей, таких як стресостійкість, готовність до швидкого реагування та успішна командна взаємодія.

Погребняк Д. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Кирпенко Є. В.

доктор філософії

Національний університет оборони України

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗА РОЗДІЛОМ “СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ” В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ

Проблемні питання проведення навчальних занять з дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” у ВВНЗ тісно пов’язані із загальними викликами військової освіти, особливо в умовах війни, полягають у поєднанні об’єктивних матеріально-технічних, організаційних та методичних труднощів. Їх подолання потребує системного підходу – оновлення навчальних програм відповідно до сучасних вимог, оснащення ВВНЗ сучасними засобами контролю фізичного стану, впровадження адаптивних методик підготовки та формування нової культури фізичного виховання, спрямованої на підготовку

курсантів до участі в бойових діях, розвитку професійної витривалості, психофізичної стійкості та високого рівня боєздатності майбутніх офіцерів.

Заняття з рухливих ігор та ігрових видів спорту спрямовані на розвиток швидкості, загальної і швидкісної витривалості, спритності, просторового орієнтування, виховання наполегливості, рішучості, ініціативності, підтримку розумової і фізичної працездатності, зняття емоційної напруги, формування навичок злагоджених командних дій, що допомагає вирішити проблемні питання проведення навчальних занять з дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” у ВВНЗ.

До змісту занять з рухливих ігор та ігрових видів спорту включаються загально-розвиваючі і спеціальні вправи без м'яча та з м'ячем, вправи з техніки і тактики гри, навчально-тренувальні ігри та ігри за спрощеними правилами.

До підготовчої частини заняття включаються: ходьба, біг різними способами, вправи з пересування гравця, загально-розвиваючі вправи, прості вправи з вдосконалення техніки гри.

До основної частини заняття включаються вправи з техніки і тактики гри в баскетбол, футбол (міні-футбол, футзал), волейбол, гандбол, настільний теніс, бадмінтон та інші види спорту.

До заключної частини заняття доцільно включати вправи на розслаблення та розтягування м'язів, повільну ходьбу, дихальні вправи, а також короткі відновлювальні ігрові завдання або рухливі елементи з малою інтенсивністю [1].

Заняття з рухливих ігор та ігрових видів спорту організовуються та проводяться як у спортивному залі, так і на відкритому майданчику. На кожне заняття розробляється план проведення заняття.

Навчання техніці гри в ігрові види спорту починається з розучування стійок та способів пересування по майданчику. Потім вивчаються способи тримання і ведення м'яча, способи передачі, подачі, лову м'яча, кидків м'яча в корзину або у ворота, нападаючі удари, блокування, заслони. Технічні прийоми розучуються в цілому, по розділах (частинах) і за допомогою підготовчих вправ, як правило, у двошереговому строю обличчям один до одного зі встановленими інтервалами та дистанцією між тими, хто займається, а також при розташуванні тих, хто займається, у колонах, у півколі (колі).

З метою вдосконалення виконання основних прийомів техніки гри вправи виконуються усіма, хто займається, одночасно чи потоком, а також застосовується коловий спосіб тренування.

Навчання тактичним діям здійснюється одночасно з удосконаленням технічних прийомів під час навчальних двосторонніх ігор, які спочатку проводяться за спрощеними правилами (збільшення або зменшення гравців у

командах, зміна розмірів майданчика, застосування в деяких випадках нестандартного устаткування, інвентарю, пред'явлення занижених вимог щодо дотримання правил гри), а в міру оволодіння технічними прийомами і тактичними діями – за офіційними правилами змагань [3].

Навчальні двосторонні ігри за спрощеними правилами застосовуються для підвищення щільності заняття і фізичного навантаження, залучення до гри всіх, хто займається, а також з метою поступового освоєння тими, хто навчається, офіційних правил змагань.

Ознайомлення з основними правилами спортивної гри починається на перших заняттях. Спочатку до відома тих, хто займається, доводиться інформація про розміри майданчика, його розмітку, обладнання та інвентар, правила виконання техніки гри, що вивчаються на цьому занятті. На подальших заняттях ознайомлення з правилами здійснюється в поєднанні з прийомами техніки і тактики спортивної гри. Рухливі ігри на заняттях проводяться в підготовчій і основній частинах. До підготовчої частини включаються ігри, спрямовані на підготовку організму до майбутнього навантаження. Тривалість таких ігор не має бути великою. До основної частини заняття включаються ігри без м'яча і з м'ячем, направлені на вдосконалення різних якостей військовослужбовців, а також оволодіння навичками рухливих ігор [4].

Організація тих, хто займається, включає їх розташування, призначення керівника гри, капітанів і помічників, розподіл тих, хто грає, по командах (групах).

До функцій керівництва грою входять: спостереження за діями окремих учасників, групи учасників, виправлення помилок; визначення правильного способу індивідуальних і колективних дій; припинення прояву індивідуалізму, грубощів та зверхнього ставлення до товаришів; регулювання навантаження; підтримання змагального духу впродовж усієї гри.

Важливого значення набуває попередження травматизму на заняттях з рухливих ігор та ігрових видів спорту, яке забезпечується обов'язковою перевіркою технічного стану спортивного обладнання, інвентарю та дотриманням правил гри [2].

Отже, напрямом подальших наукових досліджень вважаємо необхідність розроблення методичних (практичних) рекомендацій щодо проведення основної частини навчально-тренувального заняття за розділом “Спортивні та рухливі ігри” під час вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”.

Література

1. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки: навчально-методичний посібник / С. І. Глазунов, О. В. Молоков, С. М. Жембровський, Г. І. Сухорада; за ред. С. І. Глазунова. Київ: НАОУ, 2009. 200 с.

2. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 № 1289/36911.

3. Теорія та методика викладання спортивних ігор (баскетбол): навч. метод. посіб. / [О. В. Петрачков, С. М. Жембровський, Д. В. Погребняк, Є. В. Малахов.]. Київ : НУОУ, 2024. 182 с.

4. Теорія та методика викладання спортивних ігор (футбол): навч. метод. посіб. / [Д. В. Погребняк, О. В. Петрачков, В.В. Білошицький та ін.]. Київ : НУОУ, 2022. 116 с.

Лещінський О. В., Логінов Д. О.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Збройна агресія російської федерації проти України спричинила масштабні зміни у всіх сферах суспільного життя, зокрема й у системі фізичної підготовки та спорту ЗС України. Одним із наслідків війни став відтік висококваліфікованих фахівців фізичної підготовки і спорту, що негативно впливає на результативність навчально-тренувального процесу, у ВВНЗ і у військових частинах. Втрата досвідчених кадрів обумовлена, як безпосередньою участю у бойових діях, так і вимушеним переміщенням або зміною професійної діяльності, що створює серйозні виклики в стратегічних поглядах щодо існування системи фізичної підготовки в ЗС України. Зниження кваліфікації фахівців прямо корелює з результативністю організації фізичної підготовки, в подальшому – до занепаду та зникнення системи або відмови від такої, як неефективної.

Якість підготовки курсантів, як майбутніх командирів підрозділів, начальників є комплексною характеристикою, що охоплює не лише набуття професійних навичок та знань військової справи, а й психофізіологічну готовність до виконання завдань у складних умовах бойової діяльності. У цьому контексті розвиток фахівців фізичної підготовки і спорту виступає одним із визначальних чинників результативності підготовки курсантів.

Отриманні відчуття і спогади від занять, які курсант накопичує протягом чотирьох курсів про навчальну дисципліну “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” залишається у його свідомості протягом всього періоду професійної діяльності, а участь у спортивному житті навчального закладу та відвідування решта форм фізичної підготовки – формує уявлення про систему фізичної підготовки, яку він приймає за зразок для управління повсякденною діяльністю майбутнього підрозділу (взводу, роти, батальйону, бригади).

Також існує прямий кореляційний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості командира групи та рівнем фізичної підготовленості цієї ж навчальної групи вцілому, що в майбутньому існує велика вірогідність перенесення цього зв'язку у військові підрозділи.

“Фізична підготовка включає комплекс заходів, спрямованих на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, а також виховання морально-вольових і психічних якостей. Правильне використання фізичної підготовки сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та професійного довголіття, а також профілактиці професійних захворювань і травматизму” [1, с. 290–291] – формування подібних переконань в свідомості майбутнього офіцера, командира, начальника значно полегшує досягнення завдань фізичної підготовки в майбутньому, а поєднання вказаних переконань командирів з висококваліфікованими начальниками фізичної підготовки і спорту військових частин виконує завдання вищого рівня, – завдання розвитку та удосконалення системи фізичної підготовки.

Програма підготовки військовослужбовців вимагає від фахівця з фізичної підготовки і спорту вміння вірно сформулювати уявлення, навчити руховим діям та удосконалити навички з прискороного пересування, гімнастики, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, що без досвіду, особистих вмінь, накопичених методичних навичок з кожного розділу фізичної підготовки, ефективно та якісно організувати та провести заняття не можливо.

Підбір кадрів, підготовка висококваліфікованих фахівців з фізичної підготовки і спорту, якісна підготовка курсантів є першочерговим завданням по відновленню наявної системи, фахівців, переконань, і лише після виконання цієї задачі можливо розраховувати на покращення результату.

Таким чином, між рівнем розвитку фахівців фізичної підготовки і спорту та якістю підготовки курсантів існує прямий кореляційний зв'язок: чим вищий професійний рівень фахівця, тим більш підготовленими, впевненими та стійкими стають майбутні командири. Це обґрунтовує необхідність системного підвищення кваліфікації фахівців фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ, навчальних центрах та військових частинах, впровадження дієвих заходів підготовки та професійного становлення фахівців.

Тому для утримання наявного потенціалу системи фізичної підготовки і спорту в майбутньому доцільно розпочати заходи вже і сьогодні на кожному рівні управління фізичною підготовкою в ЗС України:

- 1 – робота з кадрами (відбір перспективних кадрів з військ, відправка кадрів на навчання, заохочення та утримання кадрів з великим досвідом організації фізичної підготовки);

- 2 – підвищити рівень професійності фахівців як постійний процес

(проведення навчально-методичних зборів, проходження практичних курсів в межах ЗС України та за кордоном, перейняття ефективного досвіду організації фізичної підготовки, передача ефективного досвіду проведення занять);

З – робота з курсантами (якісне проведення занять, залучення до систематичної фізичної активності, пропаганда здорового способу життя, відбір перспективних кандидатів для отримання освіти з фізичної культури).

Література

1. Лісняк А., Пожидаєв М. Фізична підготовка курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану в Україні. *Scientific Collection «InterConf»*, (204). 2024. С. 290–296.

Liashuk O.
National Defense University of Ukraine

FIRE TRAINING OF CADETS FOR THE REALITIES OF COMBAT USE OF SMALL ARMS

Modern combat conditions are characterized by dynamism, high intensity, and widespread use of modern technologies, which places increased demands on the level of personnel training.

Successful command of units in combat is impossible without a high level of professional knowledge among commanders at all levels. Therefore, the training of modern military specialists is closely linked both to in-depth study of scientific achievements in the field of creating the latest models of weapons and to the study of the practical experience of troops in organizing and conducting combat training exercises, as well as practical achievements in the implementation of the latest methods in fire control. It is impossible to master the rather high requirements for military professionalism without studying the patterns and principles of weapon design, the basics and rules of shooting, training methods, and the essentials of fire control in combat.

A modern commander must organically combine professionalism, deep competence, personal discipline, initiative, and a creative approach to the task, and must be able to effectively organize and plan fire training. Therefore, the issue of improving the fire training of the Armed Forces of Ukraine is becoming relevant, and the system of fire training of troops requires conceptual changes.

Firearms training is one of the main subjects of combat training and an integral part of field training for troops. One of the key elements of combat training is firearms training, which ensures that cadets acquire the necessary skills in the use of small arms in conditions close to a real combat situation.

Military scientists have been constantly working on improving the fire training system by systematizing the components of fire training and effectively using them in

practice. Modern firearms training should provide a close link between theoretical knowledge and practical skills. This involves the use of simulators, laser systems, and other modern training aids that allow realistic conditions to be created for practicing shooting exercises.

Each cadet has their own individual characteristics, so it is necessary to develop training programs that take into account the level of training, psychological characteristics, and physical abilities of each trainee.

Firearms training should go beyond simply learning how to shoot. Cadets must learn to make decisions in dynamic situations, interact in a team, and use weapons as a tool for achieving tactical goals.

Modern technologies such as virtual reality, augmented reality, and artificial intelligence open up vast opportunities for creating innovative training programs and tools.

Psychological resilience, self-confidence, and the ability to cope with stress are important components of successful firearms training.

Given the dynamic development of weapons and combat tactics, firearms training programs must be regularly updated in line with modern requirements.

Firearms proficiency is achieved through the professional training of military personnel and improved through combat coordination of units and formations based on a methodological approach by: familiarizing personnel with the types of weapons and arms in service with the Armed Forces of Ukraine; studying the material part of standard weapons, safety measures when handling them, and the basics of shooting; developing skills in rapid preparation for shooting and accurate shooting at stationary and moving targets from different positions; learning to use weapons lawfully in real combat (training and combat) conditions.

Thus, optimizing the educational process of firearms training in accordance with modern requirements for the combat use of small arms is a pressing scientific and practical problem, the solution of which requires the development and implementation of new methods, educational technologies, and the improvement of the regulatory and methodological basis for training. Optimizing the process of firearms training is a pressing task that requires a comprehensive approach. The areas of work proposed in the study will make it possible to improve the level of training of military specialists and ensure the effectiveness of their actions in the current conditions of the Russian-Ukrainian war.

3. ПЕРЕДОВИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН НАТО

Гнидюк О. П.

доктор педагогічних наук, доцент

Савчук А. О.

Національна академія Державної прикордонної служби України

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сучасна геополітична ситуація, характеризується зростанням військових загроз та трансформацією характеру збройних конфліктів, висуває нові вимоги до системи підготовки військовослужбовців. Повномасштабне вторгнення росії в Україну показало наскільки важливою є рівень підготовка особового складу сектору безпеки і оборони України. Слід зазначити, що за складовими підготовка військовослужбовців ЗС України поділяється на три складові: оперативна, бойова та підготовка персоналу. Бойова підготовка – це цілеспрямований та організований процес навчання військовослужбовців військових частин, а також злагодження органів управління тактичного рівня, військових частин з метою досягнення їх готовності до виконання завдань за призначенням як у мирний час, так і в особливий період. Однією з основних завдань бойової підготовки є набуття фізичної підготовленості до виконання завдань за призначенням, отже, з наведеного випливає важливість фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойової підготовки.

Варто зауважити, що система фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України перебуває у стані активної трансформації, обумовленої необхідністю адаптації до реалій повномасштабної війни та курсом на інтеграцію до НАТО. Аналіз чинної Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (наказ від 05.08.2021 № 225) демонструє збереження консервативних підходів з елементами модернізації.

Основними формами фізичної підготовки військовослужбовців залишаються ранкова фізична зарядка, навчальні заняття з фізичної підготовки, спортивно-масова робота та самостійні тренування. Система оцінювання базується на виконанні нормативів з таких вправ: підтягування на перекладині або комплексна силова вправа; біг на 100 м; біг на 3 км; подолання смуги перешкод; марш-кидок на 5 або 10 км. Водночас бойовий досвід виявив

необхідність акцентування уваги на розвитку функціональної витривалості, здатності до тривалого перенесення навантажень з бойовим спорядженням, швидко-силових якостей для дій у міських боях.

Інтеграція України до євроатлантичного безпекового простору актуалізує необхідність гармонізації національних підходів до фізичної підготовки військовослужбовців зі стандартами країн-членів НАТО. Водночас специфіка сучасного конфлікту високої інтенсивності вимагає критичного переосмислення традиційних методик фізичного виховання та пошуку інноваційних рішень, адаптованих до реалій гібридної війни. Проблема полягає у необхідності комплексного аналізу передового досвіду країн альянсу та визначення оптимальних шляхів модернізації системи фізичної підготовки ЗС України з урахуванням національних особливостей та бойового досвіду. Аналіз сучасного стану систем фізичної підготовки в арміях країн Північноатлантичного альянсу демонструє чітку тенденцію до трансформації традиційних підходів у напрямку функціоналізації та максимального наближення тренувального процесу до реальних вимог бойової діяльності. Найбільш показовим прикладом такої еволюції є досвід ЗС США, які у 2020 р. здійснили революційний перехід від Army Physical Fitness Test (APFT) до Army Combat Fitness Test (ACFT). Впровадження ACFT відображає парадигмальний зсув від оцінювання ізольованих фізичних якостей до комплексного тестування функціональної готовності, що моделює реальні бойові завдання: підйом боєприпасів, евакуацію поранених, подолання перешкод.

Важливо зазначити про Програми високо інтенсивного функціонального тренінгу (HIFT), такі як CrossFit, SEALFIT та High Intensity Tactical Training (HITT) Корпусу морської піхоти США, які стають дедалі популярнішими серед військового персоналу. Філософія HIFT ґрунтується на принципах постійної варіативності, функціональності рухів та високої інтенсивності виконання, що забезпечує розвиток загальної фізичної підготовленості (General Physical Preparedness).

Практичні переваги програм HIFT включають коротший час тренувань та менші обсяги, вправи, які моделюють бойові завдання, нижчі витрати на обладнання. Дослідження демонструють, що обсяги тренувань HIFT зазвичай на 25-80% менші порівняно з традиційними військовими програмами фізичної підготовки без зниження результатів підготовленості.

Компаративний аналіз систем фізичної підготовки виявляє як спільні тенденції, так і суттєві відмінності в підходах країн НАТО та України. Спільними рисами є визнання критичної важливості фізичної готовності для бойової спроможності, тенденція до функціоналізації тренувального процесу, впровадження диференційованого підходу залежно від військової

спеціальності.

Ключові відмінності полягають у ступені стандартизації вимог. Армії НАТО рухаються у напрямку уніфікації базових стандартів з можливістю додаткової спеціалізації. Українська система зберігає більшу варіативність нормативів залежно від віку, статі та роду військ. Методичні підходи в арміях альянсу характеризуються більшою гнучкістю та індивідуалізацією, широким використанням сучасних фітнес-методик та технологій.

Важливою відмінністю є підхід до профілактики травмування. Армії НАТО інтегрують комплексні програми попередження травм. В українській системі профілактика травматизму часто обмежується загальними рекомендаціями без системного підходу.

Отже, спираючись на проведений порівняльний аналіз сучасних тенденцій розвитку фізичного виховання в арміях країн НАТО і України слід зробити такі висновки. Системи фізичної підготовки провідних армій світу перебувають у стані активної трансформації, спрямованої на максимальну відповідність вимогам сучасного бойового середовища. Ключовими трендами є функціоналізації тренувального процесу, впровадження високоінтенсивних методик, інтеграція технологічних інновацій та індивідуалізація підготовки військовослужбовців.

Рекомендується впровадження елементів високо інтенсивного функціонального тренінгу, розробка уніфікованих стандартів оцінювання бойової фізичної готовності, створення спеціалізованих програм для різних військових спеціальностей з урахуванням досвіду сучасного конфлікту, широке застосування технічних засобів вимірювання фізичної активності та створення сучасної матеріальної бази для занять з фізичної підготовки.

Література

1. Антошків Ю., Ковальчук А. Фізична підготовка майбутніх рятувальників в умовах військового стану. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді у сучасному освітньому процесі*: зб. матер. міжнар. форуму. Дніпро: ДДУВС, 2023. С. 157–157.
2. Ковальчук А. М., Петренко А. М., Антошків Ю. М., Смоляк Д. В. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки : метод. реком. Львів, 2020. 92 с.
3. Долгієр Є. В. Проблеми вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: матеріали V інтернет-конф. (м. Одеса, 17-18 листоп. 2021 р.). Одеса, 2021. С. 20–22.
4. Жембровський С., Сич Р. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. С. 11–17.
5. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 94 с.
6. Карабанов Є., Проценко А., Беліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. 2020. № 2(23). С. 112–117.

Петрачков О. В.
кандидат педагогічних наук, професор
Заслужений працівник фізичної культури та спорту України
Національний університет оборони України

СИСТЕМА ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО

Безперервний науково-технічний прогрес у веденні війни показав, що рівень фізичної підготовленості військовослужбовців залишається основною складовою боєздатності військ. В кожній країні розробляється свої доктринальні документи та свої комплекси тестових вправ, які регламентують вимоги та підходи до фізичної підготовки [6, 9].

Аналіз системи перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців в іноземних арміях свідчить про реалізацію диференційованого підходу до системи оцінювання, яка має певні градації за видами збройних сил та за військовими спеціальностями [3, 7]. Система контролю та оцінювання фізичної підготовленості надає можливість на будь-якому етапі фізичної підготовки виявити рівень розвитку фізичних якостей та рухових навичок, охарактеризувати його відповідно до визначених завдань та внести необхідні зміни в підходах і методах фізичної підготовки військовослужбовців [1, 11].

Тести надають стимулюючий вплив, даючи військовослужбовцям можливість порівняти свої абсолютні дані з контрольними цифрами інших, що обстежується. Перевірочні тести проводять з метою виявлення результатів, необхідних для уточнення методик тренувального процесу і розробки конкретних програм розвитку фізичних здібностей військовослужбовців. Жодну з наявних систем класифікацій не можна приймати за абсолютну. Норми, що встановлюються не мають бути надто завищені, щоб здаватися недосяжними, і в то й же час не настільки занижені, щоб відбивати інтерес і бажання щодо їх виконання. Суворий контроль за проведенням тестів дуже багато значить для точності визначення кінцевих результатів. Тестування має проводитися через рівні проміжки часу протягом усього тренувального циклу для отримання даних, необхідних для об'єктивного оцінювання досягнутих результатів. Тверда упевненість в своїх фізичних силах має бути головною метою тесту.

У ЗС США відсутня єдина система перевірки та оцінювання фізичної готовності військовослужбовців, разом з тим, існують певні міркування щодо уніфікації системи перевірки та оцінювання [4]. У системі перевірки та оцінювання офіцерів США використовують фізичні вправи, які запроваджені з

урахуванням отриманого досвіду ведення бойових дій та вимог нормативних документів щодо бойової підготовки в американській армії [8]. За результатами відгуків та пропозицій від командирів військових підрозділів Сухопутних військ та морської піхоти, які брали участь в бойових діях, було прийнято рішення щодо обґрунтованого наукового підходу для розробки нового тесту фізичної підготовленості. У зв'язку з цим у жовтні 2020 році командування ЗС США впроваджує сучасний новий бойовий армійський тест ACFT (Army Combat Fitness Test), який відповідає сучасним вимогам системи оцінювання фізичної готовності військовослужбовців США [2, 5]. Тест спрямований на розкриття внутрішніх резервів організму та вирішенню проблем зменшення ризику травм опорно-рухового апарату кожного військовослужбовця. Він призначений для визначення спроможності військовослужбовців виконувати свої функціональні обов'язки у навчально-бойових умовах, перевірки розвиненості сили, спритності, швидкості, балансу та м'язової і аеробної витривалості військовослужбовців, а також скоригований з урахуванням гендерних та вікових відмінностей.

Під час введення нового бойового армійського тесту ACFT військовослужбовців ЗС США проводиться моделювання умов бойової обстановки, використовуються фізичні вправи наближені до бойових умов та створюються складні умови.

Важливою складовою підготовки збройних сил країн членів НАТО є рівень фізичної підготовленості військовослужбовців. Періодично представники збройних сил проводять перевірку стану фізичної підготовки військовослужбовців, і за необхідності вносять зміни у базові тести. Прикладом цього можуть слугувати збройні сили Великобританії.

Процес перевірки фізичного стану офіцерів є одним із підходів, шляхом якого досліджується стратегія британської армії щодо фізичної підготовки. Командування ЗС стимулює своїх керівників враховувати оцінку з фізичної підготовки підрозділів та вживати результати перевірки як критерій результативної підготовки, але водночас зосереджується увага на дотримання пропорційності фізичної підготовки. Це означає, що діючі програми фізичної підготовки для військових підрозділів спрямовані на розвиток загальних фізичних якостей, підвищення успішності професійної діяльності, поліпшення фізичного розвитку військовослужбовців та зміцнення їх здоров'я, а не на виконання особовим складом тестів та нормативів. Система контролю фізичної підготовки є уніфікованою та включає групи тестів з перевірки [10, 12]:

загальної фізичної підготовки (обов'язкових для всіх офіцерів). Тест “вихідних фізичних можливостей” – проводиться на початку кожного періоду навчання, двічі на рік;

військово-прикладної фізичної підготовки. Тест “базової фізичної придатності” – двічі на рік;

спеціальної фізичної підготовки. Тест “бойової фізичної готовності” у видах ЗС та родах військ – двічі на рік;

визначення зрісто-вагового індексу.

Результати всіх видів перевірки фіксуються в індивідуальній картці фізичної готовності. Невиконання контрольних нормативів “базової фізичної придатності” або “бойової фізичної готовності” спричиняє за собою зниження грошового забезпечення військовослужбовців-професіоналів. У той же час в керівництві міститься вимога того, щоб заняття з фізичної підготовки були не тільки результативні, а й привабливі. Командування Великобританії вважає, що поєднання матеріальної зацікавленості і привабливості занять є найкращим стимулом для досягнення високого рівня фізичної готовності професійної армії.

Система контролю та оцінювання фізичної підготовки у видах збройних сил Великобританії мала деякі відмінності, але відповідала стандартам та принципам підготовки і щорічного тестування (MATTS, розділ фітнес MET02). Перевірка проводилась у декілька підходів і розподіляється на тест базової фізичної підготовки (BPFA – новий варіант SCR), який здійснюється в форматі індивідуальної підготовки (перший етап підготовки) та тест бойової фізичної придатності (CFT – новий варіант RFT), який здійснюється в форматі колективної підготовки (другий етап підготовки). Такий процес перевірки проводиться з категорією офіцерів та солдат два рази на рік (інтервал між оцінюванням не менш 3-х місяців) для штатної армії та один раз на рік для резервної армії.

У процесі перевірки тесту базової фізичної підготовки (BPFA) брали до уваги гендерні та вікові відмінності, тому як в новому варіанті (SCR) ці особливості не сприймалися. Збільшилось кількість тестів на розвиток силової витривалості та фізичних вправ вибухової сили з одночасним зменшенням вправ аеробної витривалості. Виставлення загальної оцінки з фізичної підготовки під час виконання нормативів змінилося, хоча кожна вправа оцінюється від 1 до 15 балів, і загальна сума характеризує загальну оцінку, але ступені в тестуванні залишились без змін: зелений (добре) – уможливорює перейти до чергової фази підготовки; жовтий (задовільний) – вимагає покращити розвиток однієї фізичної вправи; червоний (слабкий) – вимагає проведення курсу підготовки повторно або проходження медичного обстеження.

Відповідно до керівних документів в ЗС Франції, усі військовослужбовців обов’язково проходять щорічне медичне обстеження, і після успішного проходження, допускаються до складання нормативів з фізичної підготовки.

Збройні сили Французької Республіки підвищили вимоги до фізичної підготовки, встановивши нові, більш жорсткі нормативи, що відображає в підвищенні вимог до силових вправ та витривалості та збільшення дистанцій для бігу. Контроль за виконанням нормативів став більш ретельним, що стимулює військовослужбовців досягати кращих результатів.

Для особового складу бойових підрозділів, зокрема офіцерів сухопутних військ встановлені такі нормативи фізичної підготовки: біг на 100 м не більше ніж 14,9 с, на 1000 м – за 3,48 хв. Офіцери також мають виконати вправу на прес понад 40 разів та підтягування на перекладині не менше чотирьох разів.

Традиційні методи фізичної підготовки офіцерів Федеративних силах оборони Німеччини включають розвиток загальної фізичної витривалості та силових якостей через стандартні вправи, такі як біг, підтягування та прес. Діагностика фізичних тестів організовується за допомогою стандартизованих нормативів та тестів, які включають конкретні елементи повсякденної служби, які включають виконання військово-професійних завдань та носіння спорядження.

Програма перевірки та оцінювання фізичної підготовки в ЗС Німеччини включає заходи різного призначення та змісту. Основними із них є тест фізичної придатності призначений для визначення рівня та динаміки розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців відповідно до їхньої вікової категорії, який перевіряється на початку і наприкінці основного періоду навчання, а також у ході всіх навчальних програм не рідше одного разу на рік.

Відповідно до проведеного незалежного оцінюванню експертів, прийшли до висновків, що після впровадження базового фітнес-тесту в Федеративних силах оборони Німеччини відмічається позитивна динаміка функціонального стану здоров'я та нормалізація ваги тіла, покращення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

Забезпечення всебічного розвитку фізичних якостей офіцерів є важливою складовою їхньої підготовки до служби. Важливі життєві навички та навички, необхідні для виконання службових завдань, збереження здоров'я, творчості та працьовитості, розвиваються під час фізичної підготовки. Ця дисципліна є невід'ємною частиною професійної підготовки офіцерів і має велике значення у навчальному процесі ВВНЗ Канади.

Аналізуючи тестування рівня фізичної підготовленості офіцерів сухопутних військ в Королівському військовому коледжі Сен-Жан (Royal Military College Saint-Jean, RMCSJ) слід відмітити, класичну систему оцінювання, яка складається з трьох вправ, серед яких: підтягування на перекладині, біг на 100 м та біг на 2400 м. В один день дозволяється виконання не більше двох вправ, а вправи на витривалість виконуються в інший день.

Вправи для визначення рівня фізичної підготовленості офіцерів сухопутних військ в Королівському військовому коледжі Сен-Жан (чоловіки) представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Вправи для визначення фізичної підготовленості офіцерів сухопутних військ

№	Назва вправи	Оцінка	Вікові групи офіцерів			
			до 21	21–27	28–34	35 і старші
1.	Підтягування	відмінно	16	15	13	11
		добре	14	13	11	9
		задовільно	12	11	9	7
2.	Біг на 100 м (с)	відмінно	12,8	13,0	13,5	14,0
		добре	13,3	13,5	14,0	14,5
		задовільно	13,8	14,0	14,5	15,0
3.	Біг 2400 м 1,5 милі (хв, с)	відмінно	11.40	12.04	12.40	13.25
		добре	12.05	13.40	14.00	14.10
		задовільно	12.40	14.25	15.30	15.36

Обов'язковим елементом ФП є випробування за тестами, що визначають придатність до подальшого навчання у вишах та служби в ЗС. Тестами перевіряються витривалість, швидкість, спритність та сила, а перевірка фізичної підготовленості військовослужбовців відбувається, як правило, не рідше одного-двох разів на рік.

Фізична підготовка в провідних країнах світу вивчається як елемент бойової підготовки військ та основний чинник реалізації їх психічної та фізичної готовності.

Кожна країна має свої підходи до системи фізичної підготовки та свої стандарти, які залежать від конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців має відповідати загальному стандарту НАТО для виконання спільних завдань. Вирішальним аспектом пошуку альтернативних шляхів удосконалення процесу ФП особового складу ЗС України є спрямованість на формування та закріплення усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях та переконаннях мотивації до фізичного загартування, стійкої звички самостійно турбуватися про власне здоров'я.

Література

1. Вербин Н. Б., Височіна Н. Л., Костів С. Ф. та інші. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. Київ: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
2. Корчагін М. В., Меленті Є. О., Балдецький А. А. Актуальні питання удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України. Тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. Київ. НУОУ. 2022. С. 45–47.
3. Одеров А. М., Романчук С. В., Бондар Д. О. Зміст організації перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців армій країн – членів НАТО. Тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. Київ. НУОУ. 2022. С. 134–137.

4. Петрачков О. В. Особливості системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців провідних країн світу. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 15. С. 82–89.
5. Петрачков О. В., Беліков І. О., Ярмач О. М. Принципи організації фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ армії США. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 4(177). С. 122–127. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).25
6. Петрачков О. В., Ярмач О. М. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 49–55. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.49–55
7. Порохнявий А. В. Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф.. Київ. НУОУ. 2023. С. 134–136.
8. Твердохліб Є. М. Сучасні підходи до вибору вправ перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців. Тези V Міжнар. наук.-практ. конф. Київ. НУОУ. 2021. С. 240–242.
9. Фіногенов Ю. С. та інші. всього 14 авторів. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.
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., Kyslenko D., Mykhaylov V., Shostak R., Polyvaniuk V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. № 24 (6). P. 1457–1464. DOI: 10.7752/jpes.2024.06165
12. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. 2023. № 6 (166). P. 126–131. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27.

Лойко О. М.

кандидат історичних наук

Букрєєв В. О.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Грузін С. В.

Навчально-спортивна база зимових видів спорту “Тисовець”

ДОСВІД КРАЇН НАТО У РОЗБУДОВІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ (НА ПРИКЛАДІ РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩА)

Організаційно-правові та інституційні засади системи фізичної культури і спорту в збройних силах Республіки Польща, як держави-члена НАТО, на нашу думку доцільно розглянути для використання цього досвіду у процесі реформування фізичної підготовки ЗС України. Проаналізовано нормативно-правову базу Міністерства національної оборони Польщі, діяльність Центральної військової спортивної команди, Військово-спортивної федерації, військових навчально-кондиційних центрів (WOSzK) та програму підготовки інструкторів. Встановлено, що польська модель характеризується інтеграцією фізичної підготовки із системою бойового навчання, чіткою вертикаллю

управління, стабільним фінансуванням і тісною взаємодією з цивільними спортивними структурами. Упровадження аналогічних принципів в українській армії, насамперед, створення єдиного органу координації військового спорту, мережі військово-спортивних центрів, сучасної матеріально-технічної бази та удосконалення підготовки кадрів, сприятиме підвищенню фізичної готовності особового складу і наближенню стандартів підготовки до вимог НАТО.

1. Нормативно-правова база. Функціонування фізичної культури та спорту у Міністерстві національної оборони Польщі регламентують закон “Про фізичну культуру та спорт” (2010), “Закон про захист Вітчизни” (2022), рішення Міністра № 20/MON (2024) щодо професійного спорту та розпорядження щодо перевірки фізичної підготовки (2020).

2. Організаційна структура. Система має трирівневу побудову – центральний (Міністерство та Центральна військова спортивна команда), оперативний (інспекторати, види військ), локальний (підрозділи та навчальні центри).

3. Матеріально-технічна база. Функціонують військово-спортивні та навчально-кондиційні центри в Закопане та Мронгово, які поєднують підготовку, реабілітацію й змагання.

4. Підготовка кадрів. Інструктори з фізичної підготовки та спорту готуються у військових та цивільних академіях фізичного виховання (Краків, Гданськ, Вроцлав). Доцільним є впровадження єдиної концепції управління військовим спортом, створення Національної військово-спортивної федерації та розбудова військових центрів підготовки за польською моделлю.

Сидорченко К. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Овчарук І. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Інститут Військово-Морських Сил Національний університет “Одеська морська академія”

ВІДБІР ТА ОБҐРУНТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ МОРЯКІВ НА ОСНОВІ ДОСВІДУ ПРОВІДНИХ КРАЇН

Фізична підготовка є одним із ключових аспектів підготовки військових моряків. Вона забезпечує їхню здатність виконувати професійні обов’язки в умовах підвищених фізичних і психічних навантажень. Військові моряки працюють у складних морських умовах, де передбачається комплексний прояв ними основних загальних, спеціальних фізичних і психічних якостей, серед яких: сила, швидкість, координація, витривалість, стійкість до впливу стресових факторів і перевантаження. Отже, правильно підібрані фізичні

вправи відіграють важливу роль у розвитку фізичних якостей та формуванні рухових навичок, необхідних для успішного виконання представниками цього виду ЗС України навчальних і бойових завдань.

Здійснений нами підбір вправ базується на врахуванні специфіки діяльності військових моряків, їхніх завдань та умов служби.

Аналіз засобів фізичної підготовки деяких провідних армій світу підтверджує використання подібних до наших вправ, де, наприклад, для розвитку витривалості використовують: біг на середні й довгі дистанції (2-5 км); плавання в басейні чи відкритій воді; кардіотренування (гребні тренажери, велотренажери). Для розвитку сили: підтягування на перекладині; згинання-розгинання рук в упорі на брусах; вправи з обтяженням предметів (штанга, гирі, медбол); присідання зі штангою чи власною вагою. Для розвитку координації та гнучкості: вправи на рівновагу (планка, рівновага на одній нозі); розтягування всіх основних м'язових груп. Для розвитку швидкості, в т.ч. швидкості реакції: біг на 60 м; спортивні ігри; спеціальні тренажери для розвитку реакції; стрес-тренування (імітація надзвичайних ситуацій, робота в умовах обмеженого часу).

Під час підбору вправ важливо враховувати реальні умови служби та специфіку військової діяльності моряків. Наприклад, плавання не тільки розвиває загальну й швидкісну витривалість, а й дає змогу впевнено виконувати роботу в умовах водного середовища. В свою чергу, вправи на координацію й рівновагу підвищують успішність роботи на нестійкій поверхні палуби. Кардіо- та силові тренування допомагають підтримувати високий рівень фізичної форми, необхідний для виконання повсякденних завдань.

Морські піхотинці у провідних арміях світу виконують завдання в умовах, що вимагають прояву високої фізичної витривалості, сили, швидкості реакції та стресостійкості. Тому для них розробляють спеціальні програми фізичної підготовки, які уможливають їм підтримувати бойову готовність на найвищому рівні. Для розвитку загальної витривалості виконують біг на довгі дистанції (5–10 км), марш-кидки з навантаженням до 30 кг, плавання на відкритій воді та інші вправи, що зміцнюють серцево-судинну систему.

Перелік вправ у басейні для військових моряків Великої Британії:

плавання на витривалість: плавання вільним стилем на відстані 500 м, 1 км та більше; плавання в екіпіровці (форма, черевики) на відстань до 1 км; плавання з обтяженням (рюкзак, зброя) на 200–400 м;

спринтерське плавання: спринт на 25–50 м із максимальною швидкістю; серії інтервальних запливів: плавання 50 м зі швидким стартом, через 30 с відпочинку;

затримка дихання: пірнання на максимальну довжину під водою; вправи

на затримку дихання з імітацією підводних маневрів;

рятувальні вправи: транспортування у воді потопаючого на відстань 25–50 м; тренування із застосуванням рятувальних засобів (рятувальні круги, жилети); імітація рятування з умовним “опором” постраждалого;

тренування на глибокій водій: плавання з підйомом предмету з глибини від 3-х до 5-ти м; вправи з утриманням рівноваги у воді, вертикально не торкаючись дна; тривале перебування на одному місці у воді без підтримки;

імітація бойових завдань: проходження підводних перешкод (сітки, канати); переправлення з використанням плавзасобів, канатів; транспортування вантажу (рюкзак, зброя) через басейн;

групові вправи: координація плавання у строю (робота в команді); спільне транспортування умовного “пораненого”; розподіл ролей під час виконання завдань у воді (лідери, підтримка, евакуація);

смуги перешкод у воді: плавання з перешкодами (поплавці, бар’єри, канати); пересування по натягнутих канатах над водою із падінням та повторним стартом.

вправи на розвиток сили у воді: біг у воді на місці або з просуванням з високим підніманням колін; вистрибування з води на висоту, занурюючись на глибину перед стрибком; робота у воді з підручними (спеціальними) засобами для покращення техніки плавання і з метою зміцнення м’язів рук і ніг (дошки, ласти, маски, лопатки, тощо).

Завдання, які вирішуються зазначеними вправами: забезпечити фізичну витривалість і силу моряків при виконанні службових і бойових завдань у воді; підвищити рівень готовності до виживання та рятувальних операцій; розвинути навички роботи в команді та швидкої реакції в складних ситуаціях.

Перелік спеціальних вправ в басейні для військових моряків Франції. Розминка є обов’язковою: повільне плавання протягом 5–10 хв різними стилями (вільний стиль, брас, плавання на спині); дихальні вправи: глибокий вдих над водою і повний видих під водою; підготовчі вправи у воді (на міліні): колові рухи руками, піднімання колін з води, нахили.

Відпрацювання техніки плавання: плавання з дошкою різними способами; відпрацювання швидких розворотів біля бортика басейну; старт з бортика (правильне виконання стартового поштовху).

Розвиток витривалості: інтервальне плавання (плавання на короткі дистанції (25 м, 50 м, 100 м – серіями); плавання на довгі дистанції (1 км); плавання в одязі та спорядженні.

Дихальна витривалість. Для моряків важливо вміти контролювати дихання і діяти під водою. Виконують вправи з затримки дихання: плавання під водою; підйом предметів з дна; плавання з трубками і масками (дихання виконується через спеціальні трубки).

Рятувальні вправи. Ці вправи готують моряків до виконання рятувальних дій на воді. До них відносять: буксирування людини (транспортування “потопаючого”; евакуація на бортик (витягування “потопаючого” з води); робота з рятувальними засобами (використання рятувальних засобів).

Імітація бойових умов. Ці вправи відтворюють складні ситуації, які можуть виникнути в бойових умовах. До них відносять: стрибки з висоти; плавання через перешкоди; транспортування вантажів (перевезення вантажу); групові завдання (плавання групою). Для розвитку м’язової сили та координації рухів використовують: плавання проти штучної течії; виконання вправ із вагою у воді (гантелі, гумові снаряди); ігри з м’ячем у воді для розвитку командної взаємодії. Вправи на відновлення. Повільне плавання на спині протягом 5–10 хв; розтягування рук, ніг і шиї у воді; дихальні вправи: вдихи і видихи у воду.

Ці вправи можуть бути адаптовані під конкретні потреби військових моряків, враховуючи їх рівень підготовки та завдань. Враховуючи досвід фахівців іноземних країн, викладачів кафедри фізичного виховання Інституту ВМС, а також інструкторів школи водолазів, нами розроблено комплекс тестів та апробовані їх нормативи для перевірки спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВМС. Це такі вправи: плавання на 50 м, пірнання у довжину, затримка дихання під водою, плавання в обмундируванні 100 м, веслування на гребному тренажері (Concept-2) на 1-3 км.

Таким чином, правильно підібрані спеціальні фізичні вправи для військових моряків є важливим елементом їхньої підготовки. Вони сприяють розвитку необхідних фізичних і психофізичних якостей, забезпечують готовність до виконання завдань у складних умовах і підвищують загальну ефективність служби. Регулярне виконання таких вправ сприяє збереженню здоров’я та професійної працездатності моряків, що є запорукою успішного виконання ними своїх обов’язків.

ПЕРЕГІНЕЦЬ М. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

СЕМЕНЕНКО В. П.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

ШЕВЕЛЬОВ І. П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

АНАЛІЗ ЗМІСТУ ТА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КРАЇН НАТО

В умовах повномасштабного воєнного конфлікту в Україні виникає нагальна потреба в удосконаленні механізмів передачі бойового досвіду під час

підготовки фахівців. Це вимагає внесення змін практично до всіх складових системи бойової підготовки – від індивідуальних вправ та колективних заходів під час базової військової підготовки військовослужбовців і впровадження оновлених стандартів підготовки підрозділів із урахуванням нових форм і способів застосування військ.

Відповідні положення відображені у низці нормативно-правових актів, зокрема в наказі Міноборони України від 5 серпня 2021 р. № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” із змінами, наказі Міністерства внутрішніх справ від 13 жовтня 2014 р. № 1067 Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України із змінами та ін. Опираючись на ці факти та особливості ведення сучасних бойових дій система фізичної підготовки військовослужбовців України змінюється, набуваючи стандартів країн НАТО.

Країни члени НАТО об’єднані домовленостями для підтримки колективної оборони, збереження миру і безпеки. Основною метою Альянсу є забезпечення свободи й безпеки всіх його членів політичними та військовими засобами відповідно до Статуту ООН. До ключових країн альянсу входять Сполучені Штати Америки, Великобританія, Німеччина та Франція [1].

На сьогодні провідні країни НАТО використовують три різні концепції фізичної підготовки: в США та Великобританії програма називається “готовності”; “придатності” у Німеччині та концепція “мобілізації” у Франції [2].

Вектор фізичної підготовленості військових як Великобританії, так і США спрямований на підтримку мобільності та готовності військових формувань до виконання поставлених завдань в будь який час. В процесі імітації навантажень, створюють екстремальні умови, що вимагають від особового складу максимальної фізичної та психічної стійкості [1–3].

Одним із основних засобів в арміях США та Великобританії є використання тижневих походів різноманітними місцевостями, в залежності від поставлених завдань: ліса, болота, пустелі тощо, із максимальним фізичним навантаженням. Дане виснаження солдат є одним із засобів загартування фізичних та психічних якостей бійців [1, 3].

Існують також курси спеціалізованої підготовки, що використовуються у Збройних силах США в залежності від роду військ: “курс пригод” суть яких полягає в непомітному пересуванні важкопрохідною місцевістю; “курс мобільної підготовки” до цього комплексу включено греблі на човні, плавання в амуніції з подальшим подолання спеціальних перешкод; “курс повітряно-штурмової підготовки”, суть якого полягає в посадці на вертолітну тропу на висоті 10-15 метрів, безпосадкове десантування з канату, марш-кидок до 10 миль по незнайомій місцевості [4].

Використовуються також і спеціальні курси підготовки до ведення бойових дій у горах, пустелі, лісистій місцевості, арктичних районах. Основною задачею цих курсів є підготовка та тестування професійних навичок бійців на фоні психічної та фізичної втоми. Сутність цих курсів становить тренування і перевірка стійкості, професійних навичок та результативності бойової стрільби на фоні значних фізичних чи психічних навантажень [5].

Основною відмінністю фізичної підготовки військ Великобританії є широке використання компонентів із спорту: гімнастика, легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо. Додатково використовують спортивне орієнтування, скалолазіння, виживання в екстремальних умовах, плавання із зав'язаними руками тощо.

Для фізичної підготовки німецькі фахівці використовують здебільшого традиційні засоби гімнастики, легкої атлетики, плавання, рухливих ігор у формі навчально-тренувальних занять. Вони вважають, що таким чином відбувається позитивний перенос рухових навичок у військовопрофесійну сферу [6].

Кардинально відрізняється система підготовки військових у Франції. На думку командування не варто зайвий раз піддавати солдат моделюванню бойових дій з граничними навантаженнями, що здатне нанести шкоду здоров'ю.

Основним компонентом фізичної підготовленості бійця вважається його духовні та фізичні сили, які будуть направлені на розв'язання конкретних завдань. Для цього у французькій армії використовують спортивні тренування та систематичні змагання. Регулярні заняття обраним видом спорту стимулюють досягати найвищі результати, чого неможливо добитись звичайними методами та засобами. Більшість провідних спортсменів країни є військовими [7].

Існують також більш складніші випробування для військ “Командо”, до яких входять спеціальна фізична та психічна підготовки, що становить комплекс прийомів та дій, що виконуються в умовах підвищеної небезпеки [8]. До змісту курсу відносяться: “смуга ризику”, окремі ділянки якої долаються під справжнім вогнем, переправи через водні перешкоди; подолання гір та скал; “рух з танками у складних умовах”, “втеча з полону” і низка інших дій. На відміну від німецької військової підготовки, в якій переважно використовують для фізичної підготовки різноманітні елементи спорту, французька система більш широко застосовує військово-прикладні вправи та об'єднує їх з видами спорту [8].

В продовж останніх років командування НАТО неодноразово вживало заходи для підвищення рівня фізичної підготовленості військ. В кожній країні ця робота виконується порізно. У Німеччині збільшується кількість часу, що

відведений на фізичну підготовку, до 4,5 годин на день. В арміях Франції та ВМС США до 8 годин на тиждень [9]. Широко використовуються різноманітні сучасні системи тренування, часті змагання серед військ країн учасниць Альянсу призводить до постійного мотивування та розвитку фізичної та професійної підготовленості [3, 4, 7].

Аналіз структури та змісту системи організації фізичної підготовки Збройних сил провідних країн НАТО уможливив виділити низку розбіжностей, щодо організації мотивації бійців, форм організації занять, матеріально - технічного забезпечення тощо. Однак варто зазначити існування низки спільних рис, до яких можна віднести приділення значної уваги контролю фізичної підготовленості бійців, їх відповідності вимогам до професійної діяльності, яка досягається засобами загальної та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців, чітка диференціація нормативів відповідно до віку та специфіки військової служби.

Література

1. Бондаренко В. В., Арсененко О. А., Корнійчук Ю. М., Білик В. В., Тихий О. В. Визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів в країнах Європи : компаративний аналіз. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 5 (151) 22. С. 21–25. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).04
2. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО, як засіб психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах (воєнних діях) : військова навч. метод. публікація / Центр оперативних стандартів і методики підготовки ЗС України. Житомир. 2022. 94 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Підлетьчук Р. В. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2021. Вип. 2. С. 76–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.76–80.
4. Куришко Є. А. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Випуск 9 (154). С. 50–54. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).12
5. Маляренко А. П. Шляхи удосконалення процесу фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 6. 2018. С. 54–58.
6. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетьчук Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін М.В. Особливості організації та змісту систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 271–282.
7. Романчук С., Добровольський В., Мельник В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 4, № 3. С. 81–86.
8. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. 2023. Issue 7 (167). P. 149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
9. Roos L., Boesch M., Sefidan S., Frey F., Ma'der U., Annen H., Wyss T. Adapted marching distances and physical training decrease recruits' injuries and attrition. *Mil Med* 180. 2015. P. 329–336.

Шлямар І. Л.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Заслужений працівник фізичної культури та спорту України
Національна академія Служби безпеки України

ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ПРАВООХОРОННОЇ ТА ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ

Доцільним напрямом наукового пошуку модернізації спеціальної військової освіти є вивчення та екстраполяція кращого світового досвіду. Стратегія розвитку системи військової освіти передбачає багатоступеневість і неперервність здобуття та удосконалення освіти протягом усієї військової служби офіцера.

Аналіз даних свідчить про те, що правоохоронні органи та системи військової освіти потребують постійного оцінювання та адаптації для задоволення мінливих потреб організацій, яким вони служать. Виокремлюють два етапи в системі підготовки кадрів: первинну загальновійськову підготовку і спеціальну військову підготовку. Майбутні офіцери, навчаючись у ВВНЗ, проводять значний час на стажуваннях у військах, а у процесі підвищення кваліфікації чи перепідготовки їх залучають до участі в різноманітних військових навчаннях [4]. Тести для визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів можна поділити на дві групи. Перша група – тести, спрямовані на визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей (силових, швидкісних або швидкісно-силових якостей, різновидів витривалості тощо). Такі тести здебільшого дають змогу оцінити загальну фізичну підготовленість людини. Друга група тестів спрямована на подолання різних смуг перешкод, які моделюють основну сторону професійної діяльності поліцейських – переслідування порушника, застосування сили, затримання та супровід [1].

Правоохоронна структура розвинених країн світу (США, Франції, Великої Британії, Німеччини, Канади) має значний досвід протидії злочинності й охорони громадського порядку. Добре злагоджена співпраця між цими країнами позитивно впливає на якість підготовки персоналу. Це зумовлює специфіку організації підготовки кадрів, яка має враховувати здобутки минулого й запити сьогодення, а також передбачати активний розвиток міжнародного співробітництва не лише в питаннях безпосередньо правоохоронної діяльності, а й у сфері навчання, стажування та обміну досвідом персоналу поліцейських служб і органів [2].

У США функціонує одна з найскладніших за структурою поліцейських систем. Різноманітність організаційно-правових форм зумовлена специфікою

американської правової системи, а також федеративним державним устроєм [1]. Під час вступу на службу до поліції США кандидати проходять тестування рівня фізичної підготовленості, причому тести, які використовуються в різних штатах, істотно різняться. Так, у штаті Мічиган застосовують такі тести для визначення рівня фізичної підготовленості: стрибок вгору з місця; згинання тулуба з положення лежачи на спині протягом однієї хвилини; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; біг на 0,5 милі (804,67 м).

У штаті Флорида використовують біг на 0,5 милі, біг на 300 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (час виконання обмежений однією хвилиною), згинання тулуба з положення лежачи на спині протягом однієї хвилини [1; 4]. Щодо антропометричних вимог до кандидатів на службу в поліції США встановлено верхні та нижні межі зросту: від 172,7 см (5 футів 8 дюймів) до 190 см. Крім того, маса тіла претендента на службу має відповідати даним, визначеним відповідною зрісто-ваговою таблицею. На стан здоров'я звертають особливу увагу [1].

Початкова підготовка рядових поліцейських Франції триває один рік. Упродовж перших чотирьох місяців слухачі отримують базові знання, необхідні поліцейському для несення патрульно-постової служби. Потім їх направляють на практичне стажування до поліцейських підрозділів під керівництвом досвідчених наставників. В умовах навчальних занять майбутні працівники патрульної поліції відпрацьовують дії в різних модельованих ситуаціях, що виникають під час контактів з підозрюваними, та детально аналізують типові помилки поліцейських [1; 4].

Систему підготовки поліцейських кадрів у Франції утворюють двадцять шкіл для навчання рядових поліцейських, дві школи підготовки середньої ланки та школа комісарів поліції. Для розвитку фізичних якостей та формування спеціальних навичок виокремлено 10 % навчального часу. Основною формою фізичної підготовки поліцейських Франції є спортивно-масова робота (участь у спортивних змаганнях). Вправи для оцінювання рівня фізичної підготовленості однакові для всіх категорій громадян та виконуються протягом одного дня. Виокремлення вправи "Подолання смуги перешкод" обумовлене її вираженою прикладною спрямованістю [1].

Аналіз системи вищої військової освіти Великої Британії демонструє, що вона дає можливість офіцерському складу протягом усієї військової служби періодично вдосконалювати свою професійну компетентність. Для цього використовується широка мережа спеціалізованих навчальних центрів родів військ, центрів практичної підготовки, курсів для здобуття практичних умінь і навичок за майбутнім посадовим призначенням. Головним військово-навчальним закладом із підготовки старших офіцерів оперативно-тактичної

ланки управління є Академія оборони Великої Британії. Академія оборони виконує функції не тільки підготовки офіцерів середньої та вищої ланки, а й проведення досліджень з оборонної тематики. Навчання слухачів у ній головним чином спрямоване на вивчення питань менеджменту в галузі оборони. Навички управління вважають важливими й у закладах Латвійської системи військової освіти. Викладачі здійснюють індивідуальну підготовку до виконання бойових завдань, управління військовими підрозділами, що відповідають визначеним стандартам та виконують адміністративні функції. Програма спеціалізованих курсів підготовки сержанта відділення передбачає надання курсантам знань та навичок, необхідних для управління невеликим підрозділом [3].

Зміст курсу підготовки сержанта ЗС Латвії включає вивчення нормативних документів, що регламентують проходження військової служби, теорії та історії військової освіти, співпраці із засобами масової інформації, основ фізичної культури, основ ведення обліку, питань охорони здоров'я, управління стресом і кризою, військової медицини, засобів зв'язку, методичної підготовки з управління особовим складом, бойового застосування зброї, організації бойових стрільб. Основним завданням піхотної школи є підготовка новопризначених солдатів до професійної військової служби у ЗС Латвії. Програма навчання включає застосування зброї, відпрацювання індивідуальних бойових навичок, роботу з картою місцевості та орієнтування, надання першої медичної допомоги, бойову підготовку, вивчення нормативних документів щодо проходження військової служби, історії латвійських Збройних сил. На навчання залучаються особи, які успішно пройшли професійний відбір та відповідають вимогам за рівнем здоров'я та фізичної підготовленості.

Література

1. Бондаренко В. В., Дідковський В. А., Худякова Н. Ю., та ін. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів: аналітичний огляд. Київ: НАВС, 2020. 64 с.

2. Мілих Є. Г. Зарубіжний досвід фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу. *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 міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2017. С. 109–111.

3. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетейчук Р. В., Добровольський В. Б., Корчагін М. В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав – членів НАТО та України. Теоретико-методичні аспекти фізичного виховання і спорту. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Т. 5, № 2. С. 271–282.

4. Швець В. Л. Організаційно-управлінські аспекти формування готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ: дис. ... доктора філософії. Львів, 2025. 263 с.

ЕВОЛЮЦІЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В АРМІЇ ОБОРОНИ ІЗРАЇЛЮ (ЦАХАЛУ)

В Армії оборони Ізраїлю (ЦАХАЛ) система фізичної підготовки історично формувалася як стратегічний ресурс національної оборони, охоплюючи всі верстви населення й інтегруючи фізичні, психологічні та соціальні аспекти підготовки. Історичні передумови її становлення сягають 1920-х років, а з 1948 року британський досвід став основою становлення офіцерського корпусу новоствореного ЦАХАЛ. Система фізичного оцінювання в ЦАХАЛі пройшла тривалий шлях від запозичених у 1948 році британських моделей тренування до розробки власної концепції бойового фітнесу, яка інтегрує фізичну, психологічну та соціальну компоненти підготовки.

Еволюція системи фізичної підготовки військовослужбовців ЦАХАЛ відображає системну адаптацію до ескалації військових конфліктів, де традиційні моделі базової витривалості поступилися місцем інтегральним підходам, що поєднують фізіологічні, когнітивні та тактичні компоненти.

Базова фізична підготовка в бойових підрозділах ЦАХАЛ (Kraviot, або Краві) на сучасному етапі є диференційованою залежно від їхньої посади, місця служби та операційної ролі, з пріоритетом функціональної готовності до динамічних операцій. Класифікація реалізується через шкалу рівнів базової підготовки (Rovaei або Rav Pe'ulot), яка визначає інтенсивність тренувань, тривалість курсів та інтеграцію фізичних, вогневих і дисциплінарних елементів, забезпечуючи адаптивність до контекстуальних чинників (наприклад, геолокаційних умов). Ця шкала слугує предиктором прогресу, з емпіричними доказами кореляції з бойовою стійкістю.

Така ієрархічна структура рівнів не лише встановлює межі індивідуальної адаптації тренувальних програм, а й створює основу для їхнього емпіричного моніторингу, перетворюючи абстрактні рівні на конкретні, вимірювані індикатори фізичної готовності військовослужбовців. Зокрема, шкала Rovaei слугувала предиктором для стандартизованих інструментів оцінювання, таких як тест “Бар-Ор”, що оперативно верифікував прогрес на кожному етапі, забезпечуючи безперервний перехід від структурної класифікації до практичного оцінювання базових якостей.

Тест “Бар-Ор” [2] як інструмент оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців у ЦАХАЛ тест “Бар-Ор” (названий на честь професора Одеда Бар-Ора) слугував стандартизованим інструментом, що виконував дві

функції: оцінювання командирами фізичної готовності підрозділу та здійснення самоконтролю військовослужбовцями. Тест застосовувався тричі під час базового курсу (початок, середина, кінець) для призовників, військовослужбовців служби за контрактом та поліції Ізраїлю, фокусуючись на базових якостях – аеробній витривалості, м'язовій силі та координації. Оригінальна версія (1979 р.) включала такі вправи: біг на 2000 м (виконувався обов'язково першим), згинання та розгинання тулуба без зупинок та згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Ця структура тесту ґрунтувалась на принципах стандартизованого оцінювання фізичних якостей, включаючи анаеробні компоненти, подібні до тих, що описані в роботах Бар-Ора щодо методології анаеробних тестів [1].

У 2014 р. тест „Бар-Ор” зазнав суттєвого оновлення, спрямованого на підвищення функціональної релевантності: згинання та розгинання тулуба були замінені на віджимання на брусах, а дистанцію бігу подовжено з 2000 м до 3000 м, з акцентом на послідовне виконання вправ без перерви на відпочинок, з метою імітації реальних навантажень.

Цей перехід став першим кроком до повної заміни тесту на IDF Combat Fitness Test (CFT) до 2020 року, що дало змогу інтегрувати елементи тактичної симуляції, знижуючи рівень травматизму на 20–30% серед військовослужбовців, зокрема перевантажувальних травм, асоційованих з підвищеним індексом маси тіла.

З 2014 р. (повна заміна до 2020 р.) ЦАХАЛ запровадив IDF Combat Fitness Test (CFT) як комплексну модель, орієнтовану на реальні бойові завдання: витривалість під навантаженням, координацію в динаміці та стресостійкість. Тест триває протягом 45–60 хв, який виконується послідовно та з мінімальними паузами для відпочинку. Оцінювання фізичної підготовленості здійснюється за бальною оцінкою від 0–100 балів, де прохідний мінімум: 55–60% для тилових підрозділів та $\geq 65\%$ для бойових підрозділів. Найважливішим аспектом системи тестування [2] є чітке розділення вимог для бойових та тилових підрозділів (рис. 1).

Тилові підрозділи			Бойові підрозділи			Оцінка в балах	Назва вправи
100%	Пороговий рівень	Додаткова вага	100%	Пороговий рівень	Додаткова вага		
12:38	18:42		10:57	14:29		30%	Біг на 3000 м
20	4	4 кг	20	7	7 кг	20%	Підтягування на перекладині
20	7\8		20	7\8		20%	Віджимання на брусах
20	8	40 кг	20	8	80 кг	20%	Станова тяга (Trap-bar)
50	1:09		43	1:01		10%	Спринт 2×150 м

Рис.1. Нормативи виконання сучасного тесту IDF Combat Fitness Test

Тест відображає сучасну тенденцію у військово-прикладній фізичній підготовці, яка відходить від уніфікованих нормативів на користь специфіки бойового застосування. Фінальний тест після інтенсивного тренування включає п'ять вправ, що охоплюють усі ключові фізичні якості: аеробна витривалість: біг на 3000 м; сила верхнього плечового пояса: підтягування на перекладині та віджимання на брусах; сила ніг та корпусу: trap-bar (становая тяга); анаеробна витривалість та швидкість: спринт 2×150 м.

Додаткова вага підвищує прикладну валідність тесту: імітує бойові умови, зміщує центр маси тіла, збільшує енергетичну вартість бігу/спринту та вимоги до стабілізації корпусу під час підтягувань і віджимань на брусах. Це дає змогу оцінювати не лише “чисту” фізичну форму, а й здатність виконувати завдання в екіпіруванні. Запропонована схема навантаження дає можливість: коректно порівнювати результати всередині типу підрозділу (тилові, бойові); робити висновки про готовність до задач, де робота виконується у бронезахисті; управляти ризиками: вищі навантаження (7 кг та 80 кг) припустимі для підрозділів із відповідним тренувальним тлом, тоді як нижчий рівень (4 кг та 40 кг) мінімізує перевантаження для тилових.

Також ця система оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців різних підрозділів ЦАХАЛу має свої вагові коефіцієнти для кожної із наведених вище вправ. Це свідчить про те, що аеробна витривалість вважається найважливішою якістю (30%), що логічно для ведення тривалих бойових дій. Однак, сумарна частка силових вправ (60%) підкреслює їхню критичну роль, що узгоджується з сучасними дослідженнями про важливість сили для бойової підготовки.

Для елітних військових підрозділів (Sayeret, Unit 585) CFT інтегровано в програму IDF Elite Operator, що поєднує спортивну науку з військовою фізіологією для розвитку максимальної сили, аеробної/анаеробної витривалості, координації та психофізіологічної стійкості. Програма базується на трьох компонентах: силова підготовка (пауерліфтинг): підвищення сили для транспортування вантажів (штанги, гирі, мішки з піском); НІІТ (високоінтенсивний інтервальний тренінг); аеробна витривалість (біг, марші).

Побудована за нелінійною періодизацією (щотижневі сесії з варіюванням інтенсивності), програма адаптивна: імпровізовані засоби в польових умовах (турніки, рюкзаки) або тренажери в залах. Дана структура балансує навантаження, мінімізуючи перевтому центральної нервової системи.

Еволюція системи оцінювання фізичної підготовленості в ЦАХАЛ від тесту “Бар-Ор” (1979–2020 рр.) до сучасного IDF Combat Fitness Test (CFT), запровадженого з 2014 р., ілюструє стратегічну адаптацію до викликів гібридних конфліктів/війн, де традиційні моделі базової витривалості

поступаються комплексним підходам, інтегрованим з тактичними елементами. Тест “Бар-Ор” забезпечував ефективний контроль загальної сили та аеробної витривалості, однак ігнорував специфіку динамічних операцій, таких як маневри під вогнем чи евакуація з навантаженням, що обмежувало його прогностичну валідність для реальних бойових сценаріїв. Навпаки, CFT, зосереджений на послідовних вправах (біг 3000 м, силові тести, спринт 2×150 м), моделює функціональні навантаження, сприяючи зниженню рівня м’язово-скелетних травм та поліпшенню точності стрільби в умовах фізіологічної втоми за рахунок розвитку анаеробної потужності та координації. Для елітних підрозділів програма IDF Elite Operator інтегрує принципи пауерліфтингу, високоінтенсивного інтервального тренінгу (HIIT) та аеробної підготовки з нелінійною періодизацією, що забезпечує підвищення $\dot{V}O_{2max}$ на 10–15% порівняно з конвенційними методами, посилюючи психофізіологічну стійкість і тактичну ефективність. Окрім бойового значення, фізична підготовка в ЦАХАЛ виконує ключову соціальну функцію, стимулюючи інтеграцію етнічних меншин через змішані підрозділи, такі як Unit 585 (бедуїнський розвідувальний батальйон), що сприяє національній згуртованості та патріотизму.

На нашу думку, досвід держави Ізраїль має високий трансферний потенціал для ЗС України, особливо в контексті гібридної війни та реформування системи фізичної підготовки військовослужбовців відповідно до стандартів НАТО.

Література

1. Bar-Or, O. The Wingate anaerobic test: an update on methodology, reliability and validity. *Sports Medicine*, 1987, 4(6), 381–394. DOI: 10.2165/00007256-198704060-00001.
2. “בר. (FDI) קרבי-צה"ל (כש"ג) מבחן כושר גופני –אור: FDI תי"ס ייחידות.” *לוחמים/לוחמות*. FDI תי"ס ייחידות. 2023. Доступ: idf.il (Дата звернення: 27.10.2025).

Гулей К. С.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ НА ОСНОВІ ДОСВІДУ КРАЇН НАТО

У сучасних умовах трансформації системи військової освіти України особливої актуальності набуває впровадження інноваційних засобів фізичної підготовки майбутніх офіцерів. Одним із результативних напрямів удосконалення навчально-тренувального процесу є використання засобів боксу, які, згідно зі світовою практикою, становлять важливу складову формування фізичної, психічної та бойової готовності військовослужбовців [1].

Аналіз практики провідних країн НАТО засвідчує, що бокс уже понад століття є обов'язковим елементом військової освіти у Військовій академії Вест-Пойнт, Військово-морській академії США та Академії ВПС у Колорадо-Спрінгс [4]. Методичні підходи до його застосування включають обов'язкове поєднання формування техніко-тактичних навичок із психологічною підготовкою та розвитком стресостійкості. Важливим критерієм оцінювання засвоєння навчального матеріалу є проведення контрольного поєдинку в реальних умовах, максимально наближених до бойової взаємодії [4].

Українські науковці також вказують на значний потенціал боксу в розвитку фізичних та вольових якостей курсантів ВВНЗ, а також у формуванні важливих компетентностей самозахисту та рішучості в екстремальних ситуаціях [2]. Нині відбувається поступова інтеграція відповідних методичних підходів у систему підготовки курсантів в Україні, зокрема через секційні заняття та спортивно-масову роботу [3].

У ЗС Великої Британії застосовується модель “tactical boxing”, що передбачає використання елементів рукопашного бою, маневрування у тісному просторі, спаринг у захисному спорядженні з використанням обмеженого простору та контрольованих ударів. Такий підхід дає змогу максимально наблизити поєдинок до умов реальної бойової взаємодії, що було підтверджено успішним застосуванням британських підрозділів у боях на Фолклендських островах та у воєнних операціях на Близькому Сході. Інноваційні методики, що застосовуються у країнах НАТО, спрямовані на розвиток не лише фізичних, а й когнітивних, сенсомоторних та психоемоційних якостей військовослужбовців. Зокрема, у підготовці курсантів використовуються вправи на прийняття рішень в умовах дефіциту часу, тренування у темряві, імітація чинників раптовості та небезпеки, індивідуалізація навантаження за принципом бойових ролей.

Таблиця 1

Підходи до використання засобів боксу у ВВНЗ України та країн НАТО

Критерії порівняння	Україна (ВВНЗ)	Країни НАТО (переважно США)
Форма впровадження	Секційні заняття, спортивно-масова робота	Обов'язкова навчальна дисципліна для всіх курсантів
Оцінювання результатів	Тестові показники фізичної підготовленості	Контрольний поєдинок як підсумок навчання
Зміст тренувань	Технічна підготовка та загальна фізична підготовка (ЗФП)	Тактичний бокс, сенсомоторні та стрес-факторні вправи
Матеріально-технічна база	Обмежені умови	Повне забезпечення спортивним інвентарем і захисним спорядженням
Цільова спрямованість	Фізичний розвиток, спортивні досягнення	Підготовка до ближнього бою та розвиток бойової готовності

Зміст таблиці 1 демонструє, що у ВВНЗ України засоби боксу здебільшого реалізуються в межах факультативних занять чи спортивно-масової роботи, тоді як у країнах НАТО вони інтегровані у структуру навчального процесу як обов'язковий компонент професійної підготовки. Це забезпечує системність у формуванні навичок ближнього бою, сенсомоторної реактивності та психічної стійкості. Відмінності у підходах до оцінювання також є суттєвими: якщо в українських закладах результати фіксуються за фізичними тестами, то в НАТО ключовим елементом виступає контрольний поєдинок, що поєднує фізичну, тактичну й психічну готовність. Наявність сучасної матеріально-технічної бази у країнах НАТО створює умови для моделювання реальних бойових ситуацій і підвищення результативності навчання.

Порівняння досвіду НАТО та України дає змогу визначити перспективні напрями вдосконалення методичного забезпечення підготовки військовослужбовців засобами боксу у системі фізичного виховання ВВНЗ [1; 3], а саме:

- запровадження обов'язкового навчального курсу “Бокс” для курсантів;
- стандартизація оцінювання технічних і психічних показників;
- впровадження елементів тактичного боксування як моделі ближнього бою;
- активізація інноваційних форм тренувань (сенсомоторні завдання, бойовий спаринг);

- розширення наукового супроводу навчально-тренувального процесу [2].

Отже, використання засобів боксу, базоване на досвіді провідних армій світу, сприятиме зміцненню бойового потенціалу військовослужбовців і підвищенню якості військової освіти в Україні [4].

Проведений аналіз доводить, що використання засобів боксу в системі підготовки курсантів сприяє підвищенню рівня бойової, фізичної та психічної готовності. Запровадження інноваційних стрес-факторних методик тренувань забезпечує вдосконалення швидкості реагування та процесів прийняття рішень у змінних і складних бойових умовах. Порівняльне вивчення досвіду фізичної підготовки у країнах НАТО, зокрема у Великій Британії, підтверджує результативність тактичного боксу як засобу формування навичок ближнього бою та розвитку стійкості до стресу. Перспективним напрямом для України є впровадження стандартизованих навчальних програм із боксу у ВВНЗ з чітко визначеною системою оцінювання підготовленості курсантів.

Література

1. Лойко О. М. Бокс у системі фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів: монографія. Львів: ЛДУФК, 2021. 682 с.

2. Лойко О. М., Логінов Д. С., Лещінський О. В. Бокс як одна зі складових частин спортивно-масової роботи курсантів ВВНЗ України. *Scientific Collection «InterConf»*. 2021. № 89. С. 577–584.

3. Романчук С., Лойко О., Афонін В. та ін. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. № 19. С. 43–48.

4. Lee-Barron J. R. The Martial Science of Boxing and its Contribution to Military Close Combat. Ido Movement for Culture. 2012. Vol. 12, No. 4. P. 20–25.

Лещінський О. В.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ВПРОВАДЖЕННЯ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ КРАЇН НАТО З РУКОПАШНОГО БОЮ

Військовий сектор є один із перших куди потрапляють результати розвитку технологій під час збройних конфліктів. В умовах сучасної війни управління озброєнням поступово переходить на дистанційне керування і відповідно відсоток ситуацій рукопашної сутички поступово зменшується. Разом з тим залишається актуальність знаходження особового складу на лінії бойового зіткнення, стримування та очищення території країни від ворога. В умовах бойового зіткнення з противником завжди присутня ймовірність рукопашної сутички. Як правило, це раптові та неочікувані ситуації в яких ворог з'являється раптово на коротких дистанціях та за умови відсутності можливості застосувати основну зброю (автомат, гвинтівка) та додаткову зброю (пістолет, ніж). Зазвичай це характерно для місцевості із щільною забудовою, під час проривів у траншеї, у темну пору доби та в умовах обмеженої видимості (дим, вогонь, туман, дощ).

На теперішній час військовослужбовці ЗС України керуються Інструкцією з фізичної підготовки в системі МО України (наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225), яка передбачає навчання прийомам рукопашного бою з переліку комплексів: РБ-1, РБ-2 та РБ-3.

За результатами дослідження Кузнецова М., Петрука А., Анохіна Є., Первачука О., Данилюка М. встановлено, що 34,9% прийомів Статуту сухопутних військ США “FM 3-25.150” (2009 р.) мають аналог прийомів рукопашного бою в Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225). В протизагуг Статуту сухопутних військ США наш документ не розглядає такі групи прийомів: бій у захопленні, робота в партері з ударною технікою, технічні дії у партері, частково кидкова техніка.

Результати дослідження підтверджує особистий досвід участі в курсах з рукопашного бою організований військовослужбовцями збройних сил країни члена НАТО, який передбачав посилену увагу відпрацювання прийомів в партері в різних умовах обстановки, як зі зброєю так і без. Також курс включав: ударну техніку руками і ногами, прийоми з довгою та короткою зброєю, прийоми з ножом, захвати та боротьба за зброю, бойова стрільба, індивідуальні місії та в складі груп. Цінність курсу у формуванні психічної стійкості і готовності учасників до будь-яких умов і ситуацій склали: використання стрес-факторів, попередня втомленість перед фінальним виконанням прийомів, тестуванням, проходженням місій; різка зміна освітленості, виконання завдань вночі та в обмеженому просторі; ударна техніка, боротьба та партер у воді; накопичення втоми та травм щоденними тренуваннями; супроводження місій звуковими ефектами; проходження місій вдень, вночі, в траншеях, на відкритій та в урбанізованій місцевості; проходження лабіринтів; запам'ятовування важливої інформації в стресових ситуаціях. Висока результативність курсу з рукопашного бою передбачала залучення зі сторони організаторів: трьох інструкторів та п'яти осіб для імітації противника; якісне екіпірування всіх учасників курсу для повного контакту, залучення техніки, дронів, різноманітних локацій та обладнання для 10 учасників курсу.

Можливо, за наявності у військовослужбовців навичок бойових єдиноборств, відмінної фізичної підготовленості та відповідного забезпечення і достатньо терміну в 3-4 тижня, щоб опанувати та досягнути мети курсу в повному обсязі, але для більшості цього буде недостатньо в силу недостатньої індивідуальної бази в рухових навичках та фізичної підготовленості. Але проходження подібного курсу буде цілком достатньо, щоб отримати психічну готовність, сформувати шаблон дій, брати ініціативу, виконувати завдання незважаючи на біль та втому, на різних місцевостях, вдень та вночі.

Доцільно залучити до проходження курсу особовий склад:

1 категорія – військовослужбовці, які виконують штурмові дії; категорія – військовослужбовці, які виконують завдання на лінії бойового зіткнення;

2 категорія – курсанти ВВНЗ, які готують для підрозділів 1 та 2 категорії.

Для досягнення мети подібних курсів з рукопашного бою доцільно залучити окремий штатний спеціалізований підрозділ (у навчальному центрі, у ВВНЗ), який накопичить підготовлених фахівців, екіпірування, обладнання, локації, досвід та організує проходження: для 1 категорії – одним безперервним курсом 4 тижні; для 2 категорії – одним безперервним курсом 2 тижні; для 3 категорії – на 1 курсі вивчення окремих технік в об'ємі робочої програми, на 2 курсі вивчення окремих технік, проходження одиночних нескладних місій в

об'ємі робочої програми, на 3 та 4 курсі – проходження безперервного курсу по 10 робочих днів із складанням заліку в кінці кожного курсу.

Література

1. Кузнецов М.В., Петрук А.П., Анохін Є.Д., Первачук О.І., Данилюк М.М. Системи навчання рукопашного бою у силах спеціальних операцій армій США та України. *Вісник Запорізького національного університету Фізичне виховання і спорт*, Запоріжжя, 2022. №2(2022). 35-47с.

2. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225.

*Мерзлікін Б. П., Детинченко С. М.
Військова академія (м. Одеса)*

ПЕРЕДОВИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН НАТО

Армія США використовує передові технології та наукові дослідження для постійного вдосконалення системи фізичної підготовки (далі – ФП), що включають використання спеціальних тренувальних програм, моніторингу фізичних показників та розвитку нових методик тренувань на основі останніх наукових досліджень [1, 2]. У офіцерів ЗС США значна увага приділяється індивідуальним потребам та можливостям кожного, програми тренувань можуть бути адаптовані до конкретних потреб та можливостей, забезпечуючи результативний та безпечний процес ФП. Фізична підготовка в армії США ґрунтується на високому рівні професіоналізму та мотивації, це стимулюється системою визнання та нагородження, розвитком кар'єри та забезпеченням оптимальних умов для тренувань. Аналіз освітніх програм підготовки офіцерських кадрів у ВВНЗ дає змогу встановити, що ФП є однією з ключових складових навчальних програм. Незважаючи на те, що програми можуть відрізнятися залежно від належності до видів ЗС, вони мають деякі загальні характеристики.

В ЗС України існують специфічні принципи ФП військовослужбовців, а саме: систематичність (проведення занять з ФП з визначеною частотою); прикладність (відповідність ФП характеру бойової діяльності); комплексність (використання фізичних вправ з елементами бойової підготовки); оптимальність (дозування фізичних навантажень для успішного виконання завдань ФП); відповідність (залежність військово-професійної діяльності, дій, функцій, умінь від рівня, результату, якості та ефективності підготовки в рамках системи ФП) [3, 4].

Для успішно проведення занять з ФП необхідно дотримуватись основних методичних принципів, якими керуються під час планування і проведення занять, а саме: доступності та індивідуалізації (вибір вправ та характер тренувальних навантажень); безперервності та регулярності (оптимальне чергування фізичних навантажень з відпочинком); поступовості підвищення навантаження (оптимальне і безперервне підвищення навантаження, інколи до межі функціональних можливостей організму); єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки (засоби загальної ФП використовуються для закладення функціональної та координаційної бази).

В армії США під час підготовки організації ФП використовують принцип розроблення індивідуальної програми, що включає розроблення програми підготовки з урахуванням можливостей, потреб, обмежень та мотивацію для досягнення успіху військовослужбовця. Під час розроблення цього плану використовують основні принципи організації ФП офіцерів СВ армії США.

Принцип прогресивного нарощування навантажень є одним з ключових принципів організації ФП офіцерів СВ армії США, який визнається як дієвий метод досягнення високого рівня ФГ та підвищення загальної бойової готовності військовослужбовців. Він ґрунтується на ідеї поступового збільшення інтенсивності, об'єму чи складності тренувань з часом з метою досягнення постійного покращення фізичних показників та досягнення нових спортивних та військових цілей. В контексті ФП офіцерів СВ ЗС США цей принцип є основою побудови програм тренувань та планів розвитку ФГ.

Принцип забезпечення різноманітності тренувань включає різні види фізичної активності, який сприяє забезпеченню комплексного розвитку фізичних навичок офіцерів. Окрім основних видів тренувань, різноманітність ФП офіцерів СВ США також може включати різні види групових тренувань, таких як заняття йоги, пілатесу, кросфіту та інших форм фітнесу. Ці тренування сприяють покращенню загального фізичного здоров'я, зміцненню м'язів та сприяють психічному здоров'ю, допомагаючи офіцерам зберігати внутрішню гармонію та емоційний баланс під час виконання військового обов'язку.

Принцип посилення уваги до безпеки є важливими, коли варто приділити особливу увагу безпеці у тренувальному процесі. Розроблення та впровадження відповідних правил та процедур забезпечить мінімізацію ризиків травм під час занять ФП. Безпека під час тренувань офіцерів має величезне значення, оскільки вона безпосередньо впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на їхню здатність успішно виконувати військові завдання.

Принцип стимулювання мотивації та підтримка офіцерів включає систему винагород та заохочень, забезпечення можливостей для професійного зростання та кар'єрного розвитку, а також створення сприятливого середовища

для роботи та навчання, для підтримки мотивації та підвищення професійного зацікавлення в участі у спортивних заходах.

Таким чином, організація та проведення ФП у армії США ґрунтується на комплексному підході використання передових методів та технологій. Система має на меті не лише підвищення ФП, а й досягнення максимально можливих результатів у формуванні бойової готовності. Фізична підготовка є необхідною складовою бойової готовності СВ армії США, і це підкріплюється не лише підвищенням загальної результативності, а й збереженням фізичного та психічного здоров'я офіцерів.

Література

1. Одерів А.М., Климович В.Б., Підлестейчук Р.В., Корчагін М.В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв. 2020. Том 5. № 2(24). С. 271–282.

2. Романчук С., Небожук О., Одерів А., Кузнецов М., Романчук В., Боярчук О., Тичина І. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки збройних сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка*. 2021. Вип. 23. С. 46–51.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. К. НУФВіСУ. 2017. Т. 2. 448 с.

4. Петрачков О., Ярмач О. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023; 3: 49–55 DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.49–55.

Надич Т. М., Музика Б. Ю.

Львівський державний університет внутрішніх справ

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ КРАЇН НАТО ТА ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

З 24 лютого 2022 року сили сектору безпеки й оборони України чинять відсіч повномасштабній агресії російської федерації. Захист держави проходить у критичних умовах, при значних фізичних і психічних навантаженнях, постійній втомі та інших несприятливих чинниках. Успішне виконання військовослужбовцями бойових завдань залежить від рівня не тільки професійної, а й фізичної підготовленості, яка відіграє ключову роль у їх здатності виконувати бойові завдання, особливо у разі надмірних фізичних навантажень, нервово-психічних напружень під час бойових дій та екстремальних ситуацій [9].

Україна обрала стратегічний курс на вступ до Європейського Союзу та НАТО. Для його реалізації необхідне забезпечення достатньої сумісності з відповідними структурами держав-членів НАТО [8]. Тож порівнюємо стандарти фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України та ЗС провідних країн

НАТО, зокрема Сполучених Штатів Америки, Канади, Великої Британії та Німеччини.

Сполучені Штати Америки (США): Тест фізичної підготовки армії (AFT)

З 2020 року в США використовувався Тест на бойову підготовку армії – Army Combat Fitness Test (ACFT). З червня 2025 р. офіційним стандартом США з ФП став Army Fitness Test (AFT). Основними тестовими компонентами нової системи є:

триразова максимальна станова тяга: підняття максимальної ваги тричі – перевірка нижньої частину тіла та сили хвата;

віджимання з зупинкою – перевірка витривалості верхньої частини тіла;

спринт-волочіння-носіння – оцінювання анаеробної витривалості та спритності;

планка – оцінювання статичної м'язової витривалості;

крос на 2 милі – завершення пробігу за встановлений час, оцінювання аеробної витривалості.

Оновлена версія стандарту передбачає мінімальні та оптимальні значення для кожного компоненту, які диференціюються за віком та (для більшості спеціальностей) за статтю. Однак для бойових спеціальностей діє єдиний стандарт – “sex-neutral”, акцентований на реальних функціональних завданнях. Окремо введено адаптивний підхід для осіб з медичними обмеженнями, альтернативні види вправ (ходіння, плавання, велоергометр) для визначення рівня витривалості [2].

Канада: Збройні сили Канади (CAF)

Канадські збройні сили наголошують на комплексному підході до ФП, визнаючи її вирішальну роль в оперативній готовності. Тест на ФП CAF, відомий як оцінка FORCE (Fitness for Operational Requirements of CAF Employment), включає такі компоненти:

підйом мішка з піском: підйом мішка з піском вагою 20 кг з підлоги на висоту 1,4 м, повторюючи це 30 разів протягом 3 хв 30 с;

періодичні човникові переміщення з навантаженням: виконання 10 човникових переміщень по 20 м кожен з мішком з піском вагою 20 кг, імітуючи перенесення спорядження;

перетягування мішка з піском: перетягування 20-кілограмового мішка з піском на відстань 20 м, що відображає необхідність транспортування важкого обладнання;

20-метрові пробіжки: спринт вперед і назад на дистанцію 20 м шість разів протягом 51 с, імітуючи рух під вогнем.

Ці тести гарантують, що канадські солдати готові до фізичних вимог своїх ролей, зосереджуючись на силі, витривалості та спритності [3].

Велика Британія: Оцінювання фізичної підготовки Британської армії

Фізична підготовка у ЗС Великої Британії охоплює такі види діяльності, як легка та важка атлетика, гімнастика, плавання, бокс, баскетбол, футбол, рукопашний бій і дзюдо. Окремі підрозділи британських ЗС, зокрема парашутисти, морські піхотинці, розвідники та підрозділи спеціального призначення, мають підвищені вимоги до фізичної готовності. До програми їх підготовки входять стрибки з парашутом, орієнтування на місцевості, прийоми скритного та швидкого пересування складним рельєфом, плавання з аквалангом і тренування з виживання в екстремальних умовах. У підрозділах сухопутних військ, які беруть участь у бойових діях, додатково викладаються дисципліни з подолання перешкод і проходження “курсу пригод” комплексу навчань, спрямованих на вдосконалення тактичних навичок пересування місцевістю з природними або штучними перешкодами [3].

Стандарти фізичної підготовки Британської армії є суворими та розроблені для підготовки солдатів до різних операційних умов. Оцінювання включає:

біг на 2 км: пробігти двокілометрову дистанцію протягом певного часу, що встановлений залежно від віку та статі;

метання медичного м'яча: кидання медичного м'яча вагою 4 кг якомога далі – перевірка вибухової сили;

тяга до середини стегна: виконання тяги з максимальною силою, подібно до станової тяги – вимірювання сили нижньої частини тіла;

20-метровий багаторічний тест на ФП (звуковий тест): біг вперед і назад між двома точками, розташованими на відстані 20 м одна від одної, зі зростаючою швидкістю оцінювання аеробної витривалості.

Ці випробування гарантують, що британські солдати підтримують високий рівень ФП, який здатний витримувати фізичні навантаження військових операцій [3].

Німеччина: базовий фітнес-тест Бундесверу (BFT)

Базовий тест фізичної підготовки (BFT) ЗС Німеччини включає три заходи:

тест на спринт 11×10 м: спринт вперед і назад між двома точками на відстані 10 м одна від одної – перевірка швидкості та спритності;

вис на зігнутих руках: вис на перекладині із зігнутими руками якомога довше – вимірювання сили верхньої частини тіла;

біг на 1000 м: завершення пробігу на 1000 м за встановлений час – оцінювання аеробної витривалості.

BFT гарантує, що німецькі солдати мають міцну основу фізичної підготовки, необхідну для виконання військових обов'язків [3].

Таким чином, світові стандарти ФП для військовослужбовців відрізняються між собою, оскільки збройні сили кожної окремої країни мають свої пріоритети та потреби. Проте спільна мета полягає в тому, щоб забезпечити фізичну готовність солдатів до несення військової служби. Відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі МО України, затвердженої наказом МО України від 05.08.2021 № 225, стандарти ФП ЗС України відповідають стандартам НАТО на 60–70 %, зокрема щодо бігу на витривалість (3 км) та силових вправ (підтягування, віджимання). Однак ЗС України поступаються в комплексних функціональних тестах (наприклад, АФТ США) та інтеграції у тестування ФП ІТ-моніторингу (використання датчиків та аплікацій).

Військовослужбовці ЗС України в умовах повномасштабної війни набули унікальний бойовий і фізичний досвід, який перевищує стандартизовані моделі підготовки, прийняті у збройних силах країн-членів НАТО.

ФП в ЗС країн ґрунтується на витривалості, силових навантаженнях та здатності діяти в екстремальних умовах, що формувалися на практиці під обстрілами, у боях, під час штурмів. У той час як країни НАТО орієнтуються на функціональні тести, симуляцію бойових умов і індивідуалізовані тренування, українські військові демонструють реальні навички виживання, психічної стійкості та фізичної витривалості.

Тож інтеграція українського досвіду у навчальні програми НАТО може суттєво посилити бойову готовність об'єднаних сил та сприяти гармонізації стандартів фізичної і бойової підготовки на основі практики, перевіреної війною.

*Слівінський Я. С.
Військова академія (м. Одеса)*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА РЕЙНДЖЕРІВ АРМІЇ США: СУЧАСНИЙ ДОСВІД

До огляду пропонується система фізичної підготовки 75-го полку рейнджерів Армії США (US Army 75th Ranger Regiment), від відбору кандидатів на вступ через Програму попереднього оцінювання та відбору рейнджерів (Pre-RASP – Ranger Assessment and Selection Program), Програму оцінювання та відбору рейнджерів (RASP – Ranger Assessment and Selection Program), до курсу фізичної підготовки Школи рейнджерів (Ranger School), що забезпечують базовий кадровий та лідерський потенціал підрозділів рейнджерів Армії США.

За останні два десятиліття система фізичної підготовки рейнджерів

пройшла еволюцію від локальних підходів до фізичної підготовки в окремих підрозділах, до єдиного та цілісного образу фізично підготовленого воїна завдяки програмі Рейнджер воїн-атлет (RAW – Ranger Athlete Warrior) та загальновійськової доктрини Цілісне здоров'я та фітнес, (Holistic Health and Fitness).

В Армії США визначено п'ять базових складових готовності воїна: 1) фізичний стан; 2) раціон харчування; 3) психічний стан; 4) відпочинок; 5) стан морального духу, які закладаються на початкових етапах підготовки і поступово розвиваються на бригадному рівні в діючих частинах Армії США.

Вимоги до кандидатів за програмою “Рейнджер воїн-атлет” включають стандарти відповідно до завдань підрозділів. До таких стандартів, наприклад, входять: обов'язкове подолання 5 миль (8 км) прискореним пересуванням за 40 хвилин, 12-мильний (19-кілометровий) марш із наплічником вагою від 16 до 20 кг, подолання водної перешкоди у формі, відтискання в упорі лежачи, планка, підтягування. Дані стандарти корегуються відповідно до потреб підрозділів Армії США.

Для мінімізації шокового навантаження перед початком основних тренувань на курсі рейнджерів, для структурування аеробних, силових навантажень та для формування витривалості у кандидатів на етапі їх попередньої підготовки перед входом до Програми оцінювання та відбору рейнджерів, Школа рейнджерів використовує спеціальні 12-тижневі плани фізичного навантаження.

Програма Рейнджер воїн-атлет є комплексною системою підготовки з покроковими етапами прогресії навантаження. Такі етапи містять відповідні блоки фізичних тренувань, що стандартизують роботу інструкторів з фізичної підготовки, тренерів та молодших командирів. До таких блоків входять: руханки, базові силові вправи, вправи на розвиток вибухової сили, витривалості і спритності, бігові вправи, комплексні вправи, вправи на відновлення, робота з еспандерами та вагою, а також особлива увага приділяється запобіганню травматизму.

З метою якісного проведення програми “Рейнджер воїн-атлет”, Школа рейнджерів залучає зовнішніх консультантів національних спортивних асоціацій та Американського олімпійського тренувального центру. Завдяки програмі “Рейнджер воїн-атлет” всім військовослужбовцям підрозділів рейнджерів Армії США забезпечено доступ до кваліфікованого медичного забезпечення і фахівців з фізичної реабілітації, нутріціологів та позаштатних спортивних тренерів.

З 2020 року в Армії США розгорнуто програму “Цілісне здоров'я та фітнес” з метою впровадження комплексного підходу та структурування роботи

з військовослужбовцями, покликану формувати у них не лише відповідні фізичні якості, й забезпечити належну систему харчування, розвиток психічної стійкості та моральної складової особистості воїна. Програма "Рейнджер воїн-атлет" є узгодженою із загальноармійськими стандартами і сервісами програми "Цілісне здоров'я та фітнес".

Курс фізичної підготовки Школи рейнджерів передбачає навчальні заходи, які проводяться на ротаційній основі, із збільшенням інтенсивності та щільності тренувань на наступних етапах, які супроводжуються вираженим енергетичним дефіцитом, обмеженням сну, накопиченням втоми, зростанням психічного напруження та великим обсягом рухової роботи з навантаженням.

Високий темп тренувань спричиняє у кандидатів системні фізіологічні зрушення. Після 8 тижнів підготовки у кандидатів відбувається спад сили на 20%, значна втрата жирової маси, а також гормональні зміни, пов'язані з дефіцитом енергії та сну. Після курсу підготовки частина цих показників відновлюється з різною швидкістю протягом періоду від декількох тижнів до декількох місяців.

Профілактика ризиків, пов'язаних із виникненням системних фізіологічних зрушень, включає керування інтенсивністю та насиченістю проведення тренувань, належною гідратацією, акліматизацією та моніторингом процесу відновлення військовослужбовців, із наданням їм кваліфікованої медичної допомоги при потребі.

Підготовка рейнджерів Армії США вважається однією із найбільш збалансованих. Під час її проведення враховуються такі показники кандидатів, як енергетичний дефіцит, гормональні і тілесні зміни, динаміка відновлення, прогнозування параметрів досягнення бажаного результату. Такий підхід дає змогу раціонально дозувати навантаження, планувати періоди типів раціону та тривалості сну, контролювати якість тренувань, підбирати мікроцикли компенсації енергетичних втрат після навчальних фаз, забезпечуючи цілісну систему фізичної підготовки з підтримкою харчування, сну і морально-психічного відновлення.

*Стасюк В. М.
Військова академія (м. Одеса)*

ВПРОВАДЖЕННЯ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КРАЇН НАТО У СИСТЕМУ ТРЕНУВАНЬ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Професіоналізація армії є ключовим елементом у процесі формування в Україні оптимальних за чисельністю, мобільних, сучасно озброєних і

боєздатних Збройних Сил. На сучасному етапі рівень боєздатності українського війська визначається не лише наявністю новітнього озброєння, належним фінансуванням заходів бойової підготовки та повним комплектуванням особовим складом, а й високою військово-професійною підготовленістю військовослужбовців.

Одним із пріоритетних напрямів трансформації системи фізичної підготовки є адаптація та впровадження стандартів країн-членів НАТО. В умовах євроатлантичної інтеграції Україна активно переймає досвід провідних армій світу, де фізична підготовка є невід'ємним елементом бойової готовності, стійкості та професійної компетентності військовослужбовця. В арміях держав НАТО фізичний розвиток тісно інтегрований із морально-психологічною підготовкою, навчанням з виживання, стресостійкістю та професійною освітою (Іващенко, 2020, с. 37).

У країнах Альянсу система фізичної підготовки ґрунтується на трьох ключових принципах: стандартизації, функціональності та безперервності. Стандартизація означає уніфікацію вимог до фізичної готовності військовослужбовців незалежно від країни чи роду військ. Функціональність передбачає орієнтацію тренувань на розвиток саме тих фізичних якостей, які необхідні для виконання бойових завдань – витривалості, сили, спритності, координації, швидкісної реакції тощо. Безперервність означає системність фізичної підготовки протягом усього періоду служби – від базового навчання до участі в операціях (NATO STANAG 2034, 2019, с. 5–6).

Варто зазначити, що в арміях США, Великої Британії, Канади та Польщі фізична підготовка тісно пов'язана із професійним зростанням. Результати щорічного тестування з фізичної підготовленості (Physical Fitness Test) є критерієм для кар'єрного просування, участі у міжнародних місіях, а також отримання премій чи відзнак (Петренко, 2021, с. 48). Це мотивує особовий склад до підтримання високої фізичної форми та формує відповідальне ставлення до здоров'я.

Традиційно в ЗС України фізична підготовка зосереджувалася переважно на виконанні нормативів із бігу, підтягування, подолання смуги перешкод тощо. Такий підхід часто мав формальний характер, не завжди враховував специфіку бойових завдань і фізіологічні можливості військовослужбовців різного віку та спеціалізації.

Натомість у країнах НАТО пріоритет надається індивідуалізації підготовки, що враховує стать, вік, посаду, рід військ і, навіть, психофізичний стан військовослужбовця. Для цього використовуються цифрові системи моніторингу, сенсорні браслети та мобільні додатки, які фіксують динаміку фізичної форми, пульсові показники та рівень стресу (NATO Training Standards,

2022, с. 11).

Українська армія поступово переходить на подібну модель. У 2023 році у ЗС України запроваджено нові тести фізичної підготовленості, адаптовані до стандартів НАТО. Оцінювання здійснюється не лише за кількістю виконаних вправ, а й за функціональними показниками – здатністю працювати під навантаженням, швидкістю відновлення, витривалістю в умовах дефіциту часу (Мельник, 2024, с. 72).

Впровадження стандартів НАТО у систему фізичної підготовки ЗС України передбачає кілька ключових напрямів:

уніфікація нормативів та методик тестування. Необхідно забезпечити відповідність українських нормативів вимогам документів НАТО (STANAG 2027, STANAG 2034). Це дасть змогу здійснювати спільну підготовку та обмін досвідом під час навчань і миротворчих місій;

впровадження функціонального тренінгу. Основу тренувального процесу мають становити вправи, що моделюють бойові дії: переміщення з вантажем, підняття пораненого, робота зі зброєю у складних умовах, марш-кидки. Такий підхід активно використовується у США та Канаді (Hoffman, 2018, с. 93);

модернізація матеріально-технічної бази. Необхідно створити сучасні тренувальні комплекси, полігони, смуги перешкод та тренажерні зали, оснащені згідно зі стандартами НАТО;

підготовка інструкторів нового покоління. Важливо створити систему підготовки військових тренерів за натівськими програмами, що передбачають знання з фізіології, спортивної медицини, травмобезпеки та психології тренувального процесу;

інтеграція цифрових технологій. Використання інтелектуальних систем моніторингу, фітнес-трекерів і мобільних додатків дасть змогу здійснювати індивідуальний контроль за фізичною готовністю кожного військовослужбовця (Кравчук, 2023, с. 59).

Запровадження стандартів НАТО у фізичну підготовку ЗС України сприятиме підвищенню бойової готовності, зниженню травматизму, формуванню високої культури здоров'я та самодисципліни військовослужбовців. Це також забезпечить сумісність із підрозділами партнерських держав під час спільних навчань і миротворчих операцій.

Перспективним напрямом є створення єдиної електронної бази даних фізичної підготовленості військовослужбовців, що уможливить оцінювати їхній стан у динаміці, прогнозувати ризики перевтоми та оптимізувати індивідуальні тренувальні плани.

Важливим є також підвищення ролі науково-дослідних установ у розробленні нових методик тренувань, з урахуванням досвіду військових

інститутів НАТО, таких як US Army Physical Fitness School та Bundeswehr Sports Center.

Отже, впровадження стандартів фізичної підготовки країн НАТО в систему тренувань ЗС України є стратегічно важливим етапом на шляху до повної сумісності із силами Альянсу. Така інтеграція не лише підвищує результативність підготовки військовослужбовців, а й сприяє формуванню нової культури фізичного виховання, орієнтованої на функціональність, гнучкість та здоров'я. Системне оновлення фізичної підготовки військовослужбів є невід'ємною частиною оборонної реформи та важливим чинником посилення обороноздатності держави в умовах сучасних викликів. Успішна реалізація зазначених напрямів можлива лише за умови системного підходу, державної підтримки та активної участі всіх рівнів командування. Таким чином, модернізація фізичної підготовки військовослужбів ЗС України є не лише питанням їхнього здоров'я чи сили, а важливим компонентом обороноздатності держави та її євроатлантичного майбутнього.

Література

1. Іващенко О. (2020). Фізична підготовка військовослужбовців у системі професійного становлення офіцера. Київ: НАОУ, с. 35–42.
2. Петренко С. (2021). Професійна підготовка військовослужбовців у країнах НАТО. Львів: Сухопутні війська. с. 46–50.
3. Кравчук, В. (2023). *Інноваційні технології у фізичній підготовці Збройних Сил України*. Харків: УПА, с. 57–61.
4. Мельник, І. (2024). *Адаптація стандартів НАТО у системі фізичної підготовки ЗСУ*. Одеса: ВІМС, с. 70–76.
5. NATO STANAG 2034 (Edition 7). (2019). *Physical Fitness Principles and Testing Protocols*. Brussels: NATO Standardization Office, p. 5–8.
6. NATO Training Standards. (2022). *Guidelines for Military Physical Readiness*. Norfolk: Allied Command Transformation, p. 10–15.
7. Hoffman, J. (2018). *Military Fitness and Operational Performance*. New York: Human Kinetics, p. 91–95.

Ткачук О. А., Мелешенко О. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Остафінський М. С.

військова частина А 0780

ЩОДЕННА ТА ТИЖНЕВА МОДЕЛІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ В АРМІЇ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ

Фізична підготовка є невід'ємним елементом підтримання боєздатності сучасних збройних сил. Вона визначає здатність військовослужбовців витримувати значні фізичні та психічні навантаження, швидко адаптуватися до змін умов середовища та успішно виконувати завдання в умовах інтенсивних

бойових дій. Успіх сучасної армії залежить не лише від технічного оснащення, а й від рівня фізичної готовності особового складу. Досвід провідних країн світу свідчить, що ефективно організована система тренувань підвищує витривалість, силу, стресостійкість і згуртованість військових підрозділів. Однією з найбільш збалансованих і науково обґрунтованих моделей є система фізичної підготовки армії Великої Британії, у якій щоденне планування тренувань поєднується з гнучким тижневим циклом, спрямованим на поступове навантаження і запобігання травмам [1]. Фізична підготовка в британській армії ґрунтується на принципі поступового підвищення інтенсивності занять із поєднанням регулярності та гнучкого підходу до навантажень. Вона орієнтована на комплексний розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та психічної стійкості військовослужбовців із урахуванням специфіки виконання завдань під час реальних операцій. Значну увагу приділяють профілактиці травм і підтриманню здоров'я особового складу. Перед початком тренувань обов'язково проводиться динамічна розминка, після завершення – заминка та вправи на розтягування для відновлення. Контроль фізичного стану здійснюється за допомогою стандартизованих тестів, серед яких *Army Physical Employment Standards* та новий *Role Fitness Test*, що перевіряють здатність військовослужбовців виконувати конкретні завдання, пов'язані з військовою службою [2; 3; 4].

Щоденні заняття проводяться під наглядом кваліфікованих інструкторів з фізичної підготовки. День, як правило, розпочинається з мобілізаційної розминки, яка включає легкий біг, динамічні вправи на гнучкість і рухливість суглобів. Основна частина тренування триває близько однієї години й може містити: бігові вправи для розвитку витривалості, інтервальні забіги, марш-кидки з вантажем, силову роботу з власною масою тіла, гирями, мішками з піском чи штангами, а також спеціальні бойові вправи, зокрема подолання смуги перешкод або евакуацію поранених. Наприкінці заняття виконуються відновлювальні вправи, стретчинг і робота над гнучкістю. Принциповим є індивідуальний підхід до навантаження: військовослужбовців розподіляють на групи відповідно до їхнього рівня фізичної підготовленості, що дає змогу уникати травм і поступово підвищувати складність тренувань.

Планування занять у британській армії здійснюється за тижневим циклом, який передбачає чергування різних типів навантажень. На початку тижня основна увага приділяється розвитку витривалості (кросові пробіжки, марші з рюкзаком, інтервальні забіги). Далі слідує дні, орієнтовані на силову підготовку – роботу зі штангами, гирями та функціональними комплексами. Середина тижня, як правило, включає змішані заняття, що поєднують кардіо- й силові елементи, а також спеціалізовані тренування, які імітують бойові

завдання (подолання перешкод, евакуація поранених). Наприкінці тижня часто проводять інтенсивні інтервальні тренування, командні ігри та змагальні види спорту, що сприяють розвитку командного духу та психічної стійкості. Обов'язковими є дні відновлення, коли навантаження знижуються або замінюються легкою мобілізацією й вправами на розтягування [1].

Контроль фізичної готовності здійснюється комплексно. Інструктори щоденно відстежують прогрес військовослужбовців, коригують програми занять, а кілька разів на рік проводять проміжні перевірки, які включають біг, силові вправи та марш-кидки з вантажем. Особливу роль відіграє *Role Fitness Test*, максимально наближений до реальних бойових умов і побудований на виконанні завдань із переміщенням важких предметів, подоланням перешкод та евакуацією поранених. Результати цих тестів безпосередньо впливають на кар'єрні перспективи військовослужбовців і допуск до спеціалізованих підрозділів [2; 6].

Організація фізичної підготовки у британській армії демонструє високий рівень наукового підходу та використання сучасних тренувальних технологій. Чітка структура щоденних занять, гнучке планування тижневого циклу, індивідуалізація навантажень та систематичний контроль прогресу дають змогу підтримувати оптимальний рівень фізичної готовності, зменшувати ризик травм і забезпечувати відповідність підготовки реальним потребам бойових операцій [5].

Отже, досвід армії Великої Британії у сфері фізичної підготовки підтверджує, що ефективна система тренувань має бути гнучкою, науково обґрунтованою та адаптованою до реальних завдань військової служби. Поєднання щоденних занять із продуманим тижневим циклом дає змогу поступово підвищувати фізичні можливості особового складу й водночас запобігати перевантаженням. Важливу роль відіграють постійний контроль і тестування, що мотивують військовослужбовців підтримувати високий рівень готовності. Розглянута модель може слугувати орієнтиром для вдосконалення систем фізичної підготовки в інших арміях світу та адаптації їх до умов сучасних збройних конфліктів [7].

Література

1. British Army. *Army Physical Training Doctrine 2024*. London : UK Ministry of Defence, 2024. 98 с.
2. Army Physical Training Corps. *British Army Physical Training – Role Fitness Test (RFT)*. Ministry of Defence, 2023. URL: <https://www.army.mod.uk/who-we-are/corps-regiments-and-units/royal-army-physical-training-corps/>.
3. Ministry of Defence. *Army Physical Employment Standards and Training*. London : Defence People Team, 2022. 56 с. URL: <https://assets.publishing.service.gov.uk/defence>.
4. Sharp N. British Army fitness training: injury prevention and performance. *Journal of Military and Veterans' Health*. 2021. Vol. 29, № 3. P. 14–21. DOI: 10.32724/mvh.2021.29.3.14.
5. Robson D., Turner A. Developing physical readiness in the British Army: current practice and future directions. *Strength & Conditioning Journal*. 2020. Vol. 42, № 5. P. 20–33. DOI: 10.1519/SSC.0000000000000583.

6. Defence People and Training Secretariat. *Annual Report on Physical Readiness 2024*. London : UK MOD, 2024. 112 с. URL: <https://assets.publishing.service.gov.uk/mod/physical-readiness-2024>.

7. Defence Committee. *UK Armed Forces Physical Training Policy: Report HC 347*. House of Commons Defence Committee, 2023. 74 с. URL: <https://committees.parliament.uk/publications/ukaf-physical-training>

Харковець В. В.

Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України

Пестерев М. В., Зімбіцький Р. Ф.

Інститут Військово-Морських Сил

Національного університету “Одеська морська академія”

СУЧАСНИЙ ДОСВІД ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РЕСПУБЛІКИ ТУРЕЧЧИНИ

Фізична підготовка є невід’ємною складовою бойової готовності збройних сил будь-якої держави. У Республіці Туреччина розвиток військового спорту та стандартизованих програм фізичної підготовки пройшов тривалий шлях – від традиційної військової витривалості до сучасних комплексних систем, що поєднують вимірювальні тести, спортивну підготовку, реабілітацію й науково-обґрунтовані методики тренувань. Сучасні підходи орієнтовані на підвищення оперативної спроможності, профілактику травматизму, моніторинг здоров’я і фізичної працездатності, а також на інтеграцію військових у міжнародні змагання з військового спорту. У військових навчальних закладах Туреччини функціонують спеціалізовані програми, розвитку кадетів і призовників, а також – у елітних підрозділах і сил спеціальних операцій, де вимоги до фізичної форми є надзвичайно високими. Метою дослідження є аналіз сучасного досвіду Туреччини у сфері фізичної підготовки та спорту військовослужбовців.

У Туреччині підготовка військовослужбовців здійснюється як на рівні загальних з’єднань, так і через спеціалізовані навчальні заклади – наприклад, Турецька військова академія (Kara Harp Okulu) має розвинену внутрішню спортивну інфраструктуру та програми фізичної підготовки для кадетів. Академія підтримує широкий перелік спортивних дисциплін (від легкої атлетики до сучасного п’ятиборства, орієнтування, стрільби, триатлону), а також оснащені лабораторії та центри для обстеження фізичного стану (VOO₂max, тест Вінгейта, аналіз жиру, ізокінетичні тести). Це дає змогу поєднувати спортивну підготовку з науковим підходом до оцінювання й удосконалення фізичної форми кадетів.

Крім академій, у структурі турецьких сил наявні органи й програми, пов’язані з військовим спортом (участь у змаганнях CISM – International Military Sports Council), що сприяє підвищенню мотивації та обміну досвідом на

міжнародному рівні. Туреччина активно бере участь у військових чемпіонатах світу та регіональних змаганнях [2].

Головні цілі фізичної підготовки в турецькому війську такі:

- забезпечити функціональну готовність для виконання службово-бойових завдань (витривалість, сила, швидкість реакції, координація);
- знизити ризик травматизму та професійних захворювань через моніторинг здоров'я й індивідуалізацію тренувань;
- формувати довготривалу фізичну працездатність через системи тестування й адаптаційних тренувальних програм;
- використовувати спорт як інструмент морально-психологічної підготовки, командоутворення і міжнародного іміджу. Частина цих цілей реалізується через участь у військово-спортивних змаганнях і програмах на рівні навчальних закладів.

Турецька система призову (обов'язкова служба для чоловіків) визначає, що значна частина поповнення армії проходить підготовку в масових умовах. Це стимулює розробку уніфікованих тестів придатності та програм первинної фізпідготовки для великої кількості призовників, з урахуванням медичного скринінгу та вибіркового реабілітаційних заходів для тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Наукові дослідження у Туреччині також аналізують побічні ефекти інтенсивних тренувань у новобранців (наприклад, скарги на серцебиття або інші кардіологічні прояви після фізичного навантаження), що підкреслює важливість медичного моніторингу.

У Туреччині використовують як традиційні стандартизовані тестові пакети (багато схожих елементів на загальновизнані PFT – біг, відтискання, підйом тулуба), так і розширені лабораторні методи для відбору і контролю процесу підготовки.

У військових академіях та центрах оцінюють VO_{2max} , анаеробну потужність (за допомогою тесту Wingate), ізокінетичні показники, баланс та аналітику складу тіла для побудови індивідуальних тренувальних планів. Такі підходи дають змогу більш точно оцінювати можливості військовослужбовця та адаптувати навантаження.

Окремі елітні підрозділи (наприклад, підрозділи командос) застосовують надінтенсивні стандарти та жорсткі відбіркові іспити з великою кількістю спеціальних елементів (витривалість, багатогодинні марші, подолання смуг перешкод тощо). Ці стандарти часто вимагають високого рівня анаеробної та аеробної витривалості, сили і психічної стійкості.

Сучасні програми поєднують елементи спортивної періодизації, функціонального тренінгу (functional fitness), інтервальних і спеціалізованих вправ для розвитку силової витривалості, швидкості, гнучкості та координації

рухів. Навчальні курси часто мають структуру, де базовий етап закладає загальну фізичну підготовку, а далі – спеціалізація для певного роду військ чи для спецназу. Наукові дослідження у Туреччині також вивчають генетичні, фізіологічні та поведінкові чинники, що впливають на результати (наприклад, дослідження генетичних поліморфізмів ACE у зв'язку з витривалістю). Такий підхід підсилює персоналізований підбір навантажень [3].

Масштабні бойові та навчальні навантаження вимагають системної роботи з попередження пошкоджень опорно-рухового апарату та серцево-судинних ускладнень. Турецькі академії мають медичні центри, які проводять функціональні тести і розробляють реабілітаційні протоколи, масаж, методи відновлення та рекомендації зі зміни режиму навантаження. Також ведеться моніторинг тих, у кого після тренувань виникають скарги (наприклад, на серцебиття) – такий підхід дає змогу вчасно виявляти ризики й коригувати програми.

Участь у змаганнях CISM та інших міжнародних форумах військових спортсменів є важливою складовою. Це не лише іміджевий елемент – змагання підвищують стандартні показники, стимулюють впровадження сучасних методик тренувань і сприяють обміну досвідом між арміями. Водночас турецька військова система підтримує програми внутрішніх спортивних заходів у навчальних закладах та підрозділах.

Сучасний досвід Туреччини в сфері фізичної підготовки і військового спорту відзначається комплексним, науково-обґрунтованим підходом: поєднанням лабораторних методів оцінювання (VO₂max, Wingate, ізокінетика), стандартизованих тестів та спеціалізованих тренувальних програм. Турецькі військові навчальні заклади створюють умови для системного відбору, підготовки і реабілітації, а участь у міжнародних військово-спортивних заходах стимулює підвищення стандартів. Особливу увагу приділено елітним підрозділам, де вимоги є надзвичайно високими, а також масовим програмам під час призову, що вимагає уніфікації тестів і медичного контролю [4, 5].

Для українських ЗС України ці практики можуть бути корисними як джерело методичних ідей: впровадження наукового моніторингу фізичних показників, розвиток внутрішньої спортивної інфраструктури в академіях, створення програм реабілітації та профілактики травм, а також активна участь у військово-спортивних змаганнях для обміну досвідом. Водночас важливо адаптувати підходи до національного контексту, ресурсів та завдань оборони.

Література

1. Міністерство національної оборони Туреччини. Офіційний вебсайт [Електронний ресурс]. URL: <https://www.msb.gov.tr>
2. International Military Sports Council (CISM). Official website [Електронний ресурс]. URL: <https://www.milsport.one>

3. Güler M. Military Physical Training in Turkish Armed Forces: Structure and Challenges. *Journal of Defense Studies*. 2022. Vol. 18, No. 3. P. 45–62.
4. Yıldız A. Digitalization in Military Sports: Turkish Experience. *Military Innovation Review*. 2021. Vol. 12, No. 1. P. 78–90.
5. Turkish Armed Forces Physical Education Manual. Ankara: TAF Publications, 2020. 112 p.

Шинкарук В. О., Біланюк А. В.
*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ НАТО: КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

Протягом останніх десяти років командування НАТО активно працює над підвищенням фізичної готовності своїх військ. У провідних країнах Альянсу для цього застосовують різні способи: збільшують час тренувань (у Німеччині – до 4,5 годин на тиждень, у Франції та ВМС США – до 8 годин), використовують позаслужбовий час для оздоровчих і спортивних програм та мотивують військових через матеріальні заохочення чи масовий спорт. Наприклад, у США за умови 3 год. тренувань на тиждень, заняття проводяться щодня по 15–45 хвилин, що дає підстави підтримувати стабільну фізичну форму.

Особлива увага приділяється військово-прикладним вправам, які виділені в окремі дисципліни бойової підготовки: рукопашний бій, курс “Командо” у Франції, амфібійна підготовка у США. Використовують сучасні методи тренування – кругові та інтервальні комплекси, а нормативи поступово ускладнюються, збільшується дистанція та кількість повторень [3, С. 630].

Аналіз організації фізичної підготовки у провідних країнах світу свідчить, що в арміях США, Великої Британії та Франції головна мета тренувань полягає у підвищенні рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань. Водночас у Німеччині підхід дещо відрізняється: фізична підготовка має на меті не лише розвиток бойових навичок, а й гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, формування звички до занять спортом і раціонального використання вільного часу. Загалом у більшості армій країн НАТО пріоритет надається розвитку таких основних фізичних якостей, як витривалість, сила, спритність і координація рухів, а також формуванню військово-прикладних умінь, що безпосередньо впливають на успішність виконання службових завдань.

Варто підкреслити, що у ЗС США питання фізичної підготовки є один із

ключових елементів професійної підготовки військовослужбовців. Програма тренувань передбачає три основні форми: планові (спеціальні) заняття, колективні та індивідуальні тренування. Планові заняття проводяться щодня або щонайменше тричі на тиждень, а їх тривалість становить від 15 до 45 хвилин. Колективні тренування зазвичай проходять у складі підрозділу та включають бігові естафети, вправи на розвиток координації, силової витривалості, командні ігри, змагання. Індивідуальні заняття призначені для тих військових, які з певних причин не можуть долучатися до колективних тренувань, наприклад, для екіпажів літаків, технічного персоналу чи чергових на командних пунктах [1, с. 9].

Подібна увага до системності та практичності фізичної підготовки простежується і в інших країнах НАТО. Наприклад, у Великій Британії організовують спеціальні курси для інструкторів, які готують військових до дій у холодну пору року. Під час таких занять вони вчаться пересуватись на лижах, орієнтуватися на місцевості, виживати в екстремальних ситуаціях і надавати допомогу товаришам. У США діють подібні зимові гірські курси (SOWMOC), що включають десантування, пересування на снігоступах і тренування у веденні бойових дій у гірських районах. А масштабні міжнародні навчання Cold Response, які проходять у Норвегії, збирають тисячі військовослужбовців із понад двадцяти країн-членів Альянсу – це дає змогу перевірити, наскільки підрозділи готові успішно діяти в умовах холоду та снігу [2, С. 70].

Для більш глибокого розуміння підходів до організації фізичної підготовки у країнах НАТО доцільно розглянути досвід ЗС США, де застосовується комплексна система тренувань, спрямована не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування психічної стійкості військовослужбовців. Американські фахівці вважають, що у сучасних війнах до половини всіх втрат можуть бути спричинені психогенними чинниками. Саме тому велика увага приділяється розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості та швидкому відновленню після психічних навантажень. Це унеможливорює військовим повертатися до виконання бойових завдань упродовж 1–3 діб після стресових ситуацій.

Недостатній рівень розвитку фізичних і психофізіологічних якостей, низька витривалість або слабка адаптація до екстремальних умов можуть суттєво знижувати успішність дій військовослужбовців. Саме тому у системі підготовки армій країн НАТО важливе місце займають засоби, спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму. До таких засобів належать регулярні спортивні заняття, систематичні тренування, участь у змаганнях і програмах масового спорту. Усе це сприяє зміцненню фізичного потенціалу, підвищенню витривалості, а також формує готовність організму до

дій у стресових або бойових ситуаціях.

Ключовими принципами фізичної підготовки у ЗС США є системність, послідовність у нарощуванні навантажень, різнобічний розвиток основних фізичних якостей, а також орієнтація на практичні результати. Такий підхід дає змогу не лише досягти високого рівня фізичної підготовленості, а й успішно застосовувати набуті навички у бойових умовах. Вивчення досвіду організації фізичної підготовки в арміях НАТО, зокрема США, може стати корисним орієнтиром для вдосконалення системи підготовки особового складу ЗС України, особливо в контексті сучасних викликів та інтеграції у євроатлантичний простір [4, С. 133].

Отже, досвід країн НАТО показує, що фізична підготовка військових – це не лише розвиток сили й витривалості, а ключ до бойової готовності та психічної стійкості. Регулярні тренування в складних умовах допомагають виробляти впевненість та витривалість. Важливо, що програми підготовки також навчають контролювати себе, працювати в команді і залишатися стійким у стресі, що дає змогу успішно діяти, навіть, у найскладніших ситуаціях. Таким чином, фізична підготовка в арміях НАТО є частиною цілісної системи, що поєднує фізичну форму, моральну стійкість і професійні навички для повної готовності військових.

Література

1. Волков М. С. Вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців. *Академічні візії*. 2023. Вип. 21. С. 1–13.
2. Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів. наук.-прак. конф., 23 лют. 2024, Україна, Львів : зб. матер. 2024. 145 с.
3. Куртов А. І., Іващенко С. М. Системні основи організації фізичної підготовки в арміях закордонних держав членів НАТО в ході бойових дій. *Physical Education and Sports*, (147). 2020. С. 628–636.
4. 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 VI Міжнар. наук.-прак. конф. (Київ, 25 листоп. 2022 р.). Національний університет оборони України, 2022. 402 с.

4. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Пронтенко К. В.

доктор педагогічних наук, професор

Грибан С. П., Шанюк О. Б., Недоля В. В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

СУЧАСНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Бойовий досвід свідчить, що часто фізична готовність бійців є одним із основних чинників, що рятує власне життя та життя побратимів. Формування та підтримання фізичної готовності – одне з основних завдань фахівців фізичної підготовки. Нині, коли майже чотири роки триває повномасштабна війна росії проти України, організація фізичної підготовки зазнала значної трансформації.

Що стосується ВВНЗ, то одним з основних проблемних питань з організації та проведення занять з фізичної підготовки є те, що підрозділи змушені були покинути місця постійної дислокації у зв'язку із розосередженням особового складу. Ті локації, де зараз доводиться проводити заняття, далеко не завжди мають належні умови. Часто відсутні спортивні зали, майданчики, не вистачає спортивного інвентарю. Деякі підрозділи проходять підготовку та навчання в польових таборах. Часто доводиться змінювати місця дислокації та переміщувати матеріально-технічну базу.

Існує низка способів та засобів, а також обладнання для організації та проведення занять з курсантами у польових умовах та в місцях, де відсутня спортивна база. Одним із сучасних видів спортивного обладнання для занять у польових умовах та в місцях розосередження особового складу є мобільні спортивні комплекси на базі морських контейнерів. Проте ринкова ціна сучасних мобільних спортивних комплексів є досить високою, що обумовило доцільність самостійного виготовлення таких мобільних комплексів. Фахівцями фізичної підготовки Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (ЖВІ) у 2025 році було проаналізовано мобільні спортивні комплекси, які пропонують компанії та заводи, та на їх основі розроблено власний мобільний спортивний комплекс на базі наявного морського

контейнера (було розроблено дизайн, креслення, розрахунок необхідних матеріалів, підбір спортивного інвентарю. На реалізацію проєкту знадобилося близько 2 місяців (рис. 1).



Рис. 1. Перший мобільний спортивний комплекс ЖВІ на базі морського контейнеру

Виготовлений мобільний спортивний комплекс призначений для проведення навчальних занять з фізичної підготовки та тренувань з різних видів спорту. Пропускна спроможність тренувального комплексу 50-60 осіб одночасно (дві навчальні групи).

Нависне обладнання включає:

12 перекладин;

12 брусів;

2 п'ятиметрові стійки з канатами;

4 приціли для виконання кидків медболами.

Наповнення спортивним інвентарем:

тумба для вистрибування – 8 шт.;

сендбег 20 кг – 12 шт.;

медбол 9 кг – 8 шт.;

медбол 12 кг – 8 шт.;

диск спортивний 10 кг – 10 шт.;

диск спортивний 15 кг – 30 шт.;

гриф 20 кг – 4 шт.;

мати татамі – 20 шт.;

гантель 6 кг – 8 шт.;

гантель 8 кг – 8 шт.;

гантель 10 кг – 8 шт.;

гиря 12 кг – 6 шт.;

гиря 16 кг – 14 шт.;

канат 5 м. – 4 шт.

Використання даного мобільного спортивного комплексу значно покращує організацію занять з фізичної підготовки на локаціях та підвищує результативність. У викладачів з'явилась можливість урізноманітнити заняття, зробити їх більш цікавими. На комплексі є можливість застосовувати фронтальний, поточний, коловий та змагальний способи організації занять. Легко проводити високо інтенсивні тренування за системою "Кросфіт".

На нашу думку, впровадження мобільного спортивного комплексу на базі морського контейнера в навчальний процес має низку переваг: можливість застосування як в ППД, так і в місцях розосередження особового складу та в польових умовах; можливість швидкої передислокації; економічна ефективність (вартість виготовленого комплексу у 4-5 разів нижче ринкової); результативність щодо розвитку основних фізичних якостей та зміцнення здоров'я; можливість комплексного розвитку різних груп м'язів; забезпечення високої щільності та раціонального дозування фізичного навантаження; можливість проведення занять з військовослужбовцями різної статі та з різним рівнем фізичної підготовленості; сприяє формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами; сприяє профілактиці стресу у військовослужбовців під час війни.

Романчук С. В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Ракаєв Є. В., Темірова Л. П.

Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ СТАЖУВАНЬ ТА НАВЧАЛЬНИХ ПРАКТИК

У наукових працях Одерова А., Романчука С., Арабського А., Лотоцького І. та інших фахівців зазначено, що з початком російсько-української війни в системі навчання у ВВНЗ відбулися зміни, зокрема значно збільшено навчальний час на проведення практичних занять із професійної підготовки в умовах наближених до бойових. Під час військових стажувань та навчальних практик (ВС та НП) у навчальній програмі передбачено значне навантаження, оскільки заняття проводяться щоденно по 10 годин (6 – годин до обіду та 4 – після обіду) з використанням бойової техніки та в повному спорядженні (із шоломом, бронежилетом, тактично-розвантажувальною системою тощо). Крім того, передбачено виконання нічних стрільб зі стрілецької зброї та бойових машин [1, 4].

Практична організація ВС та НП підтверджує, що проведення форм

фізичної підготовки, аналогічних за структурою та змістом до пункту постійної дислокації та введення занять супутнім фізичним тренуванням, призводить до значного стомлення курсантів, відсутності в них мотивації до вдосконалення професійних і військово-прикладних фізичних навичок уже після першого тижня занять (Фіщук І., Свищ Я., Пилипчак І., Дух Т.) [2, 3]. Результатами наукових досліджень (Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S.) встановлено, що професійна (бойова) діяльність курсантів під час ВС та НП негативно впливає на їхню фізичну підготовленість [1, 5, 6]. Чинна організація фізичної підготовки не дає змоги забезпечити цілком продуктивний розвиток та вдосконалення фізичних якостей під час виконання професійних завдань під час ВС та НП, показники фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів погіршується.

Мета дослідження: визначити динаміку показників фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів до та після ВС та НП.

Організація дослідження. Було проведено експеримент, спрямований на дослідження суб'єктивної думки курсантів щодо дієвості системи фізичної підготовки під час ВС та НП; динаміки рівнів загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів, військово-прикладних навичок; функціонального стану курсантів за показниками зросту, маси тіла, ЧСС, систолічного та діастолічного артеріального тиску, силового тесту Купера, індексу Робінсона, степ-тесту, індексу фізичного стану (методика О.О. Пирогової) та самооцінювання фізичного стану.

У дослідженні взяли участь 146 курсантів випускного курсу віком 20–26 рік. Дослідження проведено трьома етапами (три контрольні тестування): 1 – за 2 місяці до ВС та НП в пункті постійної дислокації, 2 – на початку ВС та НП, 3 – після повернення в пункт постійної дислокації.

Результати. Дослідження суб'єктивної думки курсантів, залучених до ВС та НП, засвідчило, що основними видами діяльності є стрільба зі стрілецької зброї (91,8 %); водіння бойових машин (87,7 %); стрільба з бойової техніки (78,8 %) та обладнання інженерних споруд (окопів, пунктів спостереження тощо) (70,5 %).

Дослідження загальної фізичної підготовленості виявило (табл. 1), що стабільні показники і найменші зрушення середніх результатів військовослужбовці показують у бігу на 100 м ($t=0,65$ – $1,22$; $p>0,05$). Дослідження показників у підтягуванні на перекладині курсантів виявило, що достовірне погіршення результатів відбулося на третьому етапі порівняно з другим та першим ($t=2,33$ – $2,50$; $p<0,05$). Аналіз результатів курсантів у човниковому бігу 4 x 100 м засвідчив достовірне погіршення результату на 3,7 с ($t=2,15$; $p<0,05$). Результати цієї вправи на початку дослідження та після повернення в пункт

постійної дислокації засвідчили суттєве достовірне погіршення на 5,3 с ($t=3,18$; $p<0,01$).

За результатами виконання вправи “Біг на 3000 м” встановлено, що наприкінці дослідження показники достовірно погіршилися на 40,1 с ($t=2,55$; $p<0,05$) (див. табл. 1).

Аналіз спеціальної фізичної підготовленості за час експерименту довів, що показники курсантів у бігу 6х100 м після повернення в пункт постійної дислокації достовірно погіршилися на 6,9 с ($t=2,47$; $p<0,05$). Аналіз результатів бігу на 3000 м із подоланням перешкод досліджуваної групи на третьому етапі порівняно з другим етапом засвідчив достовірне погіршення показників на 21,1 с ($t=2,42$; $p<0,05$). Крім того, з’ясовано, що після повернення курсантів із ВС та НП показники достовірно погіршилися за вправами “човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг” на 0,5 с ($t=2,32$; $p<0,05$), “комплексна вправа на спритність” на 4,0 с ($t=2,81$; $p<0,01$), “вправа на силову витривалість” на 5,4 с ($t=2,37$; $p<0,05$), “подолання спеціальних перешкод” на 5,9 с ($t=2,23$; $p<0,05$).

Таблиця 1

Динаміка загальної фізичної підготовленості курсантів

	1 етап	Р 1 ет. – 2 ет.	2 етап	Р 2 ет. – 3 ет.	3 етап	Р 1 ет. – 3 ет.
Біг на 100 м, с						
$\bar{X}$	14,6	t=0,66 > 0,05	14,5	t=1,22 > 0,05	14,8	t=0,65 > 0,05
с	0,69		0,76		0,83	
п	0,15		0,17		0,19	
Підтягування на перекладині, рази						
$\bar{X}$	13,5	t=0,25 > 0,05	13,7	t=2,33 < 0,05	12,1	t=2,50 < 0,05
с	1,52		2,25		2,17	
п	0,34		0,50		0,48	
Човниковий біг 4х100 м, с						
$\bar{X}$	82,6	t=0,92 > 0,05	84,2	t=2,15 < 0,05	87,9	t=3,18 < 0,01
с	5,25		5,66		5,36	
п	1,17		1,27		1,20	
Біг на 3000 м, с						
$\bar{X}$	807,9	t=0,36 > 0,05	802,3	t=2,55 < 0,05	842,4	t=2,21 < 0,05
с	48,76		49,66		50,02	
п	10,90		11,10		11,18	

Аналіз функціонального стану курсантів за час експерименту засвідчив, що достовірні погіршення результатів відбулися після повернення в пункт постійної дислокації за показниками індексу фізичного стану ($t=2,03$; $p<0,05$), індексу Робінсона ($t=2,34$; $p<0,05$) та степ-тесту ($t=2,13$; $p<0,05$).

Висновки. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів перед ВС та НП та після повернення виявив,

що організація фізичної підготовки під час ВС та НП недостатньо продуктивна, оскільки результати виконання більшості вправ і функціональний стан достовірно погіршилися після повернення в пункт постійної дислокації.

Література

1. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S., Dunets-Lesko A., Liudovyk T., Lishchuk V., Baldetskiy A. Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. 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: КПНУ ім. І. Огієнка. 2021. Вип. 22 (2021), С. 5-10 <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.15-10>.
2. Oderov A., Romanchuk S. Physical training - as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. 7th International Eurasia Sports, Education and Society Congress : Collection of abstracts of the scientific and practical conference (Türkiye, Kars, 11-13 November 2024). (<https://www.iecses.org/Archive/7th-International-Eurasia-Sports-Education-and-Society-Congress-Current-Congress-Program-Kars2024.pdf>).
3. Одеров АМ, Романчук СВ, Арабський АП, Лотоцький ІР, Пилипчак ІВ, Панькевич ЯА, Федак СС, Матвейко ОМ, Первачук ОІ, Бабич МО. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в районах ведення бойових дій : Львів: НАСВ, 2022– С. 46.
4. Одеров АМ, Романчук СВ, Людовик ТВ, Фіщук ІВ, Свищ ЯВ, Пилипчак І., Дух ТІ, Лашта ВБ. Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. 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: КПНУ ім. І.Огієнка. 2022. Вип. 26 (2022), С.135-140 <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.135-140>
5. Романчук С. В. Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів». Романчук С. В., Шлямар І. Л. // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. Київ : МОУ, 2013. С. 64–69.
6. Романчук С. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей / Сергій Романчук, Ігор Шлямар, Володимир Климович. Молода спортивна наука України : зб. наук. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини Львів, 2012. Вип. 16, т. 2. С. 166–170.

Безносьюк О. О.

кандидат педагогічних наук, професор

Кочергіна Т. І.

кандидат педагогічних наук, професор

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Інноваційні підходи до фізичної підготовки і спорту військовослужбовців зосереджені на підвищенні оперативної готовності, зниженні травматизму та оптимізації тренувального процесу за допомогою новітніх технологій та методик. Вони відходять від застарілих стандартів, пропонуючи персоналізовані, науково обґрунтовані та високоефективні рішення.

Фізична підготовка військових має забезпечувати витривалість, силу, швидкість, мобільність, спроможність до тривалого навантаження з

екіпіруванням і швидку адаптацію до нестандартних умов. Традиційні підходи доповнюються технологіями та новими методиками для підвищення результативності, зменшення травматизму та скорочення часу підготовки.

Утримання військових підрозділів у постійній бойовій готовності вимагає від керівництва збройних сил пошуку нових підходів до організації, структури та змісту фізичної підготовки. Наукові дослідження взаємозв'язку показників фізичної підготовленості військовослужбовців та їх готовності до виконання завдань за призначеннями, які проводять вітчизняні та іноземні фахівці доводять необхідність вдосконалення змісту комплексів тестів загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості [1, с. 46].

Основні інноваційні підходи:

1. Персоналізовані та адаптивні програми

Замість уніфікованих тренувальних планів, інновації пропонують індивідуалізацію, засновану на даних:

оцінювання функціонального стану: використання біометричних даних (пульс, HRV – варіабельність серцевого ритму, сон, рівень відновлення) для визначення оптимального щоденного тренувального навантаження;

адаптивне навантаження: програми, які автоматично коригуються на основі результатів тестування та індивідуальної реакції військовослужбовця на стрес і навантаження, забезпечуючи максимальний прогрес і запобігаючи перетренованості;

спеціалізація за родом військ: розробка унікальних програм, що відображають специфічні фізичні вимоги конкретних підрозділів (наприклад, більше витривалості для піхоти, більше вибухової сили для спецпризначенців).

2. Впровадження технологій та Гаджетів

Використання сучасних технологій для моніторингу та зворотного зв'язку:

носимі технології (Wearable Technology): смарт-годинники, фітнес-трекери та спеціалізовані датчики, які відстежують фізичну активність, якість сну, рівень стресу та відновлення в режимі реального часу;

системи віртуальної та доповненої реальності (VR/AR): використання VR-симуляторів для тренування просторової обізнаності та прийняття рішень в умовах фізичного навантаження, або AR-систем для накладання тренувальних даних на реальні умови;

аналіз рухів та біомеханіка: використання високошвидкісних камер та програмного забезпечення для аналізу біомеханіки рухів під час виконання вправ або носіння важкого спорядження, що допомагає коригувати техніку та знижувати ризик травм.

3. Функціональний та інтегрований фітнес

Зміщення акценту з ізольованих вправ на тренування, які імітують реальні бойові завдання:

високоінтенсивне інтервальне тренування (ВІІТ): дієвий метод для швидкого підвищення аеробної та анаеробної витривалості;

кросс-тренінг (Cross-training) та Комплексний фітнес: тренування, що поєднують елементи важкої атлетики, гімнастики, кардіо та функціональних рухів, необхідних у бою (перенесення вантажів, подолання перешкод);

тренування когнітивних навичок під навантаженням (Cognitive Training under Duress): вправи, що вимагають від військовослужбовця вирішувати тактичні завдання, приймати швидкі рішення або спілкуватися під час значного фізичного стресу.

4. Комплексне відновлення та живлення

Акцент на швидкому та якісному відновленні як невід'ємній частині тренувального циклу:

моніторинг сну: використання технологій для відстеження та оптимізації якості сну, оскільки це є критично важливим для фізичного та психічного відновлення;

кріотерапія та гідротерапія: використання холодних ванн, саун та контрастних душів для прискорення відновлення м'язів та зниження запалення;

спортивне харчування та гідратація: розробка індивідуальних планів харчування та гідратації на основі енергетичних витрат, роду діяльності та кліматичних умов, із застосуванням сучасних добавок та раціонів.

Переваги інноваційних підходів:

підвищення бойової стійкості: краща фізична форма та менша схильність до травм означають вищу оперативну готовність підрозділів;

економія часу: завдяки НІІТ та персоналізації, тренування стають коротшими та результативнішими;

зниження травматизму: біомеханічний аналіз та індивідуальне дозування навантаження мінімізують ризик пошкоджень;

мотивація: застосування сучасних технологій, гейміфікація та чіткий зворотний зв'язок підвищують зацікавленість військовослужбовців у тренуваннях.

Ці підходи трансформують традиційну фізичну підготовку в науково обґрунтовану систему, що відповідає вимогам сучасної війни.

Висновки та рекомендації

Комбінація індивідуального підходу, сучасних технологій і спеціалізованих, функціональних вправ підвищує результативність підготовки військовослужбовців.

Рекомендовано проводити впровадження поетапно: оцінювання – пілот –

масштабування з постійним моніторингом.

Основні пріоритети: безпека, відновлення, адаптація до завдань підрозділу, підготовка інструкторів.

Література

1. Романчук, С., Небожук, О. ., Одеров, А., Кузнецов, М., Романчук, В., Боярчук, О. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки у збройних силах іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 23.С. 46–51.

Андрейчук В. Я.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Климович В. Б.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Пилипчук І. В.

доктор філософії, доцент

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ ВПРАВАМ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Навчання у гирьовому спорті, як і в багатьох інших видах спорту, – складний педагогічний процес, що вимагає набування необхідних знань, виховання спеціальних навичок і розвитку рухових і вольових якостей.

Навчання і тренування – єдиний процес. У навчанні використовуються методи тренування, в тренуванні – елементи навчання. На ранній стадії навчання з початківцями переважає вивчення і засвоєння: вивчається техніка гирьового двоборства, спеціальні вправи, засоби загальної фізичної підготовки, теоретичні основи гирьового спорту. Початковий процес – найвідповідальніший. Від нього багато в чому залежать подальші спортивні результати, загальна культура спортсмена.

При вивченні вправ гирьового двоборства одночасно з основними виконуються підготовчі вправи з гирями, дисками від штанги, штангою. Необхідно уважно слідкувати за технікою та правильністю виконання. Навчання здійснюється у відповідності із загальними принципами, методами навчання і виховання у такій послідовності:

ознайомлення з технікою виконання вправ;
розучування вправ, прийомів та дій;
тренування.

Головна мета *ознайомлення* – створити в учнів правильне уявлення про техніку виконання вправ і її розуміння. Для цього необхідно:

назвати вправу;

зразково її показати в цілому;
пояснити її вплив на організм і умови використання;
показати при необхідності вправу ще раз в повільному темпі або частинами з поясненням техніки виконання.

Під час показу необхідно звернути увагу на головні деталі в техніці виконання вправи. Показ може здійснювати добре підготовлений спортсмен, після чого доцільно учням зробити спробу виконати вправу.

Розучування вправи проводиться з метою формування нових рухових навичок. В залежності від складності вправи і підготовленості учня розучування здійснюється:

в цілому;
частинами;
розділами;
за допомогою підготовчих вправ.

Тренування – систематичне багаторазове повторення розученої вправи з поступовим збільшенням фізичного навантаження. Тренуванням досягається вдосконалення техніки, виконання вправи, розвиток фізичних і спеціальних якостей.

Навчання і тренування будуються на дедуктивних принципах: свідомості, активності, послідовності, спостереження, доступності, удосконалення.

Принцип свідомості. Осмислене ставлення до занять, розуміння вивченого матеріалу, оцінювання своїх сил і можливостей, критичне самооцінювання вчинків на тренуванні та змаганнях, самоаналіз техніки класичних вправ, вибір раціональних вправ для тренування, оптимальне дозування навантажень, свідоме виконання вимог, пов'язаних із тренуванням і дотриманням режиму. Багато залежить від вміння тренера зацікавити спортсменів, навчити самостійно працювати з літературою, вивчати функціональні можливості свого організму.

Принцип активності. Займаючись активно, творчо брати участь у процесі навчання і тренування. Тренер розвиває у своїх вихованців прагнення пізнати різні методи тренування, варіанти техніки виконання класичних вправ. На заняттях виховується вміння самостійно удосконалювати техніку. Активність – це прагнення розширити свої знання, самостійно аналізувати помилки на змаганнях, своєчасно і правильно проводити розминку тощо.

Принцип послідовності. Дотримання трьох правил: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого. Вивчати техніку класичних вправ необхідно в такій послідовності, яка забезпечувала б швидке формування того чи іншого навичку. Заняття проводити регулярно. Вимоги, навантаження організму мають збільшуватися поступово.

Принцип спостереження. Допомагає скласти правильну уяву про вправу, яка вивчається підвищує якість та емоційність заняття. Основними засобами дотримання цього принципу є зразковий показ, вивчення вправ із коротким поясненням: кінограми, рисунки, фотографії, плакати, відеоматеріали. Немало значать також відвідування змагань і тренувань провідних майстрів гирьового спорту.

Принцип доступності. В заняттях дуже важливо враховувати вік, освіту, фізичну підготовленість, професію, стаж занять спортом та інше. Без знання індивідуальних особливостей важко визначити навантаження, вибрати засоби тренування, удосконалювати технічну майстерність, скласти індивідуальні плани тренування. Важливо також враховувати своєчасне засвоєння нових вправ, величину обсягу та інтенсивності навантаження у відповідності до загальної фізичної підготовленості кожного спортсмена.

Принцип удосконалення. Знання, вміння і навички, отримані в процесі навчання і тренування, мають міцно засвоюватися і закріплюватися. Досягається це багаторазовим повторенням пройденого матеріалу паралельно з вивченням нового. Регулярні заняття і достатньо часті повторення вправи формують повноцінні навички, розвивають фізичні якості: силу, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість.

Методи навчання і тренування. Навчання у гирьовому спорті, як і в інших видах спорту, визначається різними методами. Найпоширенішими є викладення тренером навчального матеріалу у вигляді розповіді, пояснення, консультації та застосування засобів спостереження: показ розучуваних рухів, наочних посібників, відвідування змагань, а також робота з методичними посібниками та іншою спортивною літературою, перевірка знань, вмінь і навичок у процесі прикидок, змагань, повсякденних спостережень, усного опитування.

В розучуванні техніки класичного двоборства використовують три методи: роздільний (розділами, частинами), в цілому і комбінований.

Роздільний метод полягає у в тому, що вправу розділяють на основні частини або фази. Оволодівають кожною з них окремо, а потім у цілому. Цей метод застосовується не тільки в процесі навчання, але і в тренуванні, коли необхідно удосконалити окремих рух вправи. Наприклад, спортсмен неправильно виштовхує гирі від грудей. Тренер підбирає засіб (спеціальні вправи) для удосконалення даного руху. Після того як помилка виправлена, необхідно вправу виконувати в цілому.

Метод в цілому використовують тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. При використанні цього методу спортсмен виконує вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень тренера. Навчати

класичних вправ методом в цілому недоцільно, тому що не уникнути помилок. Але він може використовуватись при вивченні нескладних вправ. В окремих випадках можна застосовувати його при навчанні спортсменів з доброю координацією рухів і загальною фізичною підготовленістю.

Комбінований метод вважається найбільш результативним: на початку вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – в цілому.

Андрейчук В. Я.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Лотоцький І. Р.

доктор філософії, доцент

Намєсник А. І.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РИВКА ГИРІ

Для кращого засвоєння техніки виконання ривка навчання необхідно розділити на частини спочатку навчати махам, зміні рук, диханню, а потім – ривку в цілому. Перш ніж розпочати розучування ривка частинами, необхідно показати вправу в змагальному темпі, звернути увагу на правильний захват дужки, підрив гирі та фіксацію. Потім приступати до навчання.

Навчання необхідно проводити серіями (2-3 махи одною рукою – зміна – 2-3 махи – другою рукою) по 3–4 підходи. Пояснити головні моменти в техніці. Звернути увагу на роботу ніг і тулуба. Зміну рук здійснювати тоді, коли гиря перебуває на маху вперед у витягнутій руці на рівні пояса. Вивчати цю вправу треба на перших заняттях, а в подальшому включати в підготовчу частину.

Порівняно з поштовхом гир ривок гирі – справа технічно складніша. Оскільки більшість його компонентів має структурну схожість з компонентами раніше вивчених прийомів (підйому гир на груди, опускання гир з грудей), оволодіння технікою ривка не складе великої складності. Класична вправа – ривок гирі – складається із двох основних прийомів:

підйом гирі вгору – на пряму руку;

опускання гирі донизу для виконання замаху.

В першому прийомі головним рухом є підйом до півпідсиду.

Ривок гирі включає у себе такі елементи: попередній старт, замах, основний старт, розгін (підрив), рух за інерцією, півпідсід з одночасним випрямленням руки вгору і випрямленням ніг з фіксацією вгору на прямій руці. При навчанні головному руху – підйому гирі вгору на пряму руку – слід постійно звертати увагу на те, щоби підйом виконувався рівномірними зусиллями ніг, спини і плеча. Цей елемент виконується швидко, хльостко і

невимушено.

При освоєнні головної частини (фази) ривка застосовуються уже відомі допоміжні вправи: підйом гирі з вису до рівня поясу і грудей (ривкові махи), підйом однієї гирі на груди, опускання гирі з грудей.

В “мертвій точці” для ривка гирі має бути опущене плече руки, яка утримує гирю. Всі інші частини тіла спортсмена залишаються в тому ж положенні, що і при виконанні підйому двох гир на груди. Таке положення плеча зберігається і при виконанні замаху гирі назад – за коліна “в мертвої точку”.

Прийнявши основний старт у “мертвій точці”, не затримуючись ні на мить, одночасно з початком руху гирі в зворотному напрямку (вперед), мов би випереджаючи гирю, необхідно швидко подати таз і коліна трохи вперед (в кінці замаху таз і коліна були відведені трохи назад). В цю мить найзручніше і найвигідніше положення всіх частин тіла спортсмена для фінального зусилля при підйомі гирі на потрібну висоту. Використовуючи це положення, спортсмен без зайвих напружень, хльостко випрямляє ноги і тулуб, піднімає плече утримуючої гирю.

В даному моменті підйому гирі особливу увагу необхідно звернути на положення таких частин тіла: при розгоні (підриві) гирі рука має бути пряма, лікоть ближче до тулуба, при фіксації ноги і тулуб повністю випрямлені, плече припідняте і дещо відведене назад, рука пряма, вільна рука – в зручному положенні і не торкається інших частин тіла. При опусканні дужка гирі розвертається кутом вперед (в положенні мертвої точки, лінія дужки розміщується паралельно лінії розміщення ступнів).

Підйом на пальці в підриві гирі застосовується в основному на початку навчання ривка. Цей додатковий рух в даному випадку сприяє повному та енергійному випрямленню ніг та тулуба в підриві гирі.

Як при підйомі, так і при опусканні гирі, вставання на пальці не є обов’язковим елементом і не вважається помилкою.

Після підриву гиря за інерцією продовжує рух вгору. В цей час розслаблена рука трохи згинається в лікті і ніби супроводжує рух гирі вгору. Дужка гирі продовжує розвертатися. В мить, коли гиря піднята вище голови, лінія дужки (це дуже важливо!) направлена майже вертикально (кутом вгору). Верхній кут трохи зміщується в сторону (назовні). Це найзручніше положення дужки для просування кисті всередину, для упору основою долоні у внутрішню її частину. В цю мить кисть просовується всередину дужки, випрямляється рука і трохи згинаються ноги (півпідсід). Випрямлення руки і згинання ніг у колінах закінчується одночасно. Випрямляються ноги. Гиря дещо повертається навколо передпліччя і фіксується вгорі на прямій руці.

Можливі помилки при виконанні ривка гирі на початку засвоєння:
зігнута (згорблена) спина в “мертвій точці” і під час підйому гирі (найгрубіша помилка);

передчасне згинання руки;

надто глибоке захоплення дужки;

неповне випрямлення ніг і тулуба в підриві;

передчасний або запізній підрив гирі;

підрив гирі тільки спиною або тільки рукою;

неправильне виведення дужки гирі перед просуванням кисті.

У процесі закріплення і вдосконалення техніки слід звернути увагу на виправлення помилок і виправляти їх разом із причинами. В подальшому уже закріплений неправильний навик при виконанні тієї чи іншої вправи виправити значно важче.

Дихання. Під час випрямлення ніг і тулуба при підйомі – вдих. Вдих закінчується одночасно із закінченням підриву (випрямлення тулуба сприяє повному вдиху). Виконуючи півприсід і випрямляючи руку вгору – видих. При затримці гирі вгору – дихання природне.

Під час навчання дихання особливу увагу приділяють поєднанню рухів з диханням. Це можливо тільки в тому випадку, якщо достатньо добре засвоєна техніка ривка гирі, максимально розслаблені зайві м'язи і спортсмен оволодів вмінням поєднувати рух з диханням.

Під час виконання ривка гирі з великою кількістю повторень не слід передчасно починати виконувати глибокі вдихи, а також додаткові цикли дихання під час коротких затримок. Глибина і кількість циклів дихання мають відповідати фізичному навантаженню і потребам організму в кисні тієї чи іншої миті виконання вправи до відмови.

Антошків Ю. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Бушуєв О. А.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

АНАЛІЗ НОРМАТИВІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПІДРОЗДІЛІВ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної підготовки особового складу сектору безпеки і оборони України. Її рівень визначає здатність військовослужбовців національної гвардії, рятувальників, поліцейських та прикордонників успішно виконувати службові завдання у складних і небезпечних умовах. В умовах воєнного стану питання оптимізації

системи фізичної підготовки набуває особливого значення. Метою роботи є порівняльний аналіз чинних нормативів фізичної підготовки курсантів Національної поліції України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), Національної гвардії України та Державної прикордонної служби України з урахуванням прикладних аспектів підготовки.

Усі зазначені структури використовують комплекс базових вправ, що відображають основні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність. У нормативних документах визначено тести, за якими оцінюють підготовленість курсантів: підтягування або згинання-розгинання рук в упорі лежачи, біг на короткі (100 м) та середні (1000–3000 м) дистанції, комплексні силові вправи. Такі підходи відповідають загальним принципам оцінювання фізичної підготовленості, проте не завжди відображають специфіку професійних завдань кожної служби.

Для курсантів ДСНС України характерний акцент на розвитку сили та витривалості. Основні тести [1] включають біг на 100 м, біг на 1000 м, підтягування на перекладині (для чоловіків) або згинання-розгинання рук в упорі лежачи (для жінок). Нормативи мають чітку диференціацію за віком і статтю. Разом з тим, у більшості програм недостатньо враховано прикладну спрямованість рятувальної діяльності – роботу з вантажем, евакуацію постраждалих, подолання перешкод.

У системі ЗВО Національної поліції України основними вправами залишаються біг на 100 м, комплексна силова вправа та біг на 1000 м. Результати оцінюються за бальною шкалою [2]. Ця система є гнучкою, однак не завжди забезпечує належну перевірку прикладної сили, що потрібна працівникам Національної поліції, патрульної чи спеціальної поліції.

Фізична підготовка курсантів Національної гвардії України регламентується відповідним наказом [3], який передбачає комплексну перевірку основних фізичних якостей. Крім традиційних вправ (біг, підтягування, віджимання), у програмі наявні елементи подолання смуги перешкод і марш-кидків, що робить систему ближчою до бойової практики.

ДПСУ використовує нормативи для курсантів [4], схожі з національною поліцією, проте в її навчальних програмах більшою мірою враховано специфіку оперативно-службової діяльності: пересування пересіченою місцевістю, тривале чергування, дії в умовах обмеженого часу.

Аналіз показує, що в підрозділах системи МВС України використовується подібний набір базових вправ, проте відмінності полягають у вагових коефіцієнтах, системах оцінювання і прикладній спрямованості. Так, у Національній поліції України та Державній прикордонній службі України переважає формальний підхід до оцінювання загальної фізичної підготовленості, тоді як у Національній гвардії відчутний акцент на бойовій витривалості. Для

підготовки курсантів ДСНС України доцільно включати до нормативів елементи, що моделюють реальні рятувальні завдання – перенесення постраждалих, роботу у спорядженні, пересування із засобами гасіння пожежі [5]. Навчальним закладам ДСНС України слід активно впроваджувати елементи функціональної підготовки – вправи типу кросфіт та Firefighter Combat Challenge.

Для підвищення наочності подається порівняльна таблиця часових і кількісних показників виконання основних нормативних вправ для курсантів-чоловіків віком 18–25 років (I вікова група) різних підрозділів системи МВС України (табл. 1).

Таблиця 1

Вправа	ДСНС	Нац. поліція	Нац. гвардія	ДПСУ
Біг 100 м	13,5–14,5 с	13,5–14,0 с	13,5–14,2 с	13,6–14,0 с
Біг 1000 м	3:40–4:05 хв	3:35–3:50 хв	3:30–3:45 хв	3:40–3:55 хв
Підтягування (рази)	8–12	12–15	13–15	12–14
Біг 3000 м	12:00–13:00 хв	12:00–12:45 хв	11:45–12:30 хв	12:15–12:45 хв

Як видно з таблиці, Національна гвардія України висуває найвищі вимоги до витривалості та силової підготовки. Національна поліція України і ДПСУ демонструють схожі стандарти з акцентом на базові фізичні якості. ДСНС має більш прикладну орієнтацію, що відповідає особливостям рятувальної діяльності.

Висновки.

1. Нормативна база фізичної підготовки у підрозділах системи МВС України є загалом узгодженою за структурою і змістом.

2. Доцільно розширити перелік контрольних вправ за рахунок функціональних тестів, що імітують службові ситуації.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на наукове обґрунтування інтегрованої системи тестів для підготовки фахівців ДСНС України, а також на розробку нормативних вправ прикладної витривалості засобами функціонального тренінгу.

Література

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту: наказ МВС України № 480 від 12.06.2023.

2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України № 50 від 26.01.2016.

3. Наказ МВС України № 725 від 28.10.2024 Про затвердження Змін до Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України.

4. Наказ МВС України № 427 від 13.07.2022 «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України».

5. Антошків Ю., Ковальчук А Фізична підготовка майбутніх рятувальників в умовах військового стану. Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді у сучасному освітньому процесі: зб. матер. міжнар. форуму. Дніпро: ДДУВС, 2023 С. 157-157.

6. Антошків Ю. "Firefighter combat challenge" в системі підготовки рятувальників

України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали II Міжнар. наук.-прак. конф. / Національний університет оборони України імені Івана Черняховського; за заг. ред. В. Свистун, О. Петрачкова. Київ: НУОУ, 2019. С. 146–148.

Бабаєв Ю. Г.

доктор філософії

Борзило О. Ю., Ключник В. В.

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

ВПЛИВ ПОЛЬОВИХ НАВЧАНЬ ТА ТРЕНУВАНЬ РУКОПАШНОГО БОЮ НА ПІДГОТОВКУ КУРСАНТІВ

Рукопашний бій відіграє ключову роль у підготовці курсантів з кількох важливих причин, зумовлених специфікою сучасних бойових дій російсько-української війни. У реальних умовах військовослужбовці можуть мати безпосередній контакт з противником, де їхні навички рукопашного бою визначають шанси на виживання та успішне виконання бойових завдань.

Досвід останніх років демонструє, що в умовах запеклих бойових дій та зростаючих загроз з боку противника, готовність до рукопашного бою може вирішити результат сутички. Тому акцент у підготовці курсантів має бути на розвиток цих навичок, інтегруючи їх у загальну стратегію бойової підготовки.

Вплив рукопашного бою на курсантів у польових умовах має особливе значення з кількох причин:

1. Контакт з противником. У реальних бойових ситуаціях військовослужбовець може опинитися в безпосередньому контакті з противником, і від навичок рукопашного бою залежатиме його життя та успішне виконання бойового завдання.

2. Фізична витривалість. Заняття та тренування рукопашного бою сприяють розвитку не лише швидкості реакції, а й координації рухів, сили та витривалості, що необхідні для успішних дій у польових умовах. Це, у свою чергу, підвищує загальну фізичну готовність курсантів.

3. Психологічна готовність. Рукопашний бій формує психологічну готовність до стресових ситуацій, виховує сміливість, впевненість у власних силах, а також здатність швидко приймати рішення. Навички, отримані під час навчання, допомагають курсантам залишатися спокійними та зосередженими під час бойових дій.

4. Виховний аспект. Рукопашний бій дисциплінує курсантів, розвиває командний дух і сприяє згуртованості особового складу. Спільні тренування та

змагання формують відчуття єдності та взаємодопомоги, що є важливими для успішної співпраці в умовах бойового середовища.

Фізична витривалість курсантів досягається завдяки систематичним навантаженням, які включають марш-кидки, заняття тактичною підготовкою та навчальними сутичками. Цей комплекс тренувань не лише розвиває фізичні якості, а й виховує важливі морально-психічні характеристики, такі як згуртованість, сміливість і впевненість у власних силах.

Зважаючи на специфіку сучасної війни, курсантам необхідно адаптуватися до нових викликів, що передбачає підвищену фізичну і психоемоційну напругу. Систематичні заняття рукопашним боєм, що є складовою частиною підготовки, сприяють розвитку не тільки фізичних навичок, а й психічної стійкості. Вони вчать курсантів самоконтролю, рішучості та здатності діяти в умовах стресу, що є критично важливими для успішного виконання бойових завдань.

Польові умови часто передбачають підвищену фізичну та психоемоційну напругу, де витривалість стає ключовим чинником. Регулярні заняття та тренування з рукопашного бою формують здатність організму продуктивно функціонувати при нестачі відпочинку, під час тривалих маршів та в умовах зміни погоди.

Фізіологічно такі тренування покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищують стійкість до втоми. Крім того, вони сприяють розвитку фізичних якостей, зокрема витривалості, яка уможливорює триваліше виконувати фізичні навантаження без втрати ефективності, а також силової витривалості, що забезпечує здатність м'язів виконувати максимальні зусилля протягом тривалого часу. Психологічно такі тренування сприяють формуванню самоконтролю, рішучості й здатності діяти впевнено в екстремальних ситуаціях.

Систематичні тренування з рукопашного бою у польових умовах підвищують рівень фізичної витривалості курсантів і готують їх до реалістичних бойових дій, формуючи готовність до тривалих навантажень та швидкого відновлення після них.

З метою підвищення ефективності підготовки курсантів до бойових дій важливо також звернути увагу на інтеграцію рукопашного бою з іншими елементами підготовки, такими як вогнева, тактична та медична підготовка. Спільні тренування в цих напрямках забезпечують цілісний підхід до бойової готовності, що дає змогу курсантам краще орієнтуватися в складних ситуаціях, зменшуючи ризик паніки та невпевненості в діях.

Не менш важливою є роль інструкторів, які забезпечують технічну та психологічну підготовку курсантів. Кваліфіковані інструктори можуть не лише

навчати техніці ведення рукопашного бою, а й формувати психологічну готовність до непередбачуваних обставин, адже досвідчені тренери здатні моделювати різноманітні сценарії, що можуть виникнути під час бойових дій. Взаємодія між курсантами та інструкторами сприяє розвитку комунікативних навичок, які є важливими для успішної роботи в команді.

Систематичні заняття рукопашним боєм у польових умовах відіграють ключову роль у підвищенні фізичної підготовленості курсантів, а також формуванні їхньої психологічної стійкості. У світлі специфіки сучасних бойових дій, де курсанти змушені адаптуватися до нових викликів, рукопашний бій виступає важливим інструментом для розвитку необхідних навичок. Вплив таких тренувань на курсантів свідчить про всебічність їхньої підготовки, яка враховує як фізичні, так і морально-психологічні аспекти. Це, у свою чергу, закладає міцний фундамент для високої бойової готовності в умовах сучасності. Консолідація вказаних компонентів створює цілісний підхід до військової освіти, що оптимізує умови для успішного виконання бойових завдань.

Боярчук О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Гусак О. Д.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Радкевич О. М., Дзюба Т. Г.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ОБРОБЛЕННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ ПОТОКУ ІНФОРМАЦІЇ МАЙБУТНІМ ОФІЦЕРОМ В УМОВАХ ГОСТРОГО ДЕФІЦИТУ ЧАСУ

Сучасні спортивні ігри характеризуються швидкістю, динамічністю, великим фізичним та розумовим навантаженням. Вміння аналізувати, обробляти та регулювати потік інформації під час гри вкрай важливе, оскільки це: впливає на тактичну поведінку; дає змогу курсанту приймати правильні рішення у стресових ситуаціях; підвищує його здатність розуміти та встановлювати зв'язки між ігровими епізодами та розв'язувати проблемні ігрові епізоди, використовуючи доступну тактичну інформацію.

Набуття таких умінь дає змогу майбутньому офіцерові: змінювати тактичну реальність; бачити, розуміти, передбачати тактичну обстановку; обробляти та ефективно використовувати отриману інформацію для вирішення різних ігрових ситуацій; запам'ятовувати, планувати та реалізовувати тактичні дії.

У спортивних іграх одним з основних компонентів діяльності курсантів є вміння орієнтуватися в ігрових ситуаціях, точно розбиратися в конкретній обстановці боротьби та застосовувати найдоцільніші прийоми для її ведення. Це пов'язано з безперервною зміною останніх і раптовим їх виникненням.

У цих умовах курсант має постійно здійснювати швидкий вибір дії, тобто вирішувати рухові завдання, що раптово виникають. Правильність вибору дій залежить від швидкості мислення, особливостей тактики, вміння і здатності доцільно застосовувати ігрові прийоми, вивчені раніше. Своєчасний вибір, реалізація найбільш доцільних умов тактичних рішень можливі лише за швидкого та правильного вміння орієнтуватися, а також оцінювати ігрову ситуацію.

Правильність і швидкість переробки інформації має особливе значення в спортивних іграх, де в динаміці ігрових дій на тлі високого емоційного збудження і тривожного стану курсантів створюється складна ігрова ситуація, що постійно змінюється.

Аналіз ігрових ситуацій дає можливість весь інформаційний потік розділити умовно на окремі складові:

- а) інформація від членів команди, що грають у нападі;
- б) інформація від гравців, що діють у захисті;
- в) інформація, яка обробляється та використовується гравцем, що володіє м'ячем;
- г) інформація від переміщення м'яча;
- д) сумарна ігрова інформація, що підлягає логічному аналізу та обробці.

За умови однакової фізичної і технічної підготовленості курсантів протиборчих команд, різний рівень розвитку вміння орієнтуватися в ігрових ситуаціях, що постійно й раптово змінюються, часом відіграє основну роль у досягненні та закріпленні успіху.

Інформативний пошук курсантом у процесі спортивних ігор проходить в екстремальних умовах на тлі значного психічного навантаження, постійного переміщення й вибору місця на ігровому майданчику та за умови гострого дефіциту часу.

Процес рішення кожного завдання під час спортивної гри складається з низки етапів:

1. Пошук і виявлення невідомого. Цей етап є головним у розв'язанні проблемних завдань в екстремальних умовах, коли йде зустрічний інформативний пошук у ситуаціях, що постійно змінюються.

2. Розробка оптимальних стратегій досягнення мети.

3. Попередня або екстрена оцінка можливості практичного використання наявних стратегій – етап “ухвалення рішення”.

4. Перевірка правильності й контроль над виконанням ухваленого рішення.

Головною ланкою четвертого етапу є механізм оцінювання можливості досягнення необхідного кінцевого результату за допомогою даного способу (стратегії).

Інформаційні потоки, що надходять до курсанта в процесі гри, дуже великі. Об'єм інформації, оброблений ним, може суттєво відрізнятись від тієї кількості, що надійшла. Ця відмінність зумовлена тим, що частина інформації може бути загублена за рахунок впливу перешкод або збільшитися через використання додаткової інформації. Для того, щоб ухвалити обґрунтоване й найбільш правильне рішення, курсант не тільки має добре розібратися в ігровій обстановці, встигнути ретельно оцінити всі її елементи, а й уміти передбачити подальший хід подій. Основними завданнями, на які спрямоване мислення під час гри, є: аналіз ігрових ситуацій для правильного їхнього оцінювання; пошук шляхів і засобів для найкращої реалізації накресленого до гри плану; вибір найбільш доцільних прийомів для кожного окремого моменту гри, спрямованих на реалізацію тактичних задумів. Чим вищий рівень технічної й тактичної підготовленості курсанта, тим менше часу він витрачає на аналіз та ухвалення рішення в тій чи іншій ігровій ситуації.

Булгакова Т. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Чепуріна О. Є., Загорко А. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Однією з характерних рис сучасної побудови ЗС та інших державних військових формувань провідних держав світу є те, що значна кількість молодих жінок виявляють бажання проходити службу в практичних підрозділах на рівні з чоловіками. Основним завданням навчально-тренувального процесу з фізичної підготовки для цієї категорії військовослужбовців є формування в результаті занять необхідного рівня фізичної підготовленості, який забезпечить збереження життя та здоров'я військовослужбовця-жінки у будь-якій ситуації в процесі її службової діяльності.

Діючі програми фізичної підготовки військовослужбовців-жінок, на наш

погляд, відображають загальні тенденції щодо штучного “полегшення” змісту контрольних вправ і показників нормативів, а також спрощення структури практичних занять за гендерним принципом, пов’язаним з високим травматизмом саме серед жінок залишається основною у сучасній підготовці, що зумовлене фізіологічними, анатомічними та біомеханічними особливостями жіночого організму. Наслідком такого підходу є суттєве зниження кінцевих результатів навчально-тренувального процесу, що робить його неефективним і неконкурентоспроможним у співвідношенні з вирішенням поставлених завдань.

Основним показником успішності дій окремого підрозділу в бойових умовах є виконання поставленої задачі і збереження життя та здоров’я особового складу. Практичний досвід сучасних військових конфліктів характеризується тенденцією до зменшення чисельності особового складу за рахунок підвищення якісного рівня його бойової підготовленості, насамперед, індивідуальної підготовки кожного військовослужбовця. Такий баланс може бути досягнений за рахунок залучення на службу осіб обох статей, які мають належний базовий рівень спортивної та фізичної підготовленості, особистий досвід багаторічних занять фізичною культурою і спортом, а також практику змагальної діяльності. Для зниження травматизму жінок потрібно впроваджувати програми поетапного підвищення інтенсивності тренувань із додаванням вправ для зміцнення опорно-рухового апарату, особливо аеробного характеру, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості та мають включати контроль адаптаційного потенціалу організму, що дасть змогу уникнути зриву адаптації в умовах підвищеного стресу.

Істотний перебіг політичних та економічних подій у світовому масштабі спонукає до пошуку дієвих резервів та оновлених підходів до процесу підготовки співробітників сектору безпеки і оборони держави. Одним із таких резервів може бути внесення змін до загальноприйнятих методик підготовки, спрямованих на покращення якісних показників на кінцевому етапі основного навчання.

У контексті вивчення можливостей ефективного залучення жінок до служби в практичних підрозділах ЗС України та інших державних військових формувань, протягом останніх трьох років ми проводили дослідження навчально-тренувального процесу з дисципліни “Основи фізичного самозахисту”. Дослідження охоплювали академічні групи студенток перших-третьох курсів денної форми навчання Національного університету фізичного виховання і спорту України (вікова група 18-22 роки), які спеціалізуються в акробатиці, спортивній та художній гімнастиці, різних видах легкої атлетики і плавання, спортивних єдиноборствах і потенційно виявили зацікавленість у проходженні служби після закінчення університету.

Дослідження проводилися за такими напрямками:

вплив базової спортивної підготовленості студенток на результативність оволодіння ними технічними діями професійно-прикладних єдиноборств;

визначення основних критеріїв побудови індивідуального технічного арсеналу прийомів для студенток;

аналіз динаміки змін результатів навчально-тренувального процесу в контексті його індивідуалізації;

вивчення психолого-педагогічних чинників, які впливають на якість навчально-тренувального процесу та реальні можливості використання отриманих навичок у практичній діяльності;

можливість ефективного застосування жінками в умовах, наближених до екстремальних, технічних дій професійно-прикладних єдиноборств проти супротивників, які мають різні антропометричні дані, а також проти суперників-чоловіків.

Програми з професійно-прикладних єдиноборств і рукопашного бою для військовослужбовців різних спеціальностей включають у себе досить велику кількість базових технічних дій. Задача тренера-викладача полягає в побудові ефективного процесу навчання на різних його етапах. Запропоновані нами етапи навчання та їхній зміст відображено в Таблиці 1.

Таблиця 1

Прояви гнучкості в типових ситуаціях службово-бойової діяльності

№	Етапи навчання	Зміст навчання
1.	Навчання базовим принципам професійно-прикладних єдиноборств	1. Прийоми страхування і самострахування. 2. Стійки, дистанції, переміщення. 3. Біомеханічні принципи базових рухів.
2.	Вивчення класичних варіантів технічних дій і комбінацій прийомів	1. Відпрацювання класичних варіантів технічних дій “по-частинам” 2. Відпрацювання класичних варіантів технічних дій “в цілому” 3. Відпрацювання елементарних комбінацій класичних варіантів технічних дій
3.	Відпрацювання класичних варіантів технічних дій і комбінацій прийомів з супротивом партнера, партнерами різної статі, за правилами обумовлених поєдинків	1. Біомеханіка базових рухів виведення “під прийом” партнера, який чинить опір різного ступеня. 2. Алгоритми побудови поєдинку в умовах екстремальних ситуацій. 3. Принципи використання рухів суперника для виконання власних технічних дій
4.	Визначення і напрацювання особистого арсеналу індивідуальних технічних дій і прийомів	1. Біомеханічний аналіз індивідуального технічного арсеналу з урахуванням власних антропометричних даних і відповідних даних суперників. 2. Доведення до автоматизму визначених прийомів власного технічного арсеналу.
5.	Вдосконалення особистого	1. Тренувальні заняття з обумовленим

	арсеналу індивідуальних технічних дій і прийомів в умовах, наближених до екстремальних	ускладненням зовнішніх факторів і дій. 2. Ускладнені елементи змагальної діяльності на фоні несприятливих зовнішніх факторів і високого рівня психоемоційного напруження.
6.	Підтримка на належному рівні навичок, отриманих в результаті навчання та їх вдосконалення	1. Регулярні самостійні і групові заняття в системі професійної підготовки. 2. Участь в офіційних змаганнях, тренувальні заняття з елементами змагальної практики. 3. Комплексні заняття.

Проведені нами попередні спостереження уможливають окреслити шляхи подальших фундаментальних досліджень в обраному напрямі і внести корективи в діючий навчально-тренувальний процес, а саме:

1. Чинні програми фізичної підготовки для військовослужбовців-жінок мають полегшені нормативи та спрощенні структури занять. Такий підхід суттєво знижує кінцеві результати підготовки, перетворюючи навчально-тренувальний процес в неефективний і неконкурентоспроможний для вирішення поставлених перед ним задач. Отже, існує гостра потреба у вдосконаленні методик, орієнтованих на підвищення якісного рівня бойової підготовленості кожного військовослужбовця.

2. Успіх у службовій діяльності вимагає від військовослужбовців обох статей, які залучаються до служби в практичних підрозділів, належного базового рівня спортивної та фізичної підготовленості, а також особистого досвіду багаторічних занять і практики змагальної діяльності. Проведене нами дослідження підтверджує цю тезу, вивчаючи вплив базової спортивної підготовленості студенток (зі спеціалізацією в акробатиці, єдиноборствах, гімнастиці тощо) на успішність оволодіння ними технічними діями прикладних єдиноборств.

3. Успішне навчання прийомам професійно-прикладних єдиноборств має відбуватися через чітко структурований шести етапний процес, мета якого – формування особистого арсеналу індивідуальних технічних дій. Цей процес передбачає поступовий перехід від навчання і відпрацювання базовим принципам і класичним варіантам технічних дій (етапи 1-3) до напрацювання та вдосконалення індивідуальних прийомів з урахуванням власних антропометричних даних та в умовах, наближених до екстремальних (етапи 4-5). Це підкреслює, що індивідуалізація є ключовим чинником для досягнення автоматизму виконання прийомів.

Література

1. Основи вікової та гендерної психології: навч. посіб. / Петровська Т.В., Толкунова І.В., Жукова Г.В., Курдибаха О.М., Булгакова Т.М.; за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ: Видавець Позднішев, 2021. 192 с.

2. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України: наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.10.2014 № 1067). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text>.

3. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ МО України від 05.08.2021 р. № 225.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>.

4. Barbeau P., Michaud A., Hamel C., Rice D., Skidmore B., Hutton B., Garritty C., da Silva D. F., Semeniuk K., Adamo K. B. Musculoskeletal Injuries Among Females in the Military: A Scoping Review. MILITARY MEDICINE. 2021. Vol. 186, No. 9/10. P. 903.

5. Косінов Д.О. Вдосконалення фізичної підготовки курсантів під час самостійних занять фізичними вправами. Київ : НУФВіСУ, 2023. 63 с.

6. Ярмошук О. О. Професійно-прикладна фізична підготовка жінок-військовослужбовців : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Рівне, 2002. 21 с.

Вербин Н. Б.

кандидат педагогічних наук, доцент

Шостак Р. Г.

доктор філософії

Бондар Д. О.

Національний університет оборони України

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасні умови ведення бойових дій в Україні зумовлюють зростання вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців. Військова служба пов'язана з багатьма чинниками ризику, що потребують не лише високої мотивації та морально-психічної стійкості, а й здатності витримувати тривалий час інтенсивні фізичні навантаження. Динаміка бойових дій, активне застосування маневрової тактики, переміщення під вогневим впливом противника та робота у захисному спорядженні створюють комплекс стресових чинників, які компенсуються належною фізичною підготовкою [1].

Особливого значення ця складова військового вишкілу набуває на етапі базової загальновійськової підготовки (далі – БЗВП), коли до лав ЗС України мобілізуються громадяни з різним рівнем фізичних спроможностей. Для багатьох з них це перший етап адаптації до військового способу життєдіяльності, норм статуту, режиму тренувань й опанування бойових навичок. Саме на цьому етапі формується фундамент військово-професійної готовності, що впливає на подальшу успішність служби у лавах ЗС України [2].

Фізична підготовка в системі БЗВП спрямована на розвиток витривалості, сили, спритності, координації рухів, а також функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Вона забезпечує здатність військовослужбовця виконувати комплекс практичних завдань: марш-кидки на відстань понад 10 км у повному спорядженні, подолання інженерних загороджень, доставку боєприпасів, евакуацію поранених, пересування в

умовах обмеженої видимості та під вогнем противника.

Програма БЗВП у ЗС України ґрунтується на системній організації фізичних тренувань, що спрямовані на спеціальну фізичну підготовку. Значний акцент робиться на вправи, що моделюють реальні бойові дії, а саме: подолання смуги перешкод, метання навчальних гранат, елементи тактичної підготовки в умовах багатофакторного навантаження тощо.

Важливою складовою є впровадження методик, що успішно використовуються у провідних країнах – членах НАТО. Зокрема, застосування функціонального тренінгу, кругових занять високої інтенсивності, маршу в спорядженні під навантаженням, робота у складі малих груп із постійною зміною завдань.

Завдяки заняттям з фізичної підготовки покращується стійкість до стресових ситуацій, зміцнюється впевненість військовослужбовців у власних можливостях. Результати тренувань прямопропорційно впливають на моральний дух та згуртованість підрозділів, що є критичним чинником стійкості під час виконання бойових завдань.

Однак аналіз сучасної практики БЗВП свідчить, що наявна система фізичної підготовки потребує удосконалення. Невідповідність навантаження індивідуальним можливостям особового складу, недоцільний розподіл тренувального часу, недостатній акцент на спеціальну витривалість знижують результати підготовки. Особливо помітно це серед осіб, призваних із низьким рівнем фізичної підготовленості або без досвіду системних занять спортом.

Підвищення результативності фізичної підготовки на етапі БЗВП потребує впровадження науково обґрунтованих підходів до вибору форм, засобів та методів тренування, адаптованих до умов сучасних бойових дій. Важливим є також посилення мотиваційної складової, індивідуальний та диференційований підхід до навантажень, системний моніторинг фізичного стану, що уможливить мінімізувати перевантаження організму військовослужбовців [3].

Таким чином, фізична підготовка під час БЗВП є ключовим елементом у формуванні боєздатності особового складу ЗС України. Її результативність безпосередньо визначає рівень готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. З огляду на трансформацію характеру сучасної війни, подальше вдосконалення системи фізичної підготовки є стратегічним напрямом підвищення обороноздатності нашої держави.

Література

1. Маляренко А. П. Шляхи удосконалення процесу фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 6. С. 54–58.
2. Одеров А. М., Первачук О. І., Пилипчак В. В., Романів І. В., Андрейчук В. Я., Губа

А. В., Тимочко О. І., Паєвський В. В. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військовопрофесійної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 15. С. 113–117.

З. Палевич С. С. Стан проблеми та напрями удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних сил Збройних Сил України. *Спортивна наука України*. 2018. № 1(83). С. 15–25.

Воронцов О. С.

кандидат педагогічних наук

Національна академія Служби безпеки України

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО- СПОРТИВНИХ БАГАТОБРСТВ

На світанку 24 лютого 2022 року росія напала на Україну по всій довжині спільного кордону, від Луганська до Чернігова, а також із території Білорусі й окупованого Криму. Російська армія обстріляла із артилерії українські прикордонні застави. Одночасно були завдані удари, зокрема і з повітря, більше ніж по 40 об'єктах військової інфраструктури майже всіх регіонів країни.

Російські війська продовжують розгортати додаткові сили для підтримки наступальних дій на Донбасі та на півдні нашої країни, але оборона України залишається стійкою, наші військові героїчно обороняють позиції, а на деяких напрямках проводять контрнаступальні дії.

Успішне досягнення цільової оборони України стало можливим тому що, вона уміло організована і ведеться з граничною напругою моральних і фізичних сил всього українського народу.

Складними шляхами удосконалювалася теорія і практика оборони в ході війн і збройних конфліктів. Істотно вплинув на її характер інтенсивний розвиток засобів збройної боротьби та організаційної структури військ. Сучасна оборона все більш еволюціонує в бік підвищення її активності.

Її сучасний вид набуває нових рис і особливостей, що відрізняють їх від минулих воєн. Зараз, як ніколи, потрібні нові підходи до створення оборонного угруповання, по-іншому потрібно будувати систему оборонних рубежів, позицій, районів, комплексного вогневого ураження противника, забезпечувати протитанкову, протиповітряну і протидесантну стійкість, домагатися гнучкого маневру вогнем, силами і засобами.

Високоманеврений характер сучасного загальновійськового бою та безперервне підвищення технічної оснащеності військ збільшують обсяг завдань, які необхідно вирішити командирів як у період організації, так і під час бою, суттєво впливають на умови, зміст та методи управління підрозділами. Від

якості управління підрозділами завжди залежить успіх бою: уміле керівництво сприяє розгрому противника з найменшими втратами та досягненню перемоги в найкоротший термін.

Навченість військовослужбовців і їх командирів умілим діям в умовах сучасного бою, тобто тактиці, є одним із найважливіших показників бойового навчання і запорукою успіху у вирішенні покладених на них завдань.

Водночас, стрімке зростання використання новітніх типів озброєння, специфіка виконання завдань з їх застосуванням під час бойових дій та кардинальна зміна тактики ведення бойових операцій вимагають перегляду підходів до підготовки військовослужбовців сектору безпеки та оборони.

Військова агресія Росії проти України обумовлює особливу потребу в підвищеному рівні підготовки, що стало пріоритетом у наукових дослідженнях, спрямованих на трансформацію професійного навчання майбутніх фахівців сектору безпеки та оборони у ЗВО зі специфічними умовами навчання.

Фізична підготовка військовослужбовців сектору безпеки та оборони України є невід'ємною частиною їхньої загальної підготовки. Вона спрямована на забезпечення військовослужбовців необхідними фізичними якостями для виконання вимог сучасних бойових завдань. Специфіка служби у підрозділах сектору безпеки та оборони вимагає здатності одночасно зосереджувати увагу на різноманітних об'єктах і діях. Запорукою високої бойової готовності та боєздатності особового складу сектору безпеки і оборони є необхідний рівень професійних знань, достатня мотивація, відмінний фізичний розвиток та високий функціональний стан основних систем організму військовослужбовців.

В умовах бойових дій останніх років виникла гостра потреба у радикальних змінах освітніх програм ЗВО, які здійснюють підготовку фахівців для сектору безпеки і оборони України. Реальна практика ведення бойових дій постійно змінюється, озброєння та військова техніка швидко вдосконалюються. Зміна воєнно-політичної ситуації у світі, поява нових зразків озброєння, сучасні способи ведення бойових дій вимагають постійного оновлення підходів та вдосконалення підготовки військових професіоналів. Це також підвищує вимоги до їхньої фізичної та психічної готовності до виконання завдань за призначенням.

Проведення низки реформ у підготовці військових фахівців сектору безпеки і оборони вимагає аналізу та радикальної зміни програм бойової підготовки з урахуванням новітніх підходів, форм та способів застосування військ.

Перший науково обґрунтований підхід до структури та змісту програми спеціальної фізичної підготовки курсантів сектору безпеки і оборони передбачає використання засобів військово-спортивних багатоборств.

Засоби військово-спортивних багатоборств включають фізичні вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості та спритності, а також специфічне обладнання, таке як пневматичні гвинтівки (пістолети) для стрільби, імітаційні гранати для метання та спортивний інвентар для подолання смуги перешкод.

Специфічні засоби та вправи:

плавання: 50 м на час;

стрільба: з пневматичної гвинтівки (пістолета);

біг: на 100 м та на 3000 м;

силові вправи: підтягування на перекладині;

подолання смуги перешкод: включає елементи, що імітують подолання природних та штучних перешкод;

метання імітаційних гранат.

До цієї програми вперше включено виконання вправ зі стрільби з пневматичної зброї та виконання прикладних дій зі зброєю. Вона надає можливість розвитку лідерських якостей курсантів під час навчальних занять з дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”.

Ця програма спрямована на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів сектору безпеки і оборони за допомогою використання засобів військово-спортивних багатоборств у навчальних заняттях. У розділах програми, таких як “Лижна підготовка”, “Плавання”, “Рукопашна підготовка”, збільшено кількість вправ військово-прикладного характеру, що наближені до реальних ситуацій бойових дій.

Науковцями виявлено, що сучасні методики і системи проведення змагань з багатоборств максимально адаптовані до реальних умов бою, тому не тільки підвищують рівень фізичної підготовленості курсантів сектору безпеки і оборони України, а й сприяють покращенню їх морально-психічного стану на полі бою.

За допомогою засобів військово-спортивних багатоборств формується вольова та емоційна стійкість військовослужбовців. Зокрема, виховання сміливості та рішучості здійснюється під час виконання завдань, які є новими для виконання, зокрема ходьба по колодах, пеньках; подолання висотних перешкод; перестрибування траншей, парканів; влізання на високі перешкоди; стрибки у воду, подолання водних перешкод. Розвиток ініціативності, кмітливості та винахідливості відбувається у процесі розв’язання задач, що потребують прийняття самостійних рішень: подолання ділянок замкнутого простору; пірнання у довжину в обмундируванні; рукопашний бій. Вправи, що передбачають значних та тривалих фізичних навантажень та психічного напруження, за типом марш-кидку, що поєднано із подоланням перешкод, транспортування пораненого, перенесення ящиків, перетягування мішків;

переповзання по-пластунськи в складних погодних умовах, виховують у військовослужбовців наполегливість і завзяття. Виконання вправ, які потребують точності руху, незважаючи на фізичні навантаження та психічне напруження, та відбуваються у швидкій динаміці змін (плавання в спорядженні та зі зброєю; відпрацювання дій у воді під час подолання водних перешкод; затримка дихання під водою; перебування тривалий час у холодній воді; подолання елементів психологічної смуги перешкод) сприяють розвитку витримки і володіння собою.

З'ясовано, що правильний вплив на фізіологічний розвиток формує загальну морально-психічну готовність захисника України. Найбільш дієвим засобом фізичної підготовки є впровадження в освітній процес майбутніх офіцерів військово-прикладних видів спорту, серед яких провідне місце займають військово-спортивні багатоборства, що мають комплексний вплив на розвиток курсантів, оскільки передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості у поєднанні із формуванням військово-прикладних навичок та вмінь.

Гунченко В. О.

доктор філософії, доцент

Лукинів В. І.

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

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАНЯТТЯМИ З ФУТБОЛУ

Постійним пошуком нових підходів вдосконалення фізичної підготовки сьогодення, вимагає сучасний освітній процес курсантів вищих військових навчальних закладів. Це пов'язано зі збройним конфліктом на території України, та постійного підтримання високого рівня бойової готовності військовослужбовців з метою успішного виконання завдань військово-професійної діяльності в складних умовах [1,4].

Таким чином, чинна система фізичної підготовки у ВВНЗ потребує усунення недоліків та оптимізації з метою покращення ефективності її цільової та етапної спрямованості щодо якісного планування та систематичного контролю [3].

Заняття із спортивних та рухливих ігор позитивно впливають на фізичний та психоемоційний стан, сприяють значному приросту спритності, швидкості та силових показників, витривалості, покращують координацію рухів і здійснюють позитивний вплив на всі без винятку системи організму. Отже

сучасний ефективний інструмент масового залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом, який стимулює підвищення рівня їх рухової активності, сприяє зміцненню здоров'я та формуванню стійкої мотивації до регулярної фізичної активності виступають спортивні ігри.

Вплив на фізичну підготовленість курсантів визначалось за порівняльним аналізом результатів тестування щодо виконання нормативів, згідно вимог «Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» [2], що були проведені на початку та наприкінці навчального року. Тестування передбачало нормативи таких вправ: вправа № 25 (біг на 100 м або човниковий біг 10х10 м); вправа № 7 (човниковий біг 6х100 м); вправа № 3 (біг на 3 км).

Для визначення динаміки фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів, які займаються футболом, було проведено порівняльний аналіз виконання нормативів з фізичної підготовки на початку та наприкінці навчального року (рис. 1-4).

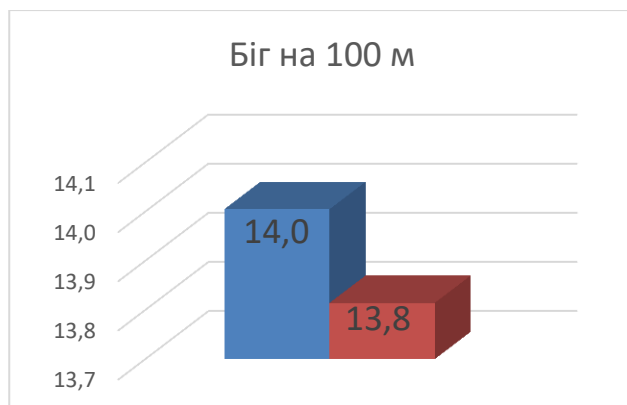


Рис.1. Порівняльний аналіз бігу на 100 м

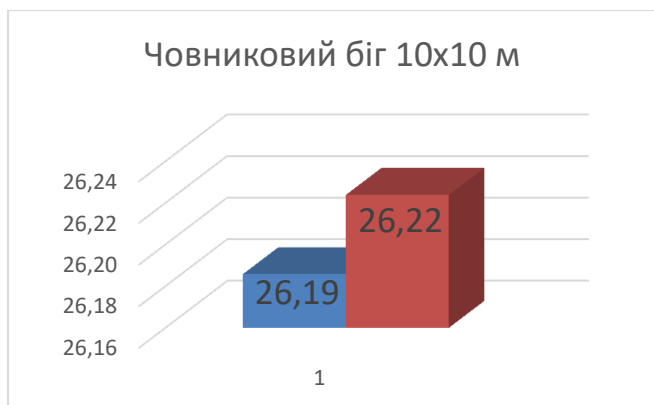


Рис.2. Порівняльний аналіз човникового бігу 10х10 м



Рис.3. Порівняльний аналіз бігу на 3 км



Рис.4. Порівняльний аналіз човникового бігу 6х100 м

Аналіз отриманих результатів щодо виконання нормативу з фізичної підготовки «Біг на 100 м» виявив статистично достовірне покращення середнього показника: так у курсантів, які займаються футболом на 0,19 с

($t=3,95$; $p<0,001$) (рис. 1). Разом з тим, дослідження динаміки середнього результату з нормативу «Човниковий біг 10х10 м» встановило, що у курсантів, які займаються футболом виявлено погіршення середнього показника на 0,04 с ($t=1,22$; $p>0,05$). Але слід відмітити, що при виконанні нормативу «Човниковий біг 6х100 м» спостерігається протилежна динаміка. Так у курсантів цей показник склав 6,28 с при достовірній значущості ($t=5,68$; $p<0,001$).

При виконанні нормативу «Біг на 3 км» у курсантів, які займаються футболом середній показник покращився на 13 с ($t=3,18$; $p<0,01$).

Висновки. Проведене дослідження визначило позитивний вплив занять футболом на динаміку показників фізичної підготовленості курсантів протягом навчального року. Так у курсантів виявлено значущі статистично достовірні зміни при виконанні нормативів з фізичної підготовки, а саме: «Біг на 100 м», «Човниковий біг 6х100 м». Водночас, при виконанні нормативу «Човниковий біг 10х10 м» достовірних змін не відбулося.

Література

1. 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).
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021. 234 с.
3. Лукинів, В., Мішин, М., Юр'єв, С., Гунченко, В., Борзило, О., & Балдецький, А. (2025). Вплив занять футболом та футзалом на фізичну підготовленість курсантів вищих військових навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (9(196)), 128-133. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).25)
4. 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. № 25(1). Art 4. P. 30-37. doi:10.7752/jpes.2025.01004.

Кісілюк О. М.

кандидат педагогічних наук
Військова академія (м. Одеса)

ЗАСТОСУВАННЯ БОЙОВОГО ДОСВІДУ У ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (БОЙОВОЇ АРМІЙСЬКОЇ СИСТЕМИ)

Навчання військовослужбовців ЗС України проходить, в основному, з використанням новітніх методик, які максимально адаптовані до реальних умов бойових дій, враховуючи сучасний бойовий досвід. Однією з таких систем є

Бойова армійська система (БАРС), яка призначена не лише для підвищення фізичної готовності військових, а й поліпшення їхнього морально-психічного стану під час бойових дій. Іншими словами, ця система вчить бійців реагувати швидше та успішніше в екстремальних умовах сучасного загальновійськового бою.

Базова армійська система (БАРС) – це комплексна система навчання, що охоплює тактично-спеціальну, гірську (альпіністську), бойову, вогневу, медичну, психологічну підготовку та практичні навички стрільби. Військовослужбовець має необхідні якості, такі, як фізична витривалість, сила, швидкість. Важливість діяти надійно в умовах обмеження часу та інформації. Забезпечення якісного виконання бойових завдань вимагає посиленої уваги до поєднання професійної та фізичної підготовки військовослужбовців. Це особливо актуально в контексті розв'язання суперечностей між потребами бойової практики та недостатньо розробленими комплексними технологіями, що формують високий рівень готовності.

БАРС призначена для швидкого та ефективного навчання значної кількості осіб, не мають військового досвіду. Зазвичай вона базується на десятках, простих у вивченні, прийомів, які можна застосовувати як для захисту, так і для нападу в різних ситуаціях бойових дій. Під час тренувань військовослужбовці отримують спеціальні навички, необхідні для успішної дії на полі бою, включаючи вміння ефективно використовувати зброю, вести рукопашний бій та контролювати ситуації в екстремальних умовах.

Система готує бійців до сучасного ближнього бою, вимагаючи від них не тільки володіння різними видами зброї, а і вміннями вести себе ефективно в критичних ситуаціях та імпровізувати враховуючи уже набутий бойовий досвід під час ведення бойових дій. Навчальні сутички з одним чи декількома противниками під час курсу підготовки використовуються для формування тактичних навичок та вмінь вести рукопашний бій зі зброєю. Основною складовою БАРС є тактико-спеціальна підготовка, яка включає способи та прийоми прихованого та безшумного пересування, маскування та швидкого пересування у складі підрозділу під час виконання завдань в бойових умовах. Проведення польових тренувань з тактико-спеціальної підготовки відбувається в різноманітних умовах та часах доби, наближаючи ситуації до екстремальних. Особлива увага приділяється психологічній підготовці, розвитку винахідливості та твердості волі військовослужбовців, які мають успішно виконувати завдання в умовах значних та несподіваних змін обстановки.

Враховуючи бойовий досвід спеціальних підрозділів ЗС України, система БАРС всебічно удосконалюється в усіх її напрямках, оскільки вона надає правильне та комплексне бачення у застосуванні прийомів та дій у різних

сценаріях бою, включаючи вулиці міста, будівлі, вузькі приміщення, дії з декількома противниками, захист від ножів та палиць, а також виконання поставлених завдань у темряві з відповідним екіпіруванням.

Костів С. Ф.

доктор філософії

Материнський С. С.

Національний університет оборони України

ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЩОДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС ПЕРЕСУВАННЯ У БОЙОВОМУ СПОРЯДЖЕННІ

Аналіз бойового досвіду військовослужбовців ЗС України під час російсько-української війни свідчить, що їх пересування до лінії бойового зіткнення здійснюється в дуже складних умовах і з додатковим бойовим спорядженням.

Вага спорядження і його розподіл змінюють кінематику руху воїнів, суттєво підвищують енерговитрати і навантаження на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну системи [1]. В умовах бойової діяльності це призводить до швидшої стомлюваності, зниження працездатності та підвищення ризику травмування особового складу.

Для підвищення якості виконання завдань та збереження здоров'я воїнів виникає необхідність в розробленні методичних рекомендацій, програм підготовки щодо розвитку їх сили та витривалості під час пересування в бойовому спорядженні.

Зазначимо, що у теперішніх бойових умовах військовослужбовці мають низький рівень розвиненості сили та витривалості, у зв'язку із цим рекомендуємо 12-ти тижневу програму підготовки воїнів, яка полягає у підвищенні їх рівня розвиненості сили та витривалості.

Програма підготовки військовослужбовців складається із 3-ох фаз: підготовча (1-4 тижні), нарощування (5-8 тижні), спеціальна (9-12 тижні). Кожний тиждень складається з 5-6 тренувань: 2 дні силові тренування, 2-3 дні кардіотренування, 1 день активного відпочинку [2].

Особливість навантаження полягає в тому, що кожні 2 тижні збільшувати вагу спорядження на марші на 5% (Body Weight (вага тіла) – BW) враховуючи індивідуальні показники ваги тіла військовослужбовця.

Зазначимо, що заміну вправ, особливо силових, можливо робити враховуючи спроможності навчально-тренувальної бази.

Послідовність виконання вправ по тижнях щодо розвитку сили та

витривалості військовослужбовців під час пересування у бойовому спорядженні зазначено в табл. 1.

Таблиця 1

Програма підготовки військовослужбовців щодо розвитку сили та витривалості під час пересування у бойовому спорядженні

Підготовча фаза		
Тижні	Вправи	Навантаження
1	Вправи на силу – присідання Марш Відновлення Силова витривалість – колове тренування Марш Відпочинок	4 підходи по 6-8 повторень, 50 кг; 60 хв з рюкзаком (10% від ваги тіла); 3 кола 8 повторень, 2 хв відпочинок; 8 км з рюкзаком (10% від ваги тіла).
2	Вправи на силу – станова тяга Марш Відновлення Силова витривалість – колове тренування Марш Відпочинок	4 підходи по 6-8 повторень, 80 кг; 70 хв з рюкзаком (10% від ваги тіла); 4 кола 8 повторень, 2 хв відпочинок; 10 км з рюкзаком (10% від ваги тіла).
3	Вправи на силу: становая тяга, присідання Марш Кардіотренування Силова витривалість – темпові інтервали Марш Відпочинок	4 підходи по 6-8 повторень, 55 кг; 85 кг; 75-90 хв без навантаження; біг у повільному темпі 40 хв; 400 м 8 повторень, 2 хв відпочинок; 12 км з рюкзаком (12% від ваги тіла).
4	Вправи на силу – присідання Марш Активний відпочинок Силова витривалість – колове тренування Марш Відпочинок	4 підходи по 6-8 повторень, 60 кг; 90 хв з рюкзаком (12% від ваги тіла); 4 кола 8 повторень, 2 хв відпочинок; 12-14 км з рюкзаком (12% від ваги тіла).
Фаза нарощування		
5	Вправи на силу – станова тяга Марш Відновлення Спринт Марш Відпочинок	5 підходів по 5 повторень, 90 кг; 100 хв з рюкзаком (15% від ваги тіла); 8 повторень по 400 м, 2 хв відпочинок; 14 км з рюкзаком (15% від ваги тіла).
6	Вправи на силу: стрибки, присідання Марш Кардіотренування Силова витривалість	4 підходи 4 повторень по 50 м; 4 повторень по 85 кг; 100 хв без навантаження; біг у повільному темпі 50 хв; 8 повторень (комплекс вправ спрямований на здатність м'язів довго

	Марш Відпочинок	працювати під навантаженням); 15-16 км з рюкзаком (15% від ваги тіла).
7	Силовa витривалість Марш Відновлення Спринт – темпові інтервали Марш Відпочинок	8 повторень 100-120 хв з рюкзаком (15-18% від ваги тіла); 8 повторень 40 с.: біг, гребля тощо; 16-18 км з рюкзаком (18% від ваги тіла).
8	Силовa витривалість Марш Відновлення Вправи на силу Марш Відпочинок	8 повторень 20+ км з рюкзаком (18% від ваги тіла); 4 повторень, функціональні комплекси, що імітують бойові ситуації (перенесення вантажів, пересування в засобах індивідуального захисту тощо); 18 км з рюкзаком (20% від ваги тіла).
Спеціальна фаза		
9	Вправи на силу: стрибки, присідання Марш Кардіотренування Імітація бойових дій Відпочинок	4 підходи 3 повторень по 60 м; 3 повторень по 95 кг; 20 км з рюкзаком (20% від ваги тіла); біг у повільному темпі 60 хв; тактичні вправи, які моделюють реальні сценарії (пересування, маскування, перенесення “поранених”, робота в парі тощо).
10	Вправи на силу: присідання Марш Кардіотренування Імітація бойових дій Відпочинок	4 підходи 3 повторень по 100 кг; 22 км з рюкзаком (25% від ваги тіла); біг у повільному темпі 60 хв; тактичні вправи, які моделюють реальні сценарії (пересування, маскування, перенесення “поранених”, робота в парі тощо).
11	Марш Кардіотренування Відновлення Вправи на силу Марш Відпочинок	80 хв без навантаження; біг у повільному темпі 40 хв 8 повторень (комплекс вправ без навантажень); 15 км без навантажень.
12	Активний відпочинок Відновлення Марш – контроль Аналіз результатів Відпочинок	ходьба 40 хв; 25 км з рюкзаком (25% від ваги тіла).

Отже, запропонована 12-тижнева програма підготовки

військовослужбовців полягає в системному, поетапному підході щодо розвитку сили та витривалості військовослужбовців під час переміщення в бойовому спорядженні. Поділ програми на три фази підготовчу, нарощування та спеціальну дає можливість поступово підвищувати обсяг і інтенсивність навантажень під час підготовки. Збалансоване поєднання силових, аеробних, інтервальних і спеціалізованих маршів сприяє розвитку фізичних якостей воїнів для якісного виконання бойових завдань.

Література

1. Taylor N. A. S., Daanen H. A. M. Physiology of Sports & Exercise: perspectives for military performance. In: Military Performance. N. A. S. Taylor. Routledge, 2018, 45-78.
2. Nindl B. C. Physiological characteristics of military personnel and implications for training. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2013, 45, 2-10.

Леонт'єв В. П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Мінкін Д. О., Сташук І. В.

Воєнна академія імені Євгенія Березняка

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РОЗВІДКИ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Враховуючи особливості участі підрозділів воєнної розвідки ЗС України у військових операціях та досвід ведення російсько-української війни, все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців-розвідників до виконання завдань за призначенням, у формуванні якої основну роль відіграє спеціальна фізична підготовка. Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь, виховання морально-вольових і психічних якостей військовослужбовців [1].

Постійне підвищення вимог до професійної, спеціальної фізичної підготовленості фахівців розвідки ЗС України, викликає необхідність забезпечення їх фізичної готовності до бойової діяльності. Саме тому проблема вдосконалення спеціальної фізичної підготовки слухачів під час навчання у закладі вищої освіти розвідувального органу Міністерства оборони України (далі – ЗВО РО МО України) як засіб підвищення успішності професійної діяльності майбутніх фахівців розвідки, є надзвичайно актуальною.

Все це зумовлює необхідність подальшого вдосконалення системи фізичної підготовки слухачів ЗВО РО МО України, що водночас із формуванням професійних знань, умінь і навичок, забезпечувала б їх психофізичну та спеціальну фізичну підготовленість до виконання майбутніх фахових завдань.

На нашу думку, в умовах сьогодення одним із основних дієвих засобів формування військово-прикладних навичок військовослужбовців та забезпечення їх психофізичної готовності до навчально-бойової діяльності є військово-спортивні багатоборства (далі – ВСБ) та військово-прикладні вправи, що входять до переліку видів спорту, що визнані у ЗС України: військові триборства (ВТ-1, ВТ-2), багатоборство ВСК, офіцерське триборство, військове п'ятиборство (СІЗМ), воєнізований крос на 3 км зі стрільбою та метанням гранати.

Досвід ведення бойових дій та результати наших досліджень свідчать про те, що заняття та змагання з видів ВСБ сприятиме оволодінню та вдосконаленню слухачами ЗВО РО МО України цілого комплексу різноманітних військово-прикладних навичок і методичних умінь, розвитку спеціальних фізичних, морально-вольових і психічних якостей, задоволенню потреб слухачів у фізичному саморозвитку та самовдосконаленні, зміцненню здоров'я, вихованню бойової злагожденості в колективних діях, формуванню готовності слухачів до перенесення значних фізичних, психофізичних та соціально-психічних навантажень під час виконання розвідувальних завдань у зоні проведення бойових дій та на тимчасово окупованих територіях України [2-4].

Види багатоборства мають суттєві відмінності один від одного за завданнями, категоріям військовослужбовців, що займаються, рівнем спортивної майстерності тощо. Але їх об'єднує спеціальна спрямованість, а також багатогранність, широта впливу на різні функції організму та якості особистості військовослужбовців. У процесі занять військово-прикладними видами спорту удосконалюються фізичні, спеціальні, психічні якості (загальна, силова та швидкісна витривалість, швидкість у діях і швидкість рухових реакцій, спритність, точність дій і рухова координація, стійкість уваги і здатність до його широкого розподілу і переключення, загальна психічна і емоційно-вольова стійкість, сміливість, рішучість і впевненість у своїх силах, наполегливість, завзятість та цілеспрямованість) і військово-прикладні рухові навички (пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод і метання гранат, рукопашний бій, військово-прикладне плавання, стрільба з особистої зброї тощо), що сприяють підвищенню фізичної готовності слухачів ВВНЗ до виконання майбутніх завдань за призначенням у навчально-бойовій діяльності.

Варто зазначити, що на нині проведення змагань з воєнізованого кросу зі стрільбою і метанням гранати є новим підходом в підготовці слухачів ЗВО РО МО України до бойових дій. Можна передбачати, що виконання кожної вправи окремо (бігу на довгу дистанцію, подолання смуги перешкод, стрільби, метання гранати) не викликає у слухачів значних зусиль. Однак поєднання цих

елементів в навчально-бойову ситуацію (наприклад, під час виконання слухачами навчально-бойового завдання на тактико-спеціальному навчанні, відпрацювання завдань розвідки на незнайомій місцевості зі здійсненням маршу у складі групи у денний і нічний час, виконання окремих вправ ВСБ в комплексі із іншими заняттями навчально-бойової діяльності на окремих навчальних місцях або у формі супутнього фізичного тренування) ставить нові завдання перед слухачами і перед викладачами фізичної підготовки та спорту.

Необхідно зазначити, що навчальні програми з фізичної підготовки у військових навчальних закладах Сполучених Штатів Америки трохи відрізняються у залежності від видів збройних сил. Проте їх загальною характерною рисою є висока насиченість і дух суперництва. Кадети постійно беруть участь в різних змаганнях, що проводяться як усередині навчального закладу, так і у межах національних турнірів. Крім того, протягом всього навчання кожен кадет (слухач) зобов'язаний додатково займатися яким-небудь видом спорту на регулярній основі. Для цих цілей в навчальних закладах діють різні клуби та секції. В процесі проходження програми з фізичної підготовки кожному кадету (слухачу) рекомендовано вдосконалюватися як мінімум в двох видах спорту: індивідуальному і командному [5, 6].

Тому, аналізуючи способи удосконалення спеціальної фізичної підготовки у ЗВО РО МО України та враховуючи досвід ведення бойових дій та досвід підготовки слухачів військових навчальних закладів країн НАТО, доцільно планувати у програмі курсу поглибленого вивчення дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” проведення змагань на першість курсу з видів спорту і військово-прикладних вправ з залученням 100 % слухачів, а також планувати в часи спортивно-масової роботи проведення змагань на першість ЗВО РО МО України з військово-спортивних багатоборств зі залученням офіцерів постійного складу.

Отже, досвід ведення бойових дій й результати наших досліджень свідчать про те, що заняття та змагання з видів ВСБ сприятиме оволодінню та вдосконаленню слухачами ЗВО РО МО України цілого комплексу різноманітних військово-прикладних навичок і методичних умінь, розвитку спеціальних фізичних, морально-вольових і психічних якостей, що сприяє підвищенню їх фізичної готовності до виконання бойових та розвідувальних завдань за призначенням відповідно до вимог сучасного бою.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МО України від 05.08.2021 № 225. “ ”. Київ: МО України, 2021. 262 с.
2. Леонтьев В. П., Корчомний О. В., Мінкін Д. О. Військово-спортивні багатоборства як засіб підвищення ефективності професійної діяльності майбутніх фахівців розвідки. *Вісник воєнної розвідки*. 2021. № 67. С. 55–59.
3. Хабчук А. О., Старчук О. О., Пронтенко К. В. Організація спеціальної фізичної

підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО: метод. реком. Житомир : ЖВІ, 2016. 72 с.

4. Владислав Откидач, Віталій Золочевський, Євген Куришко. Теоретичний аналіз організації спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 8 (27). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 195–202.

5. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: навч.-метод. посіб. Львів : ЛВІ, 2005. 115 с.

Мішин М. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культур*

Гунченко В. О.

*доктор філософії, доцент
Військовий інститут танкових військ Національного технічного
університету “Харківський політехнічний інститут”*

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТАМИ ПІДРОЗДІЛІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ТЕХНІЧНИХ НОРМАТИВІВ

Сучасна військово-професійна діяльність вимагає високого рівня підготовки військовослужбовців, особливо в умовах бойових дій. Основним завданням курсантів ВВНЗ є засвоєння професійних знань і навичок відповідно до обраної спеціальності, а також здатність успішно застосовувати їх у складних умовах, забезпечуючи бойову готовність підрозділів [6].

Аналіз наукових джерел свідчить, що оптимально організований процес фізичної підготовки з урахуванням специфіки військової спеціальності суттєво впливає на якість професійної діяльності курсантів [5, 8, 9].

Попередні дослідження авторів доводять, що практична складова підготовки має бути максимально наближеною до реальних умов професійної діяльності [1]. Це вимагає нових підходів до організації спеціальної фізичної підготовки, орієнтованої на формування професійно важливих якостей майбутніх фахівців технічного забезпечення [3].

Узагальнення науково-методичної літератури дало змогу виявити, що зміст фізичної підготовки має бути адаптований до специфіки військової спеціальності. Зокрема дослідження Романчука С. [7], Корчагіна М., Ольхового О. [4] та інших підтверджують позитивний вплив спеціальної фізичної підготовки на професійну діяльність військовослужбовців різних підрозділів.

Однак, недостатньо досліджено питання покращення професійної діяльності фахівців технічного забезпечення у контексті виконання нормативів технічної підготовки. Для вирішення цієї проблеми було проведено педагогічний експеримент із застосуванням загальнонаукових методів: аналізу

літератури, педагогічного експерименту, математичної статистики.

У межах дослідження було проведено аналіз динаміки виконання нормативів технічної підготовки курсантами підрозділів технічного забезпечення, що дало змогу оцінити результативність впровадження індивідуалізованих програм спеціальної фізичної підготовки.

У дослідженні взяли участь 57 курсантів Військового інституту танкових військ, які були розподілені на контрольну (КГ, $n=28$) та експериментальну групу (ЕГ, $n=29$). ЕГ проходила навчання за технологією оптимізації спеціальної фізичної підготовки, адаптованої до військової спеціальності.

Оцінювання професійної діяльності здійснювалася за результатами виконання нормативів технічної підготовки: “Контрольний огляд машини”, “Встановлення акумуляторних батарей”, “Підготовка машини до самовитягування”, “Укриття машини брезентом”. Всі нормативи виконувалися у складі екіпажів на бойових машинах (БМП, БТР, танк) [2].

Для обробки даних використовували MS Excel. Статистичні розрахунки проводилися за t -критерієм Стюдента, з рівнем достовірності 95-99%.

Протягом педагогічного експерименту було зафіксовано статистично достовірне покращення показників в ЕГ порівняно з КГ. Зокрема:

контрольний огляд машини: достовірне покращення в ЕГ на всіх типах машин ($t=3,066-5,055$; $p<0,01$);

встановлення акумуляторних батарей: достовірні зміни в ЕГ ($t=3,146-4,536$; $p<0,01$);

підготовка машини до самовитягування: достовірне покращення в ЕГ на всіх машинах ($t=4,550-8,262$; $p<0,001$);

укриття машини брезентом: достовірне покращення лише в ЕГ ($t=4,101-14,257$; $p<0,001$).

Висновок: впровадження технології оптимізації спеціальної фізичної підготовки, адаптованої до військової спеціальності, суттєво підвищує успішність професійної діяльності курсантів підрозділів технічного забезпечення, що підтверджено достовірними результатами проведеного експерименту.

Література

1. Гунченко В. О., Мішин М. В. Проблемні питання фізичної підготовки майбутніх військових фахівців технічного забезпечення. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 27 листоп. 2024 р.). Київ : НУОУ, 2024. С. 170–172.
2. 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*. 2025. Випуск 5(192). С. 69-73. 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).
3. Гунченко В. О., Юр'єв С. О., Романчук С. В., Цепляєв Ю. В., Івакін Т. А.,

Абраменко О. О., Хачатрян А. Х., Мельніков А. В., Первачук О. І. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців технічного забезпечення військ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* 2023. Вип. 3(161)23. С. 74-82. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).14.

4. Корчагін М. В., Ольховий О. М. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Проблеми, досягнення та перспективи розвитку медико-біологічних і спортивних наук* (Миколаїв, 30 жовт. 2017 р.). Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2017. С. 75-76.

5. Лукинів В. І., Мішин М. В., Юр'єв С. О., Гунченко В. О., Борзило О. Ю., Балдецький А. А. Вплив занять футболом та футзалом на фізичну підготовленість курсантів вищих військових навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2025. Випуск 9(196). С. 128-133. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).25).

6. Первачук О., Одерів А., Гунченко В., Пономарьов В., Небожук О., Мельніков А., Лашта В., Андрейчук В., Романів І. Взаємозв'язок військово-професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців. *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, 2024. № 1(65). С.10-17. doi: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17>.

7. Романчук С. В., Гунченко В. О., Іщенко Є. А., Яровий М. В., Шевченко О. С., Поплавець В. С., Лашта В. Б. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* 2024. Вип. 1(173)24. С. 121-127. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27).

8. 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.

9. Kamaiev O.I., Hunchenko V.A., Mulyk K.V., Hradusov V.A., Homanyuk S.V., Mishyn M.V., et al. Optimization of special physical training of cadets in the specialty «Arms and Military Equipment» on performing professional military-technical standards. *Journal of Physical Education and Sport.* 2018. № 8(4). P. 1808–1810. doi:10.7752/jpes.2018.s4264.

Михнюк О. В.

кандидат педагогічних наук

Єрмоленко Є. Д.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сучасні вимоги до підготовки майбутніх офіцерів обумовлюють необхідність підвищення їх рівня фізичної, психічної та функціональної готовності. В умовах воєнного стану особливої ваги набувають тренувальні

системи, які забезпечують розвиток комплексних фізичних якостей та здатність діяти в умовах високих психофізичних навантажень. Одним із дієвих напрямів, на нашу думку, є функціональне багатоборство (кросфіт), що поєднує силові, аеробні, координаційні вправи та психофізичну підготовку.

Розглядаючи теоретичні засади функціонального тренування у військовій освіті, варто наголосити, що фізична підготовка курсантів є базовим компонентом формування бойової готовності, витривалості та стресостійкості сучасного офіцера. У контексті трансформації підготовки кадрів у ЗС України актуальним є перехід від традиційних програм до інтегрованих систем навчання, які поєднують силові, аеробні та координаційні вправи з елементами психофізичного навантаження.

За даними І. Собка [3], використання принципів функціонального багатоборства у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців підвищує рівень розвитку основних фізичних якостей та формує адаптаційні реакції організму до стресових чинників бойової діяльності. Кросфіт при цьому визначається як тренувальна система, що моделює реальну службову динаміку з її змінним темпом, нестандартними завданнями й обмеженим часом на відновлення.

Костів С. зі співавторами [1] зазначає, що функціональне тренування на основі кросфіт-комплексів розвиває оперативну витривалість, здатність успішно діяти під час тривалого фізичного й психоемоційного навантаження. Варіативність вправ автор визначає як головний чинник стійкості нервово-м'язової системи курсантів. У свою чергу, В. Ягодзінський [7] визначає кросфіт як педагогічно керовану систему розвитку фізичних якостей, де акцент робиться на циклічності, короткотривалій інтенсивності та гнучкості. Систематичне застосування таких методик, підвищує рівень фізичної готовності майбутніх офіцерів на 12-18 % і сприяє формуванню самоконтролю та витримки. Подібних висновків дотримується і Г. Толчева [5], яка вважає кросфіт не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й технологією формування психічної витривалості, самодисципліни та вольової стійкості.

Шинкарук В. [6] наголошує на важливості педагогічного контролю та поступового підвищення навантажень під час адаптації кросфіт-методик у військовій освіті. Пилипчак І. [2] вказує, що впровадження авторських програм функціонального тренування під час первинної підготовки курсантів сприяє їхній швидкій соціальній та професійній адаптації.

З позиції психологічного й організаційного аспектів В. Свистун і Н. Вербин [4] з'ясували, що за умови належної методичної адаптації кросфіт стає дієвим засобом підвищення фізичної працездатності та психоемоційної стійкості особового складу.

Попри позитивні результати впровадження функціонального

багатоборства у систему фізичної підготовки, низка питань залишається відкритою. Зокрема, актуальним є пошук ефективних способів поєднання елементів кросфіту з військово-прикладними вправами, удосконалення методики підготовки курсантів до виконання завдань підвищеної інтенсивності, а також визначення оптимального рівня навантаження для збереження стійкості організму в екстремальних умовах.

В умовах сучасної війни, коли значення особистої витривалості, сили, координації та психічної готовності військовослужбовців виходить на перший план, особливої актуальності набуває використання засобів функціонального тренування як інструменту підготовки до рішучих і швидких дій. Такий підхід відповідає сучасним вимогам до бойової підготовки, де переважають ситуації непередбачуваності, нестандартних завдань і дефіциту часу на прийняття рішень. З огляду на це було проведено педагогічне дослідження, спрямоване на оцінювання результативності використання засобів функціонального багатоборства (кросфіту) для підвищення рівня фізичної готовності та розвитку військово-прикладних навичок курсантів.

Метою дослідження є визначення практичних можливостей інтеграції кросфіт-комплексів у систему фізичної підготовки курсантів для вдосконалення витривалості, сили, координаційних здібностей і стійкості до стресових чинників, що мають значення для успішного виконання бойових завдань.

Виходячи з цієї мети, було організовано педагогічний експеримент, спрямований на перевірку результативності використання засобів функціонального багатоборства у навчальному процесі. Його головною ідеєю стало поєднання традиційних форм фізичної підготовки з високо-інтенсивними кросфіт-комплексами, які відтворюють умови реальної службово-бойової діяльності та стимулюють розвиток адаптивних можливостей організму.

Дослідження проводилося протягом трьох місяців на базі Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова із однією з навчальних груп у кількості 20-ти курсантів. Тренувальна програма передбачала 3 заняття на тиждень, що включали біг на середні дистанції, підтягування, вправи з гирями та штангою, перенесення вантажів, віджимання і стрибки на тумбу. Вправи виконувалися у режимі високої інтенсивності з короткими періодами відпочинку, що забезпечувало розвиток витривалості, сили, координації та швидкості реакції.

На початковому етапі було проведено контрольне тестування фізичної підготовленості, за результатами якого визначено вихідний рівень витривалості, силових і швидко-координаційних якостей. Після завершення програми повторне тестування засвідчило істотне зростання показників: витривалість підвищилася на 13,8 %, силові результати – на 20 %, швидко-координаційні здібності – на 8,2 %, а функціональна сила – на 25 %. Одночасно

зафіксовано зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою на 6,8 %, що свідчить про покращення адаптаційних можливостей організму та зростання загальної працездатності курсантів.

Отримані дані підтверджують, що систематичне впровадження засобів функціонального багатоборства у освітній процес не лише оптимізує фізичну підготовку, а й сприяє формуванню психофізичної стійкості, самодисципліни та здатності успішно діяти у складних умовах сучасного бою. Таким чином, експериментальні результати вкотре підтверджують доцільність інтеграції функціональних тренувань у систему фізичної підготовки курсантів ВВНЗ.

Література

1. Костів С., Кувшинов О., Чепурний В., Бондар Д. Удосконалення навичок військовослужбовців з рукопашного бою засобами кросфіту. *Військова освіта*. 2022. № 2(46). С. 138–149. URL: <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/270760/266608>.
2. Пилипчак І., Лойко О. Авторська програма фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2 (42). С. 38–42. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-38-42>.
3. Собко І., Коробейнік В., Білоус С., Беззубенко О., Тімко Є. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців за допомогою кросфіт-тренування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8. С. 86–92. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30649/1/86-92.pdf>.
4. Свистун В., Вербин Н. Проблеми впровадження кросфіту у фізичну підготовку військовослужбовців. *Військова освіта*. 2023. № 1 (47). С. 263–279. URL: <http://znpvo.nuou.org.ua/article/view/283340/277525>.
5. Толчева Г. В., Саєнко В. Г. Застосування засобів кросфіту в підготовці спортсменів-єдиноборців: систематичний огляд. *Єдиноборства*. 2025. № 1 (37). С. 30–36. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.05>.
6. Шинкарук В. О., Ковальчук Р. О., Руліковська К. В. Адаптація методів кросфіту для фізичної підготовки курсантів. *Імідж сучасного педагога*. 2025. № 1 (220). С. 44–47. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1\(220\)-44-47](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1(220)-44-47).
7. Ягодзінський В. П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2020. 257 с.

Одерів А. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Небожук О. Р.

доктор філософії, доцент

Логінов Д. О.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА БОЙОВОЇ РОБОТИ ОПЕРАТОРІВ БЕЗПЛОТНИХ ЛІТАЛЬНИХ АПАРАТІВ

Систематизація умов і факторів, що впливають і впливатимуть на функціонування БпЛА під час ведення бойових дій в умовах повномасштабного

вторгнення агресора РФ пов'язана, у першу чергу, із визначенням загальних показників ефективності їх функціонування [1; 3]. Ефективність застосування спеціальної фізичної підготовки забезпечує цілеспрямований розвиток професійно важливих якостей операторів безпілотних літальних апаратів.

На сьогоднішній день стрімке зростання обсягів і напрямів застосування безпілотних авіаційних комплексів потребує якісної підготовки операторів у різних сферах діяльності [5; 6]. Стрімкий розвиток технологій у військовій сфері, нарощування та використання новітнього озброєння, набуття бойового досвіду є провідним фактором зміни характеру та способів ведення сучасних бойових дій проти агресора РФ [2; 4; 8].

Створення підрозділів та введення на озброєння сучасних безпілотних літальних апаратів (БПЛА) спричинило необхідність підготовки фахівців за нових фахом.

В умовах сьогодення залишаються не вивченими багато питань щодо військово-професійної діяльності та специфіки фізичної підготовки операторів БПЛА, їх рівня розвитку професійно важливих якостей [7], що, у свою чергу, впливає на успішність бойової роботи в сучасних збройних конфліктах. Тому актуальним питанням залишається визначення результативності спеціальної фізичної підготовки на розвиток професійно важливих якостей операторів БПЛА, що й спричинило обрання теми нашої роботи.

В основу нашого дослідження було покладено:

аналіз структури важливих фізичних якостей операторів БПЛА та їх впливу на успішність виконання алгоритмів бойової роботи;

розроблення та експериментальна перевірка спеціальної фізичної підготовки на основі застосування комплексу вправ, які моделюють дії операторів БПЛА при виконанні алгоритмів бойової роботи в сучасних умовах (зміст вправ було представлено у вигляді поетапних дій у складі відділення, які виконують оператори БПЛА – подолання дистанції з літальним апаратом, подолання природних та штучних елементів смуги перешкод (рів, 70 м перебіжками, 20 м переповзання, 30 м бігом), виконання нормативу з підготовки комплексу до польоту).

За результатами проведення дослідження, апробації результатів виконання та перевірки відповідно до умов виконання встановлено, що основними важливими професійними якостями операторів БПЛА є: при розгортанні пункту управління – швидкість у діях, спритність і швидкісно-силова витривалість; при підготовці БПЛА до польоту – психоемоційна стійкість, мотивація та адаптивність; при управлінні польотом комплексу – концентрація та розподіл уваги, оперативна пам'ять, просторове мислення. Значне фізичне навантаження військовослужбовців відчули під час

комплексного виконання вправ при пересуванні розрахунків на стартову позицію на значні відстані до різними типами місцевості з транспортуванням, розгортанням, згортанням БПЛА; виконанням дій, що вимагали прояву спритності та швидкості в діях; тривалих статичних напружень при виконанні монотонної (одноманітної) роботи з ведення розвідки, підвищеного навантаження на слуховий апарат.

Таким чином, основними професійно важливими якостями, що сприяють успішному виконанню бойових завдань операторами БПЛА є: загальна та швидко-силова витривалість, спритність, швидкість у діях, навички прискореного пересування з подоланням перешкод, концентрація та розподіл уваги, оперативна пам'ять, просторове мислення.

Спеціальна фізична підготовка на основі комплексних вправ, що моделюють алгоритми виконання військово-професійних операцій, забезпечує достовірне підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та успішність бойової роботи операторів БПЛА.

Література

1. Алімпієв А. М., Певцов Г. В. Особливості гібридної війни РФ проти України. Досвід, що отриманий Повітряними Силами Збройних Сил України. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2017. № 2. С. 19-25. <https://doi.org/10.30748/nitps.2017.27.03>.
2. Безпілотна авіація у військовій справі : монографія / Мосов С. П. та ін. Київ : Інтерсервіс, 2019. 324 с.
3. Використання безпілотних літальних апаратів під час огляду місця події : метод. Реком. / кол. авт. : А. В. Захарко, І. В. Пиріг, В. Д. Поливанюк, Д. Б. Санакоєв. Дніпро : Дніпровський державний університет внутрішніх справ, 2024. 32 с.
4. Корсунов С. І., Волков А. Ф., Оборонов М. І., Орехов С. В., Гуртовенко В. В., Федченко С. І. Трансформація завдань безпілотної авіації: від створення до застосування у воєнних конфліктах сучасності. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2021. № 3(44). С. 66-81. <https://doi.org/10.30748/nitps.2021.44.08>.
5. Кучеренко Ю. Ф., Науменко М. В., Кузнєцова М. Ю. Аналіз застосування безпілотних літальних апаратів та визначення напрямку їх подальшого розвитку при веденні мережецентричних операцій. *Системи озброєння і військова техніка*. 2018. № 1(53). С. 25-30. <https://doi.org/10.30748/soivt.2018.53.03>.
6. Мосов С. П., Хорошилова С. Й. Особливості застосування тактичної безпілотної розвідувальної авіації у воєнних конфліктах. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних-досліджень Національного університету оборони України*. 2018. № 1(62). С. 90-96. <https://doi.org/10.33099/2304-2745/2018-1-62/90-96>.
7. Одеров А.М., Лещінський О.В., Первачук О.І., Бабич М.О., Небожук О.Р., Богданов М.В., Бубон В.С., Абраменко О.О., Хачатрян А.Х. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. В: *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ; 2023;3(161), с. 131–5 [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
8. Саковський А. А., Науменко С. М., Кравченко С. І., Єфіменко І. М. та ін. Особливості застосування безпілотних літальних апаратів органами та підрозділами поліції : метод. реком. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. 72 с.

Петрушин Д. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах воєнного стану, коли загроза національній безпеці є постійною та багатовимірною, постає необхідність перегляду та модернізації системи підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки й оборони. Курсанти системи МВС мають бути готовими до виконання службових завдань у середовищі підвищеного ризику, де на перший план виходить фізична витривалість, психічна стійкість, спритність та здатність швидко приймати рішення. Саме тому фізична підготовка займає ключове місце в освітньо-професійних програмах навчальних закладів МВС.

Фізична підготовка формує комплекс фізичних характеристик, які безпосередньо впливають на якість виконання службових обов'язків курсантами. Вона сприяє розвитку силових здібностей, витривалості, швидкості реакції, координації рухів та здатності протистояти різним загрозам, що виникають під час службової діяльності. Крім того, тренування сприяють підвищенню дисциплінованості, організованості та психічної готовності до непередбачуваних ситуацій.

Сучасні умови диктують необхідність інтеграції фізичної підготовки з іншими навчальними дисциплінами: тактичною, спеціальною, вогневою та психологічною. Така міждисциплінарність забезпечує комплексний підхід до формування готовності курсантів до виконання завдань різного рівня складності – від патрульної служби у тилкових районах до операцій у зоні бойових дій.

Особливої уваги потребує проведення тренувань в умовах, максимально наближених до реальних. Це можуть бути тренування з використанням імітаційних засобів, моделювання ситуацій евакуації населення, супроводу колони, затримання озброєних злочинців, протидії раптовим нападам. Така реалістичність дає змогу майбутнім правоохоронцям адаптуватися до стресових чинників, зменшує ризик дезорієнтації у критичних випадках та підвищує оперативність реагування. Курсанти мають вміти працювати в умовах переваги, емоційного виснаження та психологічного тиску. Психофізична підготовка сприяє формуванню стійкості до посттравматичних станів, підвищує здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності та загрози життю.

Впровадження сучасних технологій (VR-тренажери, симуляційне обладнання, мультифункціональні тактичні майданчики) значно підвищує

якість підготовки. Ці інструменти дають змогу опрацьовувати сценарії, які неможливо реалізувати у звичайних умовах тренувального процесу.

Регулярна фізична підготовка також сприяє зміцненню командної взаємодії, що є критично важливою в діяльності силових структур. Спільні тренування дають змогу краще налагодити процеси комунікації, підвищити рівень довіри та відповідальності між членами підрозділу.

Для вдосконалення системи фізичної підготовки у закладах МВС доцільно: адаптувати навчальні програми з урахуванням сучасних вимог та досвіду бойових дій; здійснювати системний обмін досвідом між викладачами та бойовими інструкторами; модернізувати матеріально-технічну базу спортивних об'єктів; впроваджувати інноваційні технології моніторингу фізичного стану; стимулювати участь курсантів у змаганнях, військово-прикладних видах спорту.

Таким чином, фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності курсантів МВС і відіграє вирішальну роль у формуванні готовності до виконання завдань у надскладних і небезпечних умовах. Подальша модернізація тренувального процесу, впровадження інноваційних методик та посилення практичної складової забезпечить підвищення успішності функціонування силових структур України.

Література

1. Атаманюк І. М. Фізична підготовка поліцейських в умовах гібридних загроз. Київ: НАВС, 2022. 178 с.
2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психофізична підготовка фахівців силових структур. Київ: КНТ, 2021. 246 с.
3. Васильєва О. В. Професійний відбір та фізична підготовленість поліції. Харків: ХНУВС, 2023. 198 с.
4. Hoffman J. Physiological Aspects of Police Tactical Training. London, 2020. 212 p.
5. Reilly T., Sanders R. Strength and Conditioning for Tactical Occupations. Human Kinetics, 2021. 264 p.
6. Krause K., Serres J. Police Stress Training and Cognitive Preparedness. Springer, 2022. 203 p.
7. Дрозд В., Бондаренко Ю. Функціональна підготовка курсантів правоохоронних закладів освіти. Львів: ЛДУВС, 2024. 165 с.
8. Рекомендації щодо підготовки персоналу сил безпеки в умовах бойових дій. МВС України, наказ №124, 2023.

Підлетейчук Р. В.

доктор філософії

Військова академія (м. Одеса)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ АБІТУРІЄНТІВ ЗА СУЧАСНИХ УМОВ

Вступна компанія до ВВНЗ, націлена на здійснення якісного відбору серед кандидатів на вступ. Під час вступної компанії враховуються в першу чергу ті показники, які будуть необхідні для створення профілю компетентних

можливостей майбутнього фахівця. Для забезпечення якісної підготовки за фахом, серед критеріїв відбору під час вступної компанії є визначення рівня розвитку фізичних якостей у абітурієнтів. Це надає можливість прогнозувати майбутню спроможність курсантів розвивати необхідний рівень фізичних якостей, долати навантаження, здійснювати потрібні фізичні зусилля під час проходження навчання.

Виконання військово-професійної діяльності (виконання завдань) може бути пов'язаним з суттєвими фізичними навантаженнями. Наявна нормативна база з фізичної підготовки Збройних сил України забезпечує цілеспрямованість процесу практичної підготовки військовослужбовців [1]. Діюча система перевірки та оцінювання фізичної готовності дає змогу якісно визначити рівень фізичної підготовленості військовослужбовців [2]. Аналогічних принципів з ключових елементів відбору військовослужбовців, притримуються в збройних силах багатьох країн світу [3, 4].

У сучасних умовах, підготовка громадян України до військової служби має бути одним з головних напрямів державної політики. Підготовка молоді до захисту Батьківщини залишається одним із факторів зміцнення обороноздатності держави. Для реалізації державної політики з питань фізичного розвитку молоді України, в закладах середньої освіти діють 12-бальні кількісні нормативні оцінки прояву рухових якостей з відповідними програмами підготовки [5]. Актуальність і поточна відповідність нормативної бази для визначення фізичної підготовленості абітурієнтів має активно вивчатися та аналізуватися. Така необхідність зумовлена наявністю факторів, що впливають на рівень фізичної підготовленості кандидатів на вступ до ВВНЗ.

Основні припущення: рівень фізичної підготовленості абітурієнтів не відповідає середнім показникам нормативних баз Міністерства освіти і науки України та Міністерства оборони України; нерівномірний розвиток фізичних якостей; відсутність практики виконання вправ передбачених вступною компанією до ВВНЗ.

Серед імовірних причин необхідності здійснення аналізу для кореляції діючої нормативної бази з фізичної підготовки в закладах ЗЗСО та ВВНЗ слід відмітити: погіршення загального стану здоров'я; довгострокові наслідки впливу пандемії COVID-19 у глобальному стані фізичної активності; вплив дії правового режиму воєнного стану, наслідки повномасштабного вторгнення та активних бойових дій в Україні; проблеми соціалізації, самоізоляції, сучасний малорухливий спосіб життя, мотивація; сучасні тенденції та підходи до визначення рівня фізичної підготовленості в зарубіжних країнах.

Результати тестування абітурієнтів з фізичної підготовленості необхідно градувати з отриманих даних за допомогою кластерів, до критеріїв

розширеного аналізу можна включити вік, стать, категорію населення, напрям обраної фахової спеціалізації, фізичні якості. Також потрібно, провести порівняльний аналіз нормативних баз системи визначення оцінки МОУ та МОН, отримані дані систематизувати та візуально узагальнити у вигляді гістограм.

Дослідження дасть змогу вивчити та проаналізувати фізичний розвиток кандидатів в залежності від спектру застосованих критеріїв. Відповідність до реалій сьогодення нормативних баз що використовуються для визначення рівня фізичної підготовленості. Необхідність внесення змін до програм в закладах середньої освіти з розвитку фізичних якостей. Нарощення державної підтримки, покращення матеріально-технічної бази, створення програм і ініціатив з забезпечення дозвілля, здорового та активного способу життя молоді, що позитивно вплине на рівень фізичної підготовленості майбутніх захисників України.

Література

1. Бойко С. С. Основи системи перевірки фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова*. 2025. № 2(187). С. 42–46. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).08)
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ МО України від 05.08.2021 р. № 225. Київ. 2021. 234 с.
3. Глазунов С. І. Особливості відбору кандидатів до підрозділів сил спеціальних операцій закордонних країн за критерієм фізичної підготовленості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. № 3 (175). С. 56–61 [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).09)
4. Шлямар І.Л. Воронцов О.С. Порівняння системи оцінювання з фізичної підготовки в збройних силах провідних країн НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 10(170). С. 161–168. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).34)
5. Масляк І.П., Криворучко Н.В., Слободянюк Ю.В. Фізичний розвиток здобувачів освіти 1-2 курсів закладів фахової перед вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. № 11(143). С. 92–95. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).19)

Пронтенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Грибан С. П., Щербина І. А.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

СПЕЦІАЛЬНА СМУГА ПЕРЕШКОД ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Досвід педагогічної діяльності, особисті суб'єктивні спостереження, аналіз літературних джерел дають підстави стверджувати, що нині існує

сукупність причин, що суттєво впливають на зниження рухової активності курсантів ВВНЗ, що функціонують в умовах правового режиму воєнного стану в державі [4, 6, 7]. Основними причинами, на нашу думку, є: суттєве зменшення фізичних навантажень через недостатність спортивних об'єктів, залів, майданчиків, спортивного інвентарю та обладнання на віддалених локаціях тимчасової дислокації курсантів ВВНЗ; відсутність повноцінних умов для проведення занять (підвальні приміщення, напівзруйновані будівлі, неопалювані кімнати для занять фізичною підготовкою тощо); у зв'язку із повітряними тривогами, відсутня можливість повною мірою організовувати і проводити основні форми фізичної підготовки (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота); тривалі чергування та виконання службових обов'язків в умовах гіподинамії, в сидячому положенні, за комп'ютерною технікою тощо [2, 3, 4]. У результаті спостерігається зниження рівня розвиненості рухових якостей курсантів, недостатній рівень сформованості військово-прикладних рухових навичок майбутніх офіцерів, що негативно впливає на їхню фізичну готовність до виконання навчальних, військово-професійних та у подальшому бойових завдань за призначенням.

Одним із можливих варіантів вирішення проблеми формування фізичної готовності курсантів упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану можуть бути наявні та дієві засоби фізичної підготовки, наприклад: елементи смуги перешкод, смуга перешкод в цілому (загальновійськова, спеціальна, психологічна, власноруч побудована смуга перешкод із доступних і підручних матеріалів тощо) [1; 2; 3; 5].

Мета роботи: дослідити динаміку розвитку рухових якостей та військово-прикладних навичок курсантів упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану засобами спеціальної смуги перешкод. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних навчально-методичних рекомендацій, інформаційних джерел за тематикою дослідження, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні, яке було проведене у 2025 навчальному році взяли участь курсанти 4-х курсів (n=42) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=22), з курсантами якої додатково проводилися практичні заняття на психологічній смузі перешкод у години спортивно-масової та самостійної роботи, та контрольну (КГ, n=20), курсанти якої додатково займалися фізичними вправами за діючою інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України також у години спортивно-масової та самостійної роботи. На кафедрі спеціальної фізичної підготовки та виживання було розроблено дві програми (зі зброєю та без зброї) поелементного подолання психологічної смуги перешкод.

Подолання елементів психологічної смуги перешкод курсантами виконувалися поточним способом зі зброєю (1-ша програма) та без зброї (2-га програма). На одному занятті тренування у подоланні елементів смуги перешкод відбувалося за однією програмою. На початковому етапі тренування відбувалося за елементами, далі – в цілому.

За результатами проведеного дослідження встановлено достатній рівень фізичної підготовленості курсантів ЕГ, що забезпечить їх фізичну готовність й уможливити виконувати навчальні, військово-професійні, а у перспективі - бойові завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою та спеціалізації. Показники фізичної підготовленості й функціонального стану у курсантів, які займалися на психологічній смугі перешкод, наприкінці дослідження, є кращими ніж у тих, які займалися за діючою інструкцією з фізичної підготовки під час спортивно-масової роботи. Найбільш виражений вплив від занять на психологічній смугі перешкод виявлено на розвиненість витривалості майбутніх офіцерів (біг на 1 км) (рис. 1) й сформованість військово-прикладних рухових навичок (човниковий біг 6х100 м з автоматом) (рис. 2).

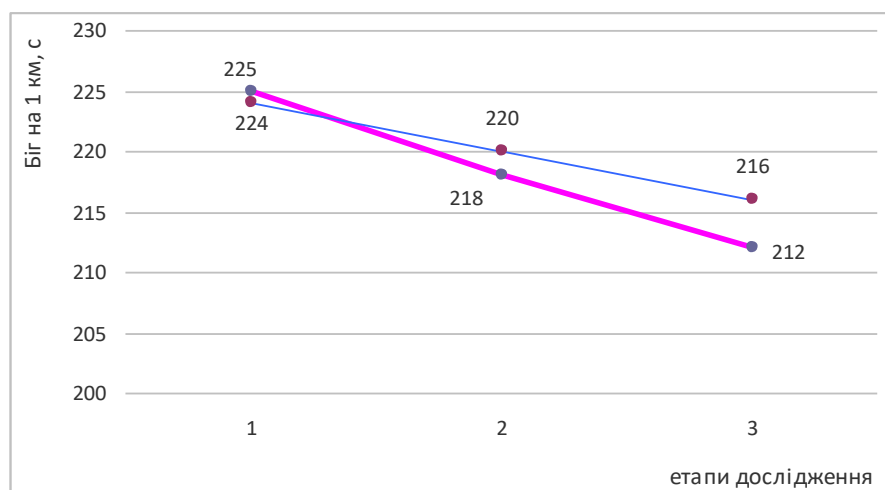


Рис. 1. Динаміка результатів з бігу 1 км у курсантів ЕГ та КГ (у с)

- результати курсантів ЕГ
- результати курсантів КГ

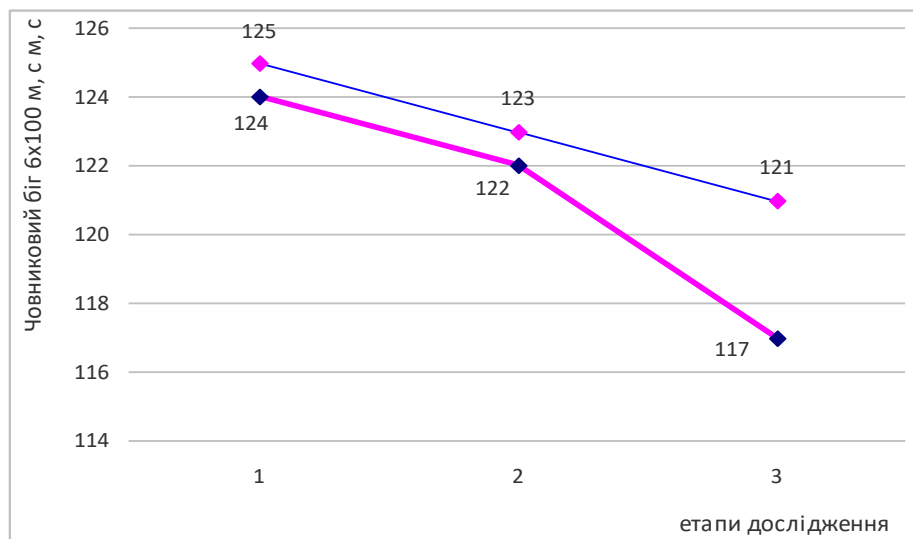


Рис. 2. Динаміка результатів з човникового бігу 6×100 м у курсантів ЕГ та КГ (с)

— результати курсантів ЕГ
— результати курсантів КГ

Висновки. Проведене дослідження динаміки розвитку рухових якостей та військово-прикладних навичок курсантів упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану засобами спеціальної смуги перешкод засвідчує покращання показників за досліджуваними вправами у курсантів ЕГ, які займалися на спеціальній смузі перешкод у порівнянні із показниками КГ, які займалися за чинною системою фізичної підготовки.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225. Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с. https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf
2. Гусак О. Д., Романчук С. В. Подолання перешкод : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІНАУ, 2012. 148 с.
3. Подолання смуги перешкод : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, В. П. Ягодзінський, В. В. Пронтенко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. 74 с.
4. Пронтенко В. В., Бикова Г. В., Котов С. М., Мороз Т. І., Фурманов К. М., Підпригора М. В., Кривобок Т. П. Перспективи формування фізичної готовності майбутніх офіцерів на психологічній смузі перешкод. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 5 (150) 22. С. 83–88. doi: 10.31392/NPU-ps.series15.2022.5(150).17.
5. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.
6. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посіб. А. О. Хабчук та ін. : Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.
7. Valentyn V. Bondarenko, Vasyl V. Prontenko, Serhii V. Rusanivskyi, Rostyslav M. Radzievskyi, Vladyslav A. Danylchenko, Dmytro V. Shtanagei, Maksym V. Pidoprygora (2025). Motor activity regimen and daily energy expenditure of cadets and employees in practical units. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1470-1475. <https://doi.org/10.36740/WLek/209499>

Сидорченко К. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Овчарук І. С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Ворона В. В.
доктор філософії
Інститут Військово-Морських Сил Національного університету “Одеська морська академія”

СПРЯМОВАНІСТЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА 2-Й ЛІНІЇ БОЙОВОГО ЗІТКНЕННЯ

Організація фізичної підготовки в бойових умовах на другій лінії бойового зіткнення має свої особливості, оскільки вона спрямована на підтримання боєздатності, фізичної готовності та морально-психічної стійкості особового складу.

З метою проведення тренувань військовослужбовці, здебільшого, самостійно обладнують місця для занять фізичними вправами в будівлях, кімнатах (кабінетах), виготовляючи із підручних засобів або закупаючи відповідне спортивне обладнання та інвентар. Командири підрозділів з розумінням ставляться до такої ініціативи підлеглих, а в більшості випадків самі є прикладом для них в підтриманні належної фізичної готовності до виконання завдань. Організація занять з фізичної підготовки (індивідуальних фізичних тренувань) у бойових умовах має бути максимально результативною та гнучкою, щоб підтримувати готовність особового складу діяти в будь-який момент.

Основні особливості проведення тренувальних занять включають:

- безпеку та адаптивність до умов;
- врахування можливих загроз, таких як обстріли чи раптові бойові дії;
- вибір місця для тренувань (укриття, заглиблення);
- зміну інтенсивності та типу навантажень.

Зміст фізичного тренування становлять вправи на витривалість, силу та швидкість, що відповідають реальним бойовим потребам. Навантаження регулюються залежно від поточного стану бійців та можливих раптових завдань і зазвичай акцентується на вправах, які покращують кардіоваскулярну та силову витривалість.

За акцентами впливу, індивідуальні заняття можна спрямувати на досягнення таких цілей:

прикладності (тренування на основі військової спеціалізації). Заняття враховують військову спеціальність бійців та тип зброї (озброєння), з яким

вони працюють, а також періодичне проведення тренувань у повному (частковому) бойовому спорядженні;

психологічної підготовки (заняття стимулюють морально-психічну стійкість, імітуючи стресові ситуації). Фізичні тренування також поєднуються з елементами психологічного впливу, що допомагають знизити тривожність та стрес;

мобільності та компактності (тренування організовують таким чином, щоб у разі потреби можна було швидко завершити заняття та перейти до бойових дій. Використання простих тренувальних засобів (власна маса тіла, петлі – TRX, гантелі, гумові амортизатори (еспандери), які легко транспортувати та використовувати в польових умовах;

захисту від перевтоми та забезпеченні відновлення (забезпечення режиму відпочинку для зниження ризику перевтоми). Включення вправ для відновлення після інтенсивних фізичних навантажень, таких як вправи під музику, вправи на гнучкість, дихальні вправи й інші техніки релаксації.

В пунктах управління, як правило, заняття проводяться в обмеженому просторі, тому важливо виконувати вправи для підтримання фізичної готовності, а не розвитку якостей. Нами надається приблизний перелік засобів (вправ) фізичної підготовки, які показали свою результативність, в т.ч. зі зміною інтенсивності та режимів виконання (динамічний, статичний): присідання, згинання-розгинання рук в упорі лежачи або стоячи: планки; скручування та підйоми ніг з різних вихідних положень; “бурпі”; випади; піднімання на носки; “альпініст”; вправи в парах та прийоми рукопашної підготовки; вправи з еспандерами, гантелями, гирями, ремнями TRX; вправи на рівновагу.

Таким чином, представлені вправи можуть бути адаптовані під обмежені умови й виконуватись залежно від фізичного стану, фізичної підготовленості бійців та обставин середовища. Перелік вправ, режими і діапазони їхнього виконання є досить різноманітними. Передбачається, що значна роль в організації і проведенні індивідуальних тренувальних занять в підрозділах належить командирам підрозділів та фахівцям фізичного виховання.

Література

1. Наказ Міністра Оборони України №225 від 05.08.21 року «Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
2. Програма індивідуальної підготовки офіцерів тактичної ланки управління Збройних Сил України: методичні рекомендації. Київ, 2022. 38 с.
3. Кузнецов В. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей у військовослужбовців. *Науковий вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3. С. 57–65.
4. Петренко С. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Physical Education and Sport in Military Universities*. 2022. Vol. 15, № 1. Р. 12–21.

БОЙОВА СИСТЕМА ВИЖИВАННЯ ВОЇНА ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Аналіз ведення бойових дій в сучасних війнах показує, що вони відмічаються як високо інтенсивні, швидко плинні, з різкою змінною тактичної обстановки і мають переважно локальний характер. Бойова діяльність військовослужбовців ЗС України відбувається в екстремальних умовах, на фоні впливу високих психічних та фізичних навантажень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності. В такій ситуації рівень фахової та загальновійськової підготовки, знання тактики ведення бойових дій є не єдиною умовою для успішного виконання завдань військовослужбовців у бою. Для підвищення дієвості виконання завдань за призначенням у складі підрозділу, живучості бійця на полі бою в умовах теперішньої війни від військовослужбовців вимагається достатній рівень індивідуальної підготовки, що ґрунтується на рівні психічній стійкості, умінні та готовності до застосування особистої зброї, наданні догоспітальної самодопомоги та взаємодопомоги, на розвиненості військово-прикладних рухових навичок (фізичної протидії дрової безпеки, переміщенні та прийнятті безпечних положень в умовах загрози, швидкісної посадки-висадки на техніку тощо).

Аналіз літературних джерел засвідчив, що нині викладацьким та інструкторським складом навчальних підрозділів запроваджується багато нових форм та методів індивідуальної підготовки бійців для підвищення результативності реалізації бойових завдань в екстремальних стресових ситуаціях. Однією з навчальних дисциплін, метою опанування якої є вирішення таких завдань є “Бойова система виживання воїна, в тому числі тактична дисципліна”. Ця дисципліна була введена в навчальні плани ВВНЗ з 2016 року.

Метою статті є короткий історичний нарис запровадження дисципліни “Бойова система виживання воїна” у підготовку військовослужбовців ЗС України та винесення на обговорення низку суперечностей, які, на нашу думку, існують.

У 2012 році ініціативною групою на базі управління фізичної підготовки Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) ЗСУ під керівництвом одного із заступників начальника Генерального Штабу обґрунтовувалась необхідність, концепція, програма підготовки та низку інших документів, які необхідно було відпрацювати для організації підготовки військовослужбовців ЗС України за “Бойовою системою виживання воїна”.

Основна парадигма цієї підготовки ґрунтувалась на аналізі заходів щодо підвищення продуктивності організації бойової підготовки в арміях провідних країн світу. Аналіз показав, що одним із шляхів її удосконалення є підготовка військовослужбовців та підрозділів за програмами, в яких спільно використовуються прийоми та дії з різних дисциплін підготовки. Найчастіше мова велася про дії нечисленних груп в різних нестандартних стресових ситуаціях, що вимагають швидкого та нестандартного прийняття рішення та його реалізації. В даному випадку, успіх виконання поставлених завдань та досягнення переваги на полі бою, залежить від результатів дій кожного бійця окремо, його всебічного забезпечення, психофізичної, тактичної та спеціальної підготовки.

Робочою групою була затверджена програма підготовки сержантів-інструкторів з “Бойової системи виживання воїна”. Програма бойової підготовки була розроблена на навчальний період тривалістю 2,5 місяці, 60 навчальних днів із розрахунку: 8 навчальних годин та 2 години самостійної підготовки щоденно. Під час курсу підготовки щонеділі проводилися добові (2-х, 3-х добові) польові заняття. Метою підготовки є формування психічної стійкості та фізичної готовності, впевненості військовослужбовців у своїх силах, закріплення знань, застосування набутих навичок в екстремальних, нестандартних умовах на фоні високих психічних та фізичних навантажень.

Дисципліни навчання включали основні теми (табл. 1).

Таблиця 1

Загальний розрахунок годин з навчальних дисциплін

№ п/п	Предмети навчання	Кількість годин
1	Тактико-спеціальна підготовка.	234
2	Вогнева підготовка.	140
3	Рукопашний бій.	106
РАЗОМ:		480

Тактико-спеціальна підготовка включала:

пересування солдата на полі бою, подолання перешкод, “бойова акробатика”;

спеціальне тактичне спорядження, підгонка тактичного спорядження, правила його використання в бою;

ведення дій малими групами, з використанням тактики підрозділів спеціальної розвідки і партизанських методів війни;

тактику дій з переважаючими силами противника, робота “бойових двійок”, “бойових трійок” в ближньому бою;

фізичні та психологічні аспекти поведінки бійця при взятті його в полон, протидія та поведінка на допиті, методи підготовки втечі з полону;

алгоритми надання догоспітальної допомоги, способи евакуації

поранених.

Вогнева підготовка:

методика проведення занять та тренувань з протидією і використанням імітаційної страйкбольної зброї;

ведення вогню з різних положень (лежачи на боці, в падінні, на спині, сидячи, на ходу, під час бігу і бічних переміщеннях тощо) з штатної зброї;

приготування до стрільби з штатної зброї з використанням особливостей сучасного тактичного спорядження, швидкої перезарядки, зміни зброї, зміни положень для стрільби;

миттєва стрільба “на вскидку”, зі стегна, на звук і рух в умовах ближнього бою, ведення вогню на 360° ідентифікуючи цілі “свій – чужий – мирна особа”;

ведення стрільби при вогневому впливі противником.

Особливість програми з вогневої підготовки полягала в тому, що усі вправи з пістолетом виконувались на відстані 10-15 м до мішеней, а з автомата – 30-40 м. Основна увага під час підготовки акцентувалась на швидкість виконання пострілів, переведення вогню з мішені на мішень, перезаряду зброї і влучність.

Рукопашний бій:

психологія рукопашної сутички, способи психічної готовності до бою та управління власними емоційно-психічними процесами організму;

основи техніки і тактики ведення рукопашного бою, основи бойового переміщення бійця;

способи та прийоми рукопашного бою без зброї;

способи та прийоми рукопашного бою із застосуванням зброї.

Перший курс підготовки за програмою “Бойова система виживання воїна” був проведений на базі одного з навчальних центрів Сухопутних військ в жовтні-грудні 2013 р. Для підготовки було відібрано 20 військовослужбовців Сухопутних військ ЗСУ до 35 років, без відхилень у стані здоров’я. У якості інструкторів були запрошені 5 військовослужбовців з підрозділу спеціального призначення, які мали досвід участі в військових конфліктах, миротворчих місіях та стажування в арміях країн – членів НАТО. За результатами підсумкової атестації позитивну оцінку отримали 13 військовослужбовців, 4 військовослужбовця покинули курс за станом здоров’я, 3 не пройшли підсумкову атестацію.

За підсумками проведення курсу він признаний як такий, що підвищує рівень бойової підготовленості військовослужбовців. Одним із шляхів реалізації експерименту в систему бойової підготовки було визначено введення його у програму підготовки ВВНЗ як однойменної навчальної дисципліни

“Бойова система виживання воїна, у тому числі тактична медицина” (2-3 кредита).

З метою подальшого впровадження бойового досвіду, підвищення дієвості підготовки курсантів ВВНЗ, на нашу думку, було б доцільно, щоб провідні фахівці в системі бойової підготовки ЗСУ поділились практичним досвідом та висловили свою точку зору на деякі питання, а саме:

1. “Бойова система виживання воїна, у тому числі тактична медицина”. Чому тактична медицина, а не вогнева, рукопашна, психологічна та інші?

2. За станом на сьогодні дисципліну “Бойова система виживання воїна, у тому числі тактична медицина” у різних ВВНЗ викладають на різних кафедрах: “Тактики”, “Розвідки”, “Спеціальної фізичної підготовки та виживання”, а як потрібно?

3. Програма пробного курсу “Бойова система виживання воїна” була розрахована на 16 кредитів. Які напрями підготовки, з урахуванням досвіду бойових дій, бюджету навчального часу (3 кредити) та основної мети підготовки – розвиток психічної стійкості та фізичної готовності, впевненості військовослужбовців у своїх силах, закріплення знань, застосування навичок набутих за усіма напрямками бойової підготовки в екстремальних, нестандартних умовах на фоні високих психічних та фізичних навантажень, доцільно залишити у програмі для курсантів ВВНЗ?

Трачук С. В.

кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент

Косінов Д. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ВИСОКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ

Система фізичної підготовки військовослужбовців у системі МО України, її складові: форми, зміст, а також порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності визначаються низкою нормативних документів [2, 4].

Не має сумніву, також в цьому єдині думки фахівців та науковців, що досягнення високого рівня фізичної підготовленості є фундаментом для формування та розвитку військово-прикладних навиків й умінь, необхідних військовослужбовцям для подальшої службово-бойової діяльності [1, 5].

В напрацюваннях сучасної вітчизняної військово-прикладної науки нашу увагу в розширенні наукової розвідки пошуку засобів підвищення фізичної і бойової готовності військовослужбовців привернули наукові праці з

використання комбінованих елементів інтервальних тренувань високої інтенсивності, а саме: для розвитку фізичних якостей, покращання функціональних можливостей [1, 3].

Один із перспективних шляхів удосконалення системи фізичної підготовки, а також підвищення рівня фізичної підготовленості та готовності військовослужбовців під час самостійних занять є використання елементів інтервального тренувань високої інтенсивності.

Дослідження проводилися на добровільних засадах за участі курсантів (n=15) Академії державної прикордонної служби України.

Було проаналізовано наукові та методичні джерела, у яких подано наочні дані й практичні рекомендації щодо використання інтервальних тренувань високої інтенсивності. Самостійні заняття військовослужбовців, розроблені за запропонованою нами технологією, поєднують елементи інтервальних тренувань високої інтенсивності та засоби з різних видів спорту – важкої й легкої атлетики, гімнастики, гирьового спорту тощо [1, 2].

Для побудови занять враховано рекомендації щодо використання 4-х груп вправ:

вправи з використанням переважно власної ваги тіла;

вправи анаеробного та аеробного характеру (зокрема бігові відрізки від 100 до 800 м та від 1500 м і більше), які можуть виконуватися як окремо, так і в поєднанні з іншими видами навантажень;

вправи третьої та четвертої груп – це елементи важкої атлетики та атлетизму, спрямовані на розвиток сили та потужності.

У комплексах вправ передбачено фізичні навантаження, спрямовані на одночасний розвиток кількох фізичних якостей – сили, швидкісно-силових здібностей, витривалості та спритності.

Зазвичай розрізняють три основні типи фізичних навантажень:

метаболічні (кардіо) навантаження (M – metabolic): до них належать біг, вправи на велотренажері, гребний ергометр, стрибки зі скакалкою в різних варіаціях, плавання та інші види діяльності аеробного спрямування;

гімнастичні навантаження (G – gymnastics): включають вправи з використанням власної ваги тіла, такі як віджимання (у різних варіантах), присідання, підтягування, виходи на перекладині, віджимання на брусах тощо;

силові навантаження (W – weightlifting): охоплюють вправи з додатковими обтяженнями – поштовх і ривок у важкій атлетиці, махи та перехоплення гирі, присідання зі штангою чи грифом, інші різновиди вправ із вагами.

Рівень і динаміка фізичної підготовленості курсантів визначались за тестовими вправами з Інструкції (силові, координаційні, швидкісно-силові

показники; кардіо та функціональні можливості організму, їх витривалість) [2].

Показники бігу на 100 м, що характеризують швидкості, покращилися з $14,94 \pm 0,35$ с до $14,64 \pm 0,29$ с, що становить приріст на 2 %, що зумовлено удосконаленням техніки бігу та збільшенням силової вибуховості м'язів нижніх кінцівок.

У тесті згинання та розгинання рук в упорі на брусах, який відображає силову витривалість м'язів плечового пояса, кількість повторень зросла з $22,13 \pm 2,77$ до $24,47 \pm 2,26$ разів ($\Delta = 10,6$ %). Це вказує на результативність використаних засобів силової підготовки.

Покращення витривалості підтверджується зменшенням часу бігу на 3 км – з 14 хв 08 с до 13 хв 86 с ($\Delta = 1,6$ %) визначає підвищення рівня аеробної працездатності та адаптацію серцево-судинної системи особового складу до тривалої роботи.

У комплексно-силовій вправі середній результат збільшився з $62,8 \pm 10,35$ до $66,53 \pm 8,58$ разів, що становить приріст 6%, а в комплексній вправі на спритність – з $11,77 \pm 0,38$ до $11,55 \pm 0,23$ разів ($\Delta = 1,9$ %). Це демонструє загальне вдосконалення координаційних можливостей і здатності до швидкої зміни рухових дій.

Найбільш виражене покращення зафіксовано у тесті піднімання гири 24 кг, що характеризує швидко-силові якості: показник зріс з $32,53 \pm 4,02$ до $34,47 \pm 3,78$ разів, що відповідає приросту 6 %. Отримані результати свідчать про підвищення рівня силової підготовленості та розвитку вибухової сили.

Таким чином, після впровадження програми підготовки спостерігається позитивна динаміка у всіх показниках фізичної підготовленості, що підтверджує її результативність для удосконалення швидкості, спритності, витривалості, швидко-силових, силових та військово-прикладних якостей військовослужбовців.

Література

1. Пилюпчак І., Лойко О. Авторська програма фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2018. № 2(42). С. 38–42.
2. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МО України від 09.08.2021 р. № 228. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (дата звернення: 29.10.2025).
3. Сидорченко К. М. Апробація системи “Кросфіт” для розвитку фізичних якостей курсантів 1–3 курсів факультету високомобільних десантних військ та розвідки. *Фізична підготовка особового складу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2(42). С. 25–32.
4. Шемчук В. А., Хацаюк О. В. Обґрунтування нормативних основ настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України. *Імплементація нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні: монографія*. European Scientific Platform, 2020.
5. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Kuibida V., Pideteychuk R., Panhelov B.

Турчинов А. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент
Національна академія Національної гвардії України*

ВПЛИВ “ПЕРЕНЕСЕННЯ” НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ З ВИКОРИСТАННЯМ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ “КРОСФІТ”

У сучасній системі військової освіти особлива увага приділяється розвитку фізичних якостей курсантів, що забезпечує їхню готовність до виконання професійних завдань у різних умовах. Одним із перспективних підходів є використання концепції фізичної підготовки “кросфіт”, яка поєднує багатофункціональні вправи та принципи адаптації організму до різноманітних навантажень. Особливо важливим у цьому процесі є застосування принципу “перенесення” – здатності фізичних і рухових навичок, набутих в одному контексті, успішно проявлятися в інших видах діяльності (зокрема в тестових вправах, які прямо не тренувалися, але “виграють” за рахунок розвитку базових якостей).

Мета дослідження – визначити вплив принципу “перенесення” на розвиток фізичних якостей курсантів ВВНЗ із використанням концепції фізичної підготовки “кросфіт”.

Для досягнення мети поставлено такі завдання дослідження:

проаналізувати наукові джерела щодо застосування принципу “перенесення” у фізичній підготовці;

визначити результативність системи “кросфіт” у розвитку фізичних якостей курсантів;

дослідити рівень перенесення рухових навичок у різні види фізичної діяльності.

На основі аналізу програм підготовки та практичного досвіду було впроваджено тижневий план тренувань експериментальної групи з використанням елементів “кросфіту”. План включав:

загальнорозвивальні блоки (GWU – general warm up, SWU – specific warm up);

пліометричні вправи (PLYO);

спеціалізовану важкоатлетичну підготовку (WL 1, WL 2, WL 3);

силові вправи (STR);

комплексні тренування формату WOD (*workout of the day*);
відновлювальні й допоміжні засоби (ACCESS, AEC, COOL DOWN).

Структура навантажень будувалася за принципом чергування днів із переважанням силової, швидкісно-силової, аеробної та змішаної роботи з урахуванням поступового збільшення інтенсивності та обсягу (табл. 1).

Таблиця 1

Тижневий план тренувань експериментальної групи (фрагмент)

День	Підготовча частина	Основна частина	Заключна частина
Пн	GWU 5 min easy bike/run(3) GWU opt B 5 scap pull ups 5/5 banded external rotation+press 5/5 hip flow 5 hip extentions x3-4 PLYO 3 box jumps 3 broad jumps 3 double broad jumps 3 banded support high jumps x2 SWU 3 lats bar activation 2 kipping swings 1 eccentric pull ups x3	GYM 87.5% weighted pull ups 1-1-1 x4-5 -rest 15 sec btw efforts -2 min btw rounds SWU 2 muscle clean 2 fr.sq 2 press 2 power clusters x3 WL 1 EMOM 5 1 power cluster 30/40/50/60/70% WL 2 1 CLEAN+JERK 87-75% x3rounds STR (2w) 3 pausing BSQ 75% x4 -rest 2-4 min	ACCESS 20/20 sec kb ovh hold 10 nordic curls/banded nordic curls 20/20 sec bulgsrian split sq hold (at the bottom) x2-3
Вт	GWU 3 min easy row(3) 2 min easy ski(3) GWU opt B 5/5 shoulders taps 5scapular pull ups 5 banded wall climber 5 dip therapy x3-4 SWU 3 sec hand stand 3 hand stand scap push ups 3 eccentric push ups 3 hollow rocks x3	GYM 80-85% wall face hspu x2-3 -rest 2-3 min btw rounds SWU WL 2 press 2 sec pausa at the bottom 2 p.press x3 WL 1 2 TOES DRIVE PUSH PRESS 45-50% x3 rounds WL 2 2 PUSH PRESS 75% x 3 rounds WOD1 (7.5-8)(DTprogr2w) 9 dl rest 1/3 7 hang power clean rest 1/3 5 s2ovh rest 1/3 x3-4 -load is PRO=65-70/45-50kg INT/MASTERS=55-60/35-40kg SC=45-50/30kg -rest 1/3 WOD 2(7.5-8)(burp.progres.2w) burpees box jumps over 60/50sm 45 sec on 2 min easy bike erg(2)	ACCESS 10 good mornig(bara помірна) 15 W banded pull 20/20 sec copenhagen plank x2-3

		x4-6	
Cp	GWU 5 min easy bike/run(3) GWU opt B 5 scapular pull ups 5/5 monster steps 5 pvc over body rotation 5 pvc ovh sq x3-4 PLYO 3 box jumps 3 broad jumps 3 double broad jumps 3 banded support high jumps x2 SWU RMU 3 rings kipping swings 2 eccentric ring dips 1 eccentric pull ups x3	GYM BMU 75% x3-4 rest 3-4 min btw rounds SWU WL 2 muscle snatch 2 snatch scapular press 2 pausing snatch external rotation 2 sn p.press 2 ovhsq x3 WL 1 EMOM 7 1 snatch 30/40/50/60/70/75% WL 2 1 SNATCH 80% x3-4 rounds WL 3 1 snatch pull x3 100/105%x2 STR 1 7/7 bb bulgarian split sq 14/14 banded udduction x2-3 STR 2 8 bb hip thrust 30-45 sec wallsit x2-3	COOL DOWN 5 min easy run
ЧТ	GWU 3 min easy row(3) 2 min easy ski(3) GWU opt B 5/5 bus driver 5 w banded pull 5/5 shoulders taps x3-4 SWU 3 sec rings support hold 3 eccentric push ups 3 ring kipping swings x3-4	GYM 2 weighted dips 85% x3 rounds rest 3-4 min btw rounds 5-10 m hand stand walk variation x3 WL WU 2 sn dl 2 hang snatch pull 2 muscle snatch 2 hang snatches x3 WL 1 2 SNATCH 2 MUSCLE SNATCH x3-4 40/45/50%x2 -відпочинок до повного відновлення WL 2 3 HANG SNATCH 60 % x 3 rounds --відпочинок до повного відновлення WOD 1(7.5-8)(snatchoman 2w) 3 power snatch 3 snatch p.press 3 ovh sq rest 1/3 x3-4 PRO=50/35kg INT/MASTERS=45/30kg SC=40/25kg -rest 1/3 WOD 2(7.5-8)(lower focus) BSQ 15-10-5 -load is 55% -раунди не розбиваючи	AEC(7.5)(lower focus) 500m row 500m bike erg stand 5/5 heavy front rack carry step up x3

		-відпочинок найменший можливий -фіксувати час виконання всіх 30 повторів	
--	--	---	--

Результативність запропонованої системи оцінювали порівнянням показників КГ та ЕГ до та після педагогічного експерименту (табл.2).

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості курсантів

Показник	Контрольна (до)	Контрольна (після)	% приросту	Експериментальна (до)	Експериментальна (після)	% приросту
Підтягування, разів	10,4 ± 2,1	11,2 ± 2,0	+7,7%	10,6 ± 2,3	14,8 ± 2,2	+39,6%
Відтискання, разів	47,1 ± 4,5	50,2 ± 4,3	+6,6%	46,8 ± 4,7	60,5 ± 4,1	+29,2%
Біг 100 м, с	15,1 ± 0,5	14,9 ± 0,5	-1,3%	15,2 ± 0,6	14,2 ± 0,4	-6,6%
Біг 3000 м, хв:с	14:20 ± 0:40	14:05 ± 0:35	-1,7%	14:18 ± 0:42	12:55 ± 0:30	-9,8%
Веслування 1000 м, хв:с	4:12 ± 0:20	4:08 ± 0:18	-1,6%	4:10 ± 0:21	3:45 ± 0:15	-6,2%
Човниковий біг 10×10 м, с	28,1 ± 0,8	27,8 ± 0:7	-1,0%	28,0 ± 0,9	26,2 ± 0,6	-6,4%
Нахил уперед у сидячому положенні, см	13,5 ± 2,1	14,1 ± 2,0	+4,4%	13,6 ± 2,2	16,8 ± 2,1	+23,5%

У КГ спостерігалися незначні позитивні зміни більшості показників (приріст сили та витривалості в межах 1,0–7,7 %).

В ЕГ, яка займалася за програмою “кросфіт” із цілеспрямованим використанням принципу “перенесення”, зафіксовано істотно більший приріст:

силових показників (підтягування – +39,6 %, відтискання – +29,2 %);

швидкісних якостей (біг 100 м – покращення часу на 6,6 %);

загальної витривалості (біг 3000 м – покращення на 9,8 %, веслування 1000 м – на 6,2 %);

швидкісно-силової витривалості (човниковий біг 10×10 м – покращення на 6,4 %);

гнучкості (нахил уперед – +23,5 %).

Вищі темпи приросту в ЕГ пояснюються тим, що багатофункціональні комплекси “кросфіту” за рахунок ефекту “перенесення” одночасно впливали на декілька рухових якостей, а сформовані навички успішніше реалізовувалися в тестових вправах, які не входили безпосередньо до тренувального комплексу.

Значно вищі темпи приросту в ЕГ пояснюються тим, що багатофункціональні комплекси “кросфіту” за рахунок ефекту “перенесення” одночасно впливали на декілька рухових якостей, а сформовані навички успішніше реалізовувалися в тестових вправах, які не входили безпосередньо до тренувального комплексу.

Дослідження впливу принципу “перенесення” на розвиток фізичних

якостей курсантів із використанням концепції “кросфіт” підтвердило наукову й практичну доцільність такого підходу. Запропонована система:

забезпечує комплексний розвиток сили, витривалості, швидкісно-силових якостей та гнучкості;

дає виражений ефект за рахунок перенесення рухових навичок на тестові вправи, які не тренувалися безпосередньо;

може бути використана як основа для оптимізації навчально-тренувального процесу у ВВНЗ.

Результати експерименту свідчать, що інтеграція елементів “кросфіту” з акцентом на принцип “перенесення” підвищує результативність системи фізичної підготовки курсантів і сприяє формуванню більш прикладної, боєготової фізичної форми майбутніх офіцерів.

Тьорло О. І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Тимощук Х. В.

Львівський державний університет внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних реаліях українського державотворення, особливо в умовах запровадженого воєнного стану, питання формування професійних компетентностей майбутнього фахівця правоохоронної діяльності набуло особливої ваги, значущості та актуальності. Збройна агресія проти України зумовила докорінні трансформації в усіх сферах суспільного життя, зокрема в системі забезпечення національної безпеки, захисту громадського порядку та правопорядку, що безпосередньо пов'язано з професійною діяльністю працівників правоохоронних органів. Формування сучасного фахівця у цій галузі вимагає нових підходів, зміни парадигми навчання, інтеграції досвіду бойових дій у підготовку кадрів, акцентування уваги на морально-психічній стійкості, патріотизмі, професійній відповідальності, а також глибокому знанні законодавства у сфері правового режиму воєнного стану.

Однією з ключових проблем у цій сфері є невідповідність традиційної системи підготовки правоохоронців тим реаліям і викликам, що постали перед державою в умовах активної фази війни. Програми навчання в багатьох ЗВО, що здійснюють підготовку майбутніх працівників поліції, прокуратури, СБУ, прикордонної служби тощо, здебільшого залишаються зорієнтованими на мирний час, відтак не забезпечують повноцінного формування саме тих

професійних компетентностей, є необхідними для якісного виконання службових обов'язків в умовах воєнного конфлікту. Застарілі методики, відсутність симуляцій реальних екстремальних ситуацій, недостатня увага до кризового менеджменту, дій у надзвичайних умовах, алгоритмів поведінки під час бойових загроз – усе це потребує негайного оновлення освітніх стандартів і навчальних планів [1, с. 130].

Особливої уваги заслуговує проблема формування психічної стійкості у здобувачів вищої освіти фахівців сектору безпеки і оборони України. Війна є екстремальним, що чинить потужний тиск на психіку людини, викликає у неї страх, стрес, тривогу, депресивні настрої. У зв'язку з цим надзвичайно важливою є підготовка до професійної діяльності, передбачає уміння швидко реагувати на загрози, зберігати холонокровність, приймати дієві рішення в умовах дефіциту часу та інформації, взаємодіяти з іншими силовими структурами. Однак слід констатувати, що в більшості ЗВО системи МВС недостатньо розвинута система підготовки до дій у кризових ситуаціях, що, в умовах війни, стає критичним чинником.

Водночас необхідно наголосити на тому, що сучасний правоохоронець має бути не лише фізично витривалим, а й висококваліфікованим фахівцем, який глибоко орієнтується в правовій системі, володіє навичками аналітичного мислення, обізнаний у тактичних аспектах, володіє високим рівнем цифрової грамотності.

У контексті воєнного стану ці вимоги значно розширюються. Фахівець має орієнтуватися в нормах міжнародного гуманітарного права, знати особливості правового режиму комендантської години, застосування зброї в умовах бойових дій, мати навички протидії диверсантам, участі в евакуаційних заходах, а також у забезпеченні правопорядку в зоні бойових дій чи у прифронтових територіях. Це означає, що традиційна модель формування компетентностей має трансформуватися в напрямі посилення прикладної складової, а також – активного залучення до навчального процесу реальних фахівців з бойовим досвідом, військових інструкторів, психологів, експертів з інформаційної безпеки [2, с. 107].

Особливе місце серед проблем формування компетентностей майбутнього правоохоронця посідає питання правосвідомості та патріотизму. В умовах збройної агресії російської федерації надзвичайно важливим є виховання глибокої внутрішньої переконаності у правоті своєї держави, готовності захищати її не лише як обов'язок, а як внутрішній моральний імператив. Саме тому освітній процес має містити елементи національно-патріотичного виховання, інтеграцію історичних аспектів, що демонструють тяглість боротьби українського народу за незалежність, вивчення сучасних героїчних прикладів

діяльності правоохоронців, які стали на захист держави. Без формування глибокої громадянської ідентичності неможливо забезпечити стабільність і довіру до правоохоронної системи як основи державного ладу в надзвичайних умовах.

Воєнний стан зумовлює підвищення значущості інформаційних технологій, застосування засобів відеоспостереження, аналітики на основі великого масиву даних, дронів, засобів електронного контролю та цифрової комунікації. [4, с. 121]. Тож майбутній працівник правоохоронного органу має бути навченим працювати з відповідними технологіями, знати основи кібербезпеки, мати навички протидії інформаційним атакам та вміти застосовувати сучасні цифрові ресурси у своїй роботі. На жаль, технічне забезпечення багатьох закладів освіти залишається недостатнім для досягнення цієї мети, що вимагає державної підтримки та оновлення матеріально-технічної бази.

Ще однією проблемою є недостатній рівень адаптації освітнього процесу до реалій воєнного часу. Зокрема, мова йде про необхідність навчання в умовах постійних загроз ракетних ударів, евакуації, блекаутів. Така ситуація вимагає від науково-педагогічних працівників нових підходів до організації освітнього процесу, особливо у напрямі професійно-прикладних дисциплін, гнучкості в застосуванні методів, використання інноваційних платформ, а також мотивації здобувачів вищої освіти до самостійної роботи. Водночас важливим залишається питання підтримання дисципліни, контролю за якістю знань та забезпечення неперервності підготовки, навіть, у найскладніших обставинах [3, с. 79].

Таким чином, формування професійних компетентностей майбутнього фахівця сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану – це багатокомпонентний процес, який має ґрунтується на синтезі теоретичних знань, практичних навичок, морально-психічної стійкості, патріотичного світогляду та готовності до дій у надзвичайних ситуаціях. Вирішення означених проблем потребує комплексного підходу на рівні державної політики, корегування системи освіти, посилення ролі практико-орієнтованого навчання та впровадження новітніх технологій у підготовку кадрів сектору безпеки і оборони України.

Одним із таких нових підходів є навчання з використанням системи тактичної підготовки SKIF. Це дає змогу здобувачам вищої освіти сектору безпеки і оборони України відпрацьовувати навички з тактико-спеціальної та вогневої підготовки. Система SKIF максимально наближує навчання до умов реального бою. Тактичні навчання проводяться із використанням імітаторів та штатного озброєння. Використання подібної системи для підготовки кадрів

сектору безпеки і оборони України є нині актуальним доповненням до стандартної практики тактичних навчань. Дана методика дає змогу кожному правоохоронцю більш поглиблено вдосконалювати бойові навички та використовувати цей досвід під час виконання бойових завдань.

Також одним із підходів підготовки правоохоронців є спеціалізовані спільні навчання майбутніх поліцейських, рятувальників та нацгвардійців для виконання нестандартних бойових завдань (засідки, рейди, контрштурм тощо), що сприяють набуттю відповідних навиків.

Такі спільні навчання дають змогу змодельовати різні кризові ситуації та відпрацювати алгоритми дій при співпраці між структурами сектору безпеки та оборони.

Одним із ключових моментів підготовки кадрів сектору безпеки і оборони України є фізична підготовка, яка надає можливість адаптуватися до вимог сучасного бою:

розвиток функціональної витривалості, орієнтована на специфіку завдань (марш-кидки, бойове екіпірування, тощо);

тренування під вагою, в екстремальних погодних умовах;

загартування організму та швидке відновлення після навантаження.

Науковцями було встановлено, що використання загальної фізичної підготовки з переважним використанням вправ на витривалість та силу, враховуючи вік правоохоронців, є напрямом вирішення проблеми зміцнення здоров'я, покращення показників психоемоційного стану та професійної діяльності [5, с. 290].

Лише за умови відповідності рівня підготовки реальним викликам, які постають перед правоохоронною системою в умовах війни, можна гарантувати ефективність і надійність захисту прав і свобод громадян, конституційного ладу, громадської безпеки та державної цілісності України.

Література

1. Адміністративна діяльність поліції у питаннях та відповідях : навч. посіб.; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., акад. НАПрН України О. М. Бандурки; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2017. 242 с.
2. Компетентнісний підхід. Наукові підходи до педагогічних досліджень: колективна монографія; за заг. ред. д. пед. наук, професора, чл.-кор. НАПН України В. І. Лозової. Харків: вид-во Віровець А. П. «Апостроф», 2012. 380 с.
3. Адміністративна діяльність Національної поліції : навч. посіб. / авт. кол. к.ю.н., засл. юрист України В.А. Глуховець. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2017. 248 с.
4. Тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції: навч. посіб. / О. І. Тьорло, Ю. Р. Йосипів, В. М. Синенький та ін. Львів: ЛьвДУВС, 2024. 659 с.
5. Ivan M. Okhrimenko, Yana S. Ponomarenko, Dmytro V. Shvets, Volodymyr P. Ostapovich, Dmytro V. Kutsenko, Olena I. Torlo, Stepan S. Hnatyuk. The effect of physical training on health and psycho-emotional state of managers of law enforcement agencies // Wiadomości Lekarskie Medical Advances, VOLUME LXXVI, ISSUE 2, FEBRUARY 2023. p.285-291. DOI: 10.36740/WLek202302106.

Усачов Д. В.
доктор філософії
Жогло В. М., Куртьосов Є. О.
Архипенко В. О.

кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет цивільного захисту України

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ПІДВЕДЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ В СИСТЕМІ ДСНС УКРАЇНИ

Підготовка спортсмена до змагань в системі Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) є одним із найвідповідальніших етапів тренувального процесу. Саме від правильно спланованого підведення до старту залежить реалізація тренувального потенціалу, досягнення максимального результату та зниження ризику травм. В спорті великих досягнень великою проблемою є те, що, навіть, висококваліфіковані спортсмени часто не демонструють свого найкращого результату на головних стартах через неправильне поєднання навантаження, відновлення та психологічної підготовки. У різних видах спорту – від легкої атлетики до гирьового спорту та кросфіту – закономірності підведення відрізняються, проте принципи залишаються єдиними: поступове зниження обсягів тренувань при збереженні інтенсивності, контроль стану організму, відновлювальні заходи та психічна готовність до старту.

Підведення спортсмена до змагань – це заключний етап тренувального процесу, спрямований на мобілізацію функціональних можливостей організму, стабілізацію техніко-тактичних навичок і забезпечення пікової спортивної форми саме до дня виступу [1]. Оптимальний період підведення триває від 14 до 28 днів, залежно від виду спорту, підготовленості спортсмена та структури тренувального циклу. У більшості випадків застосовується схема “14 днів інтенсивної роботи + 14 днів відновлення”, що дає змогу організму повністю адаптуватися та досягти пікової форми.

Основні труднощі, з якими стикаються тренери під час підведення спортсменів до змагань, полягають у неправильному співвідношенні між навантаженням і відновленням, індивідуальних особливостях реакції на навантаження, психічній готовності та травматизмі. Часто спортсмени відомчих видів спорту перевтомлюються перед стартом через службові обов’язки, нестачу сну чи надмірне прагнення “дотягнути” форму, що призводить до зниження швидкісно-силових показників і підвищення ризику травм. Один спортсмен може досягати піку через 10 днів після зниження навантаження, інший – через 20, тому без ведення щоденників стану, контролю частоти серцевих скорочень, маси тіла, якості сну та самопочуття неможливо точно

визначити оптимальний момент підведення. Окремо варто виділити психологічний аспект – перевантаження тренуваннями часто поєднується з емоційним виснаженням, що негативно впливає на реалізацію фізичних можливостей. Особливо актуальною є проблема травматизму у видах спорту, де переважають вправи на силу та витривалість – гирьовий спорт, кросфіт, легка атлетика. Найчастіше виникають перевантажувальні мікротравми сухожиль, м'язів, зв'язок і суглобів, які накопичуються під час інтенсивної підготовки.

У гирьовому спорті основним завданням є виведення спортсмена на пікову силову витривалість без перевтоми. На прикладі групи з п'яти спортсменів рівня кандидата у майстри спорту, які готуються до виконання нормативу майстра спорту України, було встановлено, що оптимальний період підведення становить 28 днів. Перші 14 днів тренування проводяться 2–3 рази на тиждень у режимі змагальної моделі при навантаженні 70–90 % від максимального, з акцентом на активне відновлення та психічну адаптацію та введення відновлювальних процедур – сауни, контрастного душу, масажу. Наступні 14 днів тренування відводяться для зниження обсягу на 30–40 %, роботи над технікою, контролю серцевого. У результаті у 4-х спортсменів із 5-ти спостерігалось покращення результатів на 3–5 % (табл. 1), тоді як один спортсмен підійшов до піку форми із запізненням через недооцінку відновлення та порушення режиму сну (рис. 1).

Таблиця 1

Зміна спортивних показників до та після підведення

Спортсмен	Початковий результат (ривок гирі 32 кг)	Після підведення	Приріст (%)	Примітки
№1	95	98	+3.4	Оптимальне відновлення
№2	90	94	+4.6	Висока стабільність
№3	103	108	+4.7	Успішне підведення
№4	114	119	+4.4	Контроль сну та харчування
№5	98	96	–1.8	Недостатнє відновлення, порушення режиму

У кросфіті підведення має свої особливості, адже поєднує елементи силові та функціональної витривалості. У цей період обсяг тренувань зменшують на 40–50 %, залишаючи короткі високоінтенсивні сесії тривалістю до 20 хвилин. Велике значення має контроль м'язової болючості, використання роликового масажу, контрастних ванн і повноцінного сну не менше 8-ми годин на добу [2].

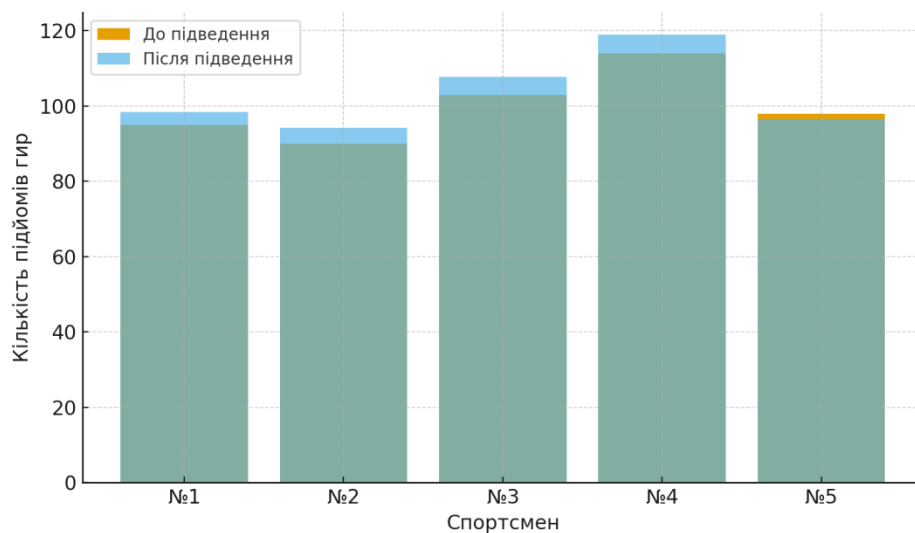


Рис. 1. Зміни у результатах спортсменів у гирьовому спорті після періоду підведення

Для видів спорту з переважанням силової витривалості головним є правильне співвідношення навантаження та відновлення [3]. Найкращих результатів досягають ті спортсмени, які систематично ведуть щоденники тренувань із фіксацією самопочуття, частоти серцевих скорочень, маси тіла, якості сну, настрою, апетиту та швидкості відновлення.

Щоб уникнути травматизму під час підведення, тренеру необхідно контролювати обсяг та інтенсивність тренувань, забезпечувати повноцінну розминку і заминку, впроваджувати регулярне тестування гнучкості, сили й м'язового балансу, використовувати засоби активного відновлення – плавання, розтяжку, легкий біг, масаж, а також забезпечувати спортсменам достатній сон і раціональне харчування. Особливу увагу слід приділяти білковому обміну та відновленню запасів глікогену, адже саме ці чинники визначають працездатність у період інтенсивної роботи.

Ведення щоденників самоконтролю є одним із найдієвіших інструментів у системі підготовки спортсмена [4]. Записи дають змогу вчасно виявити перевтому, аналізувати динаміку підготовки, коригувати навантаження та підвищити відповідальність спортсмена за власний стан. Практика роботи з п'ятьма спортсменами гирьового спорту показала, що систематичне ведення щоденника з оцінюванням самопочуття, сну, апетиту, частоти серцевих скорочень у спокої дає змогу знизити кількість мікротравм на 40 %, а рівень суб'єктивної готовності до старту зріс на 15–20 %. Це підтверджує необхідність постійного контролю стану спортсмена не лише за фізичними показниками, а й самоспостереженням.

Таким чином, успішне підведення спортсменів до змагань в системі ДСНС України – це індивідуальний процес, який ґрунтується на поєднанні оптимального навантаження, відновлення та психічної готовності. Для видів

спорту, де домінує витривалість чи силова витривалість, оптимальним є 28-денний цикл підведення, який складається з двох етапів: 14 днів активної роботи та 14 днів відновлення. Профілактика травм має ґрунтуватися на постійному моніторингу функціонального стану спортсмена, дотриманні режиму сну, харчування та застосуванні засобів активного відновлення.

Література

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015.
2. Бондаренко В.А. Основи спортивного тренування. Харків, 2020.
3. Дані тренувальних спостережень за спортсменами гирьового спорту (КМС, 2024 – 2025 рр.).
4. Козловський А. М. Контроль та самоконтроль у тренувальному процесі спортсменів. Львів: ЛДУФК, 2018.

Федак С. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Івакін Т. А., Ключник В. В.

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

ВПЛИВ НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ

З початком бойових дій на Сході країни та особливо з початком повномасштабного вторгнення російської федерації в системі навчання у ВВНЗ відбулися зміни, зокрема за ОПП курсанти четвертого курсу проходять навчання в польових умовах. Під час навчання в польових умовах у навчальній програмі передбачено значне навантаження, оскільки заняття проводяться з використанням бойової техніки, проводяться бойові стрільби зі стрілецької зброї, бойових машин, перенесення, завантаження, заряджання боєкомплектів тощо.

У зв'язку із зазначеними вище значними навантаженнями, чинна програма з фізичної підготовки не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток та вдосконалення фізичних якостей під час виконання професійної діяльності у польових умовах.

Метою дослідження є з'ясування динаміки фізичної підготовленості курсантів танкових підрозділів 4-го курсу навчання в польових умовах.

Дослідження проводилось на базі полігону Міжнародного центру миротворчості та безпеки (с. Старичі). Нами проаналізовано показники виконання вправ курсантів-танкістів четвертого курсу навчання (n=106).

Тестування проводилось за контрольними вправами згідно Інструкції з

фізичної підготовки у системі МО України, а саме: біг на 100 м, підтягування на перекладині та біг на 3000 м. Дослідження передбачало два контрольні тестування: 1 тестування наприкінці вересня 2024 р. та 2 тестування проводилось в березні 2025 року.

Аналіз показників курсантів четвертого курсу навчання в бігу на 100 м першого і другого контрольного тестування показало, що результати виконання даної вправи недостовірно погіршились на 0,3 с ($t=1,18$; $p>0,05$).

Порівняльний аналіз показників курсантів в підтягуванні на перекладині показав, що в курсантів четвертого курсу навчання в польових умовах на 2 тестуванні результати достовірно погіршились на 2,3 рази ($t=2,21$; $p<0,05$).

Дослідження показників курсантів-танкістів в бігу на 3000 м 1 контрольного тестування і 2 тестування засвідчило, що результати виконання даної вправи курсантами четвертого курсу навчання в польових умовах достовірно погіршились на 26,3 с ($t=2,10$; $p<0,05$).

В результаті проведеного аналізу з'ясовано, що показники курсантів танкових підрозділів четвертого курсу за перевіреними контрольними вправами значно знижуються протягом навчання в польових умовах, що свідчить про недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки у ВВНЗ.

Федак С. С.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
“Харківський політехнічний інститут”*

Петрук А. П.

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

Данилюк М. М.

*Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса
Шевченка*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ НАВЧАННЯ

В умовах сьогодення підготовка військовослужбовця не може бути результативною, 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.

Зміни форм бойового застосування підрозділів створили нагальну

проблему всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів. Роботи вчених засвідчують, що фізична готовність військовослужбовців має суттєвий вплив на рівень боєздатності підрозділів ЗС України та виконання поставлених перед ними бойових завдань.

Аналіз результатів досліджень показав, що впродовж навчання у ВВНЗ фізична підготовленість курсантів танкових підрозділів не має належної позитивної тенденції, оскільки показники наприкінці першого року навчання залишаються практично незмінними.

Дослідження проводилось на базі Військового інституту танкових військ Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут”. У дослідженні взяли участь 38 курсантів першого року навчання.

Результати дослідження засвідчили, що позитивні зміни середніх результатів курсанти показують під час бігу на 100 м (табл.1). Так, на початку дослідження середній 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.

Таблиця 1

Динаміка загальної фізичної підготовленості курсантів (n=38)

Етап дослідження	1 тестування	2 тестування	3 тестування	р (1 т - 2 т)	р (2 т - 3 т)	р (1 т - 3 т)
Біг на 100 м, с						
$\bar{X}$	14,7	14,5	14,2	t=0,57 > 0,05	t=0,90 > 0,05	t=1,31 > 0,05
σ	0,78	0,71	0,72			
m	0,18	0,16	0,17			
Підтягування на перекладині, рази						
$\bar{X}$	11,6	11,9	12,4	t=0,79 > 0,05	t=1,58 > 0,05	t=1,72 > 0,05
σ	2,69	2,67	2,61			
m	0,60	0,70	0,56			
Біг на 1000 м, с						
$\bar{X}$	249,5	248,1	246,2	t=0,74	t=1,19	t=1,39

σ	18,78	17,41	16,93	> 0,05	> 0,05	> 0,05
m	4,30	4,12	4, 09			

Дослідження показників у підтягуванні на перекладині курсантів на першому етапі засвідчило, що середній арифметичний результат становив 11,6 рази (табл.1).

За результатами аналізу другого етапу встановлено, що показники курсантів, порівняно з першим етапом, покращилися на 0,3 рази, але значної різниці немає ($p > 0,05$). Також визначено покращення результатів досліджуваної групи на третьому етапі порівняно з першим на 0,8 рази ($p > 0,05$).

В процесі аналізу результатів із бігу на 1000 м встановлено, що середнє значення показників на першому етапі дослідження становить 251,6 с (див. табл.1). 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 етап) результати виконання вправи покращилися на 3,3 с, але незначно ($p > 0,05$).

В цілому результати тестування засвідчили, що під час навчання курсантів на першому курсі показники загальної фізичної підготовленості мають позитивні зміни, але достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$).

Література

1. Гунченко В.О., Юр'єв С.О., Романчук С.В., Цепляєв Ю.В., Івакін Т.А., Абраменко О.О., Хачатрян А.Х., Мельніков А.В., Первачук О.І. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців технічного забезпечення військ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15.* 2023. Вип. 3(161)23. С. 74–82. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).14.
2. 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.* 2020. Випуск 16. С. 79–85.
3. 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.* 2022. Випуск 8 (153). С. 70–75. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).16.
4. 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.* 2025. Вип. 9 (196). С. 190–194.
5. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S., Korchagin M., Zolochovskyi V., Fedak S., Gura I., Nebozhuk O., Lashta V., Romanchuk V., Lesko O. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal.* 2020. Vol. 18 (2) PP. 79–82.

Червоношапка М. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет внутрішніх справ

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної підготовки курсантів – майбутніх поліцейських, оскільки успішне виконання службових обов'язків часто вимагає високого рівня витривалості, сили, швидкості та координації [1; 3]. Традиційні методи фізичної підготовки, такі як біг на різні дистанції, силові тренування та рукопашний бій, безумовно, важливі, проте їх доцільно доповнювати іншими, більш динамічними та варіативними формами тренувань. Одним із перспективних напрямів є використання тренувань з ігрових видів спорту, які не лише розвивають фізичні якості, а й сприяють формуванню командного духу, стратегічного мислення та швидкої адаптації до змінних умов. Спортивні ігри, такі як футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі та інші, мають низку переваг порівняно з традиційними методами фізичної підготовки. Ігрова діяльність вимагає одночасного залучення різних груп м'язів, що сприяє комплексному розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності та здатності до тактичного мислення. Використання спортивних ігор сприяє підвищенню мотивації та зацікавленості у тренуваннях. Монотонні заняття можуть призвести до зниження мотивації до фізичної підготовки. Спортивні ігри, навпаки, пропонують динамічне та захопливе середовище, у якому курсанти можуть змагатися, співпрацювати та відчувати задоволення від процесу. Це сприяє підвищенню мотивації, регулярності тренувань і, зрештою, кращим результатам. Більшість спортивних ігор вимагають тісної співпраці між гравцями, що сприяє формуванню командного духу, навичок взаєморозуміння, підтримки та взаємодопомоги. Ці навички є важливими для поліцейських, які часто працюють у команді та потребують злагоджених дій у складних ситуаціях.

Заняття ігровими видами спорту забезпечують розвиток стратегічного мислення та здатності до швидкої адаптації до змінних умов. Ігрова діяльність вимагає постійного аналізу ситуації, прийняття швидких рішень та адаптації до нових обставин. Курсанти вчаться прогнозувати дії суперників, розробляти тактику і стратегію, швидко реагувати на непередбачувані ситуації. Ці навички є надзвичайно цінними для поліцейських, які стикаються з різноманітними й небезпечними ситуаціями у своїй роботі.

Фізична активність, особливо в поєднанні з ігровою діяльністю, сприяє зниженню психічного напруження та стресу. Спортивні ігри дають змогу

здобувачам позбутися негативних емоцій, розслабитися та відволіктися від навчальних буднів. Це позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я та загальне самопочуття. Для результативного проведення тренувань необхідне забезпечення якісним обладнанням та інвентарем, зокрема м'ячами, сітками, воротами, розміткою майданчиків тощо. Тренування мають проводитися під керівництвом кваліфікованих інструкторів, які володіють досвідом роботи з ігровими видами спорту та знають особливості фізичної підготовки поліцейських. Необхідно здійснювати регулярне оцінювання результативності тренувань за допомогою контрольних нормативів, тестувань і аналізу ігрової діяльності. Це дасть змогу коригувати навчальні програми та вдосконалювати методику тренувань.

Таким чином, використання тренувань з ігрових видів спорту є перспективним напрямом удосконалення фізичної підготовки здобувачів вищої освіти у ЗВО МВС України. Спортивні ігри не лише розвивають фізичні якості, а й сприяють формуванню командного духу, стратегічного мислення та швидкої адаптації до змінних умов. Впровадження тренувань з ігрових видів спорту в програму фізичної підготовки потребує ретельного планування, організації та забезпечення необхідним обладнанням й інвентарем. За умови належного методичного забезпечення спортивні ігри можуть стати дієвим інструментом підготовки поліцейських, здатних якісно та безпечно виконувати свої службові обов'язки.

Література

1. Бондарович О., Богданов М. Фізична підготовка силових структур України під час введення воєнного стану. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 2(8). С. 313–319.
2. Порохнявий А. В., Жданова К. В. Роль спорту у підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Право. 2024. Т. 2, № 85. С. 335–340.
3. Панченко К. Д. Вплив прикладних видів спорту на формування фізичного розвитку співробітників силових структур. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти*. 2020. № 1. С. 26–28.

Юр'єв С. О.

кандидат педагогічних наук, доцент

Федак С. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Маринич А. С.

Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ТАНКОВИХ ВІЙСЬК

Ведення активних бойових дій під час відбиття повномасштабного вторгнення російської федерації переконливо засвідчує, що фізична готовність

військовослужбовців має суттєвий вплив на рівень боєздатності підрозділів ЗС України та виконання поставлених перед ними бойових завдань. Підвищення вимог до професійної підготовленості особового складу ЗС України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

Враховуючи особливості участі військовослужбовців ЗС України, а також несприятливі фактори ведення бойових дій, все більш вагомого значення набуває психофізична готовність воїнів до виконання завдань за призначенням у формуванні якої значну роль відіграє спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка. Тому, виникає необхідність в дослідженні та пошуку нових підходів щодо формування і удосконалення спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням умов сучасних бойових дій.

З початком повномасштабного вторгнення російської федерації на територію нашої держави в системі навчання у ВВНЗ відбулися зміни, зокрема значно збільшено навчальний час на проведення практичних занять із професійної підготовки в умовах, наближених до бойових. Дані зміни передбачають заняття, які проводяться з використанням бойової техніки, проводяться бойові стрільби зі стрілецької зброї, бойових машин, що своєю чергою передбачає значне навантаження при перенесенні, завантаженні, заряджанні боєкомплектів. Окрім того, курсанти під час даних занять перебувають в повному спорядженні (із шоломом, бронежилетом, тактично-розвантажувальною системою), що в свою чергу спричиняє зниження працездатності та нервово-емоційні зриви.

У працях науковців наголошено, що чинна програма фізичної підготовки курсантів не дає змоги забезпечити цілком успішний розвиток та вдосконалення фізичних якостей і військово-прикладних навичок в процесі бойової діяльності. Таким чином, виникає необхідність у визначенні реального стану рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

Дослідження проводилось на базі Військового інституту танкових військ Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” в два контрольні тестування: 1 – на початку другого курсу навчання, 2 – наприкінці першого семестру 2-го курсу. Участь у дослідженні відбувалось на добровільних засадах, про що було підписано згоду, взяло участь 45 курсантів-танкістів зі статистично рівнозначними показниками на початку експерименту ($p > 0,05$).

Аналіз показників курсантів у метанні гранат на дальність під час першого тестування показав, що середній результат становив $32,3 \pm 3,88$ м. За результатами аналізу першого і другого контрольного тестування встановлено, що показники курсантів на другому тестуванні порівняно з першим,

покращились на 0,8 м, що у відсотковому відношенні становить 2,48%. Також з'ясовано, що між показниками виконання даної вправи за t – критерієм Стюдента не має достовірної різниці ($t=1,12$; $p>0,05$).

Дослідження рівня показників досліджуваної групи у човниковому бігу 6х100 метрів з автоматом та сумкою для магазинів з двома магазинами на початку експерименту показало, що середній результат виконання даної вправи становить $147,4\pm6,80$ с. Також визначено, що наприкінці дослідження курсанти виконали вправу з середнім результатом $145,0\pm6,64$ с. За результатами аналізу другого тестування порівняно з першим, встановлено покращення результатів курсантів на 2,4 с, що у відсотковому відношенні становить 1,63%. Окрім цього встановлено, що попри позитивні зміни у виконанні даної вправи достовірної різниці немає ($t=1,78$; $p>0,05$).

Дослідження показників курсантів у виконанні марш-кидку на 5 км на першому тестуванні показало, що середній результат становить $1708,6\pm43,97$ с та на другому тестуванні – $1699,9\pm43,72$ с. За результатами аналізу другого тестування визначено, що показники виконання маршу, порівняно з першим тестуванням, покращились на 8,7 с, у відсотковому відношенні різниця становить 0,51%, проте достовірної різниці не виявлено ($t=0,98$; $p>0,05$).

Проведене дослідження показало, що попри позитивні зміни у показниках курсантів протягом експерименту, достовірної різниці не виявлено ($t=0,98-1,78$; $p>0,05$). Дані результати засвідчують необхідність в пошуку нових підходів та розроблені програм щодо формування і удосконалення спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовки курсантів з урахуванням умов сучасних бойових дій.

Література

1. Лашта В. Б., Федак С. С., Ханіканц О. В. Аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів першого курсу навчання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 4(26). С. 450–455.
2. 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*. 2020. Випуск 16. С. 79–85.
3. 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)*. 2022. випуск 8 (153) 2022. С. 70–75. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).16.
4. 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)*. 2025. Випуск 9 (196). С. 190–194.
5. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S., Korchagin M., Zolochovskyi V., Fedak S.,

Ярещенко О. А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Хацаюк О. В.

Заслужений тренер України

Київський інститут Національної гвардії України

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Сучасні тенденції розвитку фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) вимагають інтеграції інноваційних цифрових технологій, що уможливають оптимізувати та персоналізувати процеси тренувань, забезпечити ефективний моніторинг і оцінювання результатів, а також покращити професійну підготовленість представників досліджуваної категорії. У цьому науковому напрямі важливу роль відіграють цифрові технології, що надають можливість використовувати різноманітні методи збору, аналізу та обробки даних, а також інтеграції тренувальних систем із сучасними ІТ-рішеннями.

Актуальним питанням впровадження цифрових технологій в систему фізичної підготовки військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України присвячені наукові праці дослідників: О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok (та інш.) [1], О. Юденко [2], М. Medvid, О. Khatsaiuk, К. Sydorchenko, S. Vorok, А. Kernas (та ін.) [3].

Головною метою дослідження є визначення перспектив використання цифрових технологій у фізичній підготовці військовослужбовців НГУ.

Аналізуючи наявну науково-методичну літературу у обраному напрямі наукової розвідки, доцільно констатувати, що цифрові технології мають значний потенціал для вдосконалення фізичної підготовки в інституціях сектору безпеки і оборони України, зокрема в НГУ. Вони дає змогу автоматизувати багато етапів навчально-тренувального процесу, забезпечуючи точніший контроль за фізичним станом військовослужбовців, їх витривалістю та реакцією на навантаження.

Завдяки використанню мобільних та компактних пристроїв, таких як фітнес-трекери, пульсометри та спеціальні датчики, можна отримувати детальну інформацію про серцевий ритм (ЧСС), рівень кисню в крові, показники витривалості та інші фізіологічні параметри під час тренувань. Ці

дані дають змогу коригувати інтенсивність навантажень у реальному часі та персоналізувати тренувальні програми, що важливо для уникнення перевантажень та травм.

Розвиток мобільних додатків і онлайн-платформ дає змогу відстежувати фізичний стан та тренувальні показники кожного військовослужбовця. Завдяки інтеграції з іншими цифровими інструментами (наприклад, біометричними датчиками або системами моніторингу здоров'я), ці платформи можуть забезпечувати виведення актуальних даних для коригування тренувальних програм в реальному часі.

Використання технологій, що оцінюють фізичну працездатність, дає змогу точно виміряти результативність фізичних тренувань, порівнюючи рівні підготовленості військовослужбовців на різних етапах навчально-тренувального процесу.

Необхідно підкреслити, що нині віртуальна реальність та доповнена реальність відкривають нові можливості для фізичного розвитку представників досліджуваної категорії в умовах, що максимально наближені до реальних бойових ситуацій. За допомогою VR-систем військовослужбовці можуть проходити тренування у змодельованих екстремальних умовах, де їм необхідно взаємодіяти з іншими військовослужбовцями, реагувати на змінювані сценарії та ситуації, що створюються віртуальним середовищем. Ці тренування дають змогу підвищити результативність командної роботи, швидкість прийняття рішень та адаптацію до стресових ситуацій, не маючи фізичних ризиків для учасників.

У свою чергу, використання AR-технологій уможливорює інтегрувати фізичні вправи з віртуальними елементами, що допомагає військовослужбовцям тренуватися в умовах, наближених до бойових. Наприклад, тренування на полігоні, де віртуальні об'єкти (як мішені чи перешкоди) додаються до реального середовища, дає змогу відпрацьовувати точність та швидкість реакцій в реальних умовах бойових дій. Важливим є й той факт, що інтеграція цифрових технологій в систему фізичної підготовки військовослужбовців НГУ (інших інституцій сектору безпеки і оборони України) уможливорює адаптувати фізичні тренування до потреб кожного військовослужбовця, що є важливим кроком до індивідуалізації фізичної підготовки представників досліджуваної категорії.

Використання даних з цифрових пристроїв для створення індивідуальних планів тренувань дає змогу військовослужбовцям працювати над своїми слабкими сторонами, а також зберігати баланс між різними видами навантаження. Крім цього, за допомогою систем збору і аналізу даних, таких як спортивні годинники (фітнес-трекери), датчики та онлайн-платформи,

інструктори з фізичної підготовки і спорту можуть проводити регулярний аналіз результатів і коригувати програми тренувань, виходячи з поточних показників фізичного стану військовослужбовців.

Заслуговує уваги й той факт, що цифрові технології не лише покращують фізичну підготовленість, й мають значний вплив на розвиток професійних компетентностей представників досліджуваної категорії. Завдяки використанню цифрових платформ для моніторингу і управління навчально-тренувальним процесом, можливим є інтеграція командних завдань та сценаріїв, що допомагають військовослужбовцям вивчати стратегії взаємодії у змодельованих екстремальних умовах. Це дає змогу відпрацьовувати координацію дій, правильний розподіл ролей і відповідальностей, що є важливим для успішного виконання операцій, а у майбутньому – завдань за призначенням.

На сьогодні цифрові технології, зокрема VR та AR, можуть бути використані для тренування в умовах стресових ситуацій, що допомагає військовослужбовцям зберігати психічну стійкість під час бойових дій або складних завдань. Реалістичні симуляції можуть відтворювати не лише фізичні навантаження, й емоційний стрес, що уможливлює краще підготувати представників досліджуваної категорії до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Таким чином, цифрові технології відіграють важливу роль у сучасному підході до фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України (представників інших інституцій сектору безпеки і оборони України). Їх впровадження уможливлює створити більш ефективну та персоналізовану систему фізичного розвитку, що ґрунтується на реальних фізичних показниках та потребах військовослужбовців. Використання таких технологій, як віртуальна та доповнена реальність, а також інтеграція великих масивів даних у створення індивідуальних тренувальних планів, значно підвищує рівень фізичної підготовленості (професійної компетентності) військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Література

1. Khatsaiuk O., Medvid M., Maksymchuk B., Kurok O., Dziuba P., Tyurina V., Chervonyi P., Yevdokimova O., Levko M., Demchenko I., Maliar N., Maliar E., & Maksymchuk I. Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *RREM*. Valea Lupului, Iasi, 707410, str. Luminii, 18, Bl.C1, Romania, 2021. № 13 (2). P. 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431%20%20>
2. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
3. Medvid M., Khatsaiuk O., Sydorchenko K., Vorok S., Kernas A., & Borovyk M. Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service

Бабічев А. В.

Військова частина 3005

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ КОНТРАКТНОЇ ФОРМИ

Завдання фізичної підготовки полягає в формуванні основних якостей як розвиток сили, швидкості та витривалості, які є запорукою успішного виконання службових завдань. Також фізична підготовка сприяє формуванню морально-психічної стійкості, що допомагає швидко адаптуватися в різних умовах бойової обстановки та розвиває високу стійкість до стресових ситуацій. Питання є актуальним, тому що необхідно шукати шляхи раціональної організації спортивно-масової роботи шляхом опитування, аналізу і розробки методичних вказівок для покращення якості навчально-тренувальних занять та залученню максимальної кількості військовослужбовців [1, 3].

Метою дослідження є вивчення вподобання військовослужбовців до різних видів спорту для подальшої апробації результатів та введення тих напрямів, які є найбільш актуальні для популяризації спортивно-масових заходів серед військових.

Для досягнення поставленої мети нами були вирішені такі *завдання*:

провести аналіз навчально-методичної та наукової літератури за темою дослідження;

провести опитування серед військовослужбовців контрактної форми служби про їх вподобання в спорті. Виявити інтереси та способи проведення занять за обраними видами спорту та проаналізувати та розробити методику організації спортивно-масової роботи в підрозділах;

розробити практичні рекомендації фахівцям з фізичної підготовки для покращення якості проведення занять.

Для вирішення завдань та досягнення мети ми використовували такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз літературних джерел, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Організація дослідження. В нашому дослідженні взяли участь військовослужбовці контрактної форми служби (165 осіб). Ця вибірка є репрезентативною для отримання загальних тенденцій і висновків в цілому.

Результати дослідження. Спортивно-масова робота є одним із важливих

засобів виховання та навчання. Вона спрямована на фізичне вдосконалення, організацію і проведення спортивних заходів, пропаганду здорового способу життя.

Основними методами проведення спортивно-масових заходів являються навчально-тренувальні заняття та змагання.

Основні форми проведення спортивно-масової роботи є: навчально-тренувальні заняття, змагання з олімпійських та неолімпійських видів спорту, військово-прикладних видів спорту [4].

Фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності проводиться з метою підвищення боєздатності військовослужбовця. Організовується з урахуванням навчальних та службово-бойових завдань та включає попутні тренування, фізичні вправи в умовах чергування та ін. [5].

Застосовують даний вид тренування з метою збереження працездатності військовослужбовця, відновлення дефіциту активності. Виконання вправ не має перешкоджати несенню служби. До комплексу вправ включають такі елементи як: біг на місці, повороти тулуба, вправи на потягування, присідання тощо [2, 4].

Попутне фізичне тренування спрямоване на вдосконалення фізичної підготовленості, та удосконалення військово-прикладних навичок. Організують його при переміщенні підрозділів до навчальних місць. До змісту програми включають різні марш-кидки, прискорене пересування з елементами подолання штучних перешкод та інші елементи передбачені розділами програми.

Самостійна підготовка проводиться за індивідуальним планом, враховуючи методичні рекомендації фахівця з фізичної підготовки. Проводяться дані заняття на навчально-матеріальних базах або інших спортивних об'єктах.

Як зазначають науковці [1, 3, 4], боєздатність військовослужбовців обумовлюється рівнем її складових: тактичної, вогневої, загальної і спеціальної фізичної й іншими складовими бойової підготовки. Рівень розвитку кожної з них має бути високою, що відповідає вимогам сучасного бою. У зв'язку із цим не можна применшувати або недооцінювати значення кожної з них, у тому числі й показників фізичної підготовленості, що є важливою й невід'ємною частиною військово-професійного навчання й виховання особового складу ЗС.

В нашому анкетуванні взяли участь 165 військовослужбовців (контрактної форми) серед яких було 3 жінки. Віковий контингент від 21 до 57 років, але основна більшість входила до вікової групи 30-45 років. Середній вік всієї групи становив 39 років.

Було виявлено, що 96 військових (56,4%), що окрім обов'язкових занять інколи займаються ще додатково, 36 осіб (23,6%) зазначили, що займаються

додатково та ще й на регулярній основі і тільки 33 респондента (20%) відповіли, що не займаються додатково (це, як правило, особи, які входять до патрульних батальйонів).

Також треба звернути увагу, на те, що вагома частина респондентів одним з мотивів зазначила подолання стресу.

Таблиця 1

**Мотивація до занять фізичною культурою та спортом у
військовослужбовців (контрактна форма) (n=165)**

Особисті мотиви	Кількість осіб	%
Поліпшення стану здоров'я	84	52,1
Поліпшення фізичної підготовленості	97	58,8
Подолання стресу	31	18,8
Підтримка стану здоров'я	4	2,4
Підготовка до здачі нормативів	17	10,3
Спілкування з однодумцями	19	11,5
Не має вільного часу, не дозволяє стан здоров'я та ін	6	3,6

Для підвищення результативності та мотивації до проведення спортивно-масових занять з військовослужбовцями ми намагались з'ясувати їх вподобання до різних видів рухової активності (табл. 2).

Таблиця 2

**Види рухової активності, якими бажають займатися військовослужбовців
(контрактна форма) (n=165)**

Види рухової активності	Кількість осіб	%	Місце
Футбол	50	30,3	3
Біг	47	28,5	4
Тренажерний зал	75	45,5	1
Єдиноборства	20	12,1	6
Плавання	52	31,5	2
Кросфіт	12	7,3	7
Спорт. ігри (теніс, баскетбол, волейбол)	3	4,6	8
Туризм	30	18,1	5
Велосипед	2	1,2	9

Таким чином, відповіді отримані під час проведення анкетування військовослужбовців та надані ними пропозиції, що до покращення процесу спортивно-масової роботи є можливістю проаналізувати та на основі отриманих даних планувати, корегувати організацію й проведення спортивно-масової роботи з військовослужбовцями для підвищення мотивації до занять.

Література

1. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*. 2021. № 1(43). С. 43–55.

2. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф. та ін. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Київ: НУОУ 2020. 120 с.
3. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії. Педагогіка*. 2022. № 2. С. 36–41.
4. Івакін Т. А. Фізична підготовка в умовах бойових дій. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. 2022. № 21. С. 102–104.
5. Ніколаєв С. В. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка: Конспект лекцій. Одеса: Одеський державний екологічний університет, 2021. 51 с.

Біляцький О. С.
Національний юридичний університет ім. Я. Мудрого

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Сучасні виклики сектору безпеки і оборони України вимагають від військовослужбовців та правоохоронців високої фізичної, психічної і функціональної готовності. Традиційні форми підготовки не завжди відповідають вимогам сучасного бою. Інтеграція інноваційних методів – цифрових тренажерів, VR/AR-систем, датчиків фізіологічного моніторингу, адаптивних програм тренувань дає змогу підвищити результативність фізичної підготовки, скоротити час відновлення та краще адаптуватись до бойових задач.

Метою роботи є дослідити сучасні інноваційні підходи до організації фізичної підготовки військовослужбовців і правоохоронців та визначити можливості їх впровадження.

Проаналізувавши нормативно-правову базу фізичної підготовки в [1, 2, 3] можемо визначити спектр інноваційних технологій і методик, які застосовуються в світовій та українській практиці, оцінити переваги та ризики впровадження цих нових рішень (вартість, підготовка кадрів, технічні бар'єри).

Інноваційний розвиток системи фізичної підготовки військовослужбовців у секторі безпеки і оборони України орієнтується на поєднання класичних методів з цифровими технологіями, біометрією, VR/AR-рішеннями та новими педагогічними підходами [4].

Можна навести такі приклади інноваційних рішень:

системи моніторингу навантажень – впровадження носимих датчиків для відстеження пульсу, HRV, кроків, рівня втоми. Наприклад, в навчальних центрах ЗС України доступні методичні рекомендації з організації занять із використанням датчиків [5].

Функціональний та операційно-орієнтований тренінг (FTT) – тренування,

що імітують реальні бойові дії: перенос вантажу, робота у бронезилеті, рухи у вузькому просторі. Наприклад, методичні рекомендації з функціонального багатоборства (CrossFit) для військовослужбовців [5].

VR/AR-технології – використання віртуальної чи доповненої реальності для моделювання бойових ситуацій, стресових сценаріїв, де одночасно розвиваються фізична витривалість і психічна готовність. Наприклад, стаття “У ЗС України вводять нову інструкцію з фізпідготовки” описує інновації в тестуванні [6].

Цифрова аналітика та штучний інтелект – застосування платформ, які аналізують дані сенсорів, стан відновлення, якості сну, щоб персоналізувати програми підготовки. Наприклад, огляд нормативної бази у статті з обґрунтування нормативних основ [7].

Психофізіологічна підготовка та нейротренінг – включення дихальних практик, нейрофідбек-сесій, тренування уваги і стресостійкості в загальний цикл фізичної підготовки. Дослідження на тему нормативних основ та готовності військовослужбовців [7].

Подальший розвиток системи фізичної підготовки у ЗС України та правоохоронних органах передбачає такі етапи:

- впровадження автоматизованих платформ електронного обліку фізичних показників;

- створення єдиної цифрової бази даних фізичної підготовленості особового складу;

- масове впровадження функціональних тренінгів із застосуванням технологій і аналітики;

- розвиток військового спорту як інструменту підвищення морального духу і професійної готовності;

- інтеграція міжнародного досвіду (стандарти НАТО, програми H2F США) та адаптація під українські умови й ресурси.

Інноваційні підходи до фізичної підготовки військовослужбовців і правоохоронців України створюють основу для системного переходу від формальних нормативів до сучасної адаптивної системи, що враховує технології, індивідуальні показники та бойову специфіку. Поєднання перевірених методик із новітніми рішеннями дає змогу сформувати нове покоління воїнів – фізично сильних, психічно стійких і готових до дій у складних умовах.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ; МО України від 05.08.2021 № 225. База даних «Законодавство України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21> (дата звернення: 28.10.2025);
2. Про внесення змін до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства

оборони України: наказ МО України від 23.04.2024 № 255. База даних «Законодавство України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0658-24> (дата звернення: 28.10.2025);

3. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України: наказ МО України від 28.12.2022 № 452. База даних «Законодавство України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/v0452322-22> (дата звернення: 28.10.2025);

4. Обґрунтування нормативних основ «Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України». Publishing house «UKRLOGOS Group». DOI: 10.36074/indpvnprsd.ed-1.01

5. Нові надходження з МОУ. Фізична підготовка військовослужбовців / Національна академія Сухопутних військ. URL: <https://asv.mil.gov.ua/biblioteka/virtual/novi-nadkhozhdennya-z-mou-fizychna-pidhotovka-viyskovosluzhbovtiv> (дата звернення: 28.10.2025);

6. У ЗСУ вводять нову інструкцію з фізпідготовки. Ukrainian Military Pages. URL: <https://www.ukrmilitary.com/2021/11/new-fizo.html> (дата звернення: 28.10.2025);

7. McCarthy J.E., Asiala L., Maryeski L., Warren N. Improving the State of the Art for Training Human-AI Teams: Technical Report #1 // arXiv. URL: <https://arxiv.org/abs/2309.03211> (дата звернення: 28.10.2025).

*Биков Р. Г., Суркова Л. В.
Військова академія (м. Одеса)*

ШЛЯХИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПІДХОДІВ ТА ЗМІСТУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У КОНТЕКСТІ ЗБРОЙНОГО ПРОТИСТОЯННЯ

Проведений аналіз сучасного стану нормативно-правового забезпечення фізичної підготовки у ЗС України виявив необхідність її переосмислення відповідно до реалій воєнного часу. На сьогоднішній день керуючим нормативно-правовим документом, який регламентує всі аспекти організації, змісту, форм проведення та контролю у системі фізичної підготовки ЗС України залишається прийнята 05.08.2021 року Інструкції з фізичної підготовки в системі МО України. В свою чергу аналіз внесених змін до вказаного керівного документу, починаючи з початку повномасштабного вторгнення російської федерації, свідчить про недостатню гнучкість та адаптивність визначених положень до сучасного стану всієї системи фізичної підготовки в умовах ведення бойових дій та вказує на актуальність проведення досліджень за даною тематикою [3].

На нашу думку, можна виділити багато шляхів забезпечення адаптивності всього процесу фізичної підготовки до швидко змінюваних факторів впливу на нього, але ми розглянемо найбільш фундаментальні, а саме: конкретизація порядку і особливостей функціонування системи фізичної підготовки на період ведення бойових дій; уточнення переважаючих фізичних вправ, прийомів та дій для освоєння згідно із змістом навчальних програм підготовки, як під час базової загально-військової підготовки так і у ВВНЗ; розробка та апробація

перевірочних комплексів із урахуванням рівня військово-прикладної спрямованості відповідно до видів, родів військ і завдань які ставляться перед ними, а також апробовану нормативну базу до них [1].

Стосовно конкретизації вимог до системи фізичної підготовки ми розуміємо чітко сформовану структуру існування самої системи із врахуванням всіх супутніх факторів впливу на неї (обмежене або повна неможливість використання навчально-матеріальної бази у пунктах постійної дислокації, розосередженість підрозділів, фізичний та функціональний стан військовослужбовців, які брали участь у бойових діях та циклічність ротацій особового складу на виконання бойових-спеціальних завдань за призначенням).

Аналізуючи перелік фізичних вправ, визначений у керівному документі, ми дійшли висновку, що зміст навчальних програм підготовки має включати такі вправи, прийоми та дії, які мають найбільш прикладний, практичний і взаємопов'язаний характер. Вагома частина таких вправ для опанування має складати не менше 70% для ВВНЗ та 90% для базових програм підготовки військовослужбовців. Також доцільне оновлення переліку даних вправ із включенням виконання прийомів та дій у обмундируванні, що на сьогоднішній день повністю відповідає реальним ситуаціям під час проходження військової служби [2].

Виконання бойових-спеціальних завдань багато в чому залежить від злагодженості дій між військовослужбовцями, саме тому використання колективних фізичних вправ, як для навчання так і для контролю, буде мати позитивний вплив на формування відчуття довіри, взаємодопомоги та створенні комунікативних зв'язків між військовослужбовцями. Таке поєднання фізичного навантаження з елементами командної взаємодії сприяє не лише підвищенню індивідуальної витривалості та професійної готовності військовослужбовців, а й формує єдину психологічну й моральну основу підрозділу. У результаті військовослужбовці вчаться діяти узгоджено в умовах стресу, брати на себе відповідальність за дії товаришів, швидко приймати спільні рішення. Таким чином, колективні фізичні вправи виступають інструментом формування згуртованого, стійкого бойового колективу, що є необхідною умовою успішного виконання завдань у сучасних умовах війни [4].

Незважаючи на наявність чинної Інструкції з фізичної підготовки, її положення потребують суттєвого оновлення та адаптації до умов ведення бойових дій, де ключовими факторами стають мобільність, витривалість, психічна стійкість і здатність діяти у злагодженому колективі. Для досягнення цього необхідно сформувати чітку структуру функціонування системи фізичної підготовки з урахуванням наявних обмежень. Саме тоді фізична підготовка максимально інтегрується у цілісну складову бойової готовності.

Література

1. Анохін Є., Романчук С., Афонін В., Лойко О., Петрук А. Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 1(61). С. 3–13.
2. Концепція фізичної підготовки Збройних Сил України на період бойових дій: узагальнюючий документ. Київ, 2023. 72 с.
3. 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.
4. Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану. Колектив авторів, наук. керівник Михайлов В. В. НДР, шифр «Тюнінг-1», Київ : НУОУ, 2023. 289 с.

Борзило О. Ю.

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

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВИМИ БАГАТОБОРСТВАМИ

Мета роботи: проаналізувати перспективи розвитку фізичних та психологічних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок курсантів Військового інституту танкових військ у процесі занять засобами військово-спортивних багатоборств, зокрема бойовим двоборством.

Досвід участі військовослужбовців ЗС України та інших військових формувань у стримуванні та відбитті воєнної агресії з боку російських загарбників, перенесення значних фізичних та психічних навантажень під час військово-професійної діяльності та виконання бойових завдань, керування сучасними видами озброєння та військовою технікою, виконання щоденних обов'язків із захисту держави, безпосередня участь у бойових зіткненнях актуалізує необхідність розвитку й вдосконалення фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців з метою забезпечення їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням. Такі ж вимоги мають відношення до підготовки курсантів, майбутніх офіцерів, у ВВНЗ в умовах дії правового режиму воєнного стану.

Ключова роль у формуванні фізичної готовності курсантів до майбутньої військово-професійної діяльності належить фізичній підготовці та спорту, особливо військово-прикладним видам, що спрямовані на набуття й закріплення у курсантів військово-прикладних рухових вмінь і навичок.

Аналіз літератури показав, що проблематиці удосконалення фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ присвячено низку досліджень. Серед них вагомими є роботи: С. Жембровського, С. Романчука, К. Пронтенка, О. Ролюка, С. Юр'єва, В. Ягодзинського, В. Откидача, І. Хлібовича. В роботах науковців

розглядаються питання вдосконалення фізичної підготовленості курсантів засобами кросфіту, гирьового спорту, рукопашного бою, військового п'ятиборства, подолання перешкод тощо, що є досить дієвими засобами у процесі навчання курсантів у ВВНЗ.

Чільне місце серед перерахованих засобів фізичної підготовки, на нашу думку, може відводитися засобам військово-спортивних багатоборств, власне бойовому двоборству, програма змагань якого передбачає стрільбу з пневматичної гвинтівки та всестильовий бій.

У Військовому інституті танкових військ Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту вже багато років успішно функціонує спортивна секція з бойового двоборства під керівництвом досвідчених тренерів. Спортсмени секції, серед яких є члени національної збірної команди України з бойового двоборства, МСМК, МСУ та КМСУ, неодноразово ставали переможцями та призерами міжнародних та всеукраїнських змагань, чемпіонатів та кубків ЗСУ. Підтвердженням є участь представників ВІТВ НТУ “ХПІ” на чемпіонаті світу з бойового двоборства, який відбудеться з 13 по 17 листопада 2025 року в м. Вроцлав (Республіка Польща).

Всестильовий бій – це комплексна система єдиноборства, що поєднує елементи з різних бойових мистецтв і видів спорту таких як, бокс, кікбоксинг, карате, всі види боротьби (дзюдо, самбо, вільна тощо). Головною метою занять всестильовим боєм є підготовка універсального бійця, здатного успішно діяти в будь-яких умовах сучасного бою, як у стійці, так і в партері. У контексті військово-професійної підготовки курсантів, всестильовий бій, на наше переконання, має надважливе значення, оскільки: формує прикладні навички рукопашного бою, необхідні для самозахисту та затримання противника; розвиває основні фізичні якості (силу, швидкість, координацію, витривалість); сприяє вихованню психологічної стійкості, рішучості та впевненості у власних діях; удосконалює тактичне мислення бійця та здатність швидко приймати рішення в екстремальних ситуаціях; виховує волю до перемоги, командний дух і самодисципліну.

Під час повномасштабної війни, яка носить гібридний характер, траплялося безліч випадків, коли бійці ЗС України вступають у рукопашну сутичку з російськими окупантами в обмеженому просторі: окопі, бліндажі, траншеї тощо. В таких випадках, вирішальними стають навички володіння прийомами рукопашної підготовки, фізична підготовленість, психологічна стійкість. Крім того, очевидно необхідними є навички військовослужбовців у швидкісній, прицільній стрільбі, в тому числі на коротких відстанях.

Тому заняття курсантами ВВНЗ засобами бойового двоборства під час навчання у ВВНЗ мають суттєво підвищити їх рівень розвиненості фізичних якостей (витривалості, сили, координаційних здатностей, швидкості), військово-прикладних рухових навичок, психологічної стійкості, що є актуальним завданням в умовах воєнного стану.

*Власова А. Ю., Богуш М. І., Діденко О. В.
Військова академія (м. Одеса)*

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Фізична підготовка є одним із ключових компонентів бойової готовності особового складу ЗС України. В умовах сучасної війни, коли змінюється характер бойових дій, застосовується нова техніка та озброєння, а також значно зростають психічні навантаження, традиційні підходи до фізичного тренування військовослужбовців потребують оновлення. Інноваційні методики, технології та організаційні рішення у сфері фізичної підготовки стають важливим чинником підвищення ефективності служби та збереження здоров'я особового складу. Повномасштабна війна поставила перед системою фізичної підготовки військовослужбовців низку нових завдань. Постійні ракетні обстріли, ротації, нестача спортивних майданчиків і обладнання обмежують можливість проведення занять у традиційно. Часто військовослужбовці змушені тренуватись у польових умовах чи на тимчасових локаціях. Тому сьогодні акцент зміщується від формального виконання програм до гнучкого, адаптивного підходу, що забезпечує підтримання фізичної, форми, навіть в умовах бойових дій.

Одним із сучасних напрямів удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців є впровадження функціонального тренінгу, що базується на принципах кросфіту, тренувань з власною вагою та розвитку витривалості. Такі заняття не потребують спеціального обладнання, проте дають змогу підтримувати високий рівень фізичної готовності та бойової стійкості.

Другим інноваційним підходом є використання цифрових технологій і мобільних застосунків для планування тренувань, контролю фізичних показників, відстеження пульсу та відновлення після навантажень. Це дає змогу офіцерам та інструкторам більш точно розподіляти навантаження відповідно до індивідуального рівня підготовленості військовослужбовців.

З метою забезпечення безпеки та збереження бойової готовності пропонується проводити ранкову фізичну зарядку та спортивно-масову роботу

приховано, без шикування, у спортивному одязі без військових ознак, невеликими групами. Важливим є ретельний вибір маршрутів, уникнення скупчень і використання природних укриттів. Такий підхід не лише відповідає вимогам безпеки, а й сприяє розвитку самостійності, ініціативності та відповідальності військовослужбовців. Крім того, активно впроваджуються модульні системи тренувань, що дають змогу комбінувати елементи загальної, спеціальної та психологічної підготовки. У програму занять включаються вправи на координацію, рівновагу, швидкість реакції, а також дихальні й відновлювальні комплекси. Фізична підготовка нині є не лише засобом зміцнення тіла, а й інструментом формування бойового духу, згуртованості підрозділу та стресостійкості. З цією метою застосовуються елементи командного спорту, тактичних імітаційних ігор, змагань між підрозділами. Такі форми сприяють вихованню впевненості, лідерства та взаємодопомоги.

Інноваційні підходи до фізичної підготовки у ЗС України є не просто даниною сучасності, а життєвою необхідністю. Їх впровадження дає змогу успішно розвивати фізичні якості військовослужбовців, підвищувати боєздатність та морально-психічну стійкість у складних умовах воєнного часу. Головна мета полягає у формуванні нового типу військовослужбовця – витривалого, гнучкого, адаптивного і готового діяти в будь-яких обставинах.

Як показує досвід сучасних бойових дій, фізична підготовка має бути не формальною дисципліною, а інструментом виживання, мобільності та сили духу українського воїна.

Література

1. Бойова підготовка Збройних Сил України: навч. посіб. / за ред. О. І. Петренка. Київ: МО України, 2022. 240 с.
2. Фізична підготовка військовослужбовців: метод. реком. / під заг. ред. полк. В. Сидорчука. Одеса: Військ. академія, 2023. 56 с.
3. Кравченко І. А., Полозенко Д. П. Інноваційні підходи у фізичній підготовці військовослужбовців. Військова освіта. 2023. № 2. С. 45–52.
4. NATO Military Training Doctrine. Allied Joint Publication A-7. 2021. 112 p.
5. Про удосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України: наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 10.03.2023 № 164.
6. Методичні рекомендації з організації ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи у ЗС України. Київ: МО України, 2024. 40 с.

Ворок С. С.
Військова академія (Одеса)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Відповідно до вимог сучасного етапу розвитку суспільства пріоритетними завданнями системи підготовки військових фахівців поряд із

забезпеченням високої якості професійної освіти, є всебічний розвиток особистості військовослужбовців.

Усебічний розвиток особистості означає найбільш повне розкриття сутнісних сил людини, усієї сукупності його фізичних і духовних здібностей. У цьому процесі основну роль грає освіта і виховання молоді. І особливе значення дана проблема набуває для військовослужбовців, для курсантів ВВНЗ.

Під змістом виховання курсантів розуміється сукупність основних видів і напрямків виховання: державно-патріотичного, військового, морального, правового, естетичного, фізичного. При всій традиційності цих напрямків, кожен з них сьогодні наповнюється оновленим змістом. Так, роль фізичної культури в наш час, в епоху науково-технічного прогресу, помітно зростає. Науково-технічна революція поряд із прогресивними явищами внесла в життя і низку несприятливих чинників. До них варто віднести гіподинамію, нервові і фізичні перевантаження, що пов'язані з оволодінням складною сучасною технікою, а також стреси професійного і побутового характеру і як наслідок порушення обміну речовин, надлишкова вага, серцево-судинних захворювань, а часом і самі ці хвороби. Вплив несприятливих чинників на здоров'я людини є настільки великим, що внутрішні захисні функції самого організму не в змозі справитися з ними. Як показує досвід, кращою протидією несприятливим чинникам є регулярні заняття фізичними вправами, які сприяють відновленню і зміцненню здоров'я, адаптації організму до значних фізичних навантажень. Чим далі йде людство у своєму розвитку, тим у більшій мірі воно буде залежати від фізичної культури. Варто враховувати, що найважливішою специфічною функцією фізичної культури в цілому є створення можливості задоволення природних потреб людини в руховій активності і забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності. У рішенні центральної задачі всебічного гармонійного розвитку людини беруть участь усі функції фізичної культури у своїй єдності. Кожна з її складових частин (компонентів) має свої особливості, вирішує свої приватні задачі і тому може розглядатися самостійно.

Для курсантів ВВНЗ фізична підготовка є одним з головних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання і будується на основі і відповідно до його загальних принципів. Її зміст спрямований на формування умінь і, навичок, розвиток фізичних якостей у курсантів, необхідних, насамперед, для успішного виконання поставлених завдань по їхнім бойовим призначенням. Таким чином, завдання, що пов'язані з фізичною підготовкою курсантів, мають прямий зв'язок з безпекою країни. Крім того вони сприяють усебічному розвитку особистості і патріотичному вихованню курсантів.

Завданнями фізичної підготовки є: розвиток і підтримка на належному рівні витривалості, сили, швидкості і спритності; оволодіння навичками в пересуванні по пересіченій місцевості в пішому порядку і на лижах, подоланні природних перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання; розвиток психічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості і рішучості, ініціативи, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання; зміцнення здоров'я, загартовування і підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників бойової діяльності; формування здорового способу життя і гармонійного фізичного розвитку.

Спеціальні завдання фізичної підготовки визначаються в залежності від специфіки військово-професійної діяльності військовослужбовців.

Принципи фізичного виховання у ВВНЗ ґрунтуються:

загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової і військової діяльності, і всілякий розвиток життєвих сил і здібностей людини, як вищої цінності суспільства;

загальнопедагогічних принципах особистісного підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;

загальнометодичних принципах свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності;

специфічних принципах фізичного виховання безупинне систематичне чергування навантажень і відпочинку, поступове нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, пікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

Таким чином, правильна постановка завдань в організації фізичного виховання курсантів сприяють становленню і гармонійному розвитку особистості курсанта, зміцненню здоров'я, розвитку та удосконаленню загальних і спеціальних фізичних якостей.

*Гончарук А. В.
Військова академія (м. Одеса)*

СПЕЦІАЛІЗОВАНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БОЙОВА АРМІЙСЬКА СИСТЕМА) ЯК ІНСТРУМЕНТ БОЄЗДАТНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ В ОБОРОНІ МОРСЬКОГО ПРОСТОРУ Й УЗБЕРЕЖЖЯ

Повномасштабна війна в Україні засвідчила особливе значення морського напрямку бойових дій. Контроль над узбережжям, безпека портів, захист критичної інфраструктури, висадка морських десантів і протидія диверсійним

групам противника стали невід’ємною складовою стратегії оборони. Підрозділи морської піхоти та десантно-штурмових військ діють у середовищі, де поєднуються складні гідрометеорологічні умови (холодна вода, течії, обмежена видимість) та інтенсивне бойове навантаження. Традиційна фізична підготовка не забезпечує належного рівня готовності військовослужбовців, що зумовлює потребу у спеціалізованих програмах, наближених до реалій війни.

У Військовій академії (м. Одеса) розробляється та проходить апробацію напрям “Виживання на воді та дії під водою – тактичний дайвінг” за протоколами PSAI (Public Safety Diving Protocols, адаптована версія для багатосередовищних дій) у складі системи спеціалізованої фізичної підготовки – Бойової армійської системи (БАрС). Його призначення – формування стійкості, витривалості та готовності військовослужбовців виконувати завдання в морському середовищі.

Завдання програми.

Морський компонент БАрС має такі ключові цілі:

формування навичок дій у водному та підводному середовищі, включно з прихованим пересуванням, орієнтуванням і контролем дихання;

забезпечення готовності до морських десантних і штурмових завдань (висадка на берег, подолання хвиль, швидке захоплення вигідних позицій);

підготовка до виживання і виконання завдань у складних умовах (низька температура, течія, обмежена видимість, шторм);

інтеграція міжнародних стандартів (STANAG 2461, STANAG 2606, PSAI) у систему підготовки для забезпечення взаємосумісності з арміями НАТО.

Ключові модулі підготовки:

виживання на воді – забезпечує тривале перебування у воді без технічної підтримки, використання індивідуальних і групових засобів виживання, підтримання життєздатності в умовах дефіциту ресурсів;

тактичний дайвінг – передбачає приховане пересування під водою, нічні та стресові занурення, орієнтування за компасом і сучасними приладами, застосування аквалангів і ребризерів для забезпечення скритності;

морська десантна підготовка – охоплює висадку на необладнане узбережжя, швидке розгортання та утримання плацдарму, ведення бою у прибережній зоні;

штурмові дії з моря – включають виконання завдань на малих плавзасобах, абордажні операції, штурм корабельних відсіків і бій у замкнених просторах;

тактична медицина на воді – забезпечує надання допомоги за алгоритмами TCCC і MARCH, евакуацію поранених із води, стабілізацію стану постраждалого до транспортування.

Практичні навички та компетентності. Підготовка формує у військовослужбовців комплекс прикладних умінь, необхідних для ведення бою на морському театрі:

- підводна навігація у денних і нічних умовах;
- виконання занурень у стресових ситуаціях (холод, течія, обмежена видимість);
- робота з сучасним спорядженням (повнолицеві маски, ребризери);
- рятування та евакуація поранених із водного середовища;
- диверсійні та протидиверсійні дії у прибережних районах.

Міжнародний досвід. Програма побудована на стандартах STANAG 2461 (вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців) та STANAG 2606 (організація бойової підготовки), а також протоколах PSAI Public Safety Diving, що регламентують безпечні та тактичні занурення. Співпраця з PSAI та IANTD забезпечує взаємне визнання сертифікації, а участь у проєктах NATO DEEP відкриває можливості для спільних навчань і розвитку взаємосумісності з підрозділами держав-членів НАТО.

Практичні результати. Програма апробована у навчальному процесі:

600 годин курсів підвищення кваліфікації для військовослужбовців;

300 годин освітніх програм для курсантів.

Випускники продемонстрували:

- готовність діяти у морському середовищі, включно з нічними висадками;
- витривалість і психічну стійкість у стресових умовах;
- уміння приховано переміщатися під водою і виконувати розвідувально-диверсійні завдання;
- здатність успішно працювати у складі малих груп.

Підготовка підтверджена сертифікатами міжнародного рівня, що визнаються у системі НАТО та PSAI.

Науково-практична значущість:

формування спроможностей діяти в морському та прибережному середовищі;

зміцнення боєздатності морської піхоти та підрозділів охорони узбережжя;

інтеграція міжнародних стандартів НАТО та PSAI у систему підготовки ЗС України;

забезпечення готовності до оборони портів, узбережжя та морської інфраструктури;

підвищення рівня взаємосумісності у міжнародних морських операціях;

підтвердження результативності програми досвідом бойових дій 2022–2025 рр;

формування підґрунтя для створення сертифікаційного центру тактичного дайвінгу у Військовій академії (м. Одеса).

Відтак морський компонент спеціалізованої фізичної підготовки (БАрС) довів результативність як інструмент формування боєздатності у прибережному та морському середовищі. Подальший розвиток напрямку передбачає:

закріплення у державних стандартах військової освіти;

створення сертифікаційного центру тактичного дайвінгу з міжнародним визнанням (STANAG, PSAI);

інтеграцію програми у NATO DEEP для розширення міжнародної співпраці.

Отже, морський компонент тактичного дайвінгу в системі БАрС доцільно розглядати не лише як різновид фізичної підготовки, а як стратегічний чинник підвищення боєздатності морської піхоти, десантно-штурмових військ, військової розвідки та сил спеціальних операцій.

Гришко А. В., Гарбуз С. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Умови воєнного стану створюють значні перешкоди для успішної підготовки збірних команд ВВНЗ з ігрових видів спорту, пов'язані з географічною роз'єднаністю спортсменів, обмеженим доступом до необхідних тренувальних умов та інформаційних ресурсів, а також відсутністю достатнього досвіду самостійної підготовки у спортсменів.

Специфіка підготовки курсантських команд полягає в постійній ротації складу команди, що вимагає від тренерів гнучкості та індивідуального підходу до кожного спортсмена. Ефективне планування тренувального процесу з урахуванням цих особливостей є запорукою успіху всебічної підготовки команди.

Питання розроблення дієвих методів тактичної підготовки з ігрових видів спорту набуває особливої актуальності в умовах, коли тренери та спортсмени вимушені працювати дистанційно.

Досвід організації тренувального процесу, коли тренерський склад та гравці команди знаходяться у різних місцях навчання, свідчить про доцільність переходу на дистанційний чи змішаний формат проведення тренувань.

Дистанційний формат тренувань вимагає від спортсменів високого рівня

самоорганізації та дисципліни. Незважаючи на можливість отримання теоретичних знань онлайн, практична реалізація тактичних схем залишається складним завданням, яке потребує постійного контролю та корекції з боку тренера. Тому результативність дистанційних тренувань значною мірою залежить від якості розроблених тренувальних програм, а також від здатності спортсменів до самостійної роботи.

Дистанційна форма тренувань стає вимушеним та необхідним кроком для збірних команд ВВНЗ в умовах збройної агресії. Незважаючи на численні труднощі, пов'язані з обмеженими ресурсами та відстанню, цей формат дає змогу зберегти безперервність тренувального процесу та підтримувати високий рівень підготовки спортсменів. Аналіз досвіду ігрових видів спорту та наукових досліджень дає змогу розробити дієві методики для проведення дистанційних тренувань, що будуть враховувати специфіку та вимоги воєнного часу.

Щоб звести до мінімуму негативні наслідки вимушених тренувальних перерв команд у ігрових видах спорту, рекомендується тренувальний процес переносити в офлайн-формат з проведенням зборів у безпечних регіонах з наявністю укриттів у спорткомплексах. Цей формат дасть змогу тренеру узгодити техніко-тактичні дії команди, згідно раніше розученим схемам, вплинути на психічну готовність до змагань.

Змішаний формат тренувань, що поєднує дистанційну роботу та очні збори, є оптимальним рішенням в умовах обмежень, оскільки дає змогу підтримувати високий рівень підготовки спортсменів, відпрацьовувати тактичні схеми та зберігати командний дух.

Відтак поєднання дистанційних та очних занять є оптимальним рішенням для проведення тренувань з ігрових видів спорту у ВВНЗ в умовах воєнного стану забезпечує безперервність тренувального процесу, підтримує високий рівень мотивації спортсменів в досягненні поставлених цілей, навіть, в складних умовах.

Гулявський В. Я.

Адміністрація Державної спеціальної служби транспорту

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЕРЖАВНОЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ТРАНСПОРТУ НА ШЛЯХУ ДО ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ

Фізична підготовка завжди була важливою складовою професійної готовності військовослужбовців. Для особового складу Державної спеціальної служби транспорту (Держспецтрансслужба) фізичний розвиток і спортивна

підготовка мають особливе значення, оскільки діяльність служби пов'язана з виконанням складних інженерних, транспортних і бойових завдань у різних умовах. У контексті євроатлантичної інтеграції України система фізичної підготовки потребує модернізації, узгодження зі стандартами та підходами, що використовуються в збройних силах країн НАТО [1].

Нині фізична підготовка у структурних підрозділах Держспецтрансслужби здійснюється системно, згідно з програмами бойової та спеціальної підготовки. Основна увага приділяється розвитку витривалості, сили, швидкості, спритності, координації рухів, а також формуванню стійкості до психофізичних навантажень. Заняття проводяться як у груповій, так і в індивідуальній формах.

Попри позитивні зрушення, у сфері фізичної підготовки існують проблеми: недостатня кількість сучасного обладнання, зношена матеріально-технічна база, потреба у вдосконаленні методики занять, нестача кваліфікованих інструкторів. Часто фізична підготовка зводиться до формального виконання нормативів, без урахування індивідуальних особливостей військовослужбовців.

Тенденції розвитку фізичної підготовки у контексті євроатлантичної інтеграції вимагають необхідності адаптації фізичної підготовки військовослужбовців до сучасних вимог [2]. Фізична підготовка військовослужбовців провідних країнах НАТО розглядається не лише як складова бойової готовності, а і як фактор збереження здоров'я, профілактики травматизму, психічної стійкості.

Отже, важливим напрямом реформування системи фізичної підготовки військовослужбовців структурних підрозділів Держспецтрансслужби, є впровадження сучасних методик тренувань, орієнтованих на функціональний розвиток та комплексну підготовку тіла й духу військовослужбовця.

Серед актуальних тенденцій можна виокремити такі:

використання інноваційних технологій – впровадження фітнес-моніторів, програм контролю навантажень, електронних журналів підготовки;

індивідуалізація тренувань – складання особистих планів підготовки з урахуванням віку, стану здоров'я, специфіки служби;

функціональний підхід – орієнтація тренувань на розвиток прикладних якостей, необхідних у виконанні службових завдань;

комплексна підготовка – поєднання фізичних вправ із психологічними тренінгами, методиками релаксації та розвитку стресостійкості;

активізація спортивного руху – створення команд, секцій, проведення чемпіонатів і турнірів серед структурних підрозділів Держспецтрансслужби.

6. Розвиток військово-прикладних видів спорту – рукопашний бій, кросфіт,

військове багатоборство, біг з перешкодами, орієнтування;

Для підвищення результативності фізичної підготовки у структурних підрозділах Держспецтрансслужби необхідно реалізувати такі напрями:

будівництво багатофункціональних спортивних комплексів, відкритих майданчиків, зон відновлення;

підготовка інструкторів, здатних працювати за сучасними стандартами фізичної підготовки (тренувань) військовослужбовців;

забезпечення мотивації особового складу до занять спортом через рейтингову систему.

Важливим завданням є створення культури фізичного самовдосконалення серед військовослужбовців [2]. Фізична підготовка має сприйматися не як обов'язок, а як стиль життя, елемент військової честі та професійної майстерності. Розвиток командного духу через спортивні заходи сприяє згуртованості колективу, формуванню лідерських якостей і бойового братерства. Фізична підготовка військовослужбовців структурних підрозділів Державної спеціальної служби транспорту є одним з основних аспектів бойової готовності та професійної стійкості особового складу до виконання завдань за призначенням.

Сучасні виклики вимагають переходу до нових підходів, орієнтованих на практичну ефективність, здоров'я, витривалість і психічну стабільність воїна. Адаптація системи фізичної підготовки до стандартів НАТО, використання інновацій та мотивації уможливають сформувати професійних та фізично загартованих військовослужбовців європейського рівня.

Література

1. Чернова Е.А., Чібрикова М.Е., Чибриков Е.А., Якушин С.А. Заняття спортом виробляє позитивні якості, які застосовуються в житті: зб. вибраних статей за матеріалами наук. конф. ДНДІ. 2019. С. 204–207.

2. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.- метод. посіб. / Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів, О. В. Петрачков, В. І. Свистун, В. А. Шемчук. К. : НУОУ, 2020. 120 с.

Дятел А. В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК КУРСАНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Аналіз рівня фізичної підготовленості військовослужбовців й особисті спостереження дає підстави стверджувати, що на теперішній час, в умовах правового режиму воєнного стану, існують причини, що суттєво впливають на

зниження розвитку фізичних, спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок курсантів ВВНЗ. Серед основних причин є: зниження результативності занять зі спеціальної фізичної підготовки через відсутність відповідної навчально-матеріальної бази та спеціального інвентарю, відсутність відповідних умов для проведення занять під час розосередження особового складу, повітряні тривоги й відрив від навчальних занять у зв'язку з виконанням службових обов'язків тощо. Наслідком є зниження рівня розвиненості військово-прикладних рухових навичок, що негативно впливає на виконання навчальних, професійних та бойових завдань.

Одним із можливих варіантів вирішення проблеми зниження розвиненості фізичних, спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок курсантів можуть бути прості й доступні засоби спеціальної фізичної підготовки, які включають специфічні фізичні вправи, такі як: подолання спеціальної смуги перешкод зі зброєю (в екіпіровці та спорядженні), переміщення та переповзання без зброї (зі зброєю), перекиди та перекати без зброї (зі зброєю), приймання різних положень для стрільби, подолання висотних споруд без зброї (зі зброєю). Вони спрямовані на розвиток фізичних та спеціальних якостей, психофізичної підготовки і витривалості в умовах, близьких до бойових, а також формування військово-прикладних рухових навичок, необхідних для виконання службових завдань. Особливістю є те, що всі спеціальні фізичні вправи можуть виконувати зі зброєю в екіпіровці та спорядженні, що спинятиме забезпеченню ефекту адаптації організму курсантів до дій з високим фізичним навантаженням.

Педагогічний досвід та спостереження дають підстави стверджувати про позитивний вплив на розвиненість фізичних, спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок курсантів на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки за темами: “Система переміщення на полі бою”, “Гірсько-штурмова підготовка”, “Подолання перешкод”, “Здійснення маршів”.

Для перевірки ствердження щодо дієвості застосування засобів спеціальної фізичної підготовки на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки було проведене спостереження. У спостереженні взяли участь курсанти-3-го та 4-го курсів одного із ВВНЗ України. Спостереження проводилось упродовж викладання блоку за відповідною темою. Тривалість блоку становила три тижні. За результатами спостереження було виявлено позитивний ефект від занять зі спеціальної фізичної підготовки на розвиток фізичних та спеціальних якостей курсантів, а також на покращення військово-прикладних рухових навичок у подоланні природних та штучних перешкод, переміщенні на полі бою зі зброєю та без зброї, подоланні висотних перешкод, здійсненні маршів та марш-кидків 5-10 км зі зброєю у повному спорядженні, згуртування

підрозділів, навіть після трьох тижнів занять.

Таким чином, проведене спостереження засвідчує більш результативне формування військово-прикладних рухових навичок курсантів на заняттях зі спеціальної підготовки за вище зазначеними темами.

Зонов О. В., Большаков О. О.

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

ЗМІНИ В ПІДХОДІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ВВНЗ, ЯКІ ГОТУЮТЬ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Виходячи із мети фізичної підготовки військовослужбовців в системі МО України та завдань, які покладаються на підрозділи танкових військ Сухопутних військ ЗС України відомо, що успішність виконання бойових та навчально-бойових завдань пропорційно залежить від фізичної підготовленості кожного військовослужбовця та злагоджених дій екіпажу [1].

Аналіз вступних компаній останніх років від початку пандемії коронавірусу до нині засвідчує, що переважна більшість курсантів “нульового” курсу на час зарахування до списків ВВНЗ не мають задовільного рівня фізичної підготовленості, що негативно впливає на оволодіння військово-прикладними вправами та новими руховими навичками [4].

З метою досягнення результатів та виконання головної мети фізичної підготовки пропонується для курсантів першого курсу заняття з фізичної підготовки проводити у формі індивідуальних тренувань до досягнення задовільного рівня розвитку основних фізичних якостей. Такі теми навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” як: “Гімнастика та атлетична підготовка”, “Військово-прикладне плавання та веслування”, “Подолання перешкод та метання гранат”, “Лижна підготовка”, “Спортивні та рухові ігри” замінити на “Комплексні заняття” з розробкою індивідуальних планів занять для кожної підгрупи курсантів спрямованих на розвиток тих основних фізичних якостей за якими мають незадовільний оціночний показник [2, 4].

Для курсантів другого курсу навчальні заняття проводити у складі навчальних груп з метою вдосконалення основних фізичних якостей та розучування нових військово-прикладних рухових навичок і вмінь [1].

Для курсантів третього і старших курсів заняття спрямувати на оволодіння та вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь військовослужбовців, збільшення занять з вивчення окремих

питань метання гранат (на дальність, точність, з укриття, з різних положень, в укриття), відпрацювання навчальних питань тактичної догоспітальної допомоги (зупинка кровотечі) під час занять в засобах індивідуального захисту та зі зброєю, включення питань розвитку сили засобами важкої атлетики (в польових умовах і відсутності відповідної НМТБ – вправами з обтяженням: ящики з піском, покришки коліс, дерев'яні колоди тощо), розроблення стандарту для перевірки та оцінювання рівня фізичної підготовленості, що характеризувати спроможність військовослужбовця до готовності виконання завдань за призначенням [2, 3, 5].

Література

1. Карпінський, Р. О., Безпаль, С. М., Бикова, Г. В., Козенко, С. М., Лисик, Р. В., Штома, В. Д., Лимаренко, Н. П., & Гончаренко, В. І. (2021). Теоретичні основи організації фізичної підготовки командирів танкових підрозділів сухопутних військ Збройних Сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (4(134), 66-69.
2. Володченко, О. А., Худякокова, В. Б., & Володченко, Ю. О. (2021). Доцільність зміни вправ при заняттях з обтяженнями. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (4(134), 16-19.
3. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України.
4. Климович В.Б., Чайка О.І., Большаков О.О., Лашта В.Б., Єрема Д.В., Ковальчук М.П., Сіяно О.В. Вплив чинників військово-професійної діяльності військовослужбовців на диференційований підхід у системі фізичної підготовки закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024;9(182)24, С. 143–146. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).25).
5. Романчук С. В., Большаков О. О., Сороколіт Н. С., Афонін В.М., Римар О.В., Климович В.Б., Балдецький А.А. Особливості фахової підготовки військовослужбовців танкових підрозділів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 36. наук. пр. Київ; 2024;6(179), С. 60-66. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).10).

Іщенко Є. А., Яровий М. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Фізична підготовка як основний елемент бойової готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань є цілеспрямованим педагогічним процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої

майбутньої військово-професійної діяльності та виконанням завдань у подальшому, враховуючи бойовий досвід попередніх років.

Метою фізичної підготовки у ЗС України є забезпечення готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання. За допомогою засобів фізичної підготовки розвиваються та удосконалюються основні фізичні якості, а також морально-психічні якості, формується професійний світогляд військовослужбовців, тобто професійна самосвідомість особистості, що передбачає глибоке рефлексивне пізнання себе у діяльності.

Саме фізичній підготовці належить важлива роль як елементу бойової готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, у їхньому становленні та професійній реалізації.

В умовах сьогодення та розвитку ЗС України триває створення інноваційних умов для вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ. В керівних документах зазначається, що головною метою системи фізичної підготовки військ є забезпечення необхідного фізичного стану готовності військовослужбовців до виконання поставлених завдань і ведення бойових дій, а також зміцнення здоров'я військовослужбовців усіх категорій. Разом з тим, у Статуті ЗС зазначено, що кожен військовослужбовець зобов'язаний систематично підвищувати фізичний гарт і тренованість, постійно опановувати військові професійні знання, удосконалювати свій вишкіл і військову майстерність. Виходячи з цього, військово-професійна діяльність за кількісними та якісними характеристиками має відповідати вимогам бойової готовності, одним із головних компонентів якої виступає готовність особового складу. Така готовність передбачає здатність військовослужбовця в будь-яких умовах обстановки почати військові дії у визначені терміни й успішно виконувати поставлені завдання. Сама успішність діяльності військовослужбовців визначається ступенем їхньої готовності, яка є результатом підготовки.

Зміни у сучасному світі високих технологій тягне за собою стрімкий розвиток військової техніки та підвищення вимог до якості військово-професійної підготовки особового складу, що володіє сучасною зброєю. Саме тому, в основному, за рахунок превалювання наукомістких дисциплін значно ускладнився освітній процес у військових закладах. Водночас способи бойового застосування складної, насиченої електронікою військової техніки, що змінюються, передбачають особливе напруження людських сил. Багато в чому це пов'язано зі зміною характеру сучасних бойових дій, підвищенням мобільності підрозділів, виконанням своїх обов'язків у відриві від штатних структурних підрозділів і включенням їх до складу маневрених груп спільно з

підрозділами, що мають більш вищий рівень фізичної підготовленості (спеціального призначення, розвідувальних підрозділів); веденням бойових дій у складних умовах місцевості. Виконання бойових завдань у таких умовах передбачає високу фізичну підготовленість офіцерів різних спеціальностей.

Встановлено, що військовослужбовці, які володіють достатнім рівнем розвитку основних фізичних якостей, більш стійкі до впливу негативних чинників військово-професійної діяльності, ефективніше виконують службові обов'язки, швидше освоюють інші професійно важливі якості та навички.

Таким чином, реалізація раціональної системи фізичної підготовки курсантів у процесі фізичної підготовки протягом чотирьох років засвідчила, що підвищується якість навчання, удосконалюються фізичні дані курсантів, активізується професійна мотивація навчання курсантів, удосконалюється методика навчання, що все в комплексі викликає інтерес у курсантів і творчий підхід до викладання у науково-педагогічних працівників. Успішність курсантів підвищилася на 12 %, загальна фізична підготовленість підвищилася на 10,5 %, спеціально-професійна фізична підготовленість – на 9,1 %.

Ковальчук Р. О., Тимчук І. О.
*Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького*

ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДПСУ

Сучасні виклики національній безпеці України, зокрема повномасштабна збройна агресія з боку російської федерації, суттєво актуалізували питання якісної професійної підготовки військовослужбовців ДПСУ. Прикордонники виконують відповідальні завдання щодо охорони та захисту державного кордону, протидії незаконним переміщенням через нього, забезпечення прикордонного режиму та режиму в пунктах пропуску через державний кордон України. За таких умов фізичне тренування набуває особливого значення як невід'ємна складова професійної підготовки, що безпосередньо впливає на результативність виконання службово-бойових завдань.

Професійна діяльність прикордонників характеризується високим рівнем фізичних та психічних навантажень, необхідністю діяти в екстремальних умовах, швидко приймати рішення та виконувати складні тактичні завдання. У сучасних реаліях військовослужбовці ДПСУ стикаються з розширеним колом завдань, що включає не лише традиційні прикордонні функції, а й участь у бойових діях, протидію диверсійно-розвідувальним групам противника,

забезпечення безпеки на лінії розмежування. Такі умови служби висувають підвищені вимоги до фізичної підготовленості персоналу, його витривалості, сили, спритності та координації рухів.

Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду спеціальної фізичної підготовки працівників правоохоронних органів свідчить про необхідність комплексного підходу до формування фізичної готовності військовослужбовців [2]. Дослідження показують, що ефективна система фізичного тренування має враховувати специфіку професійної діяльності, особливості службових завдань та умов їх виконання. Для прикордонників важливими є такі якості, як загальна та спеціальна витривалість, силова підготовленість, швидкість реакції, здатність до тривалих фізичних навантажень у різних кліматичних умовах, уміння долати природні та штучні перешкоди.

Система фізичного виховання у ВВНЗ потребує постійного вдосконалення відповідно до сучасних викликів та загроз. Організаційно-методичні основи фізичного виховання у ВВНЗ мають спиратися на наукові принципи, передовий педагогічний досвід та враховувати особливості підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників [9]. Ключовим завданням є формування не лише фізичних якостей курсантів, а й їхньої мотивації до самостійних занять фізичною культурою, усвідомлення важливості підтримання належного рівня фізичної готовності протягом усього періоду служби.

Фізичне тренування військовослужбовців ДПСУ включає декілька взаємопов'язаних компонентів. Перший компонент – це загальна фізична підготовка, спрямована на розвиток базових фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості. Загальна фізична підготовка створює фундамент для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для професійної діяльності. Другий компонент – спеціальна фізична підготовка, орієнтована на формування професійно важливих рухових навичок та якостей, безпосередньо пов'язаних зі специфікою прикордонної служби [7]. До таких навичок належать подолання перешкод, переміщення у повній екіпіровці, дії в умовах обмеженого простору, здатність до тривалих маршів у різних погодних умовах.

Важливим елементом фізичного тренування є професійно-прикладна фізична підготовка військовослужбовців, яка забезпечує формування спеціальних умінь та навичок, необхідних для виконання конкретних службових завдань [4]. Така підготовка включає навчання прийомам рукопашного бою, тактиці дій у різних ситуаціях, застосуванню фізичної сили для затримання правопорушників, самозахисту та захисту інших осіб. Окремим напрямом спеціальної фізичної підготовки курсантів в умовах сьогодення є

опанування навичок дій в екстремальних ситуаціях, що моделюють реальні умови службово-бойової діяльності [8].

Використання засобів єдиноборств у процесі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців дає змогу комплексно розвивати необхідні фізичні та психічні якості [1]. Заняття єдиноборствами сприяють формуванню швидкості реакції, координації рухів, просторової орієнтації, вольових якостей, здатності до концентрації уваги в стресових ситуаціях. Крім того, вони мають прикладний характер, оскільки прийоми та навички, отримані під час тренувань з єдиноборств, можуть безпосередньо застосовуватися у професійній діяльності прикордонників.

Окрему увагу варто приділити оздоровчому бігу у процесі фізичного виховання курсантів [10]. Біг є доступним та дієвим засобом розвитку загальної витривалості, серцево-судинної та дихальної систем, що має особливе значення для прикордонників, професійна діяльність яких часто потребує тривалих фізичних навантажень. Систематичні бігові тренування сприяють не лише підвищенню функціональних можливостей організму, а й формуванню психічної стійкості, здатності долати втому та дискомфорт.

Результативність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців значною мірою визначається їх впливом на формування психічної готовності до дій в екстремальних умовах [3]. Фізичне тренування є інструментом загартування волі, розвитку здатності контролювати свій стан у складних ситуаціях, приймати рішення в умовах стресу та фізичного навантаження. Інтенсивні фізичні вправи, виконання завдань на граничних можливостях організму, подолання складних перешкод – все це створює умови для формування психічної стійкості, необхідної військовослужбовцям ДПСУ у їхній професійній діяльності.

Педагогічна майстерність викладача ВВНЗ відіграє визначальну роль у результативності навчального процесу, зокрема у сфері фізичного виховання [5]. Викладач фізичної підготовки має не лише володіти глибокими знаннями у своїй предметній галузі, а й бути здатним мотивувати курсантів, створювати умови для їхнього всебічного розвитку, враховувати індивідуальні особливості та можливості кожного вихованця. Формування педагогічної майстерності викладача передбачає постійне самовдосконалення, опанування сучасних методик навчання, аналіз та впровадження передового педагогічного досвіду.

Отже, фізичне тренування є невід'ємною складовою професійної підготовки військовослужбовців ДПСУ, що безпосередньо впливає на їхню здатність успішно виконувати службово-бойові завдання. Сучасна система фізичного тренування має бути комплексною, науково обґрунтованою, орієнтованою на практичні потреби прикордонної служби. Вона має

забезпечувати розвиток не лише фізичних якостей, а й формування психічної готовності до дій в екстремальних умовах, професійних компетентностей, мотивації до постійного самовдосконалення. Подальше вдосконалення системи фізичного тренування військовослужбовців ДПСУ вимагає продовження наукових досліджень, аналізу досвіду бойових дій, впровадження інноваційних методик та технологій фізичної підготовки. Особливої уваги потребує підготовка висококваліфікованих викладачів фізичного виховання, здатних забезпечити якісну професійну підготовку майбутніх офіцерів-прикордонників відповідно до сучасних викликів національній безпеці України.

Література

1. Анісімов Д. О., Шеверун В. С. Сучасні аспекти вдосконалення рівня фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами єдиноборств. *Молодий вчений*. 2021. № 11(99). С. 284–288.
2. Бингар Я., Вареник Д., Рогальський В. Вітчизняний та зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. *Universum*. 2024. № 9. С. 128–132.
3. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. *Академічні візії*. 2023. № 22. С. 1–12.
4. Карабанов Є., Проценко А., Беліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. Педагогіка. 2020. № 2. С. 112–117.
5. Красницька О. В. Чинники формування педагогічної майстерності викладача вищого військового навчального закладу. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. 2021. № 4. С. 90–97.
6. Марков Р. А., Кириченко А. В. Сучасний стан і напрями удосконалення системи фізичного виховання у закладах із специфічними умовами навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 58, т. 2. С. 60–63.
7. Сорокін Р. О. Спеціальна фізична підготовка курсантів МВС. *Архітектура та мистецтвознавство*. 2022. № 3. С. 177–180.
8. Халітов Д. Р. Окремі напрямки спеціальної фізичної підготовки курсантів в умовах сьогодення. *Період трансформаційних процесів в світовій науці*. 2024. С. 516.
9. Шинкарук В., Рефель В., Ткаченко П. Організаційно-методичні основи фізичного виховання у військовому вищому навчальному закладі. *Академічні візії*. 2024. № 34. С. 1–12.
10. Шинкарук В., Рефель В., Гіщак О. Оздоровчий біг у процесі фізичного виховання курсантів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 2. С. 20–25.

Козлов С. В.

Військова академія (м. Одеса)

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ

Якщо взяти для порівняння рівень фізичної активності школярів 80-90 років з рівнем школярів теперішнього часу, то даний показник буде явно не на користь сучасної молоді.

На це впливають різні чинники теперішнього способу життя. Наявність

комп'ютерів, смартфонів, мобільних телефонів, відсутність спортивних гуртків і секцій в школах, безкоштовних дитячо-спортивних шкіл тощо.

Понад 35% учнів старших класів звільнені за станом здоров'я від занять фізкультурою. Школи, райони практично не проводять спортивних змагань та спартакіад серед учнів. Фізична підготовленість випускників шкіл та молоді, в цілому, з кожним роком знижується, про що свідчать результати складання нормативів з фізичної підготовки під час вступу до академії за останні роки.

В свою чергу вимоги, що висуваються до військовослужбовців стосовно фізичної підготовки залишаються на колишньому рівні, а за деякими фізичними якостями в умовах сучасної війни зростають. Тому в наказі МО України від 05.08.21.р. № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” запроваджені вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, досягнення бойової злагодженості підрозділів.

Спеціально-фізичні якості та військово-прикладні навички ґрунтуються на основних фізичних якостях: силі, швидкості, витривалості та спритності, тому доки ці якості не будуть розвинені, про будь-який розвиток спеціальних фізичних якостей і військово-прикладних навичок не може бути й мови.

На нашу думку, програми з фізичної підготовки для усіх перших курсів, незалежно від факультету і спеціальності, мають бути спрямовані на розвиток основних фізичних якостей і техніку виконання найпростіших вправ, які характеризують дані якості (біг на 100 м, 400 м, човниковий біг 10×10 м, біг на 1, 2 і 3 км, підтягування на перекладині, вправи з гирями, подолання окремих перешкод). Під час навчання цим вправам особливу увагу приділяти правильній техніці їх виконання.

Практично кожна людина вважає, що вона вміє бігати. Однак, на думку фахівців, 95% абітурієнтів допускають ті чи інші помилки під час виконання бігових вправ (щодо правильної техніки бігу), що, в свою чергу, негативно відображається на показаних результатах з бігу на ту чи іншу дистанцію.

На початковому етапі розвитку фізичних якостей ні в якому разі не слід перевантажувати курсантів. При неправильному дозуванні навантаження у них починають боліти м'язи рук, ніг, окістя гомілки, ліктьові і колінні суглоби, що виводить військовослужбовців з тренувального процесу. Це відбувається ще й тому, що до вступу в академію фізична активність курсантів обмежувалася 1-2 заняттями по 45 хв на тиждень. У стінах академії вона зросла в 4-5 разів.

Річний тренувальний процес має мати 2 цикли і будуватися таким чином, щоб пік форми припадав на періоди сесій (зимова та літня). Кожен цикл має складатися з підготовчого, передзмагального, змагального і відновлювального етапів тренувального процесу. До відновлювальних періодів належить час

зимових та літніх відпусток. У ці періоди фізична активність військовослужбовців знижується. На початковому (підготовчому) етапі тренувального циклу (вересень-жовтень, січень-березень) слід закласти хорошу фізичну і функціональну базу, фундамент для високих навантажень, а також вдосконалення рухових умінь та навичок, тобто технічної підготовленості.

Під час початкового навчання вправам доцільно проводити заняття в спортивній формі одягу для більш якісного формування нових рухових навичок і набуття правильного стереотипу нових рухів.

У передзмагальний період підготовки курсантів (листопад, квітень, травень) для розвитку загальної витривалості в тренувальному процесі застосовувати повторний, змінний та інтервальний методи тренування. Для розвитку сили застосовувати повторний метод, метод великих і максимальних зусиль, метод “до відмови” та змагальний метод. Для розвитку швидкості застосовувати повторний, змінний і змагальний методи тренування. Під час занять на смузі перешкод удосконалювати подолання окремих перешкод, а також окремих відрізків смуги перешкод. На даному етапі інтенсивність навантаження зростає, а об’єм роботи знижується. У змагальний період (грудень, червень) необхідно знизити фізичні навантаження і перейти на змагальний та ігровий методи тренування. В даний період проводяться контрольні старты, а також удосконалення техніки виконання вправ. На даному етапі військовослужбовці перевіряють свої можливості, готовність до основних стартів. До головних стартів тренувального процесу, а це залік – в зимовій та екзамен – в літній сесіях, військовослужбовців необхідно підвести в оптимальній фізичній формі з метою демонстрації своїх найкращих результатів.

Лише тільки після того, як курсанти підвищать рівень загальної фізичної підготовленості до належного рівня можна переходити до спеціальної фізичної підготовки, а саме – до військово-прикладних вправ. Програми з фізичної підготовки починаючи з другого курсу мають бути спрямовані як на підтримку загальної фізичної підготовленості, так і на навчання і вдосконалення військово-прикладних вправ.

Кондратюк В. І., Демченко Я. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СУЧАСНІ СТАНДАРТИ ТА ПРОБЛЕМИ

У сучасних умовах ведення бойових дій фізична підготовка військовослужбовців набуває особливого значення. Високий рівень фізичної готовності забезпечує не лише успішність виконання бойових завдань, а й

психічну стійкість особового складу до екстремальних умов службової діяльності. Сьогодні ЗС України перебувають у процесі реформування та приведення стандартів підготовки у відповідність до вимог НАТО, що потребує комплексного перегляду наявної системи фізичної підготовки.

Фізична підготовка військовослужбовців є однією з ключових складових їхньої професійної готовності до військової діяльності. В умовах ведення бойових дій, появи нових загроз і збільшення навантаження на особовий склад зростає значимість фізичної витривалості, сили, швидкості та координації рухів. У цьому фізична підготовка виконує як функціональне завдання підтримки фізичного стану військовослужбовців, так і сприяє зміцненню їх морально-вольових якостей, що необхідні для подолання стресових ситуацій.

Сучасні ЗС України висувають високі вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців щодо необхідності виконання тривалих маршів, ведення бою у складних кліматичних умовах, експлуатації важкого спорядження та озброєння. Крім того, в останнє десятиліття зросла роль фізичних якостей у протидії нетрадиційним загрозам, таким як терористичні акти, диверсійні операції та гібридні конфлікти. У зв'язку з цим фізична підготовка військовослужбовців має бути орієнтована не лише на базовий рівень фізичної підготовки, а й на спеціалізовані форми тренінгу, що відповідають їхній професійній діяльності.

Досвід провідних армій світу засвідчує, що результативність фізичної підготовки військовослужбовців багато в чому визначається гнучкістю та індивідуальним підходом до програм тренувань. У США, наприклад, активно використовується система функціонального тренінгу, що включає елементи кросфіту, тактичної атлетики та спеціалізованих комплексів вправ, що імітують реальні бойові завдання. Такий підхід дає змогу не тільки розвивати фізичні якості, а й адаптувати організм до специфічних навантажень, характерних для бойових операцій [3].

У свою чергу, у ЗС Великобританії акцент робиться на комплексному підході, що поєднує традиційні методи підготовки (біг, силові вправи, плавання) з новими технологіями контролю фізичного стану військовослужбовців. Зокрема, використовуються цифрові системи моніторингу, що уможливають аналіз фізичного навантаження та коригування тренувальних планів в режимі реального часу. У Франції та Німеччині активно застосовуються інноваційні методики, пов'язані з адаптивною підготовкою, в якій враховуються вікові та індивідуальні особливості військовослужбовців. Програми фізичної підготовки включають як загальнофізичні тренування, так і спеціалізовані заняття, що імітують бойові дії в міському середовищі, гірській місцевості чи умовах пустелі [3].

Основним документом, що регулює систему фізичної підготовки в Україні, є наказ МО України № 225 від 05.08.2021 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”. Цей документ визначає систему фізичної підготовки військовослужбовців, а також форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності у системі Міноборони [1].

Важливим доповненням є наказ Міноборони № 452 від 28.12.2022 “Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України”, який замінив попередню концепцію 2016 року та визначив нові пріоритети розвитку галузі [2].

Згідно з чинною Інструкцією, у процесі фізичної підготовки військовослужбовців реалізуються такі принципи:

- прикладності – спрямованість на формування фізичних якостей, необхідних для бойової діяльності;

- комплексності – розвиток усіх фізичних якостей одночасно;

- систематичності – регулярність і безперервність тренувального процесу;

- послідовності – поступове ускладнення навантажень;

- оптимальності – відповідність навантажень індивідуальним можливостям;

- конкретності – врахування специфіки службової діяльності.

Відповідно до діючих нормативів, фізична підготовка включає:

- загальну фізичну підготовку – спрямовану на розвиток основних фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців;

- спеціальну (військово-прикладну) фізичну підготовку – спрямовану на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь.

Варто зауважити, що з 2022 року впроваджена нова система перевірки фізичної підготовленості, згідно з якою всі військовослужбовці перевіряються щокварталу. Загальна фізична підготовленість перевіряється за допомогою стандартизованого тесту.

Фізична підготовка є невід'ємним елементом професійної діяльності військовослужбовців, однак у сучасних умовах вона стикається з низкою проблем, які потребують детального аналізу та пошуку ефективних рішень. Ці проблеми торкаються як методологічних аспектів організації тренувального процесу, так і особистої мотивації військовослужбовців, а також впливу науково-технічного прогресу на вимоги до їх фізичної підготовленості [4].

Однією з ключових проблем є невідповідність нормативів і методик підготовки сучасним вимогам ведення бойових дій. Багато програм будуються на основі застарілих нормативів, які не завжди враховують специфіку

виконання бойових завдань у нових реаліях, а особливо в умовах сучасної війни.

Фізична підготовка військовослужбовців часто відходить на “другий план” у зв’язку з високою завантаженістю особового складу виконанням інших службових обов’язків. Це особливо актуально для частин, що несуть бойове чергування чи беруть участь у оперативних заходах.

Незважаючи на усвідомлення важливості фізичної підготовки, багато військовослужбовців-контрактників стикаються з проблемою мотивації до регулярних занять. Одна з причин цього – відсутність чіткого взаємозв’язку між фізичними нормативами та кар’єрним зростанням військовослужбовця.

Ще одним чинником, що впливає на мотивацію, є одноманітність тренувального процесу. Багато військовослужбовців сприймають заняття фізичною підготовкою як рутинний обов’язок, що знижує їхню зацікавленість у поліпшенні власних показників. У сучасних умовах важливу роль може відіграти впровадження варіативних програм, що включають елементи функціонального тренінгу, змагання та індивідуалізованих підходів, що дає змогу підвищити залученість особового складу.

Сучасні реалії потребують постійного вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців. Традиційні методи тренування нерідко виявляються недостатніми для забезпечення високих бойових показників, що зумовлює необхідність запровадження нових підходів. У зв’язку з цим оптимізація системи фізичної підготовки має враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців, інноваційні методики, цифрові технології, а також тісний взаємозв’язок фізичної підготовки з іншими аспектами військової служби. Варто виділити шляхи подолання вищезазначених проблем:

а) впровадження індивідуалізованих програм фізичної підготовки з урахуванням особливостей служби;

б) використання інноваційних методик (функціональний тренінг, кросфіт, тактична атлетика);

в) застосування сучасних цифрових технологій для моніторингу фізичного стану військовослужбовців;

г) розвиток системи мотивації та інтеграція фізичних занять у повсякденну службову діяльність;

ґ) взаємозв’язок фізичної підготовки з психологічною та тактичною підготовкою військовослужбовців.

Таким чином, необхідність удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців є одним із найважливіших чинників підвищення їхньої бойової успішності та професійної готовності. Сучасні умови вимагають впровадження індивідуалізованих програм, використання передових методик та

цифрових технологій, а також створення дієвої системи мотивації. Перспективи подальшого розвитку фізичної підготовки пов'язані з інтеграцією нових підходів, що враховують умови бойових дій, потреби різних військових спеціальностей і вплив технологічного прогресу. Зрештою, підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців сприяє не тільки їхньому професійному зростанню, а й зміцненню боєздатності армії в цілому, що є важливим аспектом забезпечення національної безпеки.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МО України від 05.08.21 № 225. *База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України.*
2. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України: Наказ МО України від 28.12.22 № 452.
3. Авзалова Д., Рефель В. Фізична підготовка і спорт військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Grail of Science*. 2023. № 29. С. 365–372.
4. Нидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців: основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. Вип. 2. С. 36–41.

Корнієнко О. Д., Маслов Д. С.
Національний університет оборони України

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ ВІЙСЬКУ

Дослідження історичних аспектів розвитку витривалості в українському війську охоплює період від Київської Русі до сучасності, демонструючи, як змінювалися методи та підходи до фізичної підготовки залежно від епохи, умов ведення війни та військових традицій [1].

Київська Русь (IX–XIII століття). В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості.

Основу війська Київської Русі складали князівські дружини. Професійні воїни проходили спеціалізовану підготовку, що включала володіння зброєю, стрільбу з лука та різні види рукопашного бою. Тренування витривалості були невід'ємною частиною фізичної підготовки та формування військово-прикладних навичок. Це давало змогу дружинникам витримувати тривалі походи, носити важке спорядження та успішно битися в бою.

Дорослі воїни вдосконалювали свою майстерність та витривалість в бою. Юнаки також мали знати всі види зброї, вміти боротися, кидати спис, стріляти з лука, володіти мечем, шаблею, їздити верхи на коні. Після такої підготовки їх

брали в бойові походи.

Козацька доба (XVI–XVIII століття). Запорізькі козаки на острові Хортиця системно готувалися до бойових походів. Їхня витривалість гартувалася у постійних військових навчаннях, походах та під час заходів вдосконалення бойових мистецтв. Також традиційні танці, зокрема бойовий гопак, були формою військового тренування, що розвивала силу, спритність та витривалість. Це був не просто танець, а бойова практика з використанням зброї. Традиційною школою запорізьких козаків було бойове мистецтво “Спас”, яка відродилася і в сучасній Україні. Вона включала елементи боротьби та кулачного бою. Для розвитку сили удару та спритності в поводженні з шаблею козаки тренувалися з важкими дерев’яними чи залізними піхвами, що слугували обважнювачами під час проведення періодичних тренувань.

Запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найдієвіших на той час систему військово-фізичної підготовки воїнів. За свідченням очевидця того періоду української історії французького військового інженера Боплана “Вони надзвичайно міцні статурою, легко переносять спеку і холод, голод і спрагу, невтомні на війні, мужні, сміливі, а швидше нерозважливі, бо не дорожать власним життям. Де найбільше вони проявляють спритності та доблесті, так це б’ючись у таборі під прикриттям возів (бо вони дуже влучно стріляють з рушниць, які є їхньою звичною зброєю), обороняючи ці укріплення; вони непогані також на морі, але верхи на конях вони таки найкращі ...” [2].

Українська Народна Республіка (УНР) (1917–1921). Це був період української революції, протягом якого держава боролася за незалежність в умовах зовнішньої агресії та внутрішніх суперечностей. Армія Української Народної Республіки – це формування, створені на основі українізованих частин російської армії, загонів добровольців, Січових стрільців, Вільного козацтва та колишніх військовополонених галичан. Фізична підготовка у військових формуваннях УНР була важливим елементом підготовки військовослужбовців. Розвиток витривалості відбувався шляхом проведення тривалих маршів на великі відстані. Слід відмітити, що воїни УНР проявляли надзвичайну витривалість, мотивовані боротьбою за власну державу.

Необхідно підкреслити, що в цілому, наукових досліджень щодо розвитку витривалості у військовослужбовців у періоди Київської Русі, козацької доби та Української Народної Республіки на даний час недостатньо, незважаючи на те, що цей досвід заслуговує на більш глибоке вивчення та можливе використання.

Сучасний період (від 1991 року). Збройні Сили України успадкували кращі традиції національних збройних формувань, що діяли на українських землях від Київської Русі до військових сил Української Народної Республіки.

Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом МО України від 5 серпня 2021 року № 225, визначає систему фізичної підготовки військовослужбовців, а також форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності у системі МО України. Засобами розвитку загальної витривалості визначено: тривалий біг, кроси, марш-кидки, плавання, біг на лижах; швидкісної витривалості – біг з максимальною швидкістю на середні дистанції, подолання смуги перешкод, спортивні ігри [3]. Під час подальшого вдосконалення нормативної бази в контексті розвитку витривалості у військовослужбовців ЗС України враховуватиметься досвід бойових дій під час російсько-української війни, стандарти фізичної підготовки та спорту, зважаючи на те, що фізична підготовка є важливим елементом інтеграції України у євроатлантичний безпековий простір.

Таким чином, історія розвитку витривалості в українському війську є відображенням еволюції військової справи на українських землях. Від гартування княжих дружин і козацької бойової системи “Спас” до сучасних реалій українські воїни постійно вдосконалювали свою фізичну підготовленість. Нині, з урахуванням бойового досвіду, набутого під час російсько-української війни, в ЗС України інтегруються сучасні методики для підвищення витривалості та боєздатності особового складу, поєднуючи їх із глибокими історичними традиціями.

Література

1. Історія українського війська (від княжих часів до 20-х років XX ст.) / Крип’якевич І. та ін.; упоряд. Б.З. Якимович. 4-те вид., змін. і доп. Львів: Світ, 1992. 712 с.
2. Боплан Г. Л. де. Опис України. Київ: Наукова думка, 1990. 256 с. URL: <https://litopys.org.ua/boplan/> (дата звернення: 28.10.2025).
3. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МО України від 05.08.2021 № 225. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>.

Куришко Є. А., Шеванюк Д. О.

Командування Повітряних Сил Збройних Сил України

Золочевський В. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІДРОЗДІЛІВ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ефективне використання озброєння та військової техніки на полі бою в складних оперативних умовах залежить від професійної навченості військовослужбовців, рівня їх фізичної підготовленості та психофізичної

готовності до виконання бойових завдань.

Фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід'ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням [5, с. 6]. Доктриною з фізичної підготовки у ЗС України основними цілями фізичної підготовки військовослужбовців визначено формування, розвиток, вдосконалення та підтримання їх фізичної підготовленості та готовності до бойової діяльності, виконання службових завдань за посадовим призначенням, підвищення їх психічної стійкості, сприяння успішності навчання та виховання [1, 8-9].

Фізична підготовка в системі МО України організовується та проводиться з урахуванням особливостей службової діяльності військовослужбовців органів військового управління, з'єднань, військових частин, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій [3].

Спеціальна спрямованість фізичної підготовки з урахуванням особливостей службової діяльності військовослужбовців визначається такими факторами [5]: характером прийомів і дій, виконуваних військовослужбовцями під час професійної діяльності; характером і величиною фізичних і морально-психічних навантажень, яких зазнає особовий склад під час професійної діяльності; умовами, в яких здійснюється професійна діяльність.

Прийоми та дії, які виконують військовослужбовці різних військових спеціальностей під час професійної діяльності, за своїм характером істотно відрізняються. Можна умовно розподілити професійну діяльність військовослужбовців за характером роботи на такі види діяльності: підготовка та ведення бойових (штурмових) дій; операторська діяльність; обслуговування ОВТ; лікарська справа; тактична медицина; адміністративно-командна, науково-педагогічна (наукова) діяльність [5]. Професійна діяльність військовослужбовців органів військового управління (далі – ОВУ) полягає в основному у здійсненні адміністративно-командних функцій, яка характеризується малорухомістю та незначними фізичними навантаженнями, що призводить до зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності, погіршення стану здоров'я в цілому. Перелік ОВУ визначено наказом Міністерства оборони України від 20.05.2016 року № 270 (зі змінами) “Про затвердження переліків органів військового управління, в яких передбачено посади державної служби” [4].

Спеціальними завданнями фізичної підготовки для військовослужбовців ОВУ, є переважний розвиток і вдосконалення спритності та загальної витривалості; підтримання високої працездатності та зміцнення здоров'я [2].

В умовах дії правового режиму воєнного стану форми фізичної підготовки організовуються та проводяться з урахуванням специфіки

виконуваних завдань та характеру військово-професійної діяльності військовослужбовців підрозділів ОВУ відповідно до щорічного “Плану організації фізичної підготовки у ЗС України”, затвердженого наказом Головнокомандувача ЗС України від 07.01.2025 р. № 12 “Про організацію заходів із забезпечення фізичної готовності військовослужбовців ЗС України в 2025 р.” (табл. 1).

Таблиця 1

**ПЛАН
організації фізичної підготовки в ОВУ у 2025 році**

з/п	Складові підготовки, їх види (етапи)	Форми фізичної підготовки (ФП)				
		Навчальні заняття	РФЗ	СФТ	СМР	ІФТ
1. Під час виконання завдань в пунктах постійної дислокації та районах, де воєнні (бойові) дії не ведуться						
1.	ОВУ ЗСУ	-	-	Комплекси відновлювальної гімнастики	-	не менше 3 год. на тиждень
2.	Бойове чергування на пунктах управління	-	-	Комплекси відновлювальної гімнастики	Згідно з окремими планами	Самостійно

В *пунктах управління* ОВУ фізична підготовка проводиться з метою збереження високої розумової і фізичної працездатності військовослужбовців ОВУ, підтримання фізичної і психічної готовності до екстрених дій, поповнення дефіциту рухової активності з урахуванням особливостей військових спеціальностей [2].

Фізичні вправи, прийоми і дії застосовуються у вигляді спеціально розроблених комплексів: для окремих груп м'язів, на увагу і координацію, для попередження або зняття несприятливих впливів на організм людини негативних чинників гіпокінезії (виконання монотонної роботи, вимушене перебування тривалий час в одноманітній позі, обмеження рухової активності) та факторів зовнішнього середовища. Фізичні вправи *в умовах чергування* застосовуються з метою: збереження досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності, підтримання розумової та фізичної працездатності; поповнення дефіциту рухової активності, підтримки психічної та фізичної готовності військовослужбовців до екстрених дій.

Належну організацію та проведення фізичного тренування у процесі чергування забезпечує командир чергових сил, який враховує пропозиції фахівців фізичної підготовки і спорту щодо тривалості, періодичності, місця проведення, переліку та послідовності виконання фізичних вправ. У плані підготовки особового складу чергових змін до заступання на чергування

вказуються час і тривалість фізичного тренування, а в розпорядку дня, місце його проведення. Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування (ІФТ) військовослужбовців ОВУ планується у вільний від виконання службових завдань час з урахуванням пропозицій фахівців фізичної підготовки і спорту. Зміст ІФТ складають: вправи загального розвитку, тривалий біг і ходьба, плавання, силові вправи на гімнастичних снарядах з власним опором, вправи на тренажерах та зовнішнім обтяженням, кросфіт, спортивні та рухливі ігри.

Отже, в умовах воєнного стану фізична підготовка підрозділів ОВУ організовується та проводиться під час виконання завдань в пунктах постійної дислокації та районах, де воєнні (бойові) дії не ведуться з урахуванням специфіки виконуваних завдань та характеру військово-професійної діяльності у формах супутнього фізичного та індивідуального фізичного тренування.

Література

1. Доктрина “З фізичної підготовки у Збройних Силах України”, доктринальна публікація ОП 7-0(72), затв. 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. Досвід забезпечення фізичної готовності військовослужбовців Збройних Сил України в умовах дії правового режиму воєнного стану”: військова публікація ВП 7-72(162).68 / Гол. упр-я доктрин та підготовки ГШ ЗСУ спільно з Центром оперативних стандартів і методики підготовки ЗСУ. 2024. 112 с.
3. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: затв. наказом МО України від 05.08.2021 № 225. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>.
4. Про затвердження переліків органів військового управління, в яких передбачено посади державної служби: наказ МО України від 20.05.2016 року № 270 (зі змінами). https://ips.ligazakon.net/document/view/re28915?an=1&ed=2024_08_29.
5. Організація та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану : навч.-метод. посіб. / Р.М. Нізов, Г.І. Сухорада. Київ : Управління фізичної культури і спорту МОУ, 2022. 230 с.

Лапшин В. С.

Харківська державна академія фізичної культури

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, професор

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

СУБ’ЄКТИВНА ДУМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОЖЕЖНО- РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЩОДО ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА УСПІШНІСТЬ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізична підготовка – це педагогічний процес фізичного вдосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних

навичок та умінь, виховання психічних якостей з метою забезпечення фізичної та психічної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності виконання функціональних обов'язків [1, 4].

Фізична підготовка включена до навчальних дисциплін системи індивідуальної (бойової) підготовки військовослужбовців ЗС України та є важливим показником їх готовності до військово-професійної діяльності [2, 3, 7].

Удосконаленню фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України з різними характеристиками військово-професійної діяльності присвячено низку наукових робіт [5, 6], проте на даний час не достатньо вивчене питання вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів з метою прискорення процесів адаптації до умов служби, підтримання високого рівня їх фізичної розвиненості та психічного стану, здоров'я та успішності виконання професійних завдань [1, 3]. Саме тому аналіз ефективності чинної системи фізичної підготовки військовослужбовців та вплив занять фізичною підготовкою на фізичний розвиток та психічний стан військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів є актуальним.

З метою дослідження суб'єктивної думки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів щодо ефективності чинної системи фізичної підготовки та можливих шляхів її вдосконалення для підтримання високого рівня фізичної розвиненості та психічного стану, здоров'я та успішності військово-професійної діяльності під час виконання службових обов'язків, нами було проведено опитування військовослужбовців, які виконували завдання ліквідації пожеж та їх наслідків у різних умовах. У дослідженні взяли участь військовослужбовці військової служби за контрактом (чоловіки) (n=112). Опитування виконувалося методом анкетування. Розроблений нами опитувальник містив 10 запитань.

Результати дослідження. Аналіз проведеного опитування показав, що військово-професійна діяльність військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів переважно відбувалась на таких об'єктах: арсенали та склади зберігання боєприпасів – 33,1% (37 осіб); склади зберігання паливно-мастильних матеріалів – 31,2% (35 осіб); військові аеродроми – 23,2% (26 осіб) та 12,5% (14 осіб) – зазначили власну відповідь.

Встановлено, що 95,5% опитаних військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів вважають свій рівень фізичної підготовленості на момент виконання завдань достатнім, 4,5% – дали власну відповідь. При цьому жоден військовослужбовець не зазначив, що був фізично не готовий до виконання завдань. При відповіді на запитання “Яку оцінку з фізичної підготовки Ви маєте?”, 61,4% респондентів відмітили відмінну оцінку; 34,1% –

добру і лише 4,5% – задовільну. Жоден не був оцінений з фізичної підготовки незадовільно.

За станом здоров'я 108 (96,4%) військовослужбовців вважали себе абсолютно готовими до виконання пожежно-рятувальних завдань, 2 військовослужбовці (1,8%) – готовими, але не абсолютно і 2 (1,8%) дали власну відповідь.

Аналіз стану здоров'я військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів після виконання завдань показав, що у переважної більшості (64,3%) відбулось погіршення, 16,9% – не змінився; 12,5% військовослужбовців не можуть оцінити стан власного здоров'я; 6,3% вважає, що їхнє здоров'я покращилось.

Характеризуючи симптоми погіршення стану здоров'я 74,1% респондентів зазначили загальне погіршення самопочуття, 69,9% – зниження маси тіла, 51,7% – головний біль, у 27,7% траплялись нудота (блювота) та у 15,7% – запаморочення; 26,8% відмітили швидку втомлюваність, 10,7% дали власну відповідь (рис. 1.1).

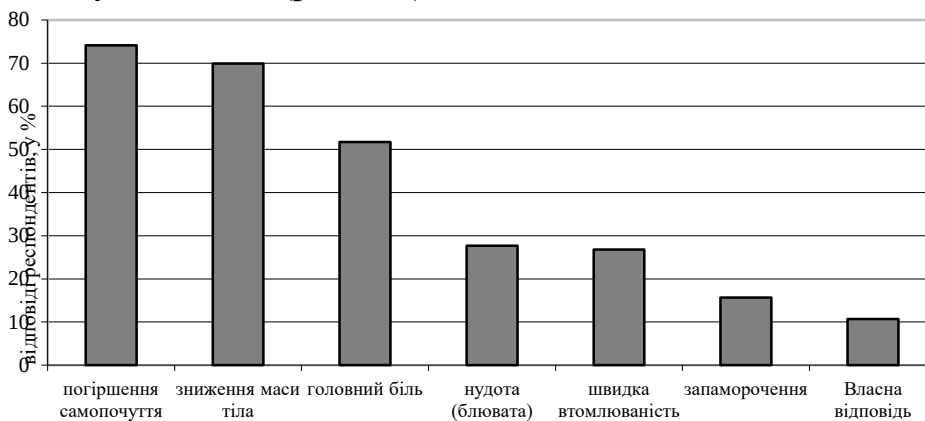


Рис. 1. Симптоми погіршення стану здоров'я, які відчували військовослужбовці після виконання пожежно-рятувальних завдань (n=112)

Аналіз симптомів погіршення стану здоров'я з урахуванням умов виконання пожежно-рятувальних завдань показав, що найбільш вираженими у військовослужбовців, які виконували завдання на арсеналах та складах з боєприпасами: погіршення самопочуття (91,4%) та головний біль (83,8%). У пожежних-рятувальників, які виконували завдання на складах паливно-мастильних матеріалів – зниження маси тіла (94,1%) й погіршення самопочуття (91,4%). У військовослужбовців на військових аеродромах – зниження маси тіла (73,1%) й погіршення самопочуття (65,4%) (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення симптомів погіршення стану здоров'я військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів від умов виконання завдань (n=98, у %)

Симптоми	Арсенали та склади БП	Склади ПММ	Військові аеродроми
----------	--------------------------	------------	------------------------

	(n=37)	(n=35)	(n=26)
Головний біль	83,8	62,9	19,2
Запаморочення	32,4	42,9	0
Нудота (блювота)	29,7	48,6	11,5
Швидка втомлюваність	37,8	34,3	15,4
Зниження маси тіла	72,9	94,1	73,1
Погіршення самопочуття	91,4	91,4	65,4

При дослідженні психічного стану військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів впродовж виконання службових обов'язків виявлено, що 50,1% рятувальників відчували внутрішнє напруження, 39,3% – пригніченість, 36,6% – страх, 32,1% – тривожність, 27,7% – розгубленість, 24,1% – метушливість, 21,4% – сум, 16,1% невпевненість у собі та своїх діях, 14,3% – нервозність. Також у 47,3% респондентів траплялись проблеми зі сном; 41,1% рятувальників відмітили послаблення уваги, 34,8% зниження швидкості реакції та точності рухів, 17,9% збільшення помилок у діяльності; у 19,6% опитаних траплялись депресії, 1,8% – паніка, 8% дали власну відповідь.

При визначенні впливу фізичної підготовки на процес адаптації до умов виконання завдань, зміцнення здоров'я, формування професійно важливих психічних якостей та результативність діяльності, 88,4% рятувальників відповіли, що “позитивно”, 6,2% дали власну відповідь та 5,4% вважають, що фізична підготовка посередньо впливає на перераховані показники. При цьому жоден військовослужбовець не зазначив, що фізична підготовка не впливає на процес адаптації, зміцнення здоров'я, формування професійно важливих психічних якостей тощо.

Встановлено, що зміст фізичної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів у військових частинах має відрізнятись залежно від умов їх майбутньої військово-професійної діяльності (83,1%); 8,9% – не має та 8% зазначили власну відповідь.

При визначенні фізичних якостей, які необхідно більше вдосконалювати на заняттях з фізичної підготовки для підвищення успішності військово-професійної діяльності у різних умовах, встановлено, що:

на арсеналах та складах зберігання боєприпасів – загальну витривалість, силові якості, спеціальна витривалість, спритність, гнучкість та координаційні здібності;

на складах зберігання паливно-мастильних матеріалів – загальну витривалість, спеціальну витривалість, силові якості та швидкість;

на військових аеродромах – силові якості, статична витривалість, спритність та швидкісні якості. Отримані результати представлені в таблиці 2.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу визначити, що більшість військовослужбовців були відмінно та добре фізично підготовленими (95,5%)

та вважали себе абсолютно здоровими (96,4%). Однак після виконання пожежень-рятувальних завдань у 64,3% військовослужбовців стан здоров'я погіршився. Крім того, результати дослідження підтверджують недостатню результативність чинної програми фізичної підготовки військовослужбовців пожежно-рятувальних підрозділів у частинах безпосередньої підготовки щодо прискорення процесу адаптації до нових умов служби, зміцнення здоров'я, формування професійно важливих психічних якостей. Більшість рятувальників (83,1%) вважають, що зміст фізичної підготовки у частинах безпосередньої підготовки має відрізнятись залежно від умов їх майбутньої військово-професійної діяльності.

Таблиця 2

Співвідношення відповідей пожежних-рятувальників на питання “Які фізичні якості необхідно більше вдосконалювати на заняттях з фізичної підготовки для підвищення успішності військово-професійної діяльності у різних умовах?” (n=98, у %)

Варіанти відповідей	Склади з БП та Т	Склади з ХР	Місця життєдіяльності
	(n=37)	(n=35)	(n=26)
Загальна витривалість	75,7	88,6	34,6
Спеціальна витривалість	37,8	71,4	7,7
Силові якості	56,8	37,1	73,1
Спритність	18,9	17,1	46,1
Швидкісні якості	13,5	25,7	38,5
Статична витривалість	10,8	14,3	53,9
Гнучкість та координаційні здібності	21,6	11,4	7,7
Власна відповідь	8,1	5,7	7,7

Література

1. Воронцов О., Романчук С., Ролук О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017;6(90):47–52.
2. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015;4(22):12–8.
3. Романчук С.В., Федак С.С., Лашта В.Б. та ін. Фізичне виховання курсантів на етапі базової підготовки: навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ; 2018. 79 с.
4. Романчук С.В., Шлямар І.Л. Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю “Управління діями механізованих підрозділів”. В: *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України: матеріали наук.-метод. конф.*; 28–29 листоп. 2013 р. Київ: МОУ; 2013, с. 64–9.
5. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України [дисертація]. Львів; 2013. 540 с.
6. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Skaliy A., Nebozhuk O. Physical training

– as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. В: Цьось АВ, Индика СЯ, укладачі. Фізична активність і якість життя людини. 36. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.; 23 черв. 2022 р. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки; 2022, с. 27–8.

7. Rolyuk A., Romanchuk S., Romanchuk V., Boyarchuk A., Kytrpenko V., Afonin V., et al. Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. Journal of Physical Education and Sport. 2016;16;1:132–5. [DOI:10.7752/jpes.2016.01022](https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01022).

*Позднякова М. М., Інієв А. Д., Басюра К. Д.
Національний університет цивільного захисту України*

ПОКРАЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ

Фізична підготовка є невід’ємною складовою професійної готовності рятувальників. Вона забезпечує розвиток фізичних, психофізіологічних і вольових якостей, необхідних для виконання завдань у складних умовах професійної діяльності [1, 2].

Сучасні умови діяльності підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) вимагають від особового складу високого рівня фізичної, психічної та функціональної готовності до виконання завдань у стресових і небезпечних умовах, особливо під час воєнного стану [3]. Традиційні підходи до фізичної підготовки, що базуються переважно на загальнофізичних нормативних вправах, не повною мірою відображають специфіку бойових дій і навантажень, що виникають під час ліквідації наслідків обстрілів, вибухів, пожеж, евакуації поранених чи тривалого перебування у засобах індивідуального захисту (далі – ЗІЗ) [4].

Тому пропонуємо розробити та обґрунтувати методику проведення шеститижневої фізичної підготовки фахівців ДСНС, що забезпечує підвищення рівня професійної готовності, функціональної витривалості та стійкості до дії стрес-факторів під час роботи в умовах воєнного стану [1, 2].

Структура програми:

1–2 тиждень: адаптаційний етап (загальна фізична підготовка, техніка рухів, робота з власною вагою).

Його мета й підготувати серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи до роботи в умовах підвищеного стресу, відновити чи сформувати правильну техніку базових рухів і зміцнити м’язовий корсет за допомогою вправ із власною масою тіла [2].

Основні завдання етапу:

розвинути загальну витривалість і силову базу;

відпрацювати правильну біомеханіку базових рухів (присідання, випад, підтягування, відтискання, перенесення вантажу);

підвищити рухливість у суглобах, стабільність корпусу, координацію.

Очікуваний результат: формування базового функціонального фундаменту, покращення техніки рухів, поступове підвищення толерантності до навантажень перед переходом до інтенсивного етапу.

3-4 тиждень: основна фаза програми, спрямована на розвиток спеціальної витривалості, сили та координації в умовах, наближених до реальних надзвичайних ситуацій.

Його мета й підвищити функціональну працездатність організму в ЗІЗ, удосконалити прикладні навички та здатність успішно діяти в умовах теплового й дихального стресу.

Основні завдання етапу:

розвинути здатність працювати при високих фізичних навантаженнях у спорядженні;

закріпити техніку елементів пожежно-прикладного спорту (штурмова драбина, розгортання рукавів, евакуація постраждалого);

підготувати організм до роботи в умовах підвищеної температури та обмеженого дихання.

Очікуваний результат: розвиток спеціальної витривалості, стійкості до перегріву та дефіциту кисню, удосконалення прикладних рухових навичок і готовності до виконання оперативних завдань у складних умовах [2, 4].

5–6 тиждень інтенсивний модуль (комплексні завдання: евакуація постраждалих, переміщення спорядження, робота в умовах диму, обмеженої видимості, психологічного тиску).

Його мета й відпрацювати комплексні прикладні завдання в умовах, максимально наближених до реальних аварійних операцій: інтеграція фізичних зусиль, техніки, взаємодії та прийняття рішень під стресом.

Очікуваний результат: покращення часу евакуації/переміщення на 10–20%, підвищення успішності командної взаємодії, краща стійкість до стресу/обмеженої видимості та скорочення кількості тактичних помилок під навантаженням.

Умови виконання: обов'язкове носіння ЗІЗ, імітація диму/поганої видимості, фонові аудіосимуляція (шум, тривоги), обмежені часові ліміти для прийняття рішень

Безпека: присутність медичного персоналу чи кваліфікованого інструктора, правила аварійного зняття ЗІЗ, попередній скринінг, лінії евакуації.

Отже, після завершення шеститижневого циклу має бути покращення: часу проходження прикладної смуги перешкод (на 12,4%);

кількості повторів силових вправ (на 15–20%);
швидкості відновлення ЧСС після навантаження (на 18%);
толерантності до теплового та дихального навантаження під час роботи у ЗІЗ.

Така програма фізичної підготовки з використанням прикладних видів спорту та імітацій небезпечних умов є дієвим інструментом підвищення боєздатності особового складу ДСНС в умовах збройної агресії. Найвища результативність – це поєднання елементів пожежно-прикладного спорту, функціонального тренінгу та вправ у ЗІЗ. Методика сприяє комплексному розвитку сили, витривалості, швидкості, координації, а також психофізіологічної стійкості фахівців у реальних умовах служби [1, 4].

Література

1. Бойко С., Данилюк М., Людовик Т., Балдецький А. Фізична підготовка у виконанні завдань військово-професійної діяльності військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29(4). С. 202–208.
2. 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 М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2024. № 6(179).
3. Трачук С. В., Меркур'єв А. І., Івановська О. Е. Вивчення специфіки фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в екстремальних умовах. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 4(177).
4. Терентьєва Н. О., Радченко Ю. І. Зміст і форми спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців сил безпеки і оборони України. *Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка*. 2020. Вип. (164).

Полозенко Д. П.
Військова академія (м. Одеса)

ІНТЕГРАЦІЯ ІСТОРИЧНОЇ СПАДЩИНИ УКРАЇНИ В ТЕРМІНОЛОГІЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Історія російсько-українських війн створила низку питань, які потребують уваги: сприяння духовній єдності сучасного офіцера як складового аспекту Соборності України засобами фізичної підготовки; відхід від радянської спадщини і використання “нашої солов'їної” створення гасел для нових спортивних номінацій; знаходження взаємозв'язків нових спортивних номінацій з українською спадщиною, символікою флори, фауни, кольорів, козацької зброї.

Мета дослідження – знайти мовні відповідники старим назвам термінів фізичної підготовки, створити додаткові та гармонійно поєднати їх з

національною спадщиною.

Правильність теми дослідження підказав видатний символ української нації Тарас Григорович Шевченко: “Ну щоб, здавалося, слова... слова та голос – більш нічого. А серце б’ється, ожива, як їх почує!”. Українська мова жива та милозвучна і в той же час вона наша зброя, як в часи Київських князів, козацтва, так і зараз. Надихаючись також Концепцією розвитку фізичної підготовки у Військовій академії (м. Одеса) [1], розробив інноваційний підхід для заміни радянської термінології в сфері фізичної підготовки стосовно проведення змагань, вигадав їм гасла для кращого запам’ятовування та підкріпив взаємозв’язками між символами української фауни, флори, геральдики, кольорами, призначенням та властивостями козацької зброї. Врахував любов молоді до татуювань, яка використовує малюнки в векторній графіці для символіки та інтересом до знаків зодіаку.

На першому етапі розроблено номінації основних фізичних якостей (табл. 1).

Таблиця 1

Національна термінологія та символіка для нагороджувальної спортивної атрибутики в основних фізичних якостях

Стара назва		Сильні	Швидкі	Спритні	Витривалі
Національна номінація		ДУЖІ	ХУТКІ	ПРУТКІ	ЖИВУЧІ
Гасло		<i>До сили дужі <u>небайдужі</u></i>	<i>Хуткі як думки</i>	<i>Пруткі – верткі</i>	<i>Живучі – не скавучі</i>
Тварина	Символізує	КІНЬ енергію, <u>силу</u> , витривалість	САПСАН найшвидший птах України	ТХІР спритний	ЛЕЛЕКА перелітний птах – <u>витривалість</u>
Зброя		ГАРМАТА потужність	ЛУК і СТІЛА швидкість	ШАБЛЯ гнучкості	ПОРОХІВНИЦЯ тривале зберігання
Дерево		ДУБ силу, мужність	ТОПОЛЯ швидко росте	ПЛОЩ вічне життя і смерть	ВЕРБА живучості, української <u>витривалості</u>
Рослина		ДИВ’ЯСИЛ здоров’я, дев’ять <u>сил</u>	ДЕРЕВІЙ вітер розносить семена	ХМІЛЬ гнучкість, розум	ЧОРНОБРИВЕЦЬ довголіття (не боїться морозу)
Колір		МАРУНОВИЙ силу	ЧЕРВОНИЙ динамічність	ЖОВТИЙ кмітливості	ЗЕЛЕНИЙ працездатність
Знак зодіаку		ТЕЛЕЦЬ силу	СКОРПІОН адреналін	БЛИЗНЮКИ координація, <u>гнучкість</u>	КОЗЕРІГ <u>витривалість</u>

Розроблено за даними [2-4]

На другому етапі розроблено номінації спеціальних вправ та особливих відзнак (табл. 2).

Таблиця 2

Національна термінологія та символіка для нагороджувальної спортивної атрибутики в спеціальні вправи та особливі відзнаки

Стара назва		Рукопашна підготовка	Спеціальній вправі	Супер відмінник
Національна номінація		ПЛАСТУНИ	ФАХІВЦІ	ХАРАКТЕРНИК
Гасло		Не чути пластуна – ворогу труна	Діють фахівці – вороги мерці	Нащадок Сірка – характерника
Тварина	Символізує	КІТ підкрадається	ДЕЛЬФІН вода, спритність	ВОВК символ ССО
Зброя		КИНДЖАЛ зброя ближнього бою	САГАЙДАК повний набір для лучника	ЧАЙКА човен козацький
Дерево		КАЛИНА мужність, <u>боротьбу</u>	КАШТАН майстерність, успіх, сила	ЯБЛУНЯ-КОЛОНИЯ мистецтво, творчість
Рослина		ЕДЕЛЬВЕЙС <u>відвагу</u>	СОНЯШНИК праці, сили, енергії	БАРВИНОК безсмертя
Колір		ЧОРНИЙ смерть, таємність	СИНІЙ <u>організованість</u> , сила духу	ФІОЛЕТОВИЙ <u>мудрість</u>
Знак зодіаку		ОВЕН бокс чи боротьба, активність	РАК фізичну активність, елементи мистецтва	ВОДОЛІЙ індивідуальність, містичне

Розроблено за даними [2-4]

На третьому етапі розробив файні номінації для командної першості та майстрів в організації командної роботи (табл. 3).

Таблиця 3

Національна термінологія та символіка для нагороджувальної спортивної атрибутики у файних номінаціях

Суть нової номінації	Кращі в сумі багатоборства; підрозділ 100% здав ФП на оцінку “5”	Кращі за сумою балів	Кращий спортивний організатор
Національна номінація	ВЗІРЕЦЬ	КРУТІ	БАТАЖОК
Гасло	<i>Взірець – в усьому фахівець</i>	<i>Круті – Перемога на меті</i>	<i>Батажок – ледацюзі батіжок</i>
Тварина	Символізує	БДЖОЛИ невтомна працьовитість, згуртованість та єдність, висока організація	СОЛОВЕЙ символ весни і волі, високого натхнення і неперевершеного таланту. Виконати свою роботу так, як виконує свою соловей, не здатен жоден інший птах
Зброя		ОЖИГА козацька багатоствольна скорострільна вогнепальна зброя	ЛІТАВРИ один з клейнодів козаків, військовий інструмент, закликав та сповіщав козаків, засіб зв'язку між козацькими загонами

Дерево		СОСНА сильний характер, безсмертя	ВИШНЯ “Вишенька на торті”. Вишній, все- вишній, одне з найстаріших дерев в Україні	ЛИПА в геральдиці - уособлення сердечності й доброзичливості, алегорично символізує саме життя, а цілющі властивості липцю неперевершені
Рослина		БЕЗСМЕРТНИК здоров'я	ЖИТО життя і життєвого благополуччя	ЕХІНАЦЕЯ мають стимулюючу дію на центральну нервову систему, підвищують захисні сили організму (імунітет)
Колір		ПОМАРАНЧЕВИЙ прагнення до досягнень та самоствердження	ЗОЛОТИЙ перемоги, верховенства, величі, поваги, пишність, силу, вірність, могутність	БІРЮЗОВИЙ в психології надає людям націленість на конкретну задачу
Знак зодіаку		ЛЕВ владу, харизму та силу	СТРІЛЕЦЬ перегони, рекорди, екстрім саморозвиток і пошук правди	ЗМІСНОСЕЦЬ сильні, цілеспрямовані, з величезною внутрішньою силою, які звикли працювати на результат людина, яка бореться зі змієм - курсантською лінню:)

Розроблено за даними [2-4]

Для номінації Ватажок написав вірш-характеристику, який спочатку друкувався на грамоті, а згодом, і на медалі:

*Курсант – побратим (посестра)
в гартуванні козака ся семестра',
рушійна сила
підрозділа.*

*Який (яка):
надиха' та заклика',
і добря'че спонука',
до фізичного злука'.*

*Вболіва' тіко шалено,
з вірою та натхненно,
з пестоцями, до безтями,
і карколомними ... словами.*

Таким чином, інтегрована в термінологію ФП історична українська спадщина апробована під час занять, а особливо при підведення підсумків змагань на грамотах, медалях та стрічках до них протягом 2024-2025 навчального року, що сприяло духовному та фізичному розвитку та вихованню майбутніх офіцерів, викликає зацікавленість курсантів, і стало фундаментом комплексного інноваційного підходу до проведення змагань.

Література

1. Гришук Р. В. Концепція розвитку фізичної підготовки у Військовій академії (м. Одеса). Одеса: [б. в.], 2024. 35 с.
2. Україна – козацька держава = Ucraina – Terra Cosacorum: ілюстрована історія українського козацтва у 5175 фотосвітлинах / Кер., авт.- упоряд., худож., фот., іл. Володимир Недак; [наук. ред.: О. К. Федорук, В. О. Щербак]. [2-ге вид., допов. і доопрац.] К. : ЕММА, 2004. 1215 с.
3. <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-tvarini-simvoli-ukraini-129152.html>
4. <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-na-temu-roslynny-symvoli-ukrainy-740367.html>

Полозенко Д. П.
Військова академія (м. Одеса)

СТВОРЕННЯ СУЧАСНОЇ ТЕМАТИЧНОЇ НАГОРОДЖУВАЛЬНОЇ АТРИБУТИКИ ДЛЯ КУРСАНТІВ ВВНЗ В ОСОБИСТІЙ ПЕРШОСТІ

Актуальність теми умовлена потребою формування мотивації курсантів ВВНЗ, яка поєднує традиції військової символіки з сучасними підходами до заохочення особистих досягнень [1]. Створення тематичної нагороджувальної атрибутики сприяє підвищенню престижу служби, розвитку змагального духу та вихованню патріотизму серед курсантів.

Мета дослідження – знайти інноваційний підхід для мотивації курсантів шляхом застосування тематичного, індивідуального підходу до виготовлення нагороджувальної атрибутики в особистій першості.

Результати. На одному з факультетів Військової академії (м. Одеса) протягом 2024-2025 н.р. була проведена комплексна робота із створення сучасної тематичної нагороджувальної атрибутики курсантів. Згідно робочих навчальних програм 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 фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту.

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 сучасній молоді. Це

забезпечує високу ідеологічну значимість нагород і підвищує престиж змагань.



Рис. 1. Медаль “ХАРАКТЕРНИК” та “БАТАЖОК”

Стрічка до медалі “Характерник” представлена на рис. 2.



Рис. 2. Стрічка до медалі “Характерник”

Символи на стрічці до медалі “ХАРАКТЕРНИК” та всіх приведених нижче, пов’язані з історичною спадщиною України, її символікою, мовою, козацькою зброєю, та запровадженою новою термінологією фізичної підготовки для проведення змагань.

Призначення медалі “БАТАЖОК” (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 малюнку максимально збігається з контуром метелика “Павиче око” з української фауни один з найяскравіших європейських метеликів, як і характерники своєю звитьогою. Метелик символізує життя і смерть, як і життя воїна, а емблеми факультету та кафедри лаконічно вставлені в “очі” метелика.

Динамічний малюнок чітко передає назву номінації, а гасло “Батажок – ледацюзі батіжок” і вірш на зворотній стороні медалі передають максимально ідею, здобутки та методи їх досягнення у притаманним українцям гуморі та стилі. На рис. 3 представлена стрічка до медалі “Батажок”.

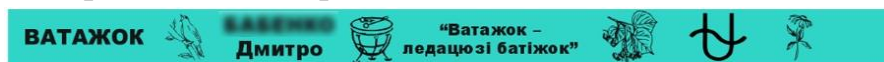


Рис. 3. Стрічка до медалі “Батажок”

Призначення медалі “ХАРАКТЕРІАДА” (рис. 4): *призерам змагань за різні вправи Інструкції з фізичної підготовки.*

Основна ідея зворотньої сторони 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 уокремлені 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 передньої сторони 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 представлені емблеми на 20 вправ з Інструкції з фізичної підготовки для медалей “Характеріада”.

Стрічки до медалей “Характеріада” співпадають з 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 з вправ

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 тулуб* символізує, що жінки є на факультеті та також ставлять рекорди, а медаль в цілому – *чоловічий тулуб*;

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 гири (поштовх виконується двома гирями) та нагадує символ факультету військової розвідки та Сил спеціальних операцій – СОВУ (очі та брова сови). Зіниці ока – це цифри – ваги гирь, 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 гирь”

Висновок. 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.

Рефель В. І.

*Національна академія Державної прикордонної
Служби України імені Богдана Хмельницького*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ- ПРИКОРДОННИКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

З початком російського широкомасштабного вторгнення на територію України і розв'язанною війною надважливого значення набула професія військового – захисника України. Одним із суб'єктів забезпечення національної безпеки України є ДПСУ, разом зі РС України, Національною Гвардією України, Службою безпеки України.

Гостра потреба в науковому обґрунтуванні технологій фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби полягає в урахуванні передового сучасного іноземного та інноваційного вітчизняного досвіду, основу якого складає практична діяльність та участь у бойових діях. Варто зазначити, що технології не мають бути стихійними та фрагментарними під час проектування змісту фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби. У навчанні та підготовці особливе місце має відводитись сучасним індивідуальним і колективним формам щодо реалізації педагогічного процесу.

Фізична підготовка (ФП) є фундаментальною функціональною основою професійної готовності військових прикордонників, оскільки саме вона забезпечує здатність організму витримувати комплексні фізичні, емоційні та часові навантаження, притаманні охороні державного кордону. Високий рівень фізичної підготовленості не просто розвиває окремі якості (силу чи витривалість), а створює необхідний резерв життєдіяльності, що дає змогу прикордоннику зберігати високу працездатність та координацію рухів під час тривалих патрулювань, екстремальних затримань та ведення ближнього бою, що є визначальною умовою для успішного виконання службово-бойових завдань.

На сьогоднішній день професійна діяльність прикордонників передбачає несення різних видів служби, патрулювання великих територій, в різних кліматичних і географічних умовах, затримання та переслідування правопорушників, участь у бойових діях та заходах пов'язаних з посиленням обороноздатності Держави. Для цього очевидно необхідно мати високий рівень розвитку фізичних якостей.

В умовах сучасних викликів, зокрема загроз, особливої актуальності

набуває впровадження новітніх методик тренування. Доцільним є застосування функціонального та систематичного тренування, елементів військового кросфіту, марш-кидків, занять із тактичної медицини з фізичними елементами, а також розігрування різних екстремальних ситуацій у процесі занять.

Розвиток фізичної культури військовослужбовців вивчали такі науковці, як О. Діденко, В. Левчук, А. Белей, П. Криворучко та інші. В їхніх дослідженнях зазначано, що формування військово-прикладних навичок, необхідних для виконання завдань військовослужбовців, здійснюється в межах системи професійної підготовки. Ця система охоплює вивчення різних дисциплін бойової підготовки, серед яких вогнева, тактична та фізична підготовка зі спеціалізованою спрямованістю. Підвищення результативності фізичної підготовки можливе за рахунок оптимізації навантажень, використання сучасних фітнес-технологій і систем моніторингу фізичного стану військовослужбовців. Також для підвищення успішності фізичного виховання курсантів доцільно застосовувати індивідуальні навчальні програми, що враховують мотивацію та самодисциплінованість, що сприяє формуванню здорового способу життя протягом усієї служби.

Отже, фізична підготовка є одним із ключових чинників професійної готовності прикордонників. Досягнення високого рівня професіоналізму неможливе без систематичної роботи над фізичним розвитком. Вона забезпечує високий рівень боєздатності підрозділів, сприяє збереженню здоров'я та підвищує успішність виконання службово-бойових завдань у різних умовах обстановки.

*Родіонов М. О.
Військова академія (м. Одеса)*

ДИНАМІКА ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ-РОЗВІДНИКІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ

Мета статті – здійснити комплексний аналіз результативності застосування високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІТ) у процесі вдосконалення спеціальної фізичної готовності курсантів-розвідників Військової академії (м. Одеса) та дослідити динаміку розвитку їхніх фізичних якостей протягом двох років навчання.

Сучасні виклики, пов'язані з повномасштабною агресією та зміною характеру бойових дій, вимагають від військових фахівців, зокрема курсантів-розвідників, високого рівня витривалості та швидко-силових якостей [1].

Збільшення польової складової навчальних програм, виконання завдань в умовах дефіциту часу та розсосередження особового складу потребують інноваційних та дієвих методик фізичної підготовки. ВІТ як метод з доведеною здатністю значно підвищувати функціональну готовність за короткий час [2, 3], обрано як інструмент для вивчення його довгострокового впливу на підготовку.

Дослідження мало лонгітюдний характер і охопило дві суміжні групи курсантів (3-й та 4-й курси) Військової академії (м. Одеса). Було сформовано експериментальні групи (ЕГ), які протягом двох навчальних семестрів послідовно займалися за модифікованою програмою ВІТ (“Табата”) у години спортивно-масової роботи (тричі на тиждень, до 20 хв), використовуючи військово-прикладне обтяження (бронежилети, зброя, скати, колодки).

У роботі представлено порівняльний аналіз результатів тестування курсантів ЕГ на початку (2-й курс) та наприкінці (4-й курс) періоду впровадження ВІТ. Оцінювання спеціальної фізичної готовності проводилася за такими військово-прикладними нормативами [1]:

човниковий біг 10x10 м (оцінювання спритності та координації);

підйом силою на перекладині (оцінювання силової витривалості);

біг на 3 км (оцінювання загальної витривалості);

човниковий біг 6x100 м з автоматом (оцінювання спеціальної швидкісної витривалості).

Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей за дворічний період засвідчив, що послідовне застосування ВІТ призвело до кумулятивного та стійкого покращення усіх досліджуваних показників у курсантів ЕГ. Зафіксовано достовірне ($p \leq 0,01$) зростання результатів у вправах, які моделюють виконання бойових завдань (зокрема, човниковий біг з автоматом та підйом силою), що підтверджує посилення саме спеціальної фізичної готовності.

Постійне впровадження ВІТ протягом декількох навчальних семестрів є дієвими засобом для планомірного та інтенсивного формування високого рівня спеціальної фізичної готовності курсантів-розвідників [2], що критично важливо для їхньої успішної бойової діяльності.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МО України від 05 серпня 2021 року № 225. Київ : Міністерство оборони України, 2021. 340 с. https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf
2. Coates AM, Joyner MJ, Little JP, Jones AM, Gibala MJ. A Perspective on High-Intensity Interval Training for Performance and Health. Sports Med. 2023;53(Suppl 1):85-96. doi:10.1007/s40279-023-01938-6
3. HIIT (High-Intensity Interval Training). <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/high-intensity-interval-training-hiit>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізична підготовка є одним із ключових елементів професійної діяльності працівників поліції. Вона забезпечує належний рівень витривалості, сили, швидкості та психічної стійкості, що є необхідними для успішного виконання службових обов'язків. Служба в поліції пов'язана з екстремальними умовами, ризиком для життя, необхідністю швидкого реагування на небезпечні ситуації, тому високий рівень фізичної підготовленості є не лише перевагою, а й обов'язковою вимогою до кожного поліцейського.

Основна мета фізичної підготовки поліцейських полягає у розвитку фізичних якостей, що забезпечують професійну надійність працівника. Йдеться не лише про фізичну силу, а й про координацію, спритність, гнучкість, здатність діяти у стресових ситуаціях. Високий рівень фізичної готовності дає змогу правоохоронцю впевнено виконувати службові функції під час затримання правопорушників, охорони громадського порядку, участі у масових заходах чи надзвичайних ситуаціях.

Програма фізичної підготовки в Національній поліції України ґрунтується на систематичних тренуваннях, що включають біг на середні дистанції, підтягування, віджимання, вправи на прес, подолання смуги перешкод та спеціальну тактичну підготовку. Особливу увагу приділяють розвитку витривалості та швидко-силових якостей, оскільки саме вони найчастіше використовуються у службових ситуаціях.

Окрім загальної фізичної підготовки, важливою складовою є прикладна фізична підготовка, яка має безпосередній зв'язок із професійними завданнями поліцейських. Вона включає прийоми самозахисту, подолання перешкод, дії у разі нападу або затримання правопорушників, переслідування злочинців тощо. Такі тренування формують необхідні навички впевнених дій у небезпечних умовах, що підвищує результативність роботи правоохоронця і зменшує ризик травмування.

Фізична підготовка також тісно пов'язана з психічною стійкістю. Регулярні фізичні навантаження сприяють розвитку витримки, самоконтролю, зниженню рівня стресу, підвищенню концентрації уваги. Це особливо важливо для поліцейських, які щоденно стикаються з конфліктними ситуаціями, емоційною напругою та необхідністю приймати миттєві рішення. Поліцейські з

хорошою фізичною формою краще адаптуються до стресу і здатні діяти більш успішно у критичних обставинах.

Окрему увагу слід приділяти питанням фізичної підготовки майбутніх працівників поліції під час навчання у ЗВО системи МВС. Тут формуються основні навички, що стануть фундаментом для подальшої професійної діяльності. У навчальних планах передбачені дисципліни з фізичної підготовки, рукопашного бою, спеціальної тактики та службової підготовки. Важливо, щоб фізичні навантаження підбиралися індивідуально, з урахуванням фізичних можливостей кожного курсанта, рівня підготовленості та стану здоров'я.

Фізична культура у поліції має також виховне значення. Вона формує дисципліну, командний дух, витривалість та впевненість у власних силах. Колективні заняття зміцнюють згуртованість особового складу, розвивають почуття відповідальності один за одного. Це особливо важливо для працівників правоохоронних органів, адже успішність їхньої діяльності значною мірою залежить від взаємодії та злагодженості дій.

У сучасних умовах фізична підготовка поліцейських має бути спрямована не лише на виконання нормативів, а й на практичну готовність до дій у реальних ситуаціях. Для цього у багатьох підрозділах поліції проводяться тренування, максимально наближені до реальних умов – з елементами стресу, обмеженим часом, використанням засобів індивідуального захисту. Такі заняття уможливають формувати навички швидкої реакції, орієнтації у просторі, економії сил і витривалості під час фізичних навантажень. Не можна оминути увагою й проблему недостатнього рівня фізичної підготовленості окремих працівників поліції. Причинами цього є нерегулярні тренування, високий рівень зайнятості, низька мотивація чи відсутність належних умов для занять. Тому керівництво поліції має забезпечувати можливість систематичних тренувань, модернізувати спортивні зали, створювати програми стимулювання для підтримання фізичної форми. Перспективним напрямом розвитку фізичної підготовки в органах поліції є впровадження сучасних технологій контролю фізичного стану працівників – використання фітнес-трекерів, мобільних додатків, спеціальних онлайн-платформ для оцінювання фізичних показників. Це дає змогу здійснювати об'єктивний моніторинг результатів, відстежувати динаміку підготовки та своєчасно коригувати програми тренувань.

Отже, фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності працівників поліції. Вона формує не лише силу та витривалість, й морально-вольові якості, необхідні для служби. Регулярні тренування сприяють підвищенню результативності виконання службових обов'язків, зниженню травматизму та забезпечують високу готовність до дій у будь-яких умовах. Фізично підготовлений поліцейський – це гарантія безпеки громадян,

впевненості у власних силах та професійної надійності правоохоронної системи.

Література

1. Міністерство внутрішніх справ України. Фізична підготовка працівників поліції [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mvs.gov.ua/> (дата звернення: 13.10.2025).
2. Національна поліція України. Підготовка поліцейських до служби [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.npu.gov.ua/> (дата звернення: 13.10.2025).
3. Центр спеціальної та фізичної підготовки МВС. Методичні рекомендації щодо фізичного виховання [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://csfp.mvs.gov.ua/> (дата звернення: 13.10.2025).
4. Юрченко О. В. Роль фізичної підготовки у формуванні професійної надійності поліцейського. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2023. №2.

Садовський П. Л.

Національна академія Служби безпеки України

АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛОВИХ ВІДОМСТВ

В сучасних умовах, коли військовослужбовцям силових відомств приділяється особлива увага, а також вимоги до їх професійної підготовки значно посилилися порівняно з попередніми роками – результатом діяльності є навички та вміння щодо своєчасного та швидкого прийняття рішень під час виконання завдань за призначенням в умовах ведення сучасної війни. Окрім того, з початком повномасштабного вторгнення значно підвищилися вимоги до самої підготовки військовослужбовців, а також до застосування та удосконалення професійних навичок на практиці в умовах ведення бойових дій різних спеціальностей.

Професійно-прикладна фізична підготовка є однією із основних складових військово-професійної діяльності військовослужбовців силових структур. Її мета полягає у формуванні розвитку та фізичної та психічної готовності військовослужбовців до вмілого застосування фізичної сили, успішного виконання бойових завдань, застосування бойових прийомів та спеціальних засобів під час сутички з противником, а також забезпечення їх високої працездатності та готовності у процесі військово-професійної діяльності.

Сам процес професійно-прикладної фізичної підготовки передбачає підготовку за певний інтервал часу, який і дає можливість цілісно сформувати на заданому рівні готовність до військово-професійної діяльності кожного військовослужбовця силових структур.

Військово-професійна діяльність тісно пов'язана із прикладними

знаннями, які військовослужбовці отримують під час фізичного виховання на заняттях з навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”, на навчально-тренувальних і методико-практичних заняттях з домедичної підготовки, а також на заняттях з вогневої та тактичної підготовки. Фізичні вправи як основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки слід застосовувати в умовах моделювання елементів, які за рухами та діями максимально наближені до умов реального сучасного бою. Формуванню професійних якостей сприяє безпосереднє застосування військовослужбовцями фізичних вправ у різних умовах наближених до бойових дій.

Зростання рівня небезпеки, зміна обстановки, ускладнення умов виконання завдань, раціональна кількість повторень за обов’язкового використання тренувальних засобів під час моделювання бойової ситуації у процесі військово-професійної діяльності і є основними методичними прийомами розвитку сміливості та рішучості військовослужбовців.

З метою подальшого вивчення особливостей професійно-прикладної фізичної підготовки, доцільно розглянути питання: розроблення дієвих засобів, методів та організаційних форм професійно-прикладної фізичної підготовки в умовах моделювання дій та рухів, які максимально наближені до умов ведення бойових дій; виявлення послідовності використання факторів, що “заважають” у процесі формування професійних якостей військовослужбовців.

Отже, виконання основних завдань підготовки військовослужбовців силових відомств до виконання завдань за призначенням, а саме практичного застосування загальної та спеціальної фізичної підготовки, засвоєння та застосування бойових прийомів боротьби, зокрема, з використанням особистої зброї у службовій діяльності, виникає необхідність в удосконаленні та засвоєнні системи планування, підготовки та оцінювання дій військовослужбовців у бойовій обстановці.

*Сташук І. В., Мінкін Д. О.
Леонтєв В. П.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Воєнна академія імені Євгенія Березняка*

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ СПІВРОБІТНИКІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ РОЗВІДУВАЛЬНОГО ОРГАНУ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

В сучасних умовах існування держави при відсічі збройної агресії російської федерації та ринкова основа взаємовідносин між різними суб’єктами сектору безпеки та оборони вимагають від системи підготовки та виховання

майбутнього співробітника розвиток особистості з арсеналом стійких моральних цінностей та високо розвинутими фізичними якостями, що у подальшому забезпечує не тільки позитивний результат виконання професійних обов'язків, а й в тому, що є дієвим засобом удосконалення й інших показників індивідуальної професійної та психічної готовності до виконання завдань за призначенням.

Воєнний стан, що запроваджений в державі, значно впливає на всі сфери життя суспільства, включаючи систему освіти. Особливий вплив він має на фізичне виховання, спеціальну фізичну підготовку співробітників, який зазвичай спрямований на покращення фізичного стану майбутнього фахівця, який характеризується наявним рівнем розвитку загальних фізичних, спеціальних якостей та спроможності застосовувати сформовані навички для раціонального вирішення поставлених завдань у різних умовах обстановки, що змінюється.

Однак в умовах воєнного стану цей процес стикається з багатьма викликами, що потребують нових підходів і рішень.

Основним засобом розвитку та вдосконалення фізичних якостей людини є фізичні вправи. Фізичні вправи – це спеціально організовані рухові дії, що забезпечують виховання, навчання та вдосконалення усіх форм та функцій організму військовослужбовців.

В аспекті здоров'я найсуттєвішим чинником, що характеризує оптимум рухової активності, є фізичне навантаження, його структура та результативність впливу на організм. Фізичне навантаження визначається обсягом виконаної роботи та координаційної складності вправи, інтенсивністю її впливу на організм, кількістю занять у тижневому проміжку часу або тривалістю інтервалів відпочинку між заняттями, характером (активний, пасивний) та тривалістю відпочинку. Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС), частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо.

Фізичні навантаження має відповідати завданням етапу навчання, рівню підготовленості, статі, категорії та віку слухачів.

Досягнути результативності у вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження, тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг й інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається.

Головним методичним принципом організації занять з фізичної підготовки є комплексний розвиток фізичних якостей, тобто позитивний вплив фізичних навантажень буде найбільш вираженим за умови паралельного розвитку декількох рухових якостей. Лише в такому випадку формується

тренувальний ефект широкого діапазону впливу на організм, що значно розширює межі адаптаційних можливостей людини. Навіть за умови вибіркового впливу на певну рухову якість слід урахувувати принцип комплексної дії на інші рухові якості. Це істотно підвищує результативність навчальних занять.

Якщо інтенсивність знаходиться на нижній межі впливової зони, то відповідні фізичні якості розвиваються повільно, але досягають високого рівня міцності. Впливи високої інтенсивності дають відносно швидкий приріст рухових якостей, але досягнуті адаптації не такі стабільні. Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує обернено-пропорційний зв'язок. Чим вища сила впливу на організм високо інтенсивної вправи, тим скоріше людина втомиться і буде змушена припинити її виконання. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи.

Викладач має також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дійовим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг.

Необхідно керуватися метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові й статеві особливості та рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується. Так, наприклад, при застосуванні бігу з метою вдосконалення загальної витривалості у слухачів інтенсивність може бути визначена за ЧСС (120-140 уд/хв), що характеризує нижню межу впливової зони інтенсивності, а тривалість буде зумовлена індивідуальними можливостями.

Після виконання фізичних вправ в організмі розгортаються різні реакції відновлення. При цьому швидкість відновлення працездатності на різних етапах післядії навантаження не однакова. Спочатку відновлення відбувається швидко, потім уповільнюється, а далі затягується і протікає хвилеподібно.

Одержати необхідні тренувальні впливи і сприяти вирішенню конкретних педагогічних завдань дає змогу також визначення правильної тривалості та характеру відпочинку між повтореннями вправ під час навчальних занять. Відповідно до динаміки відновлення після навантаження за тривалістю розрізняють такі різновиди інтервалів відпочинку “жорсткий”, відносно повний, екстремальний, повний.

“Жорсткий” інтервал відпочинку передбачає навантаження через 45-90 - 60-120 с, що відповідає фазі недовідновлення оперативної працездатності. Якщо тренувальне завдання викликало частоту пульсу 180-200 уд/хв, то наступне буде здійснюватися на пульсі 120-140 уд/хв. Такий інтервал відпочинку застосовується під час розвитку різних видів витривалості.

Відносно повний інтервал відпочинку передбачає навантаження після першого повернення працездатності до вихідного рівня (ЧСС 110-120 уд/хв). Його тривалість становить від 60-120 с до 90-180 с. Тренувальний ефект такого поєднання навантажень і відпочинку проявляється в суперкомпенсації як результату кумулятивного впливу виконання серії вправ із 4-6 поторень. Застосовується переважно для вдосконалення швидкісної і силової витривалості.

Екстремальний інтервал відпочинку передбачає навантаження на фазі суперкомпенсації (ЧСС 90-110 уд/хв). Його тривалість від 2-3 до 6-8 хв (відчуття суб'єктивної готовності до наступного виконання вправи). Для досягнення стану суперкомпенсації завдання виконують серіями. В одній серії роблять 3-4 повторення вправ. Кількість серій залежить від рівня тренуваності людини. Між серіями інтервал відпочинку – повний. Застосовують експериментальні інтервали відпочинку під час вдосконалення силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних можливостей майбутніх співробітників.

Повний інтервал відпочинку передбачає хвилеподібне повернення працездатності до вихідного рівня. Залежно від характеру і величини втоми його тривалість складає від 6-8 до 20 хв. Застосовується в оздоровчих тренуваннях, що не передбачають великого зростання тренуваності.

За характером розрізняють:

- пасивний відпочинок, який передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ;
- активний відпочинок, який передбачає виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи;
- комбінований відпочинок передбачає поєднання в одній паузі активну і пасивну його організацію. При застосуванні активного або комбінованого відпочинку ефект відновлення працездатності збільшується, коли тренувальні вправи виконуються відразу ж після виконання вправ, які стимулюють відновлення. Пасивний і комбінований відпочинок більш продуктивні при значній втомі. Якщо відпочинок триває 2-4 хв, то більш дієвим є активний. При тривалих паузах більш дієвим є пасивний і комбінований відпочинок. Оптимальною формулою організації комбінованого відпочинку є така: 25% – активного; 50% – пасивного; 25% – активного. Рухові дії в заключній частині комбінованого відпочинку мають бути подібними до тренувальних вправ за формою і змістом.

Отже, поняття “методика” щодо вдосконалення фізичних якостей означає

раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою результативного вирішення конкретного педагогічного завдання в окремому занятті та системі занять.

Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку рухових якостей має включати такі операції:

1. Постановка педагогічного завдання, яка полягає в аналізі стану фізичної підготовленості конкретних слухачів та визначенні на цій основі рухової якості, яку слід розвивати і до якого рівня.

2. Добір більш дієвих для вирішення поставленого завдання (з конкретним контингентом слухачів) фізичних вправ.

3. Добір адекватних методів виконання вправ стосовно підготовленості змінного складу та якості, що підлягає вдосконаленню.

4. Визначення місця вправ у окремому занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей переносу рухових якостей.

5. Визначення тривалості впливу на розвиток конкретної якості та необхідної кількості тренувальних занять.

6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки відповідно до закономірностей адаптації до тренувальних впливів.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ МО України від 05.08.2012 №225. Київ: МО України, 2021. 262 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Част. 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. 272 с.

3. Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у періодвоєнного стану: зб. матеріалів наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 28 листоп. 2024 р.) / упор. Переверзева С.В. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 125 с.

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

5. Шопіна М.О., Якунін Я.Ю. Навчання в умовах військового стану [Education under martial law conditions]. *Multidisciplinary academic research, innovation and results : Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference*, м. Prague, 5-8 квіт. 2022, С. 511–513.

Стецюра А. І.

Чичкан О. А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Голодівський М. Ф.

Львівський державний університет внутрішніх справ

СПОРТ ДЛЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Фізична підготовка є однією з основних складових професійної діяльності працівників поліції, адже результативність їхньої служби значною

мірою залежить від фізичного стану, витривалості та здатності швидко відновлюватися після інтенсивних навантажень. Сучасні зарубіжні дослідження свідчать, що поліцейські піддаються фізичному, психоемоційному та соціальному стресу, тому підтримання фізичної форми і регулярна участь у спортивних заходах стають важливою частиною системи професійної діяльності [1].

Згідно з оглядом *Police Fitness: An International Perspective on Current and Future Challenges* [1], у більшості країн розробляються комплексні програми фізичної підготовки для працівників правоохоронних органів, які поєднують тренування силового, кардіо- та функціонального типу. При цьому дедалі більшої уваги приділяється не лише розвитку фізичних якостей, а й правильній організації відновлення після служби чи тренувань. Активний відпочинок, що включає плавання, біг, їзду на велосипеді, йогу, піші прогулянки чи командні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол), сприяє нормалізації психофізіологічного стану та стабілізує емоційний фон працівників. Участь у спортивних заходах також покращує взаємодію всередині колективу, підвищує рівень довіри між працівниками та формує командний дух, що є надзвичайно важливим у діяльності правоохоронців.

У дослідженні *Physical Exercise Behavior Characteristics and Influencing Factors among Police Officers* [2] зазначено, що на участь у фізичній активності впливають не лише індивідуальні чинники, такі як мотивація чи рівень підготовки, й зовнішні – умови служби, доступ до спортивної інфраструктури, підтримка керівництва, графік роботи та рівень психічного навантаження. Автори доводять, що створення сприятливого середовища, у якому керівництво підтримує фізичну активність і заохочує участь у спортивних заходах, значно підвищує частоту занять спортом серед поліцейських. У багатьох країнах запроваджено практику включення спортивних сесій у службовий час, проведення змагань між підрозділами та реалізацію оздоровчих програм, спрямованих на підвищення витривалості, зміцнення опорно-рухового апарату й профілактику серцево-судинних захворювань.

Особливої уваги заслуговує психологічний аспект впливу спорту на працівників поліції. За результатами *What Cops Want – Police Wellness Report* [3], понад 70% опитаних поліцейських відзначили, що регулярна фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, покращує якість сну та емоційний стан після змін. У звіті наголошується на потребі розвитку “культури добробуту” в поліцейських органах, де спорт і рекреація розглядаються не як додаткове навантаження, а як частина службової системи підтримки здоров’я. Автори пропонують запровадження програм фітнес-тренувань, занять із йоги, бойових мистецтв та участі у змаганнях, що сприяють

не лише фізичному розвитку, а й формуванню впевненості, стресостійкості та професійної готовності.

Активні види спорту, як-от командні ігри, біг або кросфіт, дають можливість підтримувати високий рівень працездатності, навіть, у складних умовах служби. Регулярне виконання вправ підвищує адаптаційні можливості організму, сприяє швидшому відновленню після фізичних і психоемоційних навантажень, зменшує ризик травм і професійних захворювань. Участь у колективних спортивних заходах стимулює розвиток комунікативних навичок, почуття відповідальності та взаємодопомоги - якостей, без яких результативна діяльність поліції є неможливою [2, 3].

Таким чином, використання видів спорту в системі активного відпочинку працівників поліції має комплексне значення – воно не лише сприяє фізичній реабілітації, й виконує профілактичну, психологічну та соціальну функції. Систематичні заняття спортом формують у працівників внутрішню дисципліну, покращують загальний стан здоров'я, забезпечують стійкість до стресу та сприяють відновленню працездатності після виконання складних оперативних завдань [1, 2, 3].

На нашу думку, особливо важливо, щоб фізична активність серед поліцейських не була лише формальним заняттям з фізичної підготовки. Потрібно створювати умови, у яких спорт стане частиною культури служби – коли колективи разом беруть участь у змаганнях, спільних пробіжках, турнірах, марафонах. Це не лише покращує фізичну форму, й формує почуття єдності, підтримки, взаємоповаги, що є критично важливим під час виконання службових завдань у стресових умовах. Крім того, ми вважаємо, що спорт має бути не просто обов'язковим елементом підготовки, а джерелом натхнення. Саме через рух, змагання, прагнення до результату поліцейський може відчути: впевненість у собі, здатність долати труднощі не лише фізичного, а й морального характеру.

Також ми вважаємо, що керівництво Національної поліції має активно підтримувати такі ініціативи – забезпечувати доступ до сучасних спортивних залів, відкритих майданчиків, організовувати спортивні табори відновлення після інтенсивних періодів служби. Це допоможе знизити рівень професійного вигорання, зміцнити моральний дух колективів і підвищити загальний рівень працездатності.

Ті працівники поліції, які регулярно займаються спортом, виглядають більш зосередженими, спокійними й упевненими у своїх діях. Вони краще реагують у критичних ситуаціях, швидше приймають рішення і легше відновлюються після чергувань стресових подій.

Отже, спорт для поліцейського – це не просто частина фізичної

підготовки, а необхідна умова для підтримання психічного здоров'я, моральної стійкості та високого рівня професійної результативності.

Література

1. Police Fitness: An International Perspective on Current and Future Challenges : наукова стаття, 2025. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1234567890123456>.

2. Physical Exercise Behavior Characteristics and Influencing Factors among Police Officers : наукова публікація, 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2024.00123>.

3. What Cops Want – Police Wellness Report : аналітичний звіт, 2024. URL: <https://www.police1.com/police-wellness/articles/what-cops-want-2024-report>.

***Стоянов Р. В., Поліщук Р. В.**
Військова академія (м. Одеса)*

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ СЕНСОРНИМ МЕТОДОМ ТРЕНУВАННЯ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Витривалість військовослужбовців важливий аспект, який дає змогу в бойових умовах долати втому та тривалий час виконувати військово-професійну діяльність без зниження її результативності та боєздатності. На сьогоднішній день витривалість військовослужбовців в бойових умовах є важливим аспектом, яка в рази підвищує живучість та дає змогу зберегти життя воїнам. В свою чергу сенсорний метод тренування військовослужбовців включає вправи, спрямовані на розвиток сенсорної витривалості, здатності успішно діяти в умовах втоми сенсорних систем та координації рухів [1].

Для перевірки результативності застосування даного методу тренувань була сформована ЕГ із числа нових членів збірної команди з військового п'ятиборства. Протягом 3 тижнів тренування у бігу на 8 км в експериментальній групі проводилось із використанням сенсорного методу. Курсантам було запропоновано долати дану дистанцію без допомоги фітнес-трекеру або секундоміру, а тільки за допомогою власного орієнтування за внутрішнім станом організму (контроль рухів та дихання, м'язові відчуття і серцевий ритм). Проаналізувавши результати, які були отримані під час тренувань та контрольного заняття, було зроблено висновок, що для військовослужбовці з низьким та середнім рівнем підготовки даний метод засвідчив результативність в деяких технічних аспектах виконання. У зв'язку з відсутністю досвіду контролю функціонального стану, застосування методу виявило, що спортсмен навчається звертати увагу на правильну позицію рук під час бігу, контролювати темп бігу та психічний стан, не допускаючи перевантаження організму [2].

Отже, дана категорії спортсменів, розвиток витривалості з використанням інтервального методу може відбуватися у взаємодії з сенсорним. В даному

тренуванні ми задаємо тільки відстань, а навчасний самостійно за власними відчуттями долає дистанцію інтервальним методом із самовизначенням інтервалів навантаження та відновлення. Для спортсмена високого рівня даний метод є менш результативним у зв'язку із тим, що для максимального рівня тренуваності та високих результатів, контроль темпу, швидкості, серцевого ритму у реальному часі є критичним показником для спостереження за функціональним станом організму [3].

На нашу думку, сенсорний метод тренування полягає у цілеспрямованому використанні уваги до власного тіла, відчуттів та психічного стану для покращення техніки, результативності та безпеки свого здоров'я, який супутньо допомагає запобігти травмам, покращити техніку рухів. Незважаючи на різний рівень підготовки спортсменів, даний метод показав, що на початковому етапі він є доцільним у застосуванні для формування загальної картини функціонування власних систем організму та технічної складової виконання вправи [4].

Література

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Том 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.
3. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики фізичного тренування: конспект лекції. Харків: УкрДАЗТ, 2014. 30 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

Тимощенко П. Ю., Бойко С. С.

Національний університет оборони України

ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНДНОГО ПУНКТУ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧНОГО УГРУПОВАННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Російсько-українська війна після широкомасштабного вторгнення російських військ на територію України 24 лютого 2022 року – це один із найбільших збройних конфліктів після Другої світової війни. Сучасне ведення бойових дій характерне інноваціями, залученням новітніх технологій та застосуванням великої кількості безпілотних літальних апаратів, що збільшує необхідність маскування та мінімізацію пересування на відкритій місцевості. Перебування в обмеженому просторі, стрес, гіподинамія, ненормований графік служби, психічне навантаження та інші негативні фактори впливають на особовий склад Сил оборони України.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання організації

фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління, як організаційної структури, що наділена повноваженнями та обов'язками з керівництва військами (силами) у мирний і воєнний час, в місцях тимчасової дислокації в умовах правового режиму воєнного стану.

З метою вивчення думки військовослужбовців органів військового управління було проведено добровільне опитування серед особового складу основного командного пункту оперативно-тактичного угруповання (ОКП ОТУ) та командних пунктів підпорядкованих йому підрозділів щодо можливостей організації фізичної підготовки.

Загальна кількість респондентів, які взяли участь у дослідженні, – 60 осіб. Серед них: чоловіки (97%), жінки (3%); офіцерський склад (95.2%), сержантський склад (1.8%), рядовий склад (3%); середній вік опитуваних – 40.2 років, середній термін служби – 14.6 років; 4.8% респондентів перенесли бойові поранення, 30% мали акубаротравми, 15% мають хронічні захворювання.

Опитувальник було поширено серед особового складу командних пунктів у письмовій формі та запропоновано заповнити анонімно або відповісти на питання під час безпосередньої бесіди.

Зауважимо, планування та проведення опитування здійснено під час безпосереднього виконання обов'язків на основному командному пункті оперативно-тактичного угруповання, тож має низку обмежень. Зважаючи на це, дослідження не стільки спрямовано на вивчення всіх проблем фізичної підготовки органів військового управління в районах ведення бойових дій, скільки на узагальнення та осмислення різноманіття досвіду, думок та переживань особового складу в реальних умовах.

Зважаючи на завдання, що ставляться до фізичної підготовки, було поставлено низку питань. Відповідаючи на питання “Рівень Вашої фізичної форми є достатнім для виконання покладених на Вас службово-бойових завдань?”, 90% респондентів відповіли ствердно, 10% – не вважають свою фізичну форму достатньою. При цьому те що виконання регулярних фізичних вправ покращують або покращили б виконання покладених задач за призначенням вважають 81,5% опитаних.

Фізичний стан оцінюється сукупністю показників, які характеризують фізичний розвиток, функціональний стан організму та фізичну підготовленість військовослужбовця.

Опитані військовослужбовці в середньому самооцінюють фізичний стан на 3 бали за шкалою від 1 до 5. При цьому 31,5% військовослужбовців відповіли, що займаються регулярно фізичними тренуваннями, 36,5% займаються нерегулярно та 32% фізичними вправами не займаються.

Середня кількість тренувань серед опитаних, що займаються фізичною

підготовкою – 3 рази на тиждень (53,3%), займаються менше 3 разів на тиждень (26,5%) та мають 4 та більше тренувань на тиждень (18,3%). Середня тривалість тренування – 50 хвилин.

Розглядаючи можливі форми для фізичної підготовки, більшість опитаних (81,5%) зазначили, що фізична підготовка органів військового управління в умовах війни має бути добровільною, і тільки 11% вважають, що обов'язковою. Індивідуальне самостійне фізичне тренування 66,5% опитаних вважають єдиною можливою формою фізичної підготовки. Поодинокі було запропоновано ввести спортивно-масову роботу та 15ти хвилинні фізичні паузи в добових чергуваннях (6,5%).

Військовослужбовці командного пункту використовують переважно наявне обладнання. І це є головним чинником вибору напрямів фізичного тренування, таких як: вправи з власною вагою, вправи з додатковою вагою, біг, швидка ходьба та настільний теніс.

Під час організації фізичного тренування особовий склад, в основному, спирається на досвід виконання подібних вправ в минулому, основними джерелами інформації є поради оточуючих, повторення вправ за іншими, інформацію з інтернету та інше, таке як фізкультурна освіта, спеціалізована література та спеціалізовані мобільні додатки з вправами та програмами фізичних тренувань.

В той же час, 45% опитаних вважають, що якість фізичної підготовки може поліпшити створення інтерактивного-веб ресурсу з розміщенням типових програм занять та наглядним відео матеріалом по виконанню вправ, з урахуванням: залучення обладнання, рівня підготовленості, статі, віку та інших факторів, що може вказувати на недостатність спеціальних знань щодо організації самостійного фізичного тренування.

На думку опитаних, основний фактор, що найбільше заважає у підтримці належної фізичної форми – це нестача вільного часу через службову завантаженість. Серед інших факторів, зазначених як тих, що впливають на стан фізичної форми: систематична втома, систематичне недосипання, обмеженість доступу до місць для занять фізичними вправами, відсутність належних гігієнічних умов, відсутність достатніх знань для організації самостійного заняття, лень.

Відповідно, на запитання “Які фактори можуть вплинути на підвищення рівня Вашої фізичної форми в умовах основного командного пункту оперативно-тактичного угруповання?” переважна кількість респондентів (55%) зазначила систематичний відпочинок та сталий графік.

Згідно Статуту внутрішньої служби ЗС України, військовослужбовець зобов'язаний дотримуватися вимог безпеки, вживати заходів до запобігання

захворюванню, травматизму, повсякденно підвищувати фізичну загартованість і тренуваність, утримуватися від шкідливих для здоров'я звичок. Але в екстремальних умовах на першу роль виходить особистісна мотивація до занять фізичною підготовкою.

Головна думка серед респондентів: “Найбільша мотивація для особового складу органів військового управління почати займатися фізичною підготовкою – це створення матеріально-технічної бази”. Цю думку підтримує 91% опитаних. А 81% вважають, що такі умови мають бути створені обов'язково. Також 71,5 % опитаних вважають, що створення умов для фізичної підготовки в місцях тимчасової дислокації особового складу органів військового управління загалом підвищить якість виконання покладених на них завдань.

На основному командному пункті оперативно-тактичного угруповання на початку 2025 р. була обладнана кімната для занять фізичним вправами, що містить: дві бігові доріжки; дві лавки для жиму штанги лежачи зі стойками та грифом 10 кг, та набором млинів; лавка Скота для ізолюваних вправ на біцепси рук; регульована лавка для роботи на м'язи пресу; Римський стілець; дві лавки для жиму; набір гантелей, пари по: 2.5, 5, 7.5, 10, 12.5, 15, 17.5, 20, 22.5, 25, 27.5, 30 кг.; дві гири (приблизно 12 та 20 кг); багатофункціональний блочний тренажер; мультистанція для роботи на різні групи м'язів; стіл для настільного тенісу (рис. 1).



Рис. 1. Обладнана кімната для занять фізичним вправами на основному командному пункті оперативно-тактичного угруповання на початку 2025 року

З огляду на наявне обладнання, що є основним чинником вибору виду вправ, головними напрямками тренування є силові вправи з додатковою вагою (жим штанги лежачи, згинання рук із гантелями та інші), що спрямовані на гіпертрофію м'язів та покращення м'язової сили. Таке укомплектування дає змогу побудови повноцінної програми самостійного фізичного тренування та запобігання малорухливому образу життя, пов'язаного з сидячим положенням

при виконанні покладених обов'язків, обмеженим пересуванням, гіподинамією та постійним перебуванням в закритих приміщеннях. Крім того силові вправи слід вважати невід'ємним компонентом будь-якої програми вправ, розробленої для профілактики та реабілітації травм опорно-рухового апарату.

Під час практичної роботи на командних пунктах бригад і батальйонів, в місцях відпочинку особового складу є обладнані місця для фізичних тренувань. Від найменшого, що складався з імпровізованої перекладини та гімнастичних брусів зроблених з підручних матеріалів до обладнаного тренажерами приміщення, привезене або створене власноруч ентузіастами (рис. 2, рис. 3, рис. 4, рис. 5). Наявність обладнання для фізичних тренувань залежить від особистої зацікавленості командира підрозділу в фізичній підготовці та поліпшення фізичного стану підпорядкованого особового складу.



Рис. 2. Обладнана кімната для занять фізичним вправами на одній з підпорядкованих бригад, на початку 2025 року



Рис. 3. Імпровізовані місця для занять фізичним вправами

Головні складності в організації місця для занять фізичними вправами полягають в забезпеченні обладнанням, пошуку (або створенням, наприклад, додаткового бліндажу) необхідного скритого від розвідувальних дронів противника приміщення та можливого перевезення обладнання у разі швидкого переміщення командного пункту. Незважаючи на всі складності організації фізичних тренувань окремі командири та військовослужбовці облаштовують місця для занять та навіть приймають участь в змаганнях з гирьового спорту онлайн.



Рис. 4. Обладнана кімната для занять фізичним вправами на одній з підпорядкованих бригад, на початку 2025 року



Рис. 5. Обладнана кімната для занять фізичним вправами на одній з підпорядкованих бригад, на початку 2025 року

Дослідження виявило, що, незважаючи на усвідомлення важливості фізичної підготовки в умовах широкомасштабної війни, її організація в місцях

тимчасової дислокації органів військового управління стикається з низкою проблем. Основні з них – нестача вільного часу через службову завантаженість, втома, нерегулярний сон та обмежений доступ до обладнання та місць для фізичних тренувань, недостатність знань для самостійних занять. Водночас, особовий склад виявляє високу мотивацію до фізичної підготовки за наявності відповідної матеріально-технічної бази та вважає, що створення таких умов позитивно вплине на якість виконання службово-бойових завдань за призначенням.

Токовенко О. Л.

Національна академія Державної прикордонної служби України

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Результативність вирішення завдань оперативно-службової діяльності офіцерів-прикордонників вимагає від них не тільки високого рівня компетентності у сфері прикордонної безпеки – охорони державного кордону, володіти фаховими вміннями та навичками, а й бути фізично підготовленими. Фундаментом професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників є синергія військово-прикордонної, гуманітарної, фізичної, загальновійськової, морально-психологічної підготовки. На особливу увагу заслуговує фізична підготовка майбутніх офіцерів прикордонної служби.

У змісті фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників існують так звані спеціальні завдання. Зазначені завдання є відображенням специфічних вимог та запитів до фізичного стану зазначених фахівців, у яких враховано особливості їх майбутньої професійної діяльності. Це і є сутністю спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників.

Важливо зрозуміти, що такі вимоги та запити обумовлені тим, що зміст освітньої та професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників, за переважною більшістю, параметрів та показників є відмінним від аналогічної діяльності різних видів ЗС України. Адже у складі ЗС є і сухопутні війська, і військово-повітряні сили, протиповітряна оборона, військово-морські сили, десантно-штурмові війська, а також танкові, механізовані, десантні, розвідувальні, піхотні та інші роди військ.

Нині, під час війни росії проти України, спеціальна фізична підготовка представників сектору безпеки та оборони є надзвичайно важливою. Прикордонна служба також входить до складу сил оборони та безпеки України у цій війні, а тому у ВВНЗ прикордонної служби, на кафедрі фізичного

виховання та спорту, науково-педагогічними працівниками зосереджено зусилля щодо удосконалення змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів-прикордонників [2].

У спеціальній фізичній підготовці майбутніх офіцерів-прикордонників передбачено виконання таких завдань: організація та здійснення прикордонного контролю; контроль та пропуск транспортних засобів та осіб; припинення нелегального переміщення транспорту та осіб через кордон; узгодження дій із військовими та правоохоронними структурами щодо захисту кордону; реалізація розвідувальної, інформаційно-аналітичної та пошуково-розшукової діяльності щодо забезпечення цілісності держави; протидії кримінальним угрупованням різних видів тощо [3].

Ще одним комплексом завдань, що виконують офіцери-прикордонники, є завдання, дотичні до охорони окремої ділянки кордону, зокрема: організація та здійснення прикордонного контролю та охорони кордону в окремому прикордонному загоні. Зазначене вище передбачає як автономну, так і злагоджену взаємодію з наявними органами охорони кордону.

Слід зауважити, що майбутні офіцери-прикордонники у системі прикордонного відомства належать, насамперед, до управлінської ланки. А це означає, що вони мають приймати та обґрунтовувати управлінські рішення, забезпечувати злагодженість колективу прикордонників, створювати міцні зв'язки із мешканцями прикордонних регіонів, гідно представляти Україну перед громадянами іноземних держав тощо [1]. Війна внесла корективи у зміст спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, що означає врахування фізичних навантажень на військовослужбовців-прикордонників під час виконання бойових дій.

Зважаючи на це, основними актуальними завданнями спеціальної фізичної підготовки курсантів-прикордонників є такі: формування комплексу спеціальних фізичних якостей для виконання дій у бойовому середовищі; забезпечення вдосконалення навичок та умінь діяти у складі підрозділів під впливом факторів бойової обстановки; формування та розвиток готовності в курсантів-прикордонників до виконання фахових бойових завдань на основі значущих фізичних навантажень; формування методичних навичок та умінь щодо реалізації форм фізичної підготовки.

Література

1. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., & Halus, O. (2020). The influence of value-oriented teaching upon vital competences formation of 7-9 years old pupils during physical education lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 8(6), 2352–2358. <http://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619>.
2. Настанова з фізичної підготовки в Прикордонних військах України (НФП-99). (2003). Вид-во НАДПСУ.
3. Ярмаченко М. (2001). Педагогічний словник. Київ.

ПЕРСПЕКТИВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

У сучасних умовах трансформації інституцій сектору безпеки та оборони України, підвищуються вимоги до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, зокрема майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Необхідно зазначити, що успішність виконання завдань за призначенням представниками досліджуваної категорії залежить не лише від сформованих професійних компетентностей, а й від фізичної підготовленості.

З огляду на різноманітність особистісних характеристик військовослужбовців, зокрема майбутніх офіцерів, таких як психічний стан, соматипові особливості та рівень фізичної підготовленості, виникає необхідність визначення найбільш дієвих організаційно-педагогічних умов для індивідуалізації фізичної підготовки представників досліджуваних категорій у ВВНЗ Національної гвардії України (НГУ) та інших інституціях сектору безпеки і оборони України (СБОУ).

Врахування індивідуально-типологічних особливостей майбутніх офіцерів через психофізіологічні параметри (психічні, особистісні, соматипові) уможливило сформувати персоналізовані програми фізичної (спеціальної фізичної) підготовки, що підвищить результативність навчання та підготовки до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Актуальним питанням впровадження окремих методик персоналізованої фізичної підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ присвячені наукові праці дослідників: О. Кисілюка [1], О. Матвейко [2], В. Гунченка [3], О. Гнидюка [4] та інших учених і практиків (Д. Грищенко, А. Корольова, Р. Любича, А. Одерова, А. Чуха).

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що теоретичні та емпіричні дослідження, присвячені особливостям індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ із урахуванням психологічних, особистісних та соматипологічних параметрів, зустрічаються вкрай рідко. Необхідно окремо зазначити, що питанням індивідуалізації системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ на сьогодні залишаються недостатньо висвітленими. Це підкреслює актуальність та значущість обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є – визначення домінуючих складників майбутніх організаційно-педагогічних умов індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ із урахуванням психологічних, особистісних та соматипологічних параметрів.

Для досягнення мети передбачається вирішення таких завдань:

1) проведення аналізу основних теоретичних підходів (наявних практичних методик, педагогічних моделей, організаційно-педагогічних умов) щодо індивідуалізації системи фізичної підготовки військовослужбовців (у тому числі й майбутніх офіцерів) інституцій СБОУ;

2) визначення психологічних, особистісних та соматипових параметрів, які мають найбільший вплив на результативність фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ;

3) розробка організаційно-педагогічних умов (із урахуванням психологічних, особистісних та соматипологічних параметрів представників досліджуваної категорії) для ефективної індивідуалізації системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ;

4) апробація організаційно-педагогічних умов індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ із урахуванням психологічних, особистісних та соматипологічних параметрів;

5) відпрацювання практичних рекомендацій із застосування експериментальних організаційно-педагогічних умов (з акцентом на індивідуалізацію) науково-педагогічними (педагогічними) працівниками кафедр ВВНЗ інституцій СБОУ, які забезпечують фізичний та гармонійний розвиток майбутніх офіцерів.

У процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи встановлено, що індивідуалізація фізичної підготовки є важливим компонентом сучасної педагогіки, яка орієнтована на врахування фізичних і психічних особливостей військовослужбовців різних категорій, у тому числі – майбутніх офіцерів. Згідно з теорією педагогічної індивідуалізації, кожен здобувач вищої освіти має унікальні фізичні можливості, рівень розвитку особистісних якостей, що вимагає адаптації до тренувальних навантажень.

Сучасні дослідження свідчать про те, що традиційні методи фізичної підготовки, які не враховують індивідуально-типологічні особливості військовослужбовців різних категорій, можуть призводити до зниження результативності навчально-тренувального процесу та, навіть, до травматизму. Важливим складником є також те, що психічне здоров'я особистості та мотивація майбутніх офіцерів безпосередньо впливають на їх здатність виконувати складні фізичні вправи (у тому числі й вправ з дисциплін блоку “бойової підготовки”, які потребують значного прояву психофізіологічних

якостей). Психологічні характеристики, такі як стресостійкість, здатність до самоконтролю та концентрації, які є необхідними для успішного проходження тренінгів з дисциплін блоку “бойової підготовки”, мають бути враховані при розробці індивідуальних програм професійної підготовки представників досліджуваної категорії.

У свою чергу, психологічні параметри майбутніх офіцерів, такі як стресостійкість, мотивація, емоційна стабільність та внутрішня готовність до подолання значних фізичних навантажень, є важливими чинниками успіху виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Цікавим є й той факт, що особистісні особливості, зокрема тип темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік), також відіграють важливу роль у виборі методик (форм, засобів) фізичної підготовки представників досліджуваної категорії. Необхідно виділити, що соматип є ще одним важливим фактором, який впливає на індивідуалізацію фізичної підготовки майбутніх офіцерів. Таким чином, врахування соматипових параметрів дає змогу коригувати інтенсивність та спрямованість фізичних вправ, щоб максимально результативно використовувати фізичну готовність кожного здобувача вищої освіти.

Аналізуючи сучасну науково-методичну літературу з обраного напрямку наукової розвідки встановлено, що основними складниками організаційно-педагогічних умов індивідуалізації фізичної підготовки представників досліджуваної категорії (з акцентом на врахування психологічних, особистісних та соматипологічних параметрів) є: використання індивідуального підходу до фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів; впровадження в систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти ВВНЗ сучасних методик та технологій; організація психолого-педагогічного супроводу майбутніх офіцерів на всіх етапах багаторічної професійної освіти (підготовки); визначення результативності запропонованих майбутніх організаційно-педагогічних умов (за потреби здійснення оперативного їх коригування із урахуванням потреб та реалій сьогодення).

З огляду на вище викладене доцільно констатувати, що індивідуалізація фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ (із урахуванням психологічних, особистісних та соматипологічних параметрів) є важливим етапом у підвищенні результативності їх професійної підготовки. Врахування психічних, особистісних та соматипових параметрів дає підстави створити оптимальні умови для розвитку фізичних і психічних якостей здобувачів вищої освіти у ВВНЗ інституцій СБОУ, що забезпечить їх високу готовність до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Подальші дослідження мають на меті детальніше вивчення необхідних інструментів та методів оцінювання психічних та соматичних характеристик майбутніх офіцерів з метою створення більш точних і дієвих індивідуалізованих (персоналізованих) програм їхньої фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Література

1. Кисілюк О. М. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2021. 335 с.
2. Матвейко О. М. Структура та зміст фізичної підготовки військовослужбовців після контузій : дис. ... докт. філософії : 017 – Фізична культура і спорт. Луцьк, 2021. 215 с.
3. Гунченко В. О. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів технічного забезпечення Сухопутних військ Збройних Сил України : дис. ... докт. філософії : 017 – Фізична культура і спорт. Харків, 2023. 325 с.
4. Гнидюк О. П. Система неперервної фізичної підготовки офіцерів-прикордонників на бакалаврському та магістерському рівнях вищої освіти : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2024. 42 с.

Хмелюк О. В.

Національний університет цивільного захисту України

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

З метою підвищення результативності тренувань важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена. Насамперед ідеться про індивідуалізацію тренувальних програм, що передбачає детальний аналіз фізичних якостей, технічних навичок та психологічних аспектів підготовленості кожного футболіста. На основі такого аналізу встановлюються персоналізовані цілі, які відповідають ролі гравця в команді та дають змогу оптимально коригувати навантаження.

Важливим аспектом є інтеграція спеціалізованих тренувань у загальний тренувальний процес. Специфічні вправи, що імітують ігрові ситуації, допомагають спортсменам краще адаптуватися до реальних умов змагань. Зокрема, впровадження вправ, спрямованих на розвиток технічних навичок, позитивно впливає на точність ударів і передач. Використання комбінованих методик, які поєднують фізичні, технічні та тактичні елементи, забезпечує всебічний розвиток футболістів і підвищує їхню готовність до ігрових ситуацій.

Регулярний моніторинг і оцінювання прогресу також є необхідними умовами оптимізації тренувального процесу. Запровадження систематичних тестувань, що проводяться не рідше ніж один раз на три місяці, дає змогу об'єктивно оцінювати динаміку підготовленості спортсменів і виявляти “слабкі ланки” у тренувальній системі. Використання отриманих результатів для

корекції тренувальних програм сприяє поліпшенню показників і підвищенню загальної результативності підготовки.

Психологічна підготовка посідає важливе місце в загальному тренувальному процесі. Для підвищення психічної стійкості доцільно проводити тренування стресостійкості, які допомагають спортсменам ефективніше справлятися з тиском під час змагань. Регулярні мотиваційні зустрічі сприяють розвитку командного духу та підвищенню внутрішньої мотивації футболістів.

На основі результатів дослідження оптимізація тренувального процесу футболістів на етапі спортивного вдосконалення має включати індивідуалізацію програм з урахуванням специфіки ігрових позицій і фізичних можливостей кожного гравця. Важливо дотримуватися адаптивного підходу, який передбачає поступове збільшення інтенсивності тренувань з акцентом на розвиток як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки, що є вирішальним чинником підвищення результативності на полі.

Використання регулярного моніторингу фізичних і технічних показників гравців забезпечує можливість своєчасного коригування тренувальних програм з урахуванням змін у їхньому функціональному стані та актуальних потреб у розвитку окремих навичок.

Крім того, важливо інтегрувати психологічну підготовку в тренувальний процес, оскільки стресостійкість і мотивація є ключовими чинниками, що впливають на ігрову стабільність і витривалість. Доцільно впроваджувати сучасні технології, зокрема відеоаналіз ігрових ситуацій, для розвитку тактичного мислення та підвищення здатності приймати швидкі й обґрунтовані рішення під час гри. Залучення методик відновлення, зокрема технік релаксації та контролю навантаження, сприяє зниженню ризику перенапруження та підвищенню тривалості спортивної кар'єри, що є важливою складовою результативного тренувального процесу на етапі спортивного вдосконалення.

Література

1. Анікеєнко Л., Білоконь В. Вплив занять з футболу на розвиток просторово-часової точності рухів здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 1 (159). С. 9–11.
2. Анікеєнко Л. В. Особливості тренувального процесу студентів-футболістів під час спортивного вдосконалення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 12 (144) 21. С. 27–30.
3. Гусев В. Г., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 6 (49). С. 35–42.
4. Дулібський А., Виноградський Б., Хоркавий Б., Колобич О. Ефективність виконання стандартних положень у футболі. *Спортивна наука України*. 2016. № 3 (73). С. 9–14.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ АБІТУРІЄНТІВ ВВНЗ – ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЗА КОНТРАКТОМ ТА ЦИВІЛЬНОЇ МОЛОДІ

Сучасні вимоги до військовослужбовців ЗС України передбачають високий рівень розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості. Разом з тим, упродовж останніх років спостерігається зниження рівня фізичної активності серед цивільної молоді, що негативно позначається на її фізичному стані та готовності до служби у війську. Також постає питання: чи військовослужбовці військової служби за контрактом підтримують свою фізичну активність у професійній діяльності. Дослідження відмінностей у фізичній підготовленості між абітурієнтами-контрактниками та цивільною молоддю є актуальним та практично значущим.

Мета дослідження – визначити та порівняти розвиток основних фізичних якостей у абітурієнтів ВВНЗ військової служби за контрактом та цивільної молоді.

У роботі використано аналіз і узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, тестування (біг на 100 м, підтягування на перекладині (жінки – згинання/розгинання рук в упорі лежачи), та біг на 3000 м) та методи математичної статистики для опрацювання результатів.

Аналізу результатів тестування зазначив недостатній рівень фізичної підготовленості в значній кількості абітурієнтів у двох досліджуваних групах. Істотна різниця між групами в кількості негативних результатів спостерігається в показниках сили та витривалості.

Відтак абітурієнти військової служби за контрактом мають нижчий рівень розвитку силових і витривалих якостей (72% та 45% відповідно не виконали вимоги нормативів тестування), ніж група цивільної молоді (44% та 26% відповідно). Це може бути наслідком специфіки службової діяльності, зниженням рухової активності, або неможливості удосконалювати свої фізичні якості у ході бойових дій. Також варто врахувати специфіку діяльності у військах, адміністративно-службова діяльність передбачає менше рухової діяльності. Вагомою причиною гірших показників сили та витривалості у абітурієнтів військової служби за контрактом ніж представники цивільної молоді – це вікова група. 57 % абітурієнтів військової служби за контрактом, старші 25 років, у цивільної молоді така вікова група відсутня. Отримані та перенесені травми військовослужбовців інколи унеможливають

удосконалення тих чи інших фізичних якостей.

Цивільна молодь, своєю чергою, демонструє дещо гірші результати у вправі на швидкість. Для порівняння серед абітурієнтів військової служби за контрактом лише 10% не вклалися у визначені нормативи, у цивільної молоді цей показник складає 13%. Це може свідчити про кваліть та нездатність до швидких дій у деяких абітурієнтів цивільної молоді.

Отримані результати вказують на недостатню готовність частини абітурієнтів військової служби за контрактом до виконання фізичних нормативів, необхідних для навчання у ВВНЗ.

Варто зазначити, що зацікавленість у розвитку індивідуальних фізичних якостей спостерігається у всіх абітурієнтів. На заняттях з фізичної виховання, спеціальної фізичної підготовки більшість виявляють відповідальність до поставлених завдань та сумлінно їх виконують.

Таким чином рівень фізичної підготовленості у абітурієнтів ВВНЗ не у всіх є достатнім. Абітурієнти з числа цивільної молоді мають вищі показники розвитку сили та витривалості порівняно з військовослужбовцями, на що варто звернути увагу під час занять з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки.

Чоботько І. І.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Воєнний стан, не лише як правовий режим, й обстановка, що де-факто колосально вплинула на всі сфери життєдіяльності суспільства зумовила виникнення безлічі викликів перед правоохоронною системою, зокрема, поставивши її на раніше непритаманні рейки здійснення службової діяльності: документування воєнних злочинів, фільтраційні заходи на деокупованих територіях, евакуаційні заходи, протидія диверсійній діяльності та іншим формам злочинності, метою якої є погіршення стану обороноздатності української держави, виконання поліцейських функцій в складі зведених загонів та безпосередньо протидія ворогу в складі стрілецьких батальйонів та об'єднаної штурмової бригади Національної поліції України.

Для успішного виконання вказаних завдань необхідні не тільки високо розвинені вміння виконання функціональних обов'язків, а й якісна фізична підготовка, яка забезпечить витривалість та стійкість тих сил, які здійснюють національний спротив [1]. Однак наявне навантаження на правоохоронців,

зокрема територіальних органів поліції – фактично унеможлиблює опанування та систематичне підтримання фізичної форми, відпрацювання прийомів рукопашного бою, боротьби, інших спеціальних прийомів, в тому числі під час спарингу, ані в межах службової підготовки, ані тим паче в процесі самостійної фізичної підготовки поліцейського.

Умови воєнного конфлікту накладають величезні виклики на фізичну підготовку. Тренувальні програми мають бути адаптовані до специфіки цих умов, включаючи реальні сценарії бойових дій, використання та обслуговування військового обладнання та техніки, а також навички виживання в екстремальних умовах [2]. Поліцейські Національної поліції України виконують службові обов'язки в складі зведених загонів (виконання функцій поліції на територіях, де у зв'язку з безпековою ситуацією є неможливим розміщення постійного територіального органу поліції), а також стрілецьких батальйонах та об'єднаній штурмовій бригаді.

Виконання таких функцій потребує від поліцейських, що перебувають у складі відповідних підрозділів фахових знань, вмінь та навичок, які мають бути закріплені та систематично відпрацьовані під час службової підготовки в межах робочого графіку, який на жаль, у переважній більшості має декларативний характер, а відповідні курси підвищення кваліфікації чи спеціалізації, що присвячені відповідній підготовці є короткотривалими та не охоплюють детальні аспекти опанування конкретних знань та навичок, що могли б бути в нагоді під час виконання специфічних функцій в складі підрозділів, які несуть службу в зоні бойових дій, чи поблизу таких зон.

Важливою складовою успішного виконання службових обов'язків під час воєнного стану є не лише теоретичні знання, а й практична підготовка та вміння, які забезпечують професійну готовність поліцейських до виконання завдань у складних умовах [3].

Додатково зазначимо, що актуальність питання підвищення фаховості поліцейських в питанні, що стосуються застосування фізичної сили, спеціальних прийомів рукопашного бою та боротьби та стану фізичної підготовленості загалом, зумовлені притаманному для держави, в якій відбувається війна явищу – посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) та похідні від нього явища.

Військовослужбовці та інші особи, що мають ПТСР, який був набутий внаслідок участі в активних бойових діях, проявляють у агресивність, непередбачувані вчинки та високий ризик отримання поранень, травм та ушкоджень під час реагування на виклики, де правопорушником виступає військовий, зокрема внаслідок застосування ними підручних засобів, спеціально підготовлених предметів чи знарядь, що можуть завдати шкоди

поліцейським.

Опанування прийомів боротьби та рукопашного бою є надзвичайно важливим для курсантів та студентів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. В таких умовах, де може бути загроза життю та здоров'ю людей, вміння захистити себе та інших може бути вирішальним чинником [4].

Отже, саме здобувачі освіти ЗВО системи Міністерства внутрішніх справ України, зі специфічними умовами навчання – є авангардом та рушійною силою правоохоронної системи держави, через що, питання їх фаховості та підготовленості є пріоритетним напрямом підготовки фахових кадрів для органів Національної поліції України, що, в свою чергу, є не лише питанням забезпечення законності та внутрішньої безпеки держави, й в окремих випадках безпосередньо стосується обороноздатності держави.

Література

1. Галушневська К. О. Пожидаєв М. Ю. Роль спеціальної фізичної підготовки в контексті формування національного спротиву. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти* : матеріали VIII Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Дніпро, 15 бер. 2024 р.) ; у 2-х ч. Дніпро: ДДУВС, 2024. Ч. II. С. 664–665.
2. Порохнявий А. В. Сучасні питання фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів і студентів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 15 бер. 2024 р.); у 2-х ч. Дніпро: ДДУВС, 2024. Ч. II. С. 640–641.
3. Пожидаєв М. Ю. Окремі питання рівня фізичної підготовленості поліцейських під час дії воєнного стану. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти* : матеріали VIII Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Дніпро, 15 бер. 2024 р.); у 2-х ч. Дніпро: ДДУВС, 2024. Ч. II. С. 639.
4. Марков Р. А. Важливість опанування прийомів боротьби та рукопашного бою курсантами та студентами ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки та оборони України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 28 квітня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 80–82.

Чоботько М. А.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

РОЛЬ ЖІНОК-ВЕТЕРАНІВ У ЗМІЦНЕННІ ОБОРОНОЗДАТНОСТІ ТА РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

У сучасному світі питання гендерної рівності та ролі жінок у різних сферах життя стає все більш актуальним, і військова служба не є винятком. Жінки ветерани у ЗС України відіграють важливу роль в забезпеченні обороноздатності країни, зокрема в умовах гібридних загроз та збройних конфліктів. Протягом останніх років українські жінки довели свою

професійність, мужність та відданість, активно беручи участь у бойових діях, волонтерстві та інших аспектах військового життя.

Актуальність дослідження цієї теми полягає в тому, що жінки-ветерани часто стикаються з численними викликами у процесі адаптації до цивільного життя після служби, включаючи психічні травми, труднощі з працевлаштуванням та соціальною інтеграцією. Однак, незважаючи на ці труднощі, їхній внесок у суспільство залишається незаперечним. Жінки-ветерани не лише беруть участь у відновленні країни, й стають прикладом для наслідування, активними учасниками громадських ініціатив, що сприяють розвитку патріотизму та військової культури в Україні.

Сучасні реалії глобальних конфліктів та загроз національній безпеці спонукають країни переосмислити свою позицію щодо ролі жінок у збройних силах. Україна не стала винятком у цьому процесі. Від початку війни з Росією у 2014 році і до цього часу жінки активно долучилися до захисту своєї країни, демонструючи готовність та рішучість [1].

На сьогоднішній день в Україні спостерігається безпрецедентна активність жінок у ЗС, що підтверджується статистичними даними: ми маємо найбільшу кількість жінок-військовослужбовців у новітній світовій історії. У районі проведення бойових дій наразі виконують завдання близько 5000 жінок, що є свідченням їхньої рішучості та відданості захисту країни.

За останніми даними, статус учасника бойових дій отримали 13 487 жінок-військовослужбовців, що підкреслює їхню активну роль у бойових операціях. Серед жінок, які обіймають керівні посади, нараховується 5160 осіб, з них 2890 – офіцери, а 2270 – сержанти. Ці цифри вказують на значний внесок жінок у військову структуру, де вони мають можливість реалізувати свій потенціал на всіх рівнях командування.

Станом на вересень 2024 року у ЗС України служать 68 тисяч жінок, з яких 48 тисяч мають статус військовослужбовиць, а 5000 – безпосередньо виконують завдання в зоні бойових дій [3]. Ці дані підтверджують зростаючу участь жінок у військових справах, що є важливим аспектом у контексті сучасних військових доктрин, які визнають їхній внесок у забезпечення національної безпеки.

В українській армії скасовані всі обмеження щодо проходження служби жінками на всіх посадах, включно з бойовими. Раніше жінки переважно виконували медичні, бухгалтерські чи адміністративні функції, проте нині вони можуть обіймати такі посади, як командир бойової машини піхоти, снайпер, гранатометник чи водій. Це свідчить про зміни в парадигмі військової справи, де гендерні стереотипи поступово відходять у минуле.

Важливо відзначити, що сьогодні вимоги до ЗС України включають не

лише фізичну витривалість, а й високий рівень інтелектуальних і професійних навичок. Жінки, проходячи військову підготовку та виконуючи поставлені завдання, доводять свою компетентність на рівні з чоловіками. Вони забезпечують різноманітні напрями, такі як зв'язок, медицина, логістика, тероборона та багато інших, здійснюючи суттєвий вклад у функціонування ЗС України.

Жінки-військовослужбовці виконують важливі місії як на полі бою, так і в тиллових зонах, забезпечуючи безпеку своєї Батьківщини. У військовій справі немає місця гендерним стереотипам; тут важливі професіоналізм і відданість. Заохочення участі жінок у військових силах зміцнює обороноздатність країни та сприяє реалізації рівних можливостей для всіх громадян.

Згідно з чинним законодавством, жінки можуть бути мобілізовані в умовах загрози національній безпеці, зокрема, це стосується медичних працівників. Цивільні особи, які не підпадають під мобілізацію, також можуть укласти контракт на службу в армії під час воєнного стану. Це дає змогу жінкам долучатися до ЗС України і отримувати відповідну військову підготовку. Умови мобілізації та підготовка жінок у ЗС відповідають міжнародним стандартам, що забезпечує рівні права та можливості у військовій сфері.

Роль жінок у ЗС України стає все більш значущою, оскільки вони демонструють професіоналізм і відданість у складних умовах війни. Залучення жінок до військових завдань пояснюється кількома чинниками: зростаючою освіченістю жінок, соціальними змінами, що сприяють усвідомленню їхньої важливої ролі у суспільстві, а також підтримкою з боку держави та суспільства щодо участі жінок у військових справах.

Жінки-ветерани, які повертаються до цивільного життя після служби, також відіграють важливу роль у суспільстві. Вони стають активними учасниками соціальних ініціатив, волонтерських організацій і програм підтримки військовослужбовців. Багато з них стають адвокатами за права ветеранів і просувають гендерну рівність у військовій сфері. Їхній досвід і компетенція є незамінними для побудови нових механізмів підтримки та інтеграції жінок у цивільному житті [2].

Сучасна військова доктрина визнає значущий внесок жінок у ЗС, підкреслюючи, що їхня роль не обмежується традиційними гендерними стереотипами. Військовослужбовці-жінки демонструють свою дієвість у всіх аспектах військової діяльності, доводячи, що вони здатні бути незамінними членами військових колективів і справжніми захисниками України.

Таким чином, участь жінок у ЗС України є важливим чинником у сучасному контексті військової діяльності, адже вона не лише покращує успішність виконання завдань, й формує нове покоління військових, готових до

викликів, які ставить час. Взаємодія між жінками і чоловіками в армії, створення рівних умов для служби та підтримка ініціатив, які просувають гендерну рівність, сприятимуть подальшому розвитку української армії як сучасного інституту.

Література

1. Вавилова Н. В. Реалізація гендерної політики у Збройних силах України. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*. 2016. № 1. С. 140–143
2. Личковська М. Р. Причини та наслідки збільшення кількості жінок в армії у воєнний чи мирний час. *Економіка і суспільство*. 2017. Вип. № 12. С. 26-31.
3. Скільки жінок служить у ЗСУ: статистика URL: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20240928-skilky-zhinok-sluzhyt-u-zsu-statystyka/> (дата звернення 22.10.2024 року)

*Шанюк О. Б., Дзюба Т. Г., Трохимчук О. О., Коханюк Д. К.
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, одним із головних чинників здорового способу життя сучасної людини є рухова активність. Рухова активність відіграє ключову роль у підтриманні соматичного здоров'я людини, покращуючи фізичний стан (зміцнюючи м'язи, опорно-руховий апарат, серцево-судинну та інші системи організму), психічне благополуччя (знижуючи стрес та тривожність) і загальну працездатність. Регулярні фізичні навантаження є дієвим засобом профілактики багатьох захворювань, включно із серцево-судинними хворобами, ожирінням тощо, а також сприяють покращенню якості життя. Разом із тим технічна революція та інформаційний прогрес суттєво знизили рівень рухової активності сучасної людини. Лише за останні 20–30 років частка фізичної праці в щоденному житті скоротилася в десятки разів, що призвело до поширення малорухливого способу життя. Зменшення фізичної активності є причиною багатьох захворювань, сповільнює розвиток у дитячому й підлітковому віці, наближає старіння та зменшує тривалість життя. Не є винятком і курсанти ВВНЗ технічного профілю, рухова активність яких обмежена низкою чинників: умовами навчання під час вимушеного розосередження у воєнний час, цифровізацією освіти, великими обсягами навчальної інформації, психологічними труднощами (постійний стрес, погане самопочуття тощо), відсутністю мотивації до рухової активності, недостатньою поінформованістю про її користь тощо. Також фахівці

пов'язують низький рівень рухової активності курсантів із дією стресів під час війни, відсутністю системного підходу до організації форм фізичної підготовки на тимчасових локаціях, обмеженою інтеграцією сучасних здоров'яформувальних технологій у фізичне виховання курсантів.

Одним із сучасних видів рухової активності, що можуть сприяти розв'язанню окресленої вище проблеми, є високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІТ), які передбачають виконання інтенсивних вправ як з обтяженнями, так і з масою власного тіла з короткими періодами відпочинку між підходами. До змісту ВІТ входять сучасні фізичні вправи, що комбінуються в комплекси тривалістю від 20 до 30 хв залежно від рівня фізичної підготовленості курсантів. ВІТ не потребують особливих умов для занять (вправи можна виконувати як у спортзалі, так і на відкритому повітрі), дорогого інвентарю, проводяться у стислі терміни (не забирають багато часу), користуються популярністю серед сучасної молоді, що робить доцільним їх застосування у фізичному вихованні курсантів ВВНЗ під час навчання в умовах воєнного стану (зокрема й у дистанційному форматі) для підвищення обсягу рухової активності та зміцнення здоров'я.

Найпопулярнішим і одним із найдієвіших різновидів ВІТ у світі вважається метод "Табата". Японський професор Ізумі Табата у 1996 році розробив методику покращання аеробних можливостей спортсменів, за допомогою якої проводив тренування олімпійської збірної Японії з ковзанярського спорту. В основі методу було застосування спортсменами 20-секундних інтенсивних вправ (педалювання) на велотренажері з доведенням показників максимального споживання кисню до 170 %, після чого передбачався 10-секундний відпочинок. Кількість циклів роботи й відпочинку професор визначив як 8. Тривалість одного підходу становить 4 хв. Кількість підходів і час відпочинку між ними залежать від рівня фізичної підготовленості курсантів.

Нині інтервальні тренування за методом "Табата" знайшли широке застосування й серед військовослужбовців, у тому числі й курсантів ВВНЗ. Метод дає змогу використовувати велику кількість вправ із сучасних та військово-прикладних видів спорту, які можна виконувати самостійно й у складі групи, у закритому приміщенні та на свіжому повітрі, в умовах обмеженого простору, під час розосередження, із використанням додаткового спортивного обладнання або лише з масою власного тіла, у парах, упродовж короткого відрізка часу. До переваг методу "Табата" належать підвищення рівня рухової активності, збільшення в курсантів аеробних можливостей, підвищення рівня споживання кисню, успішне спалювання жирових клітин в організмі та економія часу на тренування.

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ (БАРС) У ВИЩИХ ВІЙСЬКИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В КОНТЕКСТІ ЄВРОАТЛАНТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Актуальність теми зумовлена необхідністю кардинального перегляду системи фізичної та спеціальної підготовки у ЗС України з урахуванням досвіду російсько-української війни та стандартів НАТО. Сучасний бойовий досвід, особливо в умовах міської забудови, лісистій місцевості та проведення спеціальних операцій, доводить, що відсутність навичок рукопашного бою (РБ) може коштувати життя як окремому військовослужбовцю, так і підрозділу. Елементи рукопашного бою, зокрема ближній бій, захоплення та конвоювання противника, набувають критичного значення в обмежених просторах, де застосування вогнепальної зброї ускладнене або недоцільне.

Мета дослідження – обґрунтувати та запропонувати удосконалену методику проведення навчально-тренувальних занять з рукопашної підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС) у змісті підготовки майбутніх військових фахівців у ВВНЗ, забезпечуючи їхню фізичну готовність та психічну стійкість в контексті євроатлантичної інтеграції.

Головна мета рукопашної підготовки за БАРС – сформувати у курсантів комплексні навички, що дають змогу успішно діяти в екстремальних умовах. Рукопашна підготовка у ВВНЗ перестає бути самоціллю і розглядається як інструмент підвищення бойової ефективності та виживання. Ключовими елементами навчання та тренування навичок РБ є:

ближній бій – навички самооборони та захисту себе і побратимів у ситуаціях недоступності або обмеженої можливості застосування вогнепальної зброї;

захоплення та конвоювання противника – критично важливі вміння для його знешкодження без застосування смертельної сили, що забезпечує отримання розвідувальної інформації та поповнення обмінного фонду полоненими;

психологічний компонент – рукопашний бій гартує дух, формуючи сміливість, рішучість і впевненість у власних силах, необхідні для успішного виконання бойових завдань та збереження особистого виживання;

спеціальні операції та виживання – навички, необхідні для виконання завдань, де потрібні максимальна тиша, точність дій та здатність діяти в тилу

противника.

Рукопашний бій – це багатогранна дисципліна, що поєднує розвиток фізичної сили, витривалості, гнучкості та психічних якостей, необхідних для підготовки сучасного офіцера.

Методика проведення навчально-тренувальних занять (БАрС)

Навчально-тренувальний процес з рукопашної підготовки традиційно включає три частини: підготовчу, основну та заключну. Їхній зміст і методичні акценти потребують удосконалення відповідно до завдань, що висуває БАрС.

Методика проведення підготовчої частини

Мета цієї частини – розминка, підготовка організму до навантаження та актуалізація базових навичок.

Організаційний блок передбачає шикування, доповідь, доведення теми й завдань заняття, перевірку екіпіровки. Підготовка до основної частини включає виконання загальнорозвивальних вправ на всі групи м'язів, вправ на координацію та швидкість.

Інноваційним елементом є включення до розминки базових прийомів (групування, падіння, перекиди, прості удари руками й ногами), а також раніше вивчених комбінацій для повторення та закріплення техніки. За організацією переважає фронтальний спосіб із синхронним виконанням вправ; доцільним є використання команд типу “Потоком вправу – ПОЧИНАЙ” для підвищення щільності та результативності розминки.

Методика проведення основної частини

Основна частина присвячена безпосередньому розв'язанню завдань фізичної, психологічної та бойової підготовки з акцентом на військово-прикладних навичках.

Послідовність навчання прийомам рукопашного бою:

активні дії – вивчення прийомів нападу (удари, уколи);

захисні дії – відпрацювання захисту в поєднанні з контратаками;

складні техніки – розучування звільнення із захоплень, больових прийомів, кидків та прийомів обеззброєння противника на основі розуміння анатомії та знання больових точок.

Ключові методичні вимоги:

амбідекстрія – відпрацювання всіх технік (самострахування, больові прийоми, кидки, обеззброєння) як для правої, так і для лівої сторін з метою забезпечення універсальності дій військовослужбовця;

комбінування прийомів – обов'язкове поєднання прийомів із ударами руками й ногами для доведення противника до стану, в якому він не здатен чинити активний опір;

фінальна стадія – керівник заняття має вимагати від курсантів доведення

супротивника до положення, зручного для зв'язування лежачи або конвоювання. Це дає змогу перевірити результативність та закріпити навички, необхідні в реальній бойовій обстановці (полонення, а не лише тимчасове виведення з ладу);

команди – застосування чітких військових команд (“До бою – ГОТУЙСЯ”, “Ножем знизу – БИЙ”, “Загин руки за спину – ПОЧИНАЙ”) для формування рефлексів, дисципліни та стереотипів бойової поведінки;

етапи розучування – перехід від повільної демонстрації (уповільнений темп) до відпрацювання прийому в цілому, а далі – до вдосконалення в динамічних умовах та з різних початкових позицій.

Методика проведення заключної частини

Заключна частина забезпечує плавний перехід організму до стану відносного спокою та сприяє закріпленню дисципліни.

Основний зміст: повільний біг, ходьба, дихальні вправи для насичення організму киснем та розслаблення м'язів.

Підбиття підсумків включає оцінювання ступеня досягнення поставлених цілей, відзначення кращих курсантів, аналіз типових помилок та визначення напрямів їх подальшого виправлення. Обов'язковим елементом є постановка чіткого індивідуального завдання на самостійну підготовку.

Євроатлантична інтеграція та перспективи

Удосконалення методики рукопашної підготовки за системою БАРС є важливим кроком у напрямі євроатлантичної інтеграції, оскільки сприяє розвитку лідерських, психічних та адаптивних якостей, необхідних сучасному офіцеру.

Психічна стійкість формується через систематичне залучення курсантів до діяльності в умовах дефіциту часу, підвищеного ризику та інформаційної невизначеності. Рукопашна підготовка виступає процесом формування здатності адаптуватися до нових умов, оперативно реагувати на зміни, приймати швидкі та виважені рішення в умовах високого стресу.

Функціональна спрямованість методики полягає в формуванні вмінь і навичок захисту від нападу противника, його тимчасового знешкодження, травмування або полонення на дистанції ближнього бою із використанням особистої зброї та прийомів без зброї. Такі підходи відповідають стандартам, орієнтованим передусім на бойову функціональність, а не суто на спортивний результат.

Адаптивність методики проявляється у розвитку здатності військовослужбовця швидко відновлюватися після фізичного й психоемоційного навантаження, переходити до виконання нових завдань, успішно взаємодіяти з підрозділами країн – членів НАТО в багатонаціональних

структурах.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що впровадження удосконаленої методики навчально-тренувальних занять з рукопашної підготовки за системою БАРС у ВВНЗ є необхідною умовою підвищення боєздатності майбутніх офіцерів. Така методика має ґрунтуватися на досвіді російсько-української війни, акцентуючи увагу на тактичній доцільності, функціональності дій у спорядженні та психічній стійкості особового складу. Рукопашний бій є не лише засобом фізичної підготовки, а й комплексним психофізіологічним тренуванням, яке сприяє формуванню лідерських якостей та забезпечує відповідність стандартам підготовки військовослужбовців, необхідним для повноцінної євроатлантичної інтеграції України.

Шевяков М. І.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Семенова Н. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

СУЧАСНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЗА СКЛАДНИХ КЛІМАТИЧНО-ГЕОГРАФІЧНИХ УМОВ ГІРСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Сучасні реалії, які переживає Україна у зв'язку із російсько-українською війною, виявили гостру необхідність пошуку шляхів створення та вдосконалення боєздатного війська для забезпечення захисту територій і суверенітету країни. Ураховуючи динамічний розвиток військової справи постає питання постійного оновлення знань, умінь та навичок військовослужбовців [1]. Шляхи трансформації підготовки майбутніх офіцерів, реформування військової освіти в Україні до стандартів НАТО потребують модернізації матеріально-технічної бази навчальних закладів, забезпечення безперервного професійного розвитку викладачів, посилення міжнародної співпраці, розроблення та впровадження нових навчальних програм, що уможливляють готувати висококваліфікованих офіцерів, здатних долати великі фізичні навантаження і нервово-психічне напруження та успішно діяти в найскладніших умовах сучасного бою.

Однією із сучасних програм, як важлива складова бойової підготовки визначених підрозділів, зокрема і військ НАТО, є гірська підготовка, яка спрямована на отримання військовослужбовцями знань, умінь та навичок, необхідних для успішного виконання завдань з використанням гірського і спеціального спорядження в гірських умовах і в умовах урбанізованої

місцевості [2]. Вона має важливе значення у системі підготовки офіцерського складу Сухопутних військ ЗС України, адже виходить за межі фізичної витривалості. Вона є дієвим інструментом формування лідерських компетентностей, адже поєднує елементи фізичного, морально-психічного та тактичного випробування. Під час занять курсанти опиняються в умовах, наближених до бойових, коли кожне рішення потребує самостійності, відповідальності та вміння координувати дії групи в обмеженому середовищі.

Для курсантів спеціальності “Управління діями механізованих військ” в навчальну програму веденні два блоки занять в гірській місцевості курсу “Витривалості і стійкості”. На другому курсі навчання курсанти проходять “Літній курс”. В межах “літнього” блоку вони отримують практичні навички з облаштування горизонтальної переправи, переміщення через переправу підрозділу, озброєння і вантажів, транспортуванню поранених за допомогою мінімального комплексу спорядження на горизонтальній переправі, пересуванню по скельному рельєфу, організацією страховки і самостраховки на скельному рельєфі, облаштуванню горизонтальних і вертикальних “перил”, спуск по закріпленій мотузці. Наступний етапом підготовки є піший марш у високогір’ї Українських Карпат протяжністю 45 км [4].

Під час курсу “Витривалості і стійкості” майбутні офіцери вчаться організовувати переправи, долати скельний рельєф, планувати маршрути в гірсько-лісовій місцевості, облаштовувати місця відпочинку та бівуаки. Кожне завдання має командну структуру, у якій учасники послідовно змінюють ролі командира, заступника, відповідального за спорядження чи медичного інструктора. Такий підхід дає змогу динамічне навчальне середовище, у якому розвиваються ключові риси лідера – ініціатива, рішучість, вміння діяти в умовах невизначеності, дисциплінованість і відповідальність за підлеглих.

В горах особовий склад випробовує не тільки фізичні навантаження і нервово-психічне напруження, і нестачу кисню, вплив холоду, вологи та інших чинників. Тому, крім оволодіння навичками подолання гірських перешкод і розвитку фізичних якостей, під час проходження курсу приділяють особливу увагу виробленню у особового складу індивідуальної переносимості чинників зовнішнього середовища [3].

Важливою складовою курсу є формування лідерства у курсантів, яке відбувається не лише через технічне навчання, а й через практику ухвалення рішень у реальному часі, так як вони самостійно планують час, розподіляють ресурси, оцінюють ризики та ухвалюють рішення щодо безпеки групи. Середовище природного рельєфу створює непередбачуваність, яка змушує кожного діяти не за шаблоном, а відповідно до конкретної ситуації. Це формує стратегічне мислення, що у подальшому переноситься у структуру бойового

управління механізованими підрозділами.

Досвід НАТО свідчить про необхідність стандартизації навчання в гірських умовах та системного підходу до підготовки особового складу. У цьому контексті Центр передового досвіду НАТО з гірської підготовки (Mountain Warfare Centre of Excellence) розробляє навчальні програми та забезпечує обмін практиками між країнами-членами, зокрема у сфері підготовки командирів малих підрозділів до дій у високостресових і децентралізованих умовах [5]. Подібні принципи реалізовано й у Akademia Wojsk Lądowych imienia generała Tadeusza Kościuszki у Вроцлаві, де впроваджено курс Mountain Warfare Small Unit Leaders Course за підтримки NATO Mountain Warfare Centre of Excellence. Програма орієнтована на командирів взводів і рот гірської та легкої піхоти і спрямована на розвиток лідерства, командування та дій у гірському середовищі – сходження, планування маршів, евакуацію й управління групою в умовах обмежених ресурсів. Досвід польських колег є близьким до української практики, адже обидві системи поєднують фізичне, тактичне та психологічне загартування як основу формування командира, здатного діяти успішно у складних кліматично-географічних умовах.

Для української військової освіти цей досвід має особливе значення, оскільки формування офіцерів, здатних діяти у складних кліматично-географічних умовах, є необхідною складовою сучасної підготовки військ. Гірська підготовка забезпечує розвиток “тактичної гнучкості”, психічної стійкості та лідерських якостей, які мають вирішальне значення під час виконання завдань у складній місцевості чи за екстремальних умов. Такі тренування стають дієвим інструментом виховання офіцера-лідера, який мислить системно, здатний приймати, подекуди, нестандартні, проте обґрунтовані рішення, забезпечувати злагодженість дій підлеглих за різних обставин, зокрема за умов бойової обстановки.

Підрозділ, підготовлений для дій у горах, є універсальним і здатним виконувати завдання в будь-якому рельєфі і умовах. Знання техніки безпеки та виживання безпосередньо дають змогу зменшити втрати особового складу. Вміння використовувати переваги гірської місцевості дає значну перевагу над противником. Екстремальні умови гір найкращим чином виховують у майбутніх офіцерів ініціативність, відповідальність та вміння приймати рішення в стресових ситуаціях.

Гірська підготовка для курсантів українських ВВНЗ – це не додатковий курс, а невід’ємна частина сучасної офіцерської освіти. Вона формує професійних, фізично та психічно підготовлених командирів, здатних успішно діяти в найскладніших умовах сучасного бою.

Література

1. Гулей К. Особливості сучасної системи підготовки військових фахівців у країнах–членах НАТО та в Україні. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2024. № 1. С. 40–49.
2. Доктрина «Гірської підготовки Збройних Сил України» ВКП 7-00(166)03.01. URL: <https://surl.li/yzegld>. pdf (дата звернення: 29.10.2025).
3. Методичні рекомендації «Особливості фізичної підготовки військовослужбовців до дій на гірській місцевості» ВП 7-00(72)01.01. URL: <https://surl.li/gaznbo>. pdf (дата звернення: 28.10.2025).
4. Семенова Н., Шевяков М. Гірська підготовка військовослужбовців Збройних сил України. *Альтернативний туризм: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*, м. Львів, 17–18 жовт., 2024р. / ЛДУФК ім. І. Боберського Львів, 2024. С. 302–304.
5. Mountain Warfare Centre of Excellence URL: <https://www.mwcoe.org/> (дата звернення: 25.10.2025).

Щербина І. А.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ТАКТИЧНОЮ КОЛОДОЮ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ

Підготовка військових підрозділів у ЗС України та безпосередньо курсантів у ВВНЗ – змінює свій вектор підготовки військових фахівців у напрямі ЗС країн–членів НАТО. Одним із компонентів боєготовності є готовність військових фахівців до виконання завдань за призначенням.

Бойова готовність залежить від індивідуальної підготовленості кожного військовослужбовця і злагодженості особового складу в цілому. Індивідуальну спроможність військовослужбовця можливо оцінити за такими критеріями: військово-професійна підготовка, фізична та морально-психічна готовність.

Передовим кроком в напрямку розвитку системи спеціальної фізичної підготовки військових професіоналів ЗС України на сучасному етапі є розробка “Єдиних стандартів фізичної підготовки”, за умови оволодіння якими військовослужбовець здатний виконувати функціональні обов’язки в різних умовах діяльності.

Виконання завдань військовослужбовцями та їхнє виживання в бойових умовах супроводжується значними фізичними та психічними навантаженнями, що спричинені умовами навколишнього середовища (порою року і часом доби, атмосферними явищами тощо); складнощами маршруту руху (рельєфом, довжиною, наявністю природних і штучних перешкод, складністю орієнтування, необхідністю прихованого подолання маршруту, значною вагою вантажу), а також рухом в будь-який час доби, переважно в умовах поганої видимості тощо. Злагодженість дій військових підрозділів в ході спеціальної фізичної підготовки досягається виконанням спеціальних вправ у складі підрозділу й участю військовослужбовців у командних змаганнях з військово-прикладних видів

спорту.

Мабуть немає такої людини, котра б не бачила фотографії та відеоролики, на яких бійці армій провідних країн світу групою виконують якісь вправи з колодою, а саме – з тактичною колодою. Що це за вправи і в чому їхній сенс – розберемося за допомогою статуту морської піхоти США MCRP 3-02A Marine Physical Readiness Training for Combat. Відтак, систематичне виконання комплексів силових вправ з тактичною колодою значною мірою підвищує силову та статичну витривалість організму, розвиває серцево-судинну та дихальну системи, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, забезпечує перенесення значних обсягів інтенсивних силових, швидкісно-силових фізичних навантажень і координаційно-складних рухових дій, а також прискорює відновлювальні процеси.

Тренування з колодою входять до початкового “курсу молодого бійця” морської піхоти США і до тестів при відборі кандидатів у спецпідрозділи “зелених беретів”, “морських котиків” та “рейнджерів”. Завдання цих вправ не тільки в тому, щоб розвинути силу людини, а для того аби привчити бійців до роботи в команді, перевірити військовослужбовців на психічну стійкість. Вправи виконуються групами, як правило, по 4 або 6 осіб у кожній, а на групу видається одна колода відповідного розміру. Групи підбирають так, щоб у кожній були військовослужбовці приблизно однакового зросту. Вимоги до колоди: вона має бути однакового діаметра по всій довжині, очищена від кори і відшліфована так, щоб можна було брати її голими руками, не пошкодивши долоні. Загальна вага колоди приблизно 100 кг для чотирьох осіб та 150 кг для групи з шести осіб. Таким чином, на одну людину має припадати відрізок колоди завдовжки 70-80 см і вагою близько 25 кг. Аналогічним чином можна підібрати колоду для групи з п’яти та семи осіб.

Заняття проводяться на свіжому повітрі на будь-якому рівному майданчику достатніх розмірів з м’яким покриттям (пісок, ґрунт, трава) з таким розрахунком, щоб у критичному випадку можна було скинути колоду, не сильно її пошкодивши і не травмувавши людей.

Так, враховуючи власний педагогічний досвід, а також досвід військовослужбовців країни – членів НАТО, колективом кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання обґрунтовано та розроблено комплекси вправ із тактичною колодою. Застосування комплексів відбувається під час опанування навчальної дисципліни “фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка”, власне стандартів зі спеціальної фізичної підготовки на старших курсах навчання. Наводимо приклад типового комплексу вправ з тактичною колодою, вагою 100-150 кг, що виконується групою від 4 до 6 курсантів.

підйом колоди вгору і перекладання з плеча на плече через голову –

20 разів;

нахили вперед – 20 разів;

кроки вбік – 20 разів;

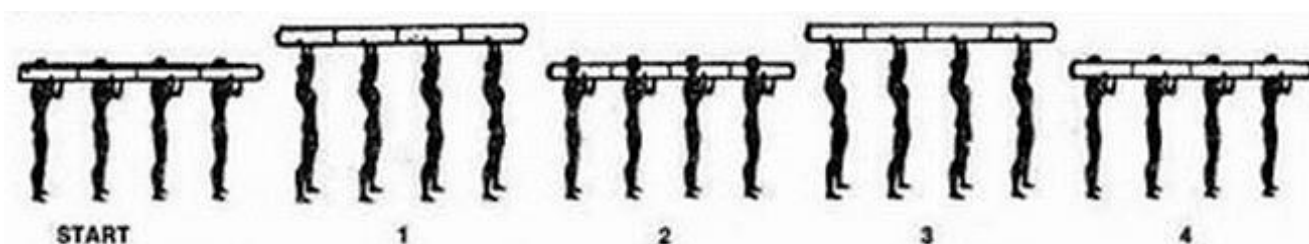
присідання – 20 разів;

переміщення з колодою – 400 м.

Комплекс виконати коловим методом у 3 підходах. Відпочинок між підходами – 3-5 хв.

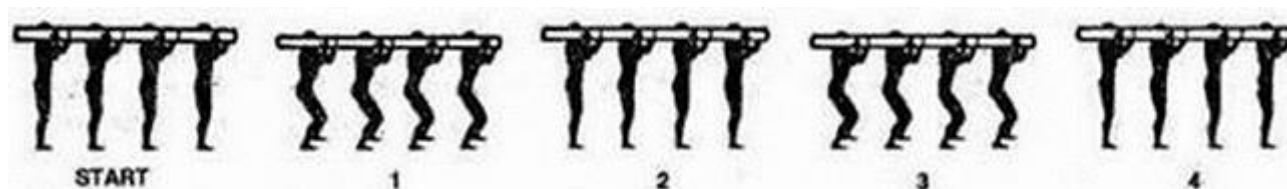
Умови виконання вправ.

Підйом колоди вгору і перекладання з плеча на плече через голову (Рис.1).



Вихідне положення: курсанти стоять один за одним, ноги на ширині плечей, колода лежить у кожного на правому (або лівому) плечі. На рахунок “Раз!” – необхідно підняти колоду над головою на витягнуті руки, та зафіксувати у верхньому положенні. На рахунок “Два!” – опустити на інше плече. Повторити на рахунок “Три-чотири” у зворотному порядку. Темп середній.

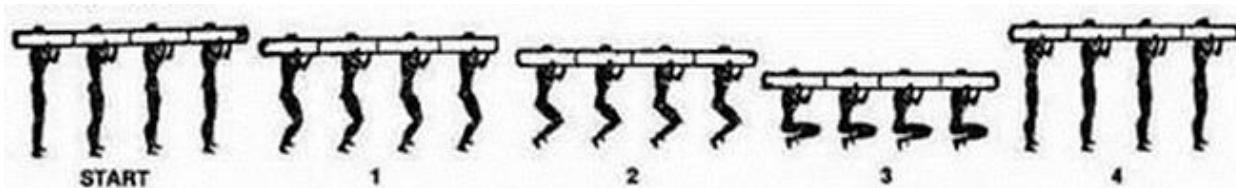
Рис. 1 . Підйом колоди вгору і перекладання з плеча на плече через голову



Кроки вбік. (Рис.2). Вихідне положення: колода на плечі, ноги разом, руки обхоплюють колоду навколо, пальці в замок поверх колоди. Виконується крок ногою в лівий бік, фіксація в цьому положенні й повернення у ВП. Повторити кілька разів. Потім колоду перекладають на ліве плече і виконують крок у правий бік. Темп середній.

Рис. 2. Кроки вбік.

Напівприсіди та присіди (Рис. 3). Вихідне положення: група стоїть один за одним, колода на правому (або лівому) плечі. На рахунок “Раз!” –



виконується присід приблизно на чверть від повної амплітуди, зафіксуватися в

цьому положенні. На рахунок “Два!” виконати напівприсід ще глибше, приблизно на половину амплітуди, фіксація в цьому положенні. На рахунок «Три!» виконати повний присід, коліна трохи в сторони, фіксація в цьому положенні. На рахунок «Чотири!» встати в ВП. Темп середній.

Рис.3. Напівприсіди та присіди

Переміщення з колодою (Рис. 4).

Вихідне положення – група стоїть перед колодою. Підняти колоду з землі та затримати перед собою на передпліччях. За командою керівника ”РУШ” пройти в одну шеренгу не менше 200 м тримаючи колоду перед собою, (під час пересування виконувати піднімання колоди від грудної клітини до підборіддя,



фіксуючи колоду у верхньому положенні на 2–3 с). Перемістити колоду на плечі та пройти в колону по одному не менше 200 м, під час пересування виконувати перекладання колоди, з правого плеча на ліве плече та у зворотньому порядку піднімаючи та перекладаючи колоду над головою. По закінченню вправи одночасно покласти колоду на землю.

Рис. 4. Переміщення з колодою

Нахили вперед.

Вихідне положення: курсанти стоять у шеренгу, ноги на ширині плечей, колода лежить на зігнутих руках, притиснута до грудей. На рахунок “Раз!” – нахилитися вперед, зафіксуватися в нижньому положенні. На рахунок “Два!” прийняти вихідне положення. На “Три-чотири” повторити. Темп середній.

Робота з тактичною колодою дає можливість виконувати різноманітні вправи, що розвивають силу, витривалість та координацію рухів. Під час занять керівник може збільшувати кількість разів виконання окремих елементів та відстань перенесення колоди для більш якісної підготовки особового складу.

Під час виконання вправ із тактичною колодою необхідно враховувати антропометричні дані курсантів, розподіляти їх за зростом та вагою, а також рівномірно розподіляти вагу колоди на всіх військовослужбовців, й дотримуватися синхронності та злагодженості дій усіма курсантами підрозділу.

Таким чином, проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки із застосуванням комплексів вправ з тактичною колодою сприяє вдосконаленню спеціальних фізичних та психічних якостей курсантів, покращанню їх емоційного стану, вихованню почуття взаємодопомоги і відповідальності перед колективом та злагодженості підрозділів.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СИЛИ ТА СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ

Актуальність дослідження зумовлена зростаючими вимогами до рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів у контексті сучасної воєнної ситуації в Україні. Умови служби у ЗС України передбачають значні фізичні та психоемоційні навантаження, що вимагає наявності високого рівня розвитку сили та силової витривалості.

Метою цього дослідження є обговорення методів фізичної підготовки та пошук дієвих підходів до розвитку зазначених якостей у курсантів.

Встановлено, що розвиток сили та силової витривалості є критично важливим елементом фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, зважаючи на специфіку бойових завдань у сучасних умовах.

Проаналізовано сучасні методики фізичної підготовки, виявлено їхні обмеження – зокрема недостатню індивідуалізацію, переважання загальнорозвиваючих вправ і відсутність зв'язку з реальними умовами служби.

Обґрунтовано доцільність використання комплексного підходу щодо тренувального процесу, який включає періодизацію навантажень, функціональні вправи, інтервальні тренування високої інтенсивності та адаптацію до психофізіологічних вимог військової діяльності.

Варто зазначити, що сила є базовою фізичною якістю, яка визначає здатність людини долати або протидіяти зовнішньому тиску за допомогою м'язових зусиль [2, с. 58].

Водночас силова витривалість передбачає здатність м'язів виконувати багаторазові скорочення з певною інтенсивністю протягом тривалого часу без істотного зниження ефективності рухів. У контексті військової діяльності ці якості є засадничими для виконання спеціальних завдань у складних кліматичних, тактичних і стресових умовах. Наприклад, тривале переміщення з важким спорядженням, евакуація поранених, швидке переміщення по пересіченій місцевості – усе це вимагає високої м'язової сили в поєднанні з витривалістю.

На сьогоднішній день фізична підготовка у ВВНЗ базується на комплексних програмах, які передбачають розвиток основних фізичних якостей. Водночас, спостерігається недостатня індивідуалізація підходів, одноманітність вправ, а також переважання загальнорозвиваючих методик над спеціалізованими.

Сила часто розвивається за допомогою стандартних вправ із власною вагою (віджимання, підтягування, присідання), а силова витривалість – за рахунок колових тренувань та повторного виконання вправ з помірною інтенсивністю [1, с. 54].

Доцільним є використання принципу періодизації тренувального процесу, що дає змогу уникнути перевтоми та забезпечує поступове зростання фізичних показників.

Окрему увагу слід приділити функціональним тренуванням, які відтворюють специфіку бойових дій. Такі заняття можуть включати вправи на нестійких поверхнях, роботу з важкими предметами (наприклад, покришками або мішками з піском), комбінації вправ на час або на кількість повторень у режимі максимального навантаження. Вони одночасно розвивають силу, координацію, витривалість, психічну стійкість і навички командної роботи.

Таким чином, оптимізація процесу щодо розвитку сили та силової витривалості курсантів має включати:

- ✓ поетапну періодизацію навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей;
- ✓ інтеграцію функціональних та спеціалізованих вправ;
- ✓ врахування психологічної підготовленості та факторів мотивації;
- ✓ збалансоване харчування, гідратацію, відпочинок і відновлення;

Варто усвідомити, що розвиток сили та витривалості відбувається на тлі загального навантаження, яке включає не лише фізичні, а й інтелектуальні, психологічні та емоційні компоненти. Система підготовки має враховувати принципи варіативності та індивідуалізації.

Не варто застосовувати однакові норми та методики для всіх курсантів, оскільки початковий рівень фізичного розвитку, стан здоров'я, попередній спортивний досвід, мотивація до занять фізичною підготовкою та спортивна орієнтація значною мірою відрізняються [4, с. 54].

Значний потенціал мають інтервальні тренування високої інтенсивності, що комбінують короткі періоди інтенсивної роботи з періодами відносного відпочинку. Цей метод не лише розвиває силову витривалість, а й сприяє покращенню аеробної та анаеробної потужності, що вкрай важливо для військовослужбовців. Наприклад, короткі серії спринтів з додатковим вантажем, вправи з гирями чи штангою в режимі табата, біг із перешкодами або марш-кидки в умовах обмеженого часу – усе це дає змогу досягати високих результатів у стислі терміни.

Кожен викладач чи інструктор з фізичної підготовки має володіти сучасними знаннями в галузі фізичне виховання і спорт, анатомії, фізіології, теорії тренування, спортивної медицини. Підвищення їхньої кваліфікації, участь у

тренінгах, семінарах, обмін досвідом з представниками спортивних федерацій або тренерами силових видів спорту (важкої атлетики, гирьового спорту, кроссфіту, бойових мистецтв) може суттєво покращити якість проведення занять.

Питання формування мотивації має стати пріоритетним. Необхідно створити таку систему фізичної підготовки, в якій курсанти не сприйматимуть тренування як обов'язок, а бачитимуть у ньому шлях до самореалізації, підвищення власної бойової успішності, впевненості у своїх можливостях.

Роль наставника, взірця для наслідування, моральна підтримка, створення дружньої, але водночас змагальної атмосфери – усе це є ключем до успішного виховання витривалих, сильних, морально стійких майбутніх офіцерів [3, с. 86-87].

Таким чином, оптимізація процесу розвитку сили й силової витривалості поєднує фізіологічну обґрунтованість, психологічну підготовленість, індивідуалізацію, інноваційність та методичну грамотність. У підсумку це може забезпечити успішний розвиток сили і силової витривалості у курсантів. У сучасних умовах, коли ЗС України потребують не просто виконавців, а справжніх лідерів, загартованих фізично та морально, підготовка такого рівня є не лише актуальною, а й життєво необхідною.

Література

1. Бородін Ю.А. Романчук В.М. Зміст та організація тренажів з фізичної підготовки на етапах навчання у вищих військових навчальних закладах: навч. посіб. Житомир: ЖВІ, 2017. 164 с.
2. Петрук А. П. Оптимізація методичної складової системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Придніпровська держ. акад. фіз. культури і спорту Дніпро, 2018. 210 с.
3. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харківський ін-т танкових військ. Харків, 2021. 198 с.
4. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: монографія. Львів: АСВ, 2022. 366 с.

Юрченко В. О., Кондратюк В. І.
Харківський національний університет Повітряних Сил

ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ВІЙСЬКОВОГО ІНЖЕНЕРА

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання [1], вона є одним із ключових аспектів бойової готовності, особливо для військових інженерів, які виконують завдання у складних умовах, працюють з важкими конструкціями та долають значні

фізичні навантаження. Загальна фізична підготовка сприяє: підвищенню військово-спеціальної підготовленості; веденню здорового способу життя; профілактиці захворюванням і фізичній реабілітації; прискоренню адаптації військовослужбовців до умов військової служби; організації змістовного дозвілля [2]. Розглянемо завдання фізичної підготовки військовослужбовців, основні фізичні якості які необхідні для військових інженерів та методи їх розвитку. Комплексний підхід до тренувань сприяє підвищенню рівня сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості, що в підсумку забезпечує високий рівень професійної ефективності та знижує ризики травмування під час виконання бойових або рятувальних операцій. Загальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є формування та вдосконалення їх фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь, готовності до перенесення екстремальних фізичних і психічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей, вдосконалення командних, організаційно-методичних навичок і вмінь, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища, сприяння вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів, підвищенню рівня професійної підготовки військовослужбовців, поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я військовослужбовців [3].

Інженерно-авіаційне забезпечення – це комплекс організаційно-технічних заходів, що здійснюються силами інженерно-технічного складу інженерно-авіаційної служби з метою утримання авіаційної техніки, засобів її експлуатації та ремонту в постійній справності та готовності до ведення бойових дій (дій за призначенням), досягнення безвідмовності і високої ефективності її застосування [4]. Завдання інженерного забезпечення мають виконувати із широким застосуванням засобів інженерної техніки, з дотриманням максимальної самостійності і забезпеченням постійної бойової готовності. Під час виконання завдань військові інженери виконують різні види підготовки повітряного судна, тому фізична підготовка має враховувати специфічні вимоги їх професійної діяльності, такі як: *спритність* (необхідна для виконання точних та складних технічних завдань, розвивається переважно вправами, які застосовуються на заняттях з гімнастики, спортивних і рухливих ігор, рукопашного бою, подолання перешкод і метання гранат, а також у певній мірі – з прискореного пересування та легкої атлетики, лижної підготовки); *силова витривалість* – важлива для тривалого виконання фізично навантажених робіт, пов'язаних з інженерними задачами (розвивається переважно засобами

прискореного пересування та легкої атлетики, пересуванням на лижах, плавання, подоланням перешкод і спортивними іграми); *психічна стійкість* – здатність працювати в стресових умовах та швидко приймати рішення (розвивається переважно імітація реальних бойових або кризових ситуацій). Різнобічна фізична підготовка є важливим компонентом і основою спеціальної та професійно-прикладної підготовки військовослужбовців [5].

Висновки. Успішний розвиток фізичних якостей військового інженера вимагає системного підходу, який включає цілеспрямовані тренування, психічну стійкість та правильне відновлення. Високий рівень фізичної підготовки забезпечує не лише успішне виконання бойових завдань, а й підвищує загальну боєздатність та виживання в екстремальних умовах.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому дослідженню фізичних якостей у військовослужбовців за фахом та способи їх розвитку.

Література

1. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. С. 4.
2. Тема 12. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в Збройних Силах України. С. 3. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24484> (дата звернення: 20.10.2025).
3. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки: наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 р. № 225. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1144-21#Text> (дата звернення: 18.10.2025).
4. Про затвердження Правил інженерно-авіаційного забезпечення державної авіації України: наказ Міністерства оборони України від 05 липня 2016 р. № 343. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1085-16#Text> (дата звернення: 09.10.2025).
5. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах [Електронний ресурс] *Academy Vision*. С. 9. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/509> (дата звернення: 20.10.2025).

Ярошенко Я. М., Коршок В. М.

Національний університет оборони України

ФОРМУВАННЯ СЕНСОМОТОРНОЇ СТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ НА СИМУЛЯТОРАХ В УМОВАХ ВИКОНАННЯ ПОЛЬОТІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ FRV-КОМПЛЕКСІВ

У сучасних умовах розвитку військових технологій дистанційного управління та інтенсивного впровадження безпілотних літальних апаратів (далі-БпЛА) особливої актуальності набуває питання підготовки операторів до роботи в умовах підвищеної сенсомоторної та психічної напруженості в умовах виконання бойових завдань. Робота оператора БпЛА вимагає значної

концентрації уваги, точності рухів, стійкості до вестибулярних подразників та здатності швидко реагувати на зміну ситуації.

Сенсомоторна стійкість – це інтегральна властивість нервової системи, яка визначає здатність людини узгоджувати сенсорні (зорові, слухові, вестибулярні) та моторні (рухові) процеси. Вона формується поступово в результаті тренувань, вправи, що спрямовані на розвиток точності рухів, концентрації уваги, швидкості реакцій і стабільності психофізіологічного стану.

У процесі керування БпЛА в FPV-окулярах (First Person View), що означає “вид від першої особи” оператор постійно аналізує візуальну інформацію з камер дрона, приймає рішення та виконує дрібні, але точні рухи пальцями для корекції траєкторії польоту. Це вимагає одночасної роботи зорового, рухового й вестибулярного аналізаторів. Особливо це помітно під час використання FPV-окулярів, що створюють ефект “занурення” у політ. Для новачків це часто супроводжується відчуттям запаморочення, нудоти або дезорієнтації, що є проявом тимчасового порушення вестибулярної адаптації.

Дослідження у сфері психофізіології свідчать, що такі реакції це нормальне явище на початкових етапах навчання. Організм людини потребує часу для узгодження зорових сигналів із роботою вестибулярного апарата, який звично реагує на реальний рух тіла, а не на віртуальне переміщення. Саме тому використання симуляторів БпЛА має не лише технічне, а й фізіологічне значення оскільки поступово готує нервову систему оператора до виконання завдань за призначенням в умовах підвищеного психоемоційного напруження, зменшуючи ризик перевантаження сенсорних систем.

Регулярна робота на симуляторі польотів сприяє:

- розвитку вестибулярної стійкості (зниження реакцій запаморочення);
- покращенню зорово-моторної координації;
- підвищенню точності дрібних рухів пальців;
- формуванню стійкої уваги та швидкості прийняття рішень;
- зниженню тривожності та психоемоційного напруження під час польоту.

Успішність тренувань на симуляторі значною мірою залежить від методики поступового навантаження.

Починати доцільно з коротких сесій (3–5 хв), поступово збільшуючи тривалість. Важливо дотримуватись принципу “комфортного розвитку” не перевантажувати сенсорну систему, адаптуючи мозок до нових умов.

З педагогічної точки зору, тренування сенсомоторної стійкості є складовою професійно-психологічної підготовки оператора БпЛА.

Умовно ці тренування можна поділити на три етапи:

адаптаційний – знайомство із симулятором, короткі польоти, зниження проявів вестибулярного дискомфорту;

тренувальний – розвиток моторної точності, формування стабільності реакцій;

удосконалювальний – відпрацювання складних сценаріїв, робота в умовах сенсорного перевантаження.

Науковці відзначають, що розвиток сенсомоторної стійкості має не лише практичне, а й профілактичне значення, вона знижує ризик виникнення помилок під час реальних польотів та сприяє підвищенню загальної витривалості нервової системи.

Формування сенсомоторної стійкості є ключовим елементом професійної підготовки операторів безпілотних літальних апаратів. Використання симуляторів БПЛА, а змогу успішно розвивати вестибулярну адаптацію, точність рухів і стійкість психофізіологічного стану. Завдяки систематичним тренуванням оператор набуває навичок, необхідних для безпечного та точного управління дроном під час виконання бойових завдань.

Таким чином, впровадження тренувань на симуляторах польотів у систему підготовки операторів безпілотних літальних апаратів має не лише навчальне, а й оздоровчо-психофізіологічне значення, оскільки сприяє гармонійному розвитку сенсомоторних функцій, координації рухів і стійкості до сенсорного перевантаження.

Shemchuk V.

*Candidate of pedagogical sciences, Senior Researcher
National Defence University of Ukraine*

PROFESSIONAL COMPETENCE IN THE TRAINING OF RESERVE OFFICERS OF THE ARMY USING INNOVATIVE TRAINING TECHNOLOGIES

In modern conditions, special attention is paid to the development of modern content and technologies in education. Focusing on ensuring the innovative nature of the education system will contribute to solving this problem. One of the pressing issues that arise during teaching practice is the introduction of new innovative teaching technologies into the educational process.

The aim of this work is to examine the essence of new, innovative teaching technologies and to determine ways of implementing them in the educational process of an educational institution.

The term ‘innovative technologies’ in teaching can be defined as the introduction and implementation of innovations in the art and craft of teaching. “Technology” in Greek means ‘art, craft,’ and ‘innovation’ (late Latin *inovatio*,

English innovation) means innovation.

In the educational process, innovative educational technologies are based on the following components: the social demand of the relevant authorities for the professional training of reserve officers, their own professional interests, the individual and personal characteristics of those who teach and those who learn, and a set of innovative teaching methods.

How do innovative teaching technologies differ from traditional ones in terms of content?

Innovative teaching technologies are based on active pedagogical techniques that enable reserve officers to develop a creative attitude towards their future military and professional activities, develop independent thinking, and the ability to respond accurately to what is happening, particularly in situations where there is a lack of information and risk.

Practical results show that the use of innovative technologies in professionally oriented training activates and improves the process of training specialists. This makes it possible to create a creative learning atmosphere in the classroom, solve a whole range of educational and training tasks and, ultimately, develop the basic components of competence in reserve officers that ensure the success of graduates' future professional activities.

Due to the fact that the training period for reserve officers is very short, their training is based on a practical approach, the implementation of which requires an active transition from traditional (informational and explanatory) training to innovative and active training.

As is well known, innovative and effective training involves stimulating students' cognitive activity and using information technology and video materials in the educational process, which ensures that reserve officers are free to conduct research, develop and pursue their personal goals.

The cognitive activity of reserve officers of the land forces is stimulated in the following ways:

- improving the psychological and pedagogical preparedness of teachers;

- making classes developmental in nature, focusing them on the active independent mental activity of reserve officers and the development of their intellectual and volitional qualities;

- clear organisation of students' cognitive activity;

- identification in the content of the academic discipline being studied of specific types of practical tasks that help develop the ability to independently acquire knowledge, think creatively and act;

- predominant use of problem-based learning methods and forms;

- inclusion of elements of creative activity in the educational process.

Currently, higher military educational institutions (HEIs) use such modern teaching technologies as:

- modular learning technology; problem-based learning technology, which stimulates independent research activity among reserve officers;

- contextual learning technology, where, for example, a contextual information lecture is structured in the logic of transitioning from one practical situation to another while presenting and demonstrating various ways of solving a practical problem posed to the audience within the framework of the course being taught;

- collaborative learning technology, which involves working together in temporary teams and achieving high-quality educational results;

- seminar technology in the form of dialogue, which allows for a joint search for a solution to a problem;

- the 'Debate' game technology, which involves a certain level of competition, where the winner is the one who builds the most logical line of argument.

Currently, the following teaching methods are widely used: the project method, the game simulation method, the case study method, and role-playing games.

As pedagogical practice shows, the cognitive activity of reserve officers is significantly activated during the analysis of specific situations that arise in practical activities in seminars and practical classes. This method is called the 'case method' and is characterised by the use of descriptions of various situations by the teacher for didactic purposes: during training sessions, future reserve officers analyse the educational and practical situation proposed by the scientific and pedagogical staff, understand the essence of the problem, develop various options for its solution and choose the best one.

During the implementation of the game simulation modelling method, role-playing games are conducted: business, organisational and activity games. Within the framework of this technology, group discussions, constructive joint search for solutions to problems ('brainstorming') and design activities are conducted.

They are characterised by the creation of conditions in the classroom for multiple options and alternatives to the solutions developed, from which reserve officers must choose the most rational one.

During the training of reserve officers, a method known as the 'aquarium' is also used: this is a role-playing game in which 2-3 people participate, implementing the content of the training scenario. The rest of the reserve officers act as observers. The structure of the class allows some participants to 'live through' a training situation that reflects one or another aspect of the professional activities of reserve officers in real life, while others analyse what is happening, draw professionally important conclusions and, at the same time, 'empathise' with it from the sidelines.

In our opinion, one of the most effective innovative teaching methods is the

project method. It allows reserve officers to develop their individual cognitive interests and creative abilities; it involves reserve officers solving a number of problems using knowledge and skills from various fields of the academic disciplines taught. As a rule, the project method is implemented in the form of presentations of various types of creative work by reserve officers, including reports, abstracts, presentations, and coursework on professionally oriented topics.

The use of practice-oriented methods in the educational process makes it possible to effectively overcome the contradictions between theory and practice, reduces the period of professional adaptation of graduates, and increases the interest and activity of reserve officers in classes.

In seminars and practical classes with reserve officers who are improving their qualifications, during the discussion of problematic situations, and during the improvement of professional competencies, it is possible to use a well-known pedagogical technology called 'Open Space'. It is implemented in the methods of conducting conferences, seminars, and practical classes. This technology enables reserve officers to interact effectively and make joint decisions. Based on the natural laws of human interaction, it promotes the disclosure of knowledge, experience and innovations in the organisation and implementation of professional activities, which are more difficult to identify in less open processes.

Any educational technology involves the use of modern information technologies. In our opinion, the spread of modern information technologies is hampered by a number of significant factors:

- insufficient equipment with modern technical means of training;

- problems in providing reserve officers with access to the Internet and electronic library collections;

- imperfection of the scientific and methodological base (electronic manuals, tests, control works).

Thus, for more effective use of innovative technologies in the training of reserve officers of the land forces, it is necessary to implement a whole range of measures affecting both the process of self-education and the motivation of not only individual scientific and pedagogical workers, but also the entire scientific and pedagogical community as a whole.

5. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ВАД

Глазунов С. І.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
військова частина А0987*

ПІДХОДИ ДО РОЗРОБЛЕННЯ КОМПЛЕКСНИХ ТЕСТІВ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Тактика застосування спеціальних підрозділів на початку повномасштабного вторгнення уможливило використовувати переваги фізичної підготовленості військовослужбовців у досягненні успіху під час виконання спеціальних дій (завдань). Найбільш характерними факторами, які визначали успішність виконання завдань були: здатність військовослужбовців підрозділів спеціального призначення (далі – спецпризначенців) до перенесення вантажів на великі відстані, здатність витримувати фізичні навантаження в умовах порушення добової періодики сну, прийому їжі, впливу екстремальних чинників професійної діяльності. Починаючи з 2024 року, після масового розповсюдження на лінії бойового зіткнення систем відеоспостереження, безпілотних засобів розвідки та ураження вимоги до фізичної підготовленості залишаються високими, але видозмінюються з урахуванням сучасних способів застосування засобів ураження, технологій розвідки, комунікації та взаємодії.

Багатоваріативність та комплексність професійної діяльності спецпризначенців під час виконання бойових завдань передбачає необхідність багатократного переключення функціональної, регуляторної та біомеханічної систем їх організму з роботи одного характеру на інший. Успішність виконання ними бойових завдань багато у чому залежить від їх здатності співмірно проявляти ті чи інші фізичні якості, використовувати прикладні навички, уміння розподіляти зусилля за часом та у просторі під час усього періоду виконання бойового завдання, раціонально використовувати функціональні резерви організму. Комплексний прояв фізичних якостей та прикладних навичок під час виконання спеціальних дій (завдань) потребує формування у військовослужбовців здатності витримувати умови бойової обстановки, управляти своїми можливостями для забезпечення прихованого пересування, самозахисту від безпілотних систем розвідки та ураження, успішного застосування особистої зброї під час вогневого контакту та навичок

рукопашного бою під час протиборства з противником. Додається також потреба у здатності військовослужбовців надавати медичну допомогу, здійснювати заходи евакуації поранених (загиблих) військовослужбовців в ході виконання спеціальних завдань.

Перелічені вимоги до фізичної підготовленості спецпризначенців потребують від них комплексної фізичної підготовленості до багатоваріантних високонавантажувальних дій та здатність проявляти індивідуальні фізичні здібності, прикладні рухові навички в екстремальних умовах діяльності. Інструментом визначення зазначених здібностей військовослужбовців до виконання завдань за призначенням може бути комплексний тест фізичної готовності (далі – КТФГ).

Використання комплексних фізичних вправ для тренування, комплексних тестів для оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців набуло системного розповсюдження у другій половині 20-го сторіччя. Комплексні тести були закономірним результатом розвитку системи перевірки та оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців та використовувались для оцінювання їх спеціальної фізичної підготовленості, зокрема, до конкретних бойових дій.

Підходи до визначення змісту, умов виконання та нормативів комплексних тестів були різними. Логіка їх розроблення полягала у комплексному прояві розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей та сформованості прикладних навичок військовослужбовців під час бойової діяльності. Активне використання комплексних тестів відбулось під час виконання військовослужбовцями контрольних вправ із подолання смуг перешкод. Це знайшло відображення у змісті настанов (інструкцій) з фізичної підготовки військовослужбовців різних років. Було передбачено виконання цих контрольних вправ як індивідуально, так і в складі підрозділу. Останнє, є важливою умовою для перевірки згуртованості та злагодженості дій військовослужбовців підрозділу під час виконання комплексного тесту. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки була посилена тим, що розроблялись смуги перешкод для військовослужбовців різних родів військ (сил). У НФП-1997 контрольні перевірочні комплекси (варіанти “А” та “Б”) були включені у систему перевірки та оцінювання для групового оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців у складі відділень [1]. Подібні тести є в системі контролю фізичної підготовленості військовослужбовців провідних країн світу [2].

Розробка комплексного тесту фізичної готовності спецпризначенців передбачає виконання низки вимог, висуваються до тестів [3]. Окрім стандартних вимог (валідності, надійності тощо) тест фізичної готовності має

бути технологічним для виконання та оцінювання. Кількість вправ КТФГ має бути мінімізована, вправи тесту мають бути простими та безпечними для виконання, не передбачати використання складного та дороговартісного технічного обладнання. Спосіб проведення тесту не має передбачати великої витрати часу на його виконання. Слід також враховувати те, щоб для оцінювання тесту залучалась мінімальна кількість фахівців фізичної підготовки і спорту або командирів.

Аналізуючи підходи щодо розробки комплексних тестів для оцінювання фізичної готовності (спеціальної фізичної підготовленості) військовослужбовців нами сформований певний алгоритм, якій складається з низки етапів.

На початку роботи проводиться аналітичний огляд та узагальнення матеріалів спеціальної літератури, керівних та нормативних документів, опитування фахівців. Отриманий матеріал дає більш точне уявлення про характер дій, умови застосування підрозділів та основні вимоги до фізичної підготовленості спецпризначенців. Їх бойова діяльність багатоваріативна, складається з різних етапів виконання спеціальних дій (завдань), які мають явно виражений руховий компонент. Вибір найбільш навантажувального етапу виконання спецпризначенцями спеціальних завдань та подальші професіографічні дослідження їх бойової діяльності на цьому етапі дають змогу сформулювати аналітичну модель майбутнього комплексного тесту. В якості основних показників для обґрунтування змісту КТФГ виділені такі: глибина виконання спеціального завдання підрозділів; обсяг, зміст, структура та циклічність професійних дій на кожному етапі виконання завдання.

Об'єктивні вимоги до фізичної підготовленості спецпризначенців можливо визначити лише на основі релевантних адекватних критеріїв. Такими критеріями є показники успішності професійної діяльності спецпризначенців, що оцінюється результатами виконання професійних прийомів та дій в умовах максимально наближених до бойових. Відповідність окремих нормативів бойової підготовки характеру та структурі елементів професійної діяльності спецпризначенців є одним з таких критеріїв. Подальша логіка розробки КТФГ полягає у проведенні формуючих та констатуючих експериментів, обробці отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики, аналізі результатів експериментів, відборі найбільш інформативних вправ комплексного тесту, визначенні послідовності та тривалості їх виконання. Підбір контрольних вправ й розроблення оціночних нормативів здійснюється за допомогою конкретних методичних прийомів, оснований на використанні математичних методів, які дають змогу достатньо об'єктивно підібрати контрольні вправи та із заданим ступенем точності та

достовірності визначити оціночні нормативи. Нормативи комплексного тесту фізичної готовності мають бути нейтральними в гендерному та віковому відношенні.

Таким чином, розробка комплексного тесту для оцінювання фізичної готовності військовослужбовців підрозділів спеціального призначення має будуватися на основі формування його аналітичної моделі, проведенні професіографічних досліджень, підбору релевантних критеріїв, проведенні формуючих та констатуючих експериментів, аналізі даних, коректного застосування методів математичної статистики та математичного апарату для визначення кількісних показників тесту, подальшої апробації розробленого тесту.

Література

1. Наказ Міністра оборони України № 400 від 05.11.1997 Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України.
2. Rasteiro, André & Santos, Vanessa & Massuça, Luís. (2023). Physical Training Programs for Tactical Populations: Brief Systematic Review. Healthcare.
3. Mahar, M.T.; Rowe, D.A. Practical Guidelines for Valid and Reliable Youth Fitness Testing. Meas. Phys. Educ. Exerc. Sci. 2008, 12, 126–145.

Жембровський С. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Сусно В. В.

Національний університет оборони України

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ З УРАХУВАННЯМ СТАНУ ЇХ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ВАД

Унаслідок ведення бойових дій на території України, як ніколи, виникає гостра необхідність у відновленні працездатності, покращенні психічної готовності та фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями, яким, згідно керівних документів дозволено продовжувати службу в органах військового управління, військових частинах, військових навчальних закладах, установах, вчитися у закладах освіти тощо.

Аналіз вступу до ВВНЗ свідчить про щорічне зростання кількості абітурієнтів із порушеннями стану здоров'я. Через наявність хронічних захворювань, бойових поранень та травм, отриманих під час виконання службових завдань, частина вступників не здатна повною мірою виконувати фізичні вправи, передбачені програмою фізичної підготовки. Це призводить до зниження підсумкових оцінок з відповідної навчальної дисципліни, що може негативно позначатися на моральному стані військовослужбовців та

перешкоджати їхній професійній самореалізації. Основною проблемою залишається відсутність чітко визначеної та науково обґрунтованої системи оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої військової освіти, яка б враховувала особливості їхнього стану здоров'я та наявність фізичних вад. Недостатня розробленість критеріїв і показників контролю унеможливорює забезпечити об'єктивне оцінювання фізичної підготовленості. Тому актуальним завданням є створення адаптованої системи оцінювання, яка б поєднувала вимоги військової служби з реальними функціональними можливостями здобувачів освіти.

Дослідження вітчизняних науковців переконливо засвідчують, що військовослужбовці з низьким показником фізичної підготовленості мають вищий ризик отримання травм, тоді як особи з високою фізичною підготовленістю більш успішно виконують функціональні завдання, що забезпечує підвищену стійкість до фізичних навантажень і здатність тривалий час зберігати боєздатність. Фізично розвинений військовослужбовець менше втомлюється, швидше відновлюється та має більший резерв до наступних завдань. Всі військові фахівці мають розвивати та підтримувати особисту фізичну підготовленість не тільки для виконання професійних завдань, а й для зниження ризику травматизму та захворювань. Саме здійснення контролю за фізичною підготовленістю мотивує особовий склад до виконання систематичних фізичних вправ та занять спортом.

Метою впровадження методики оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої військової освіти з урахуванням стану їх здоров'я та фізичних вад (далі – методика) є максимальне залучення зазначеної категорії осіб до заходів фізичної підготовки під час освітнього процесу, що забезпечить їхню адаптацію до фізичного навантаження, підвищення фізичної працездатності та поступового відновлення функціональних можливостей організму.

Основними завданнями методики є:

розроблення індивідуальних програм фізичної підготовки відповідно до нозологічних груп здобувачів освіти;

корекція програм фізичної підготовки та внесення змін до робочих програм навчальних дисциплін з урахуванням результатів оцінювання;

комплексне оцінювання фізичної підготовленості здобувачів освіти за розробленими критеріями, що відповідають їхнім функціональним можливостям і стану здоров'я;

адаптація фізичної підготовки для осіб з відхиленнями у стані здоров'я з метою поступового повернення їх до занять у межах основної групи здоров'я.

Основними принципами методики слід вважати безпечність, що передбачає недопущення перевантажень і негативного впливу на організм;

систематичність, яка забезпечує послідовність і поступовість оцінювання; регулярність, що гарантує стабільність отриманих результатів і можливість об'єктивного контролю фізичного стану здобувачів освіти.

Завдання методики вирішуються під час проведення навчальних занять, самостійної роботи (індивідуальне фізичне тренування), ранкової фізичної зарядки та спортивно-масової роботи.

Серед групи організаційних методів основними слід вважати індивідуальний, а серед тренувальних – повторний.

Засобами методики слід вважати фізичні вправи, антропометричні показники та функціональні проби.

Фізичні вправи:

на розвиток сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, комплексна силова вправа, вис на перекладині, упор лежачи на передпліччях (планка), згинання та розгинання тулуба, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, піднімання ніг до перекладини, ривок гири;

на розвиток витривалості: біг на 1 або 2 км, плавання на 100 м вільним стилем (способом брас), стрибки зі скакалкою, ходьба на 4000 м, скандинавська ходьба на 2 км, виконання вправ на гребному тренажері, велотренажері (airbike), сходження на платформу (тумбу), присідання з власною вагою.

Вимірювання антропометричних показників здійснювати за такими параметрами: окружність талії (ОТ, см), співвідношення окружності талії до обхвату стегон (WHR, см), вміст жиру, % (визначається за допомогою онлайн-калькулятора).

Вимірювання функціональної проби частіше використовують за показниками ортостатичної функціональної проби (ОП), що дає змогу оцінити адаптаційні можливості серцево-судинної системи здобувачів освіти.

Перелік фізичних вправ, антропометричних показників і функціональних проб розробляють і затверджують протоколом на кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту (далі – кафедра) відповідного ЗВО.

Етапи реалізації методики:

I етап – ознайомчий

Метою ознайомчого етапу є забезпечення підготовчих заходів для подальшого впровадження методики оцінювання, створення умов для індивідуалізації фізичного навантаження та запобігання можливим ризикам для здоров'я здобувачів освіти.

На цьому етапі реалізації методики здійснюється медичне обстеження, метою якого є визначення стану здоров'я та розподіл осіб за групами відповідно до наявних функціональних відхилень та обмежень. Медичний огляд проводиться фахівцями медичної служби напередодні контролю фізичної

підготовленості.

За результатами обстеження визначають такі групи здобувачів за станом здоров'я:

1 група – особи, які мають звільнення від виконання фізичних вправ у повному обсязі;

2 група – особи, які мають звільнення від виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили;

3 група – особи, які мають звільнення від виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості.

Після встановлення належності здобувачів освіти до відповідних груп за станом здоров'я начальник медичної служби ВВНЗ доповідає старшому начальнику рапортом та доводить результати до зацікавлених структурних підрозділів і відповідальних посадових осіб.

Після розподілу на групи науково-педагогічні працівники (НПП) зі здобувачами освіти проводять інструкторсько-методичне заняття (інструктаж) щодо роз'яснення та порядку проведення оцінювання фізичної підготовленості за адаптивною методикою.

II етап – процесуальний

Мета другого етапу полягає у безпосередній реалізації комплексу заходів, спрямованих на визначення фактичного стану фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей організму здобувачів.

1) На другому етапі реалізації методики, відповідно до визначеної групи стану здоров'я, здійснюють вибір одного з варіантів комплексів фізичних вправ, передбачених Табл. 1.

2) Обрані варіанти комплексів обговорюють на засіданні кафедри, за результатами якого приймається рішення, яке оформлюють протоколом щодо закріплення НПП за здобувачами освіти відповідних груп.

3) Здобувачам освіти доводиться інформація про можливість отримання додаткових балів під час оцінювання фізичної підготовленості за показниками фізичного розвитку (антропометричні вимірювання), результатами функціональних проб, участю у науковій діяльності за напрямом роботи кафедри, а також за участь у змаганнях з адаптивних видів спорту (Табл. 2).

4) НПП кафедри розробляють програми індивідуальних фізичних тренувань закріплених за ними здобувачів освіти.

5) Підготовка здобувачів здійснюється відповідно до визначених програм під час проведення форм фізичної підготовки. Контроль за ходом виконання програм та їх корегування, у разі необхідності, здійснюють НПП кафедри.

III етап – оцінювання фізичної підготовленості

Метою оцінювання фізичної підготовленості осіб з відхиленнями у стані здоров'я є об'єктивне визначення їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану з урахуванням медичних показань.

Оцінювання фізичної підготовленості слухачів, які мають відхилення у стані здоров'я варто здійснювати за двома (одним) показниками: розвитку сили та витривалості.

На третьому етапі реалізації методики здійснюється безпосереднє оцінювання фізичної підготовленості здобувачів освіти відповідно до визначених груп.

1) Оцінювання фізичної підготовленості здобувачів, віднесених до першої – третьої груп, проводиться згідно з РПНД, розкладу занять і включає такі форми контролю:

вступний (вхідний) контроль – здійснюється протягом першого місяця навчання здобувачів, які вступили до ВВНЗ;

поточний контроль – відповідно до визначених в РПНД та розкладах занять термінів семестрового (модульного) контролю;

підсумковий контроль – проводять наприкінці навчального року (семестру) під час складання заліку або екзамену з фізичної підготовки.

У процесі навчання, у разі позитивного висновку лікаря щодо покращення стану здоров'я, такі слухачі (курсанти) можуть бути переведені до основної групи здобувачів та допущені до перевірки фізичної підготовленості за нормативами, визначеними Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (далі – ІФП).

2) Напередодні проведення підсумкового контролю для здобувачів, віднесених до першої групи, навчальні частини інститутів (факультетів) надають НПП кафедри витяги з індивідуальних карток успішності з навчальної дисципліни. Загальна оцінка фізичної підготовленості здобувачів першої групи визначається як середнє арифметичне результатів поточної успішності, отриманими додатковими балами та результатами складання теоретичної частини – під час екзамену.

3) Під час проведення консультації, напередодні контролю фізичної підготовки, здобувачам, які були віднесені до другої та третьої груп надається можливість обрати один з варіантів комплексів фізичних вправ, визначених у Табл. 1.

4) Напередодні проведення практичної частини заліків або екзаменів з фізичної підготовки, за бажанням здобувачів освіти, організовується тестування морфо-функціональних показників. Тестування здійснюється шляхом вимірювання антропометричних показників та виконання функціональних проб.

Отримані показники слугують додатковими (заохочувальними) балами, відповідно до розробленої Табл. 2, які додають до балів отриманих за виконання фізичних (альтернативних) вправ на розвиток сили та витривалості.

5) НПП вносять отримані результати у відомості контрольних занять для складання заліку (екзамену) з фізичної підготовки.

6) Перевірка здобувачів за фізичними (альтернативними) вправами здійснюється окремо від основних груп слухачів (курсантів) з обов'язковою присутністю медичного працівника.

7) Нарахування балів за виконання фізичних (альтернативних) вправ здобувачів освіти 2–3 груп здійснюється у відповідності до таблиць нарахування балів розроблених кафедрою та згідно ІФП.

8) При визначенні загальної оцінки фізичної підготовленості здобувачів, враховують результати теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та умінь. Контроль проводиться у складі основних груп здобувачів освіти.

9) У разі отримання додаткових балів за визначеними критеріями оцінювання згідно Табл. 2, їх додають до загальної суми балів отриманих за фізичну підготовленість.

10) Загальна оцінка фізичної підготовленості слухачів визначається за бальним еквівалентом та критеріями переводу в 100-бальну шкалу ЄКТС та національну шкалу, згідно розробленою на кафедрі таблицею.

11) Усі результати оцінювання здобувачів НПП заносять до Картки обліку фізичної підготовленості, яка зберігається на кафедрі протягом періоду навчання здобувачів освіти.

Запропонована адаптивна методика спрямована на вдосконалення фізичної підготовки осіб з різним ступенем функціональних можливостей і стану здоров'я.

Таким чином, впровадження адаптивної методики оцінювання дасть можливість, у першу чергу, залучити до заходів фізичної підготовки максимальну кількість особового складу, що забезпечить їхню адаптацію до фізичного навантаження, підвищення фізичної працездатності, поступове відновлення функціональних можливостей організму та повернення до основної групи здоров'я. У комплексі це сприятиме формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню результативності освітнього процесу та покращенню загального стану здоров'я здобувачів вищої військової освіти.

Таблиця 1

Варіанти комплексів фізичних вправ

Номер варіанту	Вправи на розвиток сили	Вправи на розвиток витривалості	Діапазон оцінювання (макс-100 балів)
2 група (звільнені від виконання вправ на силу)			
2.1	Альтернативна вправа за вибором слухача	Біг на 1 (2,3) км (до вікової групи)	0–100 (за 2 вправами)
2.2	Альтернативна вправа за вибором слухача	Альтернативна вправа на розвиток витривалості	0–100 (за 2 вправами)
2.3	Не виконав вправу	Біг на 1 (2,3) км (до вікових груп)	0–100 (за 1 вправою)
2.4	Не виконав вправу	Альтернативна вправа на розвиток витривалості	0 – 54
3 група (звільнені від виконання вправ на витривалість)			
3.1	Підтягування на перекладині (згинання розгинання рук в упорі лежачи) до ВГ	Альтернативна вправа на розвиток витривалості	0–100 (за 2 вправами)
3.2	Підтягування на перекладині (згинання розгинання рук в упорі лежачи) до ВГ	Не виконав вправу	0–100 (за 1 вправою)
3.3	Альтернативна вправа за вибором слухача	Не виконав вправу	0–54

Таблиця 2

Варіант нарахування додаткових балів здобувачам вищої військової освіти

Показник	Чоловіки вік/норма	Жінки вік/норма	Додатковий бал
Окружність талії (ОТ, см)	≤94,0 – норма	≤80,0 – норма	+5 балів, якщо в межах норми
Співвідношення ОТ до ОС (WHR, см)	<0,91 – норма	<0,86 – норма	+5 балів, якщо в межах норми
Вміст жиру, % (за онлайн калькулятором)	17–20 р.: ≤20,0; 21–27 р.: ≤22,0; 28–39 р.: ≤24,0; 40+: ≤26,0	17–20 р.: ≤30,0; 21–27 р.: ≤32,0; 28–39 р.: ≤34,0; 40+: ≤36,0	+5 балів, якщо в межах норми 
Ортостатична функціональна проба (ОП)	0–11 уд/хв – норма		+5 балів, якщо в межах норми

Адаптивний спорт	Спортивні досягнення в адаптивних видах спорту	+5 балів
------------------	--	----------

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

ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНЮВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ

Постійне нарощування та удосконалення системи перевірки та оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ є одним з найбільш актуальних напрямів в умовах сьогодення. Сучасні підходи зводяться до необхідності пошуку ефективних рішень, що визначають стимулюючий вплив оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в інтересах підвищення якості планування та проведення заходів фізичної підготовки [1; 3]. Складність вирішення проблемних питань перевірки та оцінювання продиктована їх багатогранністю та обумовленістю з боку теорії фізичної культури, спортивного тренування, загальної та вікової фізіології, психології, спортивної метрології та ще цілої низки інших наук. Робота з удосконалення перевірки та оцінювання ведеться постійно, що забезпечує поступальний прогрес як у теоретичному, так і практичному плані.

Одним з найбільш ефективних рішень останніх років є введення в деяких силових відомствах бальної шкали для оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Обґрунтованість застосування такого підходу не викликає сумнівів, оскільки сприяє підвищенню якості педагогічного процесу, не обмежує досконалості відмінною оцінкою, забезпечує зростання їх фізичної підготовленості та активне залучення до регулярних занять. Застосування бальної системи дає підстави оптимізувати вплив низку чинників на оцінювання військовослужбовців (антропометричні дані, спортивний досвід тощо).

Разом з тим, запропонований підхід, незважаючи на свою результативність, не вирішує всіх актуальних завдань і не сприяє виходу перевірки та оцінювання рівня фізичної підготовленості у ВВНЗ на принципово новий рівень. Результати проведених досліджень вказують на те, що незалежно від відомства, застосовувані контрольні вправи передбачають оцінювання окремих аспектів витривалості, швидкості та сили. У той час як, поза полем зору залишаються вправи військово-прикладного характеру. Відомо, що

активному тренуванню і спрямованому вдосконаленню з боку воїнів підлягають показники, що виносяться на перевірку. Доводиться констатувати вкрай рідкісне застосування тестів на розвиток фізичних вмінь та навичок військово-прикладного характеру. Це визначає ніби-то “непотрібність” розвитку цих, безперечно важливих, як у плані загального розвитку, так і з професійно-прикладної сторони, фізичних якостей.

Таким чином, питання включення в якості перевірочних вправ (комплексів) залишається невирішеним. Доводиться констатувати, що ці фізичні якості не оцінюються в межах перевірок на відміну від сили, швидкості та витривалості. У рідкісних випадках оцінювання вправ професійної спрямованості проводиться тільки в межах поточного процесу за результатами виконання вправ на заняттях або інших вправ, що досить умовно характеризують цю якість. У той же час, не потребує доказів те, що підготовленість військовослужбовців з професійно-прикладних аспектів фізичної підготовки (військово-прикладне плавання, дії під час перебування на воді, рукопашний бій, подолання перешкод та метання гранат, стандарти тощо) значною мірою залежить від розвитку спритності та гнучкості [2]. Так, згідно з даними наших досліджень, у курсантів, які мають відмінну оцінку з виконання вправ військово-професійного характеру (незалежно від специфіки та спрямованості), в середньому показники спритності та гнучкості вищі за аналогічні показники військовослужбовців, які мають оцінені на “задовільно” приблизно на 21% та 25% відповідно.

Також вимагають ретельного опрацювання і питання підбору та об’єднання перевірочних вправ у комплекси, в інтересах більш детально та всебічного оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців. Особливе значення такий підхід має щодо перевірочних заходів, що мають певну спрямованість, наприклад, вступні, поточні, проміжні (рубіжні, етапні), контрольні, підсумкові перевірки. Не викликає сумніву необхідність проведення роботи з обґрунтування, підбору та комплексування перевірочних вправ, що найбільш відповідають спрямованості, формі перевірки, віку військовослужбовців, умовам тощо [3]. Успішність руху в цьому напрямку засвідчена в низці досліджень, де застосування спеціально розроблених перевірочних комплексів забезпечує значно вищий результат. В основу такого підходу покладено визначення не абстрактних показників окремих фізичних якостей, а отримання всебічної інформації з питань, що цікавлять (визначення вихідного рівня підготовленості, здатність до майбутнього навчання, якість засвоєння пройденого матеріалу, етапу або курсу тощо).

Необхідність виникає також і в розгляді питань змісту вступних іспитів (випробувань) з фізичної підготовки до ВЗВО, оскільки середній вік

абітурієнтів постійно змінюється. Доводиться констатувати той факт, що в силу сформованої традиції, простоти проведення та відпрацьованої методики прийому вступні іспити з фізичної підготовки включають три вправи – на швидкість, силу та витривалість.

Таким чином, з трьох вправ, дві визначають рівень розвитку фізичних якостей (сила і витривалість), які в силу віку ще тільки будуть активно розвиватися, тому що їх сенситивний період припадає на більш пізні етапи онтогенезу. У той час як для гнучкості та спритності перевірочних вправ у змісті випробувань не передбачається, незважаючи на те, що вони вже завершують свій сенситивний період, вони мають розглядатися як обґрунтовані критерії відбору.

Слід звернути увагу і на сформовану практику перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців жіночої статі. Складність вирішення наявних проблем диктується як біологічними та гендерними аспектами, так і вимогами майбутньої професійної діяльності [1; 3]. Тут важливо відзначити, що вирішення поставлених завдань ускладняється наявністю різних підходів, про що свідчать результати аналізу наявного зарубіжного та вітчизняного досвіду. З упевненістю можна говорити про необхідність проведення спрямованих досліджень в інтересах пошуку та обґрунтування дієвих підходів до питання розробки та підбору інформативних перевірочних вправ (комплексів) для військовослужбовців-жінок. Активної роботи вимагають питання комплексування перевірочних вправ з метою об'єктивного оцінювання як професійно-прикладної навченості, так і фізичної підготовленості ВЗВО жіночої статі.

Таким чином, можна резюмувати, що перевірка та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців ВЗВО, незважаючи на достатній досвід застосування, вимагає свого подальшого вдосконалення. Накопичені та узагальнені на сьогоднішній день матеріали в таких галузях знань, як теорія тестів, метрологія, віковий розвиток організму, диференціальна психологія та фізіологія, теорія фізичної культури та ін., зумовлюють необхідність і можливість активної діяльності у справі вдосконалення перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців. Необхідно відзначити, що вдосконалення перевірки та оцінювання фізичної підготовленості в умовах повномасштабного вторгнення агресора рф обумовлена наявною практикою, тобто наскільки наявна система фізичної підготовки ВЗВО буде в змозі прийняти та реалізувати пропоновані підходи та рішення.

Література

1. Одеров А. М., Кузнецов М. В. Аналіз сучасних поглядів щодо перевірки рівня фізичної підготовки військовослужбовців. *Застосування сухопутних військ збройних сил*

України у конфліктах сучасності : матеріали наук.-прак. конф. : Л. : НАСВ, 2018. С. 192.

2. Одеров А. М., Лещінський О. В., Первачук О. І., Бабич М. О., Небожук О. Р., Богданов М. В., Бубон В. С., Абраменко О. О., Хачатрян А. Х. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ; 2023;3(161), с. 131–5 [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).

3. Одеров А. М., Романчук С. В., Климович В. Б., Матвейко О. М., Пилипчак І. В., Небожук О. Р., Панькевич Я. А. Аналіз змісту тестів перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців іноземних держав. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 3 (37), С. 241-249. <http://dx.doi.org/10.26693/jmbs07.03.241>.

Савчук С. А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Ковальчук В. Я.

кандидат педагогічних наук

Луцький національний технічний університет

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-КАНДИДАТІВ НА ВІЙСЬКОВУ КАФЕДРУ ЛНТУ

Загальна фізична підготовка – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців. Відповідно до Статуту внутрішньої служби ЗС України, затвердженого Законом України від 24 березня 1999 року № 548-XIV, статей 6, 30 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” та з метою визначення форм, змісту і порядку організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, підвищення фізичної загартованості і тренуваності військовослужбовців ЗС України [1].

Оцінювання фізичної підготовленості проводиться відповідно до вимог наказу МО України від 05 серпня 2021 р. № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, зареєстрованій у Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 р. № 1289/36911. Для перевірки та оцінювання з фізичної підготовленості усі військовослужбовці відповідно до вимог службової діяльності до рівня їх фізичної підготовленості та віку поділяються на категорії та вікові групи. Для занять і виконання нормативів і фізичної підготовки військовослужбовці, які не мають відхилень у стані здоров'я, розділяються у групах за віком: перша – до 25 років; друга – 25-29 років; третя – 30-34 роки; четверта – 35-39 років; п'ята – 40-44 роки; шоста – 45-49 років; сьома – 50-54 роки; восьма – 55-59 років; дев'ята – 60 років і старші [2].

Вимоги цієї Інструкції поширюються на кандидатів для проходження

військової служби за контрактом, для вступу у ВВНЗ, ВНП ЗВО, заклади фахової передвищої військової освіти (далі – ЗФПВО) під час складання ними нормативів з фізичної підготовки, студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, у тому числі і тих, що навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу, а також на військовозобов’язаних та резервістів під час проходження ними зборів [2].

Мета фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання.

Науково обґрунтовані і точно сформульовані мета і завдання надають системі фізичної підготовки конкретної спрямованості, забезпечують правильний підбір засобів і методів фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Мета і завдання діючої системи фізичної підготовки ЗС України і військово-морських сил сформульовані на основі всебічного аналізу об’єктивних специфічних і неспецифічних вимог навчально-бойової і бойової діяльності до фізичного стану військовослужбовців.

Обстежено 60 студентів – кандидатів на військову кафедру ЛНТУ, які закінчили другий курс навчання. Всі обстежені за даними поглиблених медичних оглядів мали основну групу фізичного виховання та відносилися до першої вікової групи (до 25 років). Результати навчання фізичної підготовленості студентів представлені в табл.1.

Перелік та умови виконання комплексу контрольних вправ: вправа № 3 – біг на 3 км та вправа № 25 – біг на 100 м проводились на доріжці стадіону, вправа № 14 – підтягування на перекладині виконувалась на гімнастичній перекладині. Оцінювання фізичної підготовленості проводилось за сумою балів, що нараховуються за виконання нормативів фізичних вправ.

Таблиця 1

Результати навчання фізичної підготовленості студентів-кандидатів на військову кафедру ЛНТУ (% від загальної чисельності обстежених, $M \pm m$)

Курс	Юнаки (до 25 років) n=60			
	відмінний	добрий	задовільний	незадовільний
III	0	11,4 $\pm$ 4,6	79,5 $\pm$ 6,0	9,1 $\pm$ 4,2

Розподіл обстежених студентів за рівнем фізичної підготовленості (табл. 1) свідчить, що серед досліджуваного контингенту студентів 79,5 $\pm$ 6,0% мали задовільний рівень, відповідно 9,1 $\pm$ 4,2% – незадовільний і лише 11,4 $\pm$ 4,6% – добрий. Жодного студента, який відповідав би відмінному рівню фізичної підготовленості не виявлено.

Висновки. Наведені дані дають підставу стверджувати, що для покращення фізичної підготовленості студентів більше уваги потрібно приділяти тренуванню витривалості і швидкості, які забезпечать більш високий бал фізичної підготовленості. Низький рівень фізичної підготовленості студентів може бути обумовлений багатьма причинами: низька якість фізичного виховання в період шкільного навчання, нераціональний спосіб життя, зокрема, низька фізична активність, відсутність стійкої мотивації і серйозних стимулів для освоєння цінностей фізичної підготовки. Проведені нами дослідження фізичної підготовленості студентів кандидатів на військову кафедру унеможливили встановити, що вона характеризується, по-перше, низьким рівнем, по-друге, гетерохронністю розвитку окремих рухових якостей. Для підвищення рівня фізичної підготовленості необхідно у навчальних планах військової кафедри передбачити освітній компонент загально, фізична або спеціально, фізична підготовка.

Література

1. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України «Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» від 11.02.2014 № 35.

2. Наказ Міністерства оборони України “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” від 05.08.2021 № 225, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911. *Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства оборони [№ 255 від 23.04.2024](#)*

Сидорченко К. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Овчарук І. С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Інститут Військово-Морських Сил Національного університету “Одеська морська академія”

Юхименко Т. В.

Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ОПТИМІЗАЦІЯ НОРМАТИВІВ ТА ОБГРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ НАРАХУВАННЯ БАЛІВ ДЛЯ КУРСАНТІВ ІНСТИТУТУ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ

Відповідно до пропозицій звіту екзаменаційної комісії Інституту Військово-Морських Сил НУ “ОМА” (далі – Інституту) про проведення атестації курсантів у 2024 навчальному році та результатів виконання оперативного завдання фахівцями кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Інституту щодо розробки Настанови з фізичної підготовки (видання друге) для Військово-Морських Сил ЗС України (далі – ВМС ЗСУ) нами розглядаються питання оптимізації змісту фізичних вправ та

їхньої адекватної оцінки для категорій військовослужбовців ВМС ЗСУ.

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

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

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

Таблиця 1

Перелік фізичних вправ та нормативні вимоги для курсантів 4-ого курсу

Назва вправи	Оцінка, бал, норматив			
	“5” – 100 балів	“4” – 90 балів	“3” – 75 балів	“пороговий рівень” – 60 балів
	результат	результат	результат	результат
для військовослужбовців чоловіків				
Підтягування на перекладині, разів	16	13	8	5
Біг на 100 м, с	13,80	14,30	15,05	15,80
Човниковий біг 6×100 м з автоматом, хв,с	2.04,0	2.09,5	2.17,0	2.24,5
Плавання на 50 м способом кріль, хв, с	40,0	50,0	1.05,0	1.20,0
Плавання на 50 м способом брас, хв, с	48,0	58,0	1.13,0	1.28,0
Біг на 3 км, хв, с	12,00	13,00	14,30	16,00
Гребля на 3 км тренажер (concept-2)*	11,45	12,15	13,00	14,00
для військовослужбовців жінок				
Згинання-розгинання рук	30	25	20	15

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

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

Таблиця 2

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

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

Висновок. Застосування запропонованої нами системи оцінювання курсантів (слухачів) ВВНЗ дає можливість збалансувати кількість позитивних оцінок, де суттєво збільшився відсоток оцінок “добре” і “задовільно” і оптимізувалась кількість оцінок “відмінно” і “незадовільно” у навчальних групах. Зазначене, створює позитивні умови для мотивації курсантів в досягненні кращих результатів у розвитку фізичних якостей, набуттю ними впевненості в своїх силах і забезпечує об’єктивне оцінювання їхніх зусиль.

Ярмак О. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Чепурний В. А.

Національний університет оборони України

Царенко М. В.

Військова частина А 5196

ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОБ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Оцінювання функціональної підготовленості військовослужбовців є важливим елементом моніторингу їх фізичного стану та готовності до

виконання бойових завдань. У сучасних умовах зростання психофізичних навантажень під час виконання військових операцій зростає потреба у застосуванні надійних, інформативних і водночас доступних методів контролю функціональних резервів організму. Функціональні проби уможливають визначити адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної та нервової систем, оцінити рівень відновлення після фізичного навантаження різної інтенсивності, а також об'єктивно характеризують ступінь тренуваності військовослужбовця. Використання таких проб у системі медико-біологічного супроводу та фізичної підготовки дає змогу оперативно виявляти ознаки перевтоми, перетренованості чи порушення адаптаційних механізмів організму.

Функціональні проби та стандартизовані тестові батареї широко застосовуються в системах оцінювання фізичної готовності військовослужбовців у багатьох арміях світу. У Швейцарській армії використовується комплексна тестова батарея, яка містить функціональні проби й спеціальні фізичні тести для відбору та прогнозування ризику травм, дослідження проведене групою науковців [1] показало прогностичну здатність набору польових тестів у визначенні контингенту із підвищеним ризиком.

Британські збройні сили традиційно впроваджують низку стандартизованих тестів, зокрема мультистадієвий біговий тест і розробляють функціонально орієнтовані програми та підходи, що поєднують польові фізичні тести з аналізом роботи що виконувалась і бойових завдань. Наукові праці та аналітичні звіти, присвячені системі відбору та тестуванню у Британській армії, документують використання як класичних аеробних проб, так і спеціалізованих функціональних тестів оцінювання придатності до конкретних видів службової діяльності [2].

Вітчизняні дослідники, аналізуючи керівні документи країн НАТО та суміжні стандарти, описують практики оцінювання функціональних можливостей військовослужбовців, що мають прикладне значення для визначення їхньої відповідності фізичним вимогам для виконання службово-бойових завдань. Зокрема, у працях висвітлено підходи, на зразок CPFA – інтегровані протоколи, що поєднують елементи функціонального тестування та оцінювання здатності виконувати специфічні завдання [3, 4]. Для порівняння, у Британській армії стандарти добору описані через Role Fitness Test (Entry/Basic Training), що також спрямовані на перевірку фізичної спроможності безпечно та результативно виконувати функціональні обов'язки військовослужбовцями [5].

У сучасній системі фізичної підготовки військовослужбовців важливе місце посідають стандартизовані функціональні проби, які забезпечують об'єктивне оцінювання адаптаційних можливостей організму. Серед таких

тестів особливу валідність і практичну значущість продемонстрували Гарвардський степ-тест і ортостатична проба. Їхня результативність підтверджена численними міжнародними дослідженнями у фізичній культурі і спорті, військовій медицині та фізіології, що дає підстави вважати дані методики надійним інструментом для оцінювання функціональної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань [6, 7].

Гарвардський степ-тест досліджується як валідований індикатор аеробної продуктивності та кардіоваскулярної стійкості, що характеризує здатність організму до виконання тривалих фізичних навантажень і швидкого відновлення після них. Результати Гарвардського степ-тесту корелюють із максимальним споживанням кисню, варіабельністю серцевого ритму та показниками загальної витривалості, що зумовлює доцільність використання тесту в системі контролю фізичної підготовленості особового складу під час навчань, бойових чергувань та професійного відбору.

Ортостатична проба, у свою чергу, є валідованим засобом оцінювання реактивності та стабільності автономної регуляції серцево-судинної системи. Її інформативність полягає у визначенні здатності організму підтримувати гемодинамічну рівновагу під впливом зовнішніх або внутрішніх стресорів, зокрема при швидких змінах положення тіла, тривалому перебуванні у вертикальному стані чи дефіциті сну [8]. Дана проба широко використовується у військовій практиці для контролю функціонального стану військовослужбовців під час адаптації до польових умов, відновлення після інтенсивних фізичних навантажень та оцінювання результативності тренувальних програм [7, 9].

Обидва тести мають високу діагностичну надійність, простоту виконання та валідність щодо ключових показників функціональної підготовленості. Їхнє застосування у збройних силах різних країн, зокрема США, Канади, Великої Британії, Австралії, Польщі, України і тощо, спрямоване на раннє виявлення зниження працездатності, оцінювання результативної фізичної підготовки та прогнозування ризику перевтоми чи функціональних розладів. Інтеграція таких методів у систему контролю фізичної підготовленості військовослужбовців дає змогу отримати комплексну характеристику адаптаційних резервів організму людини і своєчасно коригувати індивідуальні програми тренувань [10].

Отже, застосування функціональних проб та стандартизованих тестів є дієвим інструментом підвищення якості професійного оцінювання особового складу. Це, у свою чергу, є визначальним чинником у формуванні науково обґрунтованої програми фізичної підготовки військовослужбовців, спрямованої на зміцнення їхньої функціональної підготовленості та забезпечення високого рівня бойової готовності підрозділів ЗС України.

Література

1. Wyss T., Von Vigier R. O., Frey F., Mäder U. The Swiss Army physical fitness test battery predicts risk of overuse injuries among recruits. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2012. Vol. 52, No. 5. С. 513–521.
2. British Army. Fitness. How to join: Soldier/Officer. Army Jobs. 2025. URL: https://jobs.army.mod.uk/how-to-join/can-i-apply/fitness/?utm_source=chatgpt.com
3. Ярмач О. М., Чепурний В. А. Аналіз програм фізичної підготовки майбутніх офіцерів країн-членів НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. Вип. 1 (173). С. 177–182. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39)
4. Ярмач О., Чепурний В. Функціональна підготовленість військовослужбовців та її значення у контексті ведення сучасних бойових дій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. Вип. 7 (180). С. 229–235. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).45)
5. British Army. Physical employment standards / Role Fitness Test (Entry). Army Careers, 2019. URL: (офіц. буклет) <https://www.army.mod.uk/media/8240/fit-to-fight-the-new-role-fitness-test-e.pdf> (дата звернення: 01.11.2025).
6. MacDougall J. D., Wenger H. A., Green H. J. *Physiological Testing of the High-Performance Athlete*. 2nd ed. Champaign (IL): Human Kinetics. 1991. 456 с.
7. Петрачков О., Білошицький В., Ярмач О. Морфофункціональний скринінг майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. Вип. 2. С. 90–95.
8. Vyrasniak I., Iermakov S., Shesterova L. Стан вегетативної нервової системи при ортостатичній пробі «сидячи – стоячи – сидячи» у студентів університетів в умовах військового конфлікту в Україні. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 2023. Vol. 2, No. 2. С. 81–89. DOI: <https://doi.org/10.15561/phycult.2023.0204>
9. Friedl K. E. Military applications of soldier physiological monitoring. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018. Vol. 21, No. 11. С. 1147–1153.
10. Cowan D. N., Bedno S. A., Urban N., Lee D. S., Niebuhr D. W. Step test performance and risk of stress fractures among female army trainees. *American Journal of Preventive Medicine*. 2012. Vol. 42. No. 6. С. 620–624. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.02.014>

Барковський Д. О.
Військова академія (м. Одеса)

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО

Фізична підготовка є одним із ключових елементів бойової готовності військовослужбовців та невід’ємною складовою професійної діяльності у ЗС України. У контексті реформування оборонного сектору та наближення до стандартів НАТО особливої актуальності набуває питання удосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців.

Сьогодні діюча система у ЗС України ґрунтується переважно на виконанні окремих нормативів із силових, швидкісних і витривалих вправ. Проте така система має низку обмежень: вона не враховує індивідуальних можливостей військовослужбовців, не забезпечує прямого зв’язку між

фізичною підготовкою та реальними бойовими завданнями, а також не відповідає підходам, які використовуються у країнах-членах НАТО. Отже, модернізація системи оцінювання фізичної підготовленості є одним із важливих напрямів підвищення результативності підготовки військовослужбовців ЗС України у процесі євроатлантичної інтеграції.

Нині фізична підготовленість військовослужбовців ЗС України визначається за виконанням комплексу контрольних вправ: підтягування, біг на 100 м, біг на 1 км (для жінок – 100 м і 1 км; для чоловіків – 100 м і 3 км), подолання смуги перешкод тощо. Оцінювання ґрунтується на кількісних показниках і не враховує функціональний стан, професійну спеціалізацію чи індивідуальні можливості.

Такий підхід формальний і не відображає реальної готовності до виконання бойових завдань. У деяких підрозділах результати оцінювання перетворюються на формальність, а не на дієвий інструмент підвищення фізичної спроможності.

США (Army Combat Fitness Test, ACFT) – оцінює 6 аспектів фізичної готовності: сила, потужність, витривалість, швидкість, координація, спритність. Тести включають метання ядра, тягу штанги, підйом ніг, біг, стрибки, марш на 3 км із навантаженням.

Велика Британія (Role Fitness Test) – тестування за спеціальностями: піхота, інженери, медики, зв'язківці тощо. Враховується специфіка бойових дій і маса спорядження.

Німеччина (Basis Fitness Test, BFT) – три базові вправи: 11×10 м біг, підтягування у висі, біг на 1000 м.

Польща – система оцінювання ґрунтується на фізичних якостях і професійній ролі, з урахуванням віку, статі й типу служби.

Усі ці системи мають спільні риси: орієнтація на прикладний характер фізичної підготовки; індивідуальний підхід та оцінювання відповідно до бойової спеціальності; інтеграція тестування у щоденну підготовку, а не лише в періодичний контроль.

Необхідно відмовитися від жорстких нормативів і запровадити багатокомпонентні тести, що оцінюють силу, витривалість, координацію, гнучкість, швидкість та стресостійкість. Оцінювання має відображати специфіку завдань, наприклад, різні вимоги для піхоти, танкістів, саперів, медиків.

Застосування носимих сенсорів, фітнес-трекерів і мобільних застосунків для фіксації результатів і формування індивідуальних профілів підготовленості.

Доцільно враховувати психічну витривалість та здатність діяти в умовах перевтоми чи стресу.

Система має не лише оцінювати, а й допомагати розробляти персональні програми розвитку фізичних якостей. Модернізація системи оцінювання потребує не лише зміни підходів, а й оновлення нормативно-правової бази, удосконалення матеріально-технічного забезпечення та підготовки інструкторів.

Особливу роль відіграє міжнародна співпраця – спільні навчання, обміни досвідом, участь у програмах NATO DEEP та Partnership for Peace. Очікується, що впровадження сучасних підходів дасть змогу підвищити мотивацію військовослужбовців, знизити травматизм і створити реальні механізми контролю за фізичною спроможністю підрозділів.

Отже, система оцінювання фізичної підготовленості у ЗС України потребує глибокої модернізації відповідно до стандартів НАТО. Аналіз зарубіжного досвіду свідчить про результативність комплексних, функціонально орієнтованих тестів, що враховують специфіку військової діяльності. Пріоритетними напрямками розвитку є впровадження цифрових технологій моніторингу, індивідуалізація оцінювання та інтеграція психофізичних параметрів. Модернізована система має стати не лише інструментом контролю, а й механізмом мотивації та розвитку фізичного потенціалу особового складу. Гармонізація з євроатлантичними стандартами сприятиме підвищенню сумісності українських військових підрозділів у міжнародних операціях.

*Інієв А. Д., Позднякова М. М.
Черний Р. А.*

кандидат технічних наук

Національний університет цивільного захисту України

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС НА ПРИНЦИПАХ ФУНКЦІОНАЛЬНОСТІ, ОБ'ЄКТИВНОСТІ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ

У сучасних умовах діяльності підрозділів ДСНС зростають вимоги до професійної готовності персоналу. Одним із ключових аспектів цієї готовності є фізична підготовленість, що безпосередньо визначає здатність рятувальників успішно виконувати завдання в екстремальних умовах. Традиційні методи оцінювання, засновані на нормативних показниках загальної фізичної підготовленості, поступово втрачають актуальність, оскільки не враховують індивідуальних особливостей здоров'я, наявності фізичних вад та функціональних можливостей [2].

Модель оцінювання фізичної підготовленості передбачає оцінювання не окремих рухових якостей (сили, швидкості, витривалості), а здатності виконувати оперативні завдання у складних умовах [3, 4]. Наприклад, замість перевірки кількості підтягувань чи бігу на 1000 м пропонується тестування у вигляді моделювання реальних дій рятувальника – підйом по сходах із спорядженням, робота з важкими предметами, евакуація постраждалого, орієнтування у задимленому середовищі тощо [1, 4]. Такі тести дають змогу одночасно оцінити фізичну, технічну та психофізіологічну готовність.

Ключовими критеріями у такій моделі є час виконання, частота серцевих скорочень (HRmax), рівень насичення киснем крові (SpO₂), кількість технічних помилок, а також стабільність когнітивних функцій під навантаженням [4]. У поєднанні ці показники формують об'єктивну картину функціональної працездатності рятувальника. Для осіб із фізичними вадами чи обмеженнями пропонується використання адаптивних тестів, що враховують можливість виконання еквівалентних дій із меншим навантаженням, зберігаючи при цьому логіку оцінювання професійної готовності.

У системі ДСНС доцільно запровадити єдину методику “Combat Readiness Test DSNS”, яка передбачає виконання послідовності завдань: швидке одягання засобів індивідуального захисту, підйом на висоту із вантажем, роботу з пожежно-технічним обладнанням, евакуацію манекена тощо. Такі комплекси вже впроваджуються у США, Канаді, Великій Британії та країнах НАТО. Вони дають змогу не лише оцінити фізичну підготовленість, а й визначити індивідуальні резерви працездатності.

Крім того, модель професійної ефективності може бути інтегрована у процес службової атестації, навчання та добору кадрів. Її впровадження сприятиме підвищенню мотивації особового складу, реалістичності тренувального процесу та формуванню культури функціональної готовності [1].

Отже, сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості рятувальників ДСНС мають базуватися на принципах функціональності, об'єктивності та індивідуалізації [3]. Модель оцінювання через професійну ефективність є перспективним напрямом розвитку службово-прикладної фізичної підготовки, що унеможливує враховувати стан здоров'я, функціональні можливості та особливості кожного фахівця. Її впровадження створює передумови для підвищення ефективності дій підрозділів у реальних умовах надзвичайних ситуацій.

Література

1. Бондаренко О. Ф. Фізична підготовка рятувальників: сучасні методики та проблеми впровадження. *Науковий вісник НУЦЗУ*. 2022. № 2(26). С. 45–52.
2. Дяченко В. Функціональна підготовленість військовослужбовців та її оцінювання. *Збірник наукових праць НУОУ*. 2023. № 1(47). С. 120–127.

3. Коваленко І. Службово-прикладна фізична підготовка у системі ДСНС: тенденції розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. 2021. № 3. С. 58–64.
4. Haddock C. K., Poston W. S. C., Jahnke S. A. Firefighter fitness: improving performance and occupational health. *Journal of Occupational Health*. 2019. Vol. 61, № 5. P. 377–385.

Корховий Р. О., Антонюк А. М.

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

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІТВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ВАД

Повномаштабне вторгнення російської федерації на територію України спричинило негативний вплив на здоров'я військовослужбовців та всього населення нашої країни в цілому. Тривалі виснажливі бойові дії призвели до загибелі та різного характеру каліцтва військовослужбовців ЗС України та інших військових формувань, що безпосередньо впливає на успішність виконання ними завдань за призначенням.

Що стосується ВВНЗ, то за останні три роки значно збільшилася кількість бажаючих вступити на навчання або проходити військову службу у навчальних закладах ЗС України, з числа військовослужбовців які отримали поранення на фронті та після лікування повернулися на службу. Однак система фізичної підготовки та її оцінювання у ВВНЗ ЗС України виявилася не адаптованою під фізичні можливості таких військовослужбовців. Це в значній мірі впливає на ефективність організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, підвищення їх фізичної загартованості і тренованості для забезпечення постійної готовності до виконання бойових та інших завдань за призначенням.

Сучасне оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців враховує індивідуальні особливості, включаючи стан здоров'я та фізичні вади, та ґрунтується на комплексному оцінюванні, що охоплює як загальну фізичну підготовку, так і спеціальну, з акцентом на адаптованість нормативів до індивідуальних можливостей. Це означає, що оцінюється не лише загальний рівень фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості), а й здатність виконувати специфічні для служби завдання, враховуючи наявні обмеження.

Головними аспектами сучасного підходу оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням їх здоров'я та фізичних вад є:

індивідуалізація (нормативи та критерії оцінювання адаптуються до індивідуальних особливостей військовослужбовця, що не суперечить його

здоров'ю, а не застосовуються як універсальні для всіх);

адаптивне тестування (застосовуються різноманітні методи діагностування рухових тестів, але результати інтерпретуються з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей та обмежень, пов'язаних зі станом здоров'я чи наявністю фізичних вад);

здоров'я як пріоритет (зміцнення здоров'я є одним із завдань фізичного виховання. Важливою є наявність у військовослужбовців навичок самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами).

До засобів оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців можна включати рухові тести, які, в свою чергу, можна розділити на загальні, спеціальні та адаптивні.

Загальні тести включають тестування загальної фізичної підготовки, таких як біг, підтягування, віджимання тощо.

Спеціальні тести – для оцінювання навичок, що безпосередньо пов'язані з виконанням службових обов'язків, наприклад, подолання перешкод, прикладне плавання тощо.

Адаптивні тести включають тестування з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей та обмежень, пов'язаних зі станом здоров'я чи наявністю фізичних вад).

Таким чином, застосування в системі фізичної підготовки ВВНЗ нових методів та засобів оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням їх здоров'я та фізичних вад позитивно вплине на ефективність організації фізичної підготовки, підвищить якість оцінювання та інтерес особового складу до спорту та здорового способу життя.

*Твердохліб Є. М., Бєланова А. В., Романцова О. І.
Державний Університет Київського авіаційного інституту*

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я

Фізична підготовленість особового складу є фундаментальною передумовою бойової готовності військових підрозділів та їхньої професійної спроможності виконувати завдання, особливо в умовах інтенсивних бойових дій і високих психофізичних навантажень [3]. Система фізичної підготовки у військовій сфері є складною, впорядкованою сукупністю взаємопов'язаних елементів, що включають концептуальні основи, процес фізичного вдосконалення та управління ним.

Боездатність військовослужбовця може бути забезпечена лише за умови

систематичних занять і тренувань [3]. Контроль фізичної підготовленості визначається як діяльність, спрямована на вивчення та аналіз фактичного стану й результатів функціонування системи [1], що реалізується у межах нормативно-правової бази МО України (№ 225) [1]. Основним інструментом уніфікованого оцінювання є Військово-спортивний комплекс (ВСК) - сукупність контрольних вправ, спрямованих на перевірку сили, витривалості та спритності [2, 3].

Попри стандартизацію, практика свідчить про наявність певних суперечностей між уніфікованими нормативами та реальними функціональними можливостями військовослужбовців. Ця невідповідність зумовлює потребу в індивідуалізації підходів, що уможливорює враховувати медичні, вікові та функціональні особливості кожного військового. Саме індивідуалізація є тим чинником, який забезпечує оптимальне поєднання, безпеки та бойової готовності.

У роботі розглянуто необхідність упровадження гнучких, індивідуалізованих підходів до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, що поєднують стандартизовані нормативи з медичними показниками та функціональними можливостями [1, 3].

Ключовою ідеєю є формування системи персоналізованого контролю, що передбачає спостереження не лише за виконанням вправ, а й за реакцією організму на навантаження. Такий підхід ґрунтується на постійному моніторингу показників серцево-судинної системи, рівня втоми, якості відновлення, психоемоційного стану тощо.

Аналіз системи фізичної підготовки засвідчує, що головною причиною зниження результативності тренувального процесу є її орієнтація на усереднені нормативи. Для одних військовослужбовців такі навантаження є недостатніми, для інших - надмірними, що призводить до перевтоми, травм і втрати мотивації.

Корекцією цієї проблеми є впровадження індивідуальних програм підготовки, побудованих на принципі поступовості, адаптивності та зворотного зв'язку. Зокрема, військовослужбовці, які мають обмеження або перебувають у стані відновлення після травм, проходять навчання за спеціальними програмами лікувальної фізичної культури (ЛФК). Ці програми розробляються спільно медичною службою, інструкторами з фізичної підготовки та фахівцями з реабілітації [3].

Особлива увага приділяється самоконтролю військовослужбовців: спостереженню за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, якістю сну, самопочуттям і рівнем працездатності. Самоконтроль формує усвідомлене ставлення до власного фізичного стану й підвищує відповідальність за результати тренувань.

Серед фізичних якостей, що найбільше впливають на бойову готовність, визначено витривалість, адже вона тісно пов'язана з психофізіологічною стійкістю. Саме тому тренування мають бути спрямовані не лише на нарощування силових показників, а й на розвиток стійкості до тривалих навантажень і стресових ситуацій.

Доцільним є впровадження гнучких модулів оцінювання, які дають замінювати травмонебезпечні вправи альтернативними, рівноцінними за фізіологічним впливом. Також дієвим напрямом є використання інструментальних методів контролю - кардіомоніторингу, тестів на максимальне споживання кисню (МСК), визначення рівня відновлення після навантажень тощо [2, 3]. Це підвищує об'єктивність оцінювання і сприяє точному визначенню індивідуального прогресу.

Реалізація індивідуалізованого підходу має чітко виражені позитивні результати:

- підвищується безпека тренувального процесу;

- зменшується кількість травм і рецидивів;

- покращується мотивація до занять;

- зростає результативність фізичної підготовки та бойова готовність підрозділів.

Причиною зниження результативності фізичної підготовки військовослужбовців є надмірна стандартизація та відсутність диференційованого підходу до навантажень. Корекцією виступає впровадження індивідуалізованої системи фізичного тренування і контролю, яка ґрунтується на комплексному оцінюванні фізичного стану, урахуванні медичних показників і результатів самопостереження.

Результатом цього є підвищення якості тренувального процесу, зменшення травматизму, зростання мотивації та загальної боєздатності військових колективів. Практична значущість полягає у переході від оцінювання формальних нормативів до оцінювання реальної функціональної готовності, що забезпечує об'єктивність, безпечність і сталий розвиток фізичних якостей військовослужбовців.

Отже, індивідуалізація фізичних навантажень є не лише методичним принципом, а стратегічним напрямом удосконалення військової підготовки, який визначає сучасну концепцію фізичної готовності як гармонійне поєднання сили, витривалості, психічної стійкості та усвідомленої відповідальності за власний розвиток.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225: станом на 27.05.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (дата звернення

25.10.2025).

2. Пічугін М. Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання військовослужбовців ; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 820 с.

Хачатрян А. Х., Цепляєв Ю. В.

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

ФУНКЦІОНАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ СТАНДАРТІВ НАТО ТА БОЙОВОГО ДОСВІДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Військові конфлікти останнього десятиліття, зокрема російсько-українська війна, кардинально змінили уявлення про бойову успішність військовослужбовця. Фізична підготовка перестала бути лише елементом загальної військової дисципліни – сьогодні вона виступає безпосереднім чинником живучості, мобільності, витривалості та здатності до виконання бойових завдань у стресових умовах [6; 7].

Сучасна система фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України ґрунтується на нормативно-бальних оцінках, що відображають переважно розвиток основних фізичних якостей, але не завжди корелюють із реальною успішністю дій у бою. У той же час держави-члени НАТО впровадили функціонально-орієнтовані системи оцінювання (*Occupational Physical Assessment, Combat Fitness Test, Operational Readiness Evaluation*) [1; 2; 3; 4], які визначають відповідність фізичних можливостей конкретним завданням військової спеціальності.

Перехід ЗС України на стандарти Альянсу вимагає адаптації цієї моделі з урахуванням національних особливостей, бойового досвіду та стану здоров'я особового складу [9; 5].

Країни-члени Альянсу поступово відмовляються від універсальних нормативів. Замість цього впроваджуються функціональні моделі, орієнтовані на конкретну військову спеціальність [2; 3; 4].

Наприклад, у ЗС США з 2020 р. діє *Army Combat Fitness Test (ACFT)*, що включає вправи на силову витривалість, координацію, гнучкість і спроможність переносити вагу, наближену до реальної екіпіровки солдата [1]. У Канадських збройних силах використовується *FORCE Evaluation*, у Великій Британії – *Role Fitness Test (RFT)*, у Норвегії – *Occupational Physical Test (OPT)* [3; 4].

Спільною рисою цих моделей є те, що оцінюється функціональна

придатність, а не просто показники фізичних якостей. Рівень підготовленості визначається не за віком чи статтю, а за посадовими вимогами, що підвищує об'єктивність оцінювання та безпосередньо пов'язує фізичну готовність із бойовими завданнями [2].

Окрему увагу в країнах НАТО приділяють інтеграції медичної оцінки: результати тестів корелюються зі станом опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та індивідуальними медичними обмеженнями [5]. Це дає змогу адаптувати програми тренувань для військовослужбовців після поранень чи операцій, а також для осіб із тимчасовими або постійними фізичними вадами.

В свою чергу, нормативна база ЗС України протягом останніх років зазнає суттєвих змін. Прийняті нові програми з фізичної підготовки, у яких визначено диференційовані вимоги до військовослужбовців за категоріями службово-бойових завдань [9]. Однак у більшості підрозділів оцінювання залишається стандартизованим, із перевагою загальнорозвивальних вправ (біг, підтягування, віджимання тощо).

Наявні підходи не завжди враховують специфіку військових спеціальностей: танкісти, сапери, оператори БПЛА чи медики потребують різних фізичних якостей, а тому універсальні нормативи можуть бути неінформативними [6; 7].

Крім того, війна зумовила потребу в реабілітації та поверненні військовослужбовців після поранень. Відповідно, система оцінювання має містити механізми гнучкого коригування вимог і можливості повторного тестування після реабілітаційного періоду [8].

Основними напрямками впровадження функціонально-орієнтованого підходу могли б бути:

створення профілів фізичних вимог для основних військових спеціальностей. Кожен профіль має містити набір тестів, які імітують типові бойові завдання (перенесення вантажів, пересування з екіпіровкою, робота у бронетехніці тощо) [10].

впровадження багаторівневої системи оцінювання – базовий, функціональний та спеціалізований рівні. Це дає підстави одночасно зберегти єдині стандарти та забезпечити їх гнучке застосування [7];

інтеграція медико-біологічних показників у процес оцінювання: обов'язкове врахування результатів медичного огляду, рекомендацій лікарів, даних щодо фізичних вад або обмежень [8; 5];

поступове впровадження електронного моніторингу фізичної підготовленості на рівні військових частин – фіксація результатів у цифрових профілях військовослужбовців [9];

розвиток системи наукового супроводу фізичної підготовки, залучення фахівців військових навчальних закладів до аналізу результативності тестів і методів тренувань [6; 10].

Не дивлячись на наявність достатньої кількості джерел та досліджень функціонально-орієнтованого підходу необхідно продовжити наукові пошуки у таких напрямках:

визначення кореляційних зв'язків між результатами функціональних тестів і бойовою успішністю у різних родах військ [10];

розроблення адаптивних тестових програм для військовослужбовців із травмами, ампутаціями чи хронічними захворюваннями [8];

створення єдиної інформаційно-аналітичної системи обліку фізичної підготовленості, інтегрованої з медичними даними та бойовими характеристиками [9; 5];

формування методичних рекомендацій для командирів підрозділів щодо організації індивідуально-орієнтованих тренувань [6; 7].

Таким чином, функціонально-орієнтований підхід до оцінювання фізичної підготовленості відповідає сучасним тенденціям військової підготовки країн НАТО і має бути поетапно впроваджений у ЗС України [2; 9].

Система має враховувати не лише показники фізичних якостей, а й професійну спеціалізацію, стан здоров'я та бойовий досвід військовослужбовців [8; 5].

Наукове обґрунтування і поетапна реалізація цього підходу дає підстави підвищити бойову готовність, успішність та стійкість особового складу [6; 7; 10].

Література

1. Army Combat Fitness Test (ACFT) Field Manual. U.S. Army, 2020. 96 p.
2. NATO Standardization Office. Allied Joint Doctrine for Physical Training (AJP-4.4(A)). Brussels: NSO, 2019. 84 p.
3. Canadian Armed Forces. FORCE Evaluation: Fitness for Operational Requirements of CAF Employment. Ottawa, 2021.
4. British Army. Role Fitness Test (RFT) Policy. London: Ministry of Defence, 2020.
5. Summary of National Reports 2022. NATO, Brussels, 2023.
6. Мельник Ю. М. Фізична підготовка військовослужбовців у контексті стандартів НАТО. *Військова освіта*. 2021. №1. С. 110–118.
7. Гундар О. О., Пащенко І. С. Вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців ЗС України. *Молодий вчений*. 2020. №4 (80). С. 153–157.
8. Тимчик О. О. Особливості фізичної реабілітації військовослужбовців після бойових травм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 72–79.
9. Міністерство оборони України. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2030 року. Київ, 2023.
10. Хома О. В. Функціональні тести як індикатор готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. № 31. С. 124–129.

Kurbakova S.
Ukrainian Military Medical Academy of the Armed Forces of Ukraine
Smovzh M.
Military Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv

THE IMPORTANCE OF METHODOLOGICAL TRAINING OF TACTICAL MANAGEMENT OFFICERS FOR THE PHYSICAL FITNESS OF MILITARY PERSONNEL

One of the important issues, the resolution of which largely determines the combat readiness of the units and formations of the Armed Forces of Ukraine, is the continuous training process. The essence of improving physical training in this process lies in optimizing the use of its means, methods, and forms to ensure the physical fitness of military personnel for the effective performance of their combat tasks.

The increased requirements for the physical and psychological readiness of military personnel of all categories during the anti-terrorist operation pose a number of new challenges for the management and support of the process of its organization in the Armed Forces of Ukraine in general and in higher military educational institutions. Increasing attention is being paid to the practical component of personnel training, as well as the applicability of physical training.

Nevertheless, established approaches to the methodology of organizing training sessions, teaching theoretical material, and forming methodological skills in future officers require teachers, commanders at all levels to acquire additional knowledge and skills, to use factual material in a timely manner, and to have the appropriate categories in the discipline of “Physical Education, Special Physical Training, and Sports.”

Along with the considerable attention paid to the individual physical fitness of military personnel and the development of their general and special physical qualities, there is a confirmed need to develop in future commanders stable methodological skills and abilities, as well as the ability to quickly teach subordinates exercises, techniques, and actions. Tactical command officers must be effective organizers, a kind of “managers” of combat operations. Without diminishing the role of the individual physical fitness of each serviceman, we focus on the performance of combat tasks by the unit, which means that a high level of methodological preparedness of commanders will contribute to the effectiveness of personnel training at the combat training stage. We must understand that after the unit has completed, for example, a forced march, it will only then begin to perform its main combat task. That is why the ability of the unit to continue performing subsequent actions without

rest will depend on the awareness of commanders and their mastery of methods for training subordinates.

Today, it is important not only to be able to show subordinates an exercise, technique, or other physical action, but also to possess effective training methods, to know and be able to explain the impact of these actions on their bodies in an accessible way. It is very important for commanders to be able to interest personnel, convince them of the need to make certain efforts, and form in them a habit of constant training and physical exercise.

The organization of classes in the educational process plays an important role in the theory of physical training, and their successful implementation largely depends on how the educational process is organized. Physical training classes are conducted with different age groups, in different conditions, and with different focuses. Knowledge of the basics of organizing training classes, the correct application of teaching methods, and ways to achieve the planned results by commanders will allow, without reducing quality, to shorten the time it takes for personnel of units and subunits to master training programs.

6. УДОСКОНАЛЕННЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИСТЕМИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Маринич В. Л.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Козут І. О.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Національний університет фізичного виховання і спорту України

АНАЛІЗ НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТІВ, ЩО РЕГУЛЮЮТЬ ПРАВА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну в 2022 р. стало кульмінацією загарбницької війни, яку росія розпочала 2014 р. За цей період сучасної історії України значно збільшилася кількість ветеранів війни, багато з яких потребують фізичної, психологічної та соціальної реабілітації. Так, станом на 01 жовтня 2025 року до Єдиного реєстру ветеранів війни Міністерства у справах ветеранів України внесена інформація про 1356890 учасників бойових дій, 163016 учасників війни, 138990 осіб з інвалідністю внаслідок війни, що складає на сьогодні 1658896 ветеранів війни [1].

Спорт ветеранів війни є визнаним у світі одним із найбільш дієвих інструментів для їх адаптації до мирного життя, відновлення фізичного здоров'я, самооцінки та соціальних зв'язків. З 2015 р. розпочався шлях збірної України до найбільших змагань для поранених або травмованих військових та ветеранів Invictus Games з приватної ініціативи двох українських компаній [6]. Згодом долучилося МО України та інші державні органи, що сприяло участі національної збірної вперше в Invictus Games у 2017 р. Наступним етапом розвитку спорту ветеранів війни стали Національні Ігри Нескорених, які проводяться з 2017 р. в різних регіонах України. Поступово розвиток ветеранського спорту стає державним пріоритетом і частиною державної політики щодо ветеранів. Проте, потребує скоординованих організаційних зусиль державних органів влади, громадських об'єднань, місцевого самоврядування, бізнесу та суспільства. Разом з тим нормативно-правове забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності ветеранів війни є вагомим умовою залучення ветеранів війни до занять спортом.

Мета – обґрунтування стану та перспектив удосконалення нормативно-правового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності ветеранів війни та членів їхніх сімей.

Методи: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, нормативно-правових документів; порівняння та зіставлення; контент-аналіз; синтез та узагальнення.

Результати та їх обговорення. Аналіз нормативно-правових документів, що регулюють права ветеранів війни та членів їх сімей в процесі фізкультурно-спортивної діяльності, здійснювався на офіційних сайтах центральних органів виконавчої влади, а саме: Міністерства у справах ветеранів України (далі – Мінветеранів), Міністерства молоді та спорту України (далі – Мінмолодьспорт), Міністерства охорони здоров'я України (далі – МОЗ), на яких оприлюднена публічна інформація для громадян України. Перелічені міністерства в межах своїх повноважень реалізують державну політику щодо спорту ветеранів війни в Україні.

Мінветеранів – це головний центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізацію державної політики у сфері спорту ветеранів війни. До сфери його компетенції належить організація та забезпечення підготовки ветеранів до всеукраїнських та міжнародних спортивних заходів, координація роботи, співпраця з громадськими та міжнародними організаціями [4].

Мінмолодьспорту забезпечує загальний розвиток фізичної культури і спорту в країні. Оскільки спорт ветеранів війни є одним із напрямів спорту, який регулюється Законом “Про фізичну культуру і спорт”, то в межах повноважень розробляє та затверджує нормативні документи (положення про змагання, правила, норми Єдиної спортивної класифікації) з адаптивних видів спорту, визначає кваліфікаційні вимоги до тренерів, сприяє розвитку матеріально-технічної бази для занять адаптивним спортом, в тому числі забезпечення безбар'єрного доступу до спортивних споруд, організовує та бере участь у забезпеченні підготовки спортсменів з інвалідністю до міжнародних змагань [2].

МОЗ відіграє ключову роль у медичній та фізичній реабілітації, забезпечує медичний супровід, розробку програм реабілітації, які часто включають елементи адаптивного спорту [3].

Важливо зазначити інших учасників державного управління, які хоча безпосередньо не “формують” політику, проте критично важливі для її виконання. Обласні та Київська міська державні адміністрації (ОДА/КМДА) через їхні відповідні структурні підрозділи реалізують політики на місцях, створюють регіональні центри, забезпечують доступ ветеранів до спортивних

об'єктів та фінансування місцевих заходів.

Таким чином, Мінветеранів є центром діяльності щодо спорту ветеранів війни, а інші державні органи виступають як його важливі партнери у напрямках інфраструктури, реабілітації та фізкультурно-спортивної діяльності (рис. 1).



Рис. 1. Партнерство державних органів виконавчої влади щодо розвитку спорту для ветеранів війни

У процесі дослідження виникла потреба проведення контент-аналізу термінології щодо спорту для ветеранів війни, оскільки в нормативно-правових документах вживаються дефініції, які не є взаємозамінними, а відображають різні аспекти одного процесу. Так, в Законі України “Про фізичну культуру і спорт” є визначення термінів “спорт осіб з інвалідністю”, “фізкультурно-спортивна реабілітація”, “спорт ветеранів війни”, “адаптивний спорт”, кожен з яких можна застосувати до процесу залучення ветеранів війни до фізкультурно-спортивної діяльності [5].

Проведений контент-аналіз дав змогу встановити співвідношення дефініцій, їх місце в загальній системі регулювання та виявити потенційні невідповідності (табл. 1).

Підсумовуючи проведений контент-аналіз, варто зазначити, що “спорт ветеранів війни” – це найбільш коректний і цільовий термін для позначення предмета дослідження. Він має чітко визначену цільову аудиторію (ветерани та їх сім’ї) і соціальну мету (психологічна та соціальна адаптація). Крім того, з’ясовано, що “Адаптивний спорт” виступає методологічною основою. Спортивні змагання ветеранів використовують принципи адаптивного спорту, особливо для тих, хто отримав поранення. “Фізкультурно-спортивна реабілітація”, в свою чергу, є вищим рівнем мети. Розвиток спорту ветеранів

війни є частиною загальної державної програми реабілітації.

Таблиця 1

Результати контент-аналізу щодо термінології в законі України “Про фізичну культуру і спорт”

Термін, стаття закону	Тлумачення	Співвідношення
Спорт ветеранів війни, ст. 1, 362	Напрямок спорту, що забезпечує залучення ветеранів війни та членів їх сімей до занять спортом з метою їх психологічної та соціальної адаптації, участь і підготовку спортивних команд ветеранів війни у всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях та заходах.	Ключовий термін для дослідження. Він є цільовим, орієнтованим виключно на ветеранів війни (та їхні сім'ї). Цей напрям може включати як адаптивні, так і традиційні види спорту, залежно від стану здоров'я ветерана.
Адаптивний спорт, ст. 1	Діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на залучення осіб з інвалідністю та/або осіб з обмеженням повсякденного функціонування до занять фізичною культурою з метою сприяння відновленню для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, соціально-трудової адаптації та інтеграції в суспільство, сприяння фізичній, психологічній реабілітації, забезпечення можливості ведення самостійного способу життя та залученості до місцевої спільноти.	Це загальне поняття, яке охоплює всіх людей з інвалідністю та/або осіб з обмеженням повсякденного функціонування, незалежно від причини її набуття. Спорт ветеранів війни, коли ним займаються ветерани з інвалідністю, є частиною (різновидом) адаптивного спорту.
Спорт осіб з інвалідністю, ст. 1	Напрямок спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту осіб з інвалідністю та підготовкою спортсменів до цих змагань	Терміни “спорт осіб з інвалідністю” та “адаптивний спорт” часто використовуються як взаємозамінні. Однак “адаптивний спорт” є більш сучасним та ширшим поняттям, що фокусується на процесі адаптації та інклюзії, а не лише на статусі інвалідності. Зміст цього терміну є майже синонімічним до поняття “адаптивний спорт”, що вказує на деяку надмірність однотипних термінів у Законі.
Фізкультурно-спортивна реабілітація, ст. 1	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	Це процес (діяльність), а не напрям спорту. Спорт ветеранів війни є одним із найбільш дієвих засобів такої реабілітації, але не є єдиним. Реабілітація – це мета, а адаптивний спорт/спорт ветеранів – це шлях до неї.

	організму для поліпшення фізичного і психічного стану.	
--	--	--

Оскільки констатуємо використання палітри термінів в нормативно-правових документах стосовно фізичної культури і спорту, до яких залучаються ветерани війни, в дослідженні вживаємо термін “фізкультурно-спортивна діяльність”, який не має окремого визначення в Законі України “Про фізичну культуру і спорт”. Формулюємо його шляхом синтезу базових понять, які цей закон регулює, ґрунтуючись на поєднанні двох основних сфер, закріплених у законі:

фізична культура – діяльність суб’єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: адаптивний спорт, фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, ФСР;

спорт – діяльність суб’єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів фізичної культури і спорту, спорт ветеранів війни, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, службово-прикладний та військово-прикладний спорт, спорт осіб з інвалідністю тощо.

Отже, “фізкультурно-спортивна діяльність” – це діяльність суб’єктів сфери фізичної культури і спорту, що охоплює комплекс заходів, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров’я, підвищення фізичної, інтелектуальної та інших підготовленостей, а також досягнення спортивних результатів. Фізкультурно-спортивна діяльність виступає як найширше поняття для всіх попередніх термінів.

Висновки. Розвиток фізкультурно-спортивної діяльності ветеранів протягом останніх 10 років перейшов від ініціативи громадських організацій до пріоритету державної політики. Створена чітка архітектура взаємодії: Міністерство у справах ветеранів України є центром діяльності щодо спорту ветеранів війни, а інші державні органи виступають його важливими партнерами у напрямках інфраструктури, реабілітації та фізкультурно-спортивної діяльності.

Нормативно-правове забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності ветеранів війни містить суттєві термінологічні неточності та функціональні перекриття, які потребують врегулювання. Контент-аналіз Закону України “Про фізичну культуру і спорт” виявив надмірність однотипних (подібних)

понять, зокрема, співіснування термінів “адаптивний спорт” та “спорт осіб з інвалідністю”, що є майже синонімічними. Критичнішим є функціональне перекриття між “адаптивним спортом” та “фізкультурно-спортивною реабілітацією”, оскільки обидва визначення включають мету “відновлення” та “психологічна реабілітація”, це створює нормативно-правову невизначеність і ускладнює розмежування відповідальності між державними органами. Для забезпечення скоординованих організаційних зусиль та підвищення ефективності державної політики, необхідна уніфікація зазначених дефініцій.

Література

1. Адміністративні дані в значенні Закону України “Про державну статистику”, що збираються Міністерством у справах ветеранів України. Портал відкритих даних. URL: <https://data.gov.ua/dataset/034f43a4-133a-498f-8478-6076ed1013e4> (дата звернення: 31.10.2025).
2. Міністерство молоді та спорту України. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/> (дата звернення: 29.10.2025).
3. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/> (дата звернення: 29.10.2025).
4. Міністерство у справах ветеранів. Міністерство у справах ветеранів. URL: <https://mva.gov.ua/> (дата звернення: 29.10.2025).
5. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII : станом на 12 жовт. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 29.10.2025).
6. Toronto 2017. invictusgames. URL: <https://invictusgames.in.ua/toronto-2017/> (date of access: 31.10.2025).

Орлов М. М.

Фіногенов Ю. С.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Національний університет оборони України

ВИМОГИ НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТІВ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

З початком збройної агресії російської федерації проти України пріоритетним завданням у реалізації воєнної політики держави є відсіч збройної агресії з одночасним здійсненням заходів оборонної реформи, спрямованої на посилення спроможностей сил оборони, підвищення їх готовності до виконання завдань за призначенням та участі у проведенні спільних з підрозділами НАТО бойових дій (операцій) [9].

Мета дослідження – дослідити вимоги нормативно-правових документів щодо організації вогневої підготовки військовослужбовців ЗС України в період

дії правового режиму воєнного стану.

Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методичної літератури, нормативно-правових документів України та МО України, її узагальнення.

Відповідно до законодавства України, для захисту держави, створені військові формування, до складу яких входять ЗС України, інші військові формування, правоохоронні та розвідувальні органи, а також органи спеціального призначення з правоохоронними функціями.

Захист суверенітету, територіальної цілісності та недоторканності України, забезпечення її економічної й інформаційної безпеки є найважливішими функціями держави, справою всього Українського народу. Оборона України та її захист покладаються на ЗС України [2].

Збройні Сили України забезпечують стримування та відсіч збройної агресії проти України, охорону повітряного простору держави та підводного простору в межах територіального моря України, у визначених законом випадках беруть участь у заходах, спрямованих на боротьбу з тероризмом, посилення охорони державного кордону України та суверенних прав України в її виключній (морській) економічній зоні [6, 7].

Отже, відповідно до вимог основних нормативно-правових актів держави на ЗС України покладається захист її суверенітету, а для організації та виконання завдань за призначенням потрібно своєчасно й якісно готувати особовий склад до дій в умовах воєнного стану.

Аналізуючи досвід антитерористичної операції та операції Об'єднаних сил, консультації та поради військових радників країн-партнерів, а також рекомендації керівництва МО України як центрального органу виконавчої влади, якому підпорядковуються ЗС України, Генеральним штабом були розроблені доктрини, настанови та методичні рекомендації щодо підготовки військовослужбовців.

Доктрина з організації підготовки у ЗС України (далі – Доктрина) розроблена на основі таких доктрин: “Сухопутні війська ЗС України”, “Спеціальні операції”, “Десантно-штурмові війська ЗС України”, “Протидиверсійної боротьби”, “Правове забезпечення військ”, “Морально-психологічного забезпечення військ”, “Об'єднані операції”, “Вивчення та впровадження досвіду”. Ця доктрина визначає основи системи підготовки у ЗС України, основні положення планування, всебічного забезпечення та керівництва підготовкою.

Для деталізації за складовими підготовки розробляються відповідні настанови з бойової підготовки та підготовки персоналу. Доктрина передбачена для використання в органах військового управління, військових частинах, ВВНЗ, навчальних центрах, установах та організаціях ЗС України [1].

В умовах збройної агресії російської федерації проти нашої держави потрібні військові частини (підрозділи), які спроможні виконувати завдання із захисту держави в умовах негативного інформаційно-психологічного впливу противника. Виходячи із зазначеного, актуальності набули структурні та системні зміни в організації й підходах підготовки, зменшення часових показників для підготовки військовослужбовців, зокрема в загальновійськовій підготовці. Особливу увагу потрібно зосередити на психічній і фізичній готовності особового складу до ведення швидкоплинних бойових дій [8].

Для якісної підготовки військовослужбовців до дій у бойових умовах рішенням начальника Генерального штабу Збройних Сил України затверджено “Курс стрільб зі стрілецької зброї та бойових машин”.

Курс стрільб призначений для набуття офіцерами, сержантами і старшинами, солдатами (матросами) та курсантами (слухачами) ВВНЗ, а також ЗВО, які мають у складі військові інститути, факультети військової підготовки, кафедри військової підготовки ЗС України, навичок щодо вирішення вогневих завдань із стрілецької зброї (підствольних гранатометів), гранатометів (реактивних протитанкових гранат), реактивних піхотних вогнеметів, переносних протитанкових комплексів, ручних гранат, озброєння бойових і спеціальних машин, удосконалення їх індивідуальної майстерності та підготовки екіпажів, відділень, взводів до виконання вогневих завдань у сучасному бою [3].

Основою підготовки військовослужбовців є бойова підготовка. До складу бойової підготовки входять такі предмети: тактична, вогнева, фізична, стройова, спеціальна, технічна, національно–патріотична підготовки та захист від зброї масового ураження.

Вогнева підготовка як один з основних предметів бойової підготовки є складовою навчання особового складу із застосуванням штатної зброї для ураження різних цілей у бою [4].

Предмет вогневої підготовки вчить військовослужбовців успішного використання в бою сучасної, штатної зброї. Організація вогневої підготовки в ЗС України включає теоретичні та практичні заняття.

На теоретичних заняттях особовий склад під керівництвом керівника занять вивчає основи матеріально–технічної частини зброї, правила стрільби, метання наступальних та оборонних гранат, визначення дальностей до цілей, управління вогнем.

Процес навчання спрямований на формування і розвиток у військовослужбовців необхідних знань, умінь і навичок успішного використання зброї в різних клімато-географічних умовах бою, включаючи індивідуальну підготовку, підготовку відділень, взводів тощо [5, 8].

Відповідно до програми бойової підготовки видів ЗС України, окремих родів військ і служб, сил, військових та безпілотних систем на вогневу підготовку планують і відводять час на проведення занять.

Аналізуючи воєнні дії з 04 до 13 червня 2025 р., слід зазначити, що за 10 діб активних бойових дій ЗС України взяли участь у 1544 бойових зіткненнях з професійним використанням різних видів вогнепальної зброї. За відповідний період по території України та бойових порядках військ (сил) було завдано 11 ракетних й 417 авіаційних ударів; прикордонна місцевість України була атакована 641 одиницею керованих бомб; застосовано проти особового складу та цивільного населення держави 9598 дронів – камікадзе; позиції Сил безпеки й оборони держави зазнали 28223 обстріли іншими засобами вогневого ураження противника (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісні показники обстрілів території України засобами вогневого ураження (червень + 2025)

Дата	Бойові зіткнення	Ракетні обстріли	Авіаційні удари	Керовані бомби	Дрони – камікадзе	Обстріли позицій
05.06.2025	115	1	46	55	1074	3603
06.06.2025	189	–	–	–	–	–
07.06.2025	164	1	41	77	1519	4427
08.06.2025	155	4	65	112	1273	4407
09.06.2025	144	1	60	91	1252	4246
10.06.2025	88	–	–	–	–	–
11.06.2025	167	3	75	92	1264	3620
12.06.2025	195	1	57	80	1292	4671
13.06.2025	161	–	–	–	–	–
104.06.2025	166	–	73	134	1924	3249
Всього	1544	11	417	641	9598	28223

Отже, спостерігається висока інтенсивність воєнних дій уздовж усієї лінії бойового зіткнення. Під час виконання завдань за призначенням військовослужбовці, екіпіровані штатною вогнепальною зброєю, були готові до її повного використання.

Висновки та пропозиції

1. Аналіз нормативно-правових актів України та навчально-методичних рекомендацій системи МО України підтверджує, що організація вогневої підготовки в ЗС України в період дії воєнного стану базується на конституційних і законодавчих засадах та деталізується доктринами, настановами й курсами стрільб та підготовки.

2. Для забезпечення виконання завдань з оборони держави та відсічі агресії російської федерації потрібен якісно підготовлений людський ресурс, тому сучасні підходи сфокусовані на скороченні термінів підготовки із збереженням її ефективності й якості.

3. Основні вимоги доктринальних положень посилюють вимоги до психічної та фізичної готовності особового складу ЗС України.

4. Запропоновані методики й курси стрільб забезпечують формування та розвиток практичних вогневих навичок індивідуальних виконавців і підрозділів, що є ключовим елементом підвищення бойової спроможності ЗС України.

Література

1. Доктрина з організації підготовки у Збройних Силах України: військова навч.-метод. публікація / Центр оперативних стандартів і методики підготовки ЗСУ. URL: <https://ivms.mil.gov.ua/wp-content/uploads/2023/01/doktryna-z-organizaciyi-pidgotovky-u-zsu.pdf>.

2. Конституція України: Закон України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР. База даних Законодавство України / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>.

3. Курс Стрільб зі стрілецької зброї і бойових машин: КРП 03.032.056 – 2018 (затв. наказом Генерального штабу ЗСУ від 17.04.2018 № 160). URL: <https://jurkniga.ua/contents/kurs-strilb-zi-striletskoi-zbroi-i-boyovikh-mashin.pdf>.

4. Методика підготовки та проведення занять з вогневої підготовки: метод. посіб. Центр оперативних стандартів і методики підготовки ЗСУ. Київ : Центр учбової літератури, 2022. URL: <https://ivms.mil.gov.ua/wp-content/uploads/2023/01/metodyka-provedennya-zannyat-z-vognevoyi-pidgotovky.pdf>.

5. Михайлов В. В., Коростильова Ю. С., Петрачков О. В. Теорія і методика стрільби кульової (пістолет) : навч.-метод. посіб. Київ: НУОУ, 2023. 167 с.

6. Про Збройні Сили України: Закон України від 06.12.1991 № 1934-XII // База даних Законодавство України / Верховна Рада України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1934-12>.

7. Про національну безпеку України: Закон України від 21.06.2018 № 2469-VIII // База даних Законодавство України / Верховна Рада України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2469-19>.

8. Програма базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів). Вид. 2. Київ : Центр учбової літератури. URL: <https://jurkniga.ua/contents/programa-bazovoi-zagalnoviyskovoi-pidgotovki-dlya-pidgotovki-mobilizatsiy-nikh-resursiv.pdf>.

9. Стратегічний оборонний бюлетень України: Указ Президента України від 17.09.2021 № 473/2021. Офіційний вебсайт Президента України. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/4732021-40121>.

НОРМАТИВНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ НА ОСНОВІ ВИМОГ БОЙОВИХ ДІЙ (ДОСВІД ШТУРМОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ)

Фізична підготовка є одним із визначальних чинників бойової готовності сучасних ЗС України. Вона безпосередньо впливає на здатність військовослужбовців успішно виконувати поставлені задачі, залежно від рівня їхньої витривалості, сили, координації та здатності протистояти стресу. Раніше українська армія використовувала систему фізичних нормативів, яка значною мірою була заснована на застарілих радянських стандартах і вже не відповідала сучасним вимогам ведення війни.

Адаптація фізичних нормативів має базуватися на глибокому аналізі реальних функціональних навантажень, з якими стикаються військові в умовах бойових дій [1]. Практика показала, що стандартні вправа на зразок бігу на короткі дистанції чи підтягувань не завжди відображають фактичні потреби на полі бою. Натомість ключовими стають такі вміння, як довготривалий рух у бронежилеті, переміщення пораненого товариша, успішна дія в умовах кисневого дефіциту та психологічного стресу.

Процес реформування нормативної бази має спиратися на інтеграцію медико-біологічних, педагогічних і військово-наукових принципів. Важливо враховувати не лише загальну фізичну підготовленість, але й функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем. У цьому аспекті стають цінними передові методики адаптивного тренування, які широко використовуються в країнах НАТО і орієнтовані на підвищення функціональної витривалості та загальної ефективності у бойових умовах.

Сучасні військові операції в умовах на сході України демонструють важливість пристосування до екстремальних обставин, таких як відсутність достатнього сну, нестача їжі, вплив екстремальних температур і постійна загроза. Тому система фізичних нормативів має враховувати фактори стресу, зниження фізичної продуктивності та морально-психічного навантаження. Це означає створення гнучких механізмів оцінювання, які будуть орієнтовані на реалії активних бойових дій, а не просто формальність.

Практика штурмових підрозділів свідчить, що основними критеріями готовності військовослужбовця є не окремі показники швидкості або сили, а загальна комплексна витривалість організму [2]. У бою солдат часто змушений

долати значні відстані з вантажем до 30 кг, працюючи під постійним вогневим тиском, швидко змінювати позиції й водночас виконувати точкові дії. Таким чином, доцільно запровадити інтегровану систему фізичних нормативів, яка одночасно оцінює динамічну силу, витривалість і координацію рухів у їх взаємодії.

Варто брати до уваги науково-практичний досвід партнерів по НАТО, як-от у США, де функціонує система Combat Fitness Test [3]. Вона ставить акцент на перевірці здатності військовослужбовця виконувати специфічні бойові завдання, а не лише звичайні спортивні вправи. Україна може адаптувати такі підходи, враховуючи національні особливості та характер військових операцій ЗС України. Нормативна база потребуватиме підтримки у вигляді оновлених методичних документів, інструкцій із підготовки та рекомендацій від Інституту фізичної культури і спорту.

Пріоритетним завданням є розробка уніфікованих стандартів для всіх родів військ, водночас зберігаючи гнучкість для їх адаптації залежно від характеру завдань – штурмових, розвідувальних, інженерних чи медичних. Особливу увагу потрібно зосередити на гендерному аспекті реформування фізичних нормативів. Ріст кількості жінок у лавах ЗС України вимагає створення справедливих і водночас ефективних критеріїв оцінювання, які захищатимуть бойову спроможність підрозділів. Досвід світових армій свідчить, що різниця у вимогах для чоловіків і жінок має базуватися на фізіологічних, а не формальних характеристиках.

Оцінювання фізичної готовності має переходити від індивідуального підходу до колективно-функціонального. Бойові дії передбачають взаємодію в складі групи, тому важливими стають не лише особисті результати, а й здатність підтримувати інших. Це означає, що тестування має включати завдання на командну роботу, які моделюють реальні умови бою. Не менш принциповим є введення чітких норм щодо періодичності перевірок та механізмів контролю фізичної підготовки.

На даний момент тестування проводиться раз на рік, але в бойових частинах доцільно перевіряти рівень підготовки щонайменше раз на пів року. Такий підхід дасть змогу вчасно виявляти зниження боєздатності та оперативно коригувати програми тренувань. Для повноцінного запровадження нової системи необхідно видати наказ МО України, який визначатиме перелік нових нормативів, порядок їх виконання та способи оцінювання результатів [4].

Також важливо створити правову базу для сертифікації інструкторів, які проходитимуть навчання за модернізованими програмами фізичної підготовки. Важливим напрямом є впровадження технологічних рішень для контролю фізичного стану. Використання носимих сенсорів, біометричних пристроїв і

цифрових платформ забезпечить об'єктивний моніторинг показників під час тренувань та виконання бойових завдань. Такі інновації сприятимуть покращенню оцінювання та уможливлять розробляти індивідуальні плани тренувань.

Реформа фізичних нормативів має виходити за межі простого перегляду цифр у таблицях, охоплюючи весь комплекс підготовки військовослужбовців. Важливо включити аспекти психічної стійкості, навички тактичного пересування, а також здатність діяти в екстремальних умовах. Лише інтегрований підхід може забезпечити формування воїна нового покоління, готового успішно виконувати завдання у гібридних і високоінтенсивних конфліктах.

Реформування системи фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України є ключовим кроком для підвищення боєздатності української армії. Цей процес має базуватися на ґрунтовному науковому аналізі, бойовому досвіді та міжнародних стандартах. Тільки через цілісну модернізацію фізичних аспектів можна досягти оптимального балансу сили, витривалості й адаптивності, що визначають перевагу у бойових діях.

Практичне впровадження оновлених нормативів доцільно розпочинати через пілотні програми в декількох штурмових підрозділах із різними профілями завдань. Це можуть бути операції в міських умовах, у лісо-степовій місцевості чи за сценаріями польового забезпечення [5]. Такий підхід передбачає проведення комплексного оцінювання, яка включає серййне тестування інтегрованих нормативів, моніторинг фізіологічних показників під час тренувань і навчань, опитування особового складу щодо сприйняття нововведень, а також якісні інтерв'ю з інструкторами.

Ефективна система підготовки обов'язково має включати медико-психологічний супровід. Це передбачає обов'язковий медичний скринінг перед переходом на жорсткіші нормативи, індивідуальну корекцію програм для військовослужбовців із хронічними захворюваннями чи травмами, а також застосування реабілітаційних протоколів після перенавантажень.

Важливим аспектом є навчання інструкторів сучасним підходам, таким як проведення функціонального тестування, аналіз біометричних даних і розробка персоналізованих програм підготовки. Сертифікація військових інструкторів та впровадження уніфікованих методичних матеріалів забезпечать стандартизоване застосування нормативів у межах усіх підрозділів ЗС України.

Досвід штурмових підрозділів став важливим стимулом для оновлення фізичних стандартів у ЗС України. Він чітко показав необхідність переходу від формального оцінювання до функціонально-бойового, де кожен норматив відповідає реальним потребам військового протистояння. Такий підхід є

основою для забезпечення справжньої бойової готовності, яка гарантує успішний захист держави.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21> (дата звернення: 25.10.2025).
2. Петрушин Д., Сторчеус Я. Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану.
3. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у Збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*. URL: <https://znpp-vo.nuou.org.ua/article/view/236703> (дата звернення: 25.10.2025).
4. Фізична підготовка у виконанні завдань військово-професійної діяльності військовослужбовців / С. Бойко та ін. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. URL: <https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/322182> (дата звернення: 25.10.2025).
5. Ханікянц О. Фізична підготовка - як важливий елемент бойової готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2343> (дата звернення: 25.10.2025).

Хотінь Є. Г., Силук М. В.

*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЕЛЕМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ: ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Забезпечення національної безпеки України є однією з головних функцій держави, що передбачає здатність протистояти як внутрішнім, так і зовнішнім загрозам, захищати суверенітет, територіальну цілісність та підтримувати стабільність. У цьому контексті фізична підготовка військовослужбовців, правоохоронців та громадян стає важливим чинником, який формує бойову готовність і професійну спроможність держави реагувати на сучасні виклики.

В Україні законодавство визначає обов'язковість фізичної підготовки працівників силових структур. Зокрема, діяльність військових, поліції та охоронних органів регламентується законами та підзаконними актами, що встановлюють стандарти фізичного розвитку, порядок тренувань та критерії оцінювання. Це уможливило системно контролювати процес підготовки та забезпечує розвиток не лише фізичних, а й психічних навичок персоналу [3, с. 437].

Модернізація нормативної бази фізичної підготовки військовослужбовців є важливим завданням для розвитку ЗС України та забезпечення національної безпеки. Сучасні виклики в оборонній сфері вимагають перегляду традиційних підходів до підготовки особового складу, зокрема щодо фізичної та психічної

готовності до виконання бойових завдань.

Впровадження сучасних методик і програм комплексного фізичного розвитку, а також адаптація стандартів фізичної підготовки країн-партнерів допомагають підвищити результативність тренувань. Нові нормативи передбачають вправи, наближені до реальних бойових умов, з урахуванням бронежилетів, озброєння та швидкої зміни локацій.

Особливу увагу приділяють індивідуальним особливостям військових: віку, стану здоров'я та фізичних можливостей, що дає змогу зробити підготовку більш гнучкою. Крім того, нормативна база включає елементи психологічної підготовки та тренінги для розвитку стресостійкості й швидкості реакцій.

Сучасні технології, такі як системи моніторингу фізичної активності та мобільні додатки для самоконтролю, дають змогу оцінювати фізичну готовність персоналу та індивідуалізувати тренування. Такий підхід підвищує боєздатність підрозділів і зміцнює національну безпеку [4, с. 259].

З огляду на ці тенденції важливо простежити, як еволюціонувала сама система правового регулювання фізичної підготовки в Україні. За час незалежності вона пройшла помітний шлях, починаючи з 1990 року і до 2000-х ми більше говорили про масовий спорт і оздоровлення, і фактично не мали єдиного підходу до фізпідготовки працівників силових структур. Кожне відомство користувалося власними внутрішніми нормативами, здебільшого успадкованими ще з радянських часів.

Після 2014 року стався помітний злам у сприйнятті цієї проблеми, а саме фізична підготовка стала не лише про здоров'я, а елементом обороноздатності. З'явилися нові документи, зокрема постанова КМУ №1045 (09.12.2015) про щорічне оцінювання фізичної підготовленості, Концепція держпрограми до 2020 року та Стратегія "Україна–2020", де фізкультуру вже прямо пов'язували з безпековим потенціалом нації [1, с. 30]. Попри позитивні зрушення у нормативному полі, залишається низка практичних труднощів, що стосуються реальної організації навчального процесу у силових структурах.

Аналіз сучасних підзаконних актів і навчальних програм свідчить, що у системі підготовки особового складу силових структур України існують помітні розбіжності. Зокрема, це стосується таких відомств, як Національна поліція, Національна гвардія, Державна прикордонна служба, Служба безпеки та ЗС України. Хоча всі вони працюють задля спільної мети, а саме зміцнення обороноздатності держави та підтримання громадського порядку, підходи до формування професійних компетентностей, особливо у сфері вогневої підготовки, істотно відрізняються. У частини структур навчальні програми регулярно оновлюють відповідно до сучасних потреб і бойового досвіду, натомість в інших і досі використовуються застарілі методики, що вже не

відповідають реальним умовам сьогодення.

Особливо показовим є приклад Міністерства внутрішніх справ, де ще у 2015 році розпочався процес переоцінювання нормативної бази, що регулює порядок застосування та використання вогнепальної зброї. У 2016–2019 рр. були розроблені нові заходи безпеки щодо поводження зі зброєю, переглянуті стандарти стрільб і, навіть, запроваджено перехід на зразки озброєння, що відповідають стандартам країн НАТО. Це дало змогу зробити навчальний процес більш реалістичним: у новому “Курсі стрільб” передбачено вправи в умовах, максимально наближених до бойових – у русі, під час зміни позицій, з використанням засобів індивідуального захисту.

Водночас у низці інших структур, зокрема у Службі безпеки України, підходи до набуття таких компетентностей майже не змінювалися протягом останнього десятиліття. Це створює певну розбіжність у підготовці фахівців, які в майбутньому змушені взаємодіяти між собою у спільних операціях. Така відсутність уніфікації стандартів негативно впливає на загальний рівень взаємодії та успішність виконання службових завдань.

Важливим кроком на шляху подолання цієї проблеми стало проведення у листопаді 2023 року навчально-методичного семінару, ініційованого Дніпровським державним університетом внутрішніх справ за підтримки МВС України. Результатом цієї ініціативи стала розробка єдиних навчально-методичних комплексів для дисциплін “Вогнева підготовка”, “Тактико-спеціальна підготовка” та “Спеціальна фізична підготовка”, призначених для здобувачів першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями 081 “Право” та 262 “Правоохоронна діяльність”. Це дає підстави говорити про поступовий перехід до створення спільного стандарту професійної підготовки для всіх закладів із специфічними умовами навчання, що готують майбутніх фахівців сектору безпеки [2, с. 93].

Таким чином, фізична підготовка нині виходить далеко за межі простої турботи про здоров’я, так як є важливою складовою національної безпеки. Від того, наскільки добре підготовлений фізично та психологічно персонал, залежить успішне виконання завдань у складних і стресових умовах. Законодавство поступово узгоджує підходи до підготовки, але на практиці ще залишаються суттєві відмінності між різними структурами.

Подальший розвиток системи має бути спрямований на практичну ефективність, уніфікацію навчальних програм та впровадження сучасних технологій, щоб фізична підготовка реально підвищувала боєздатність і професійну готовність силових структур.

Література

1. Sannikova M. Legal regulation of physical culture and sports activities in Ukraine. *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*. 2018. №5(67). P. 28–32.

2. Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони: матеріали III Всеукр. конф. (м. Харків, 25 квіт. 2024 р.): ФОП Бровін О. В., 2024. 368 с.
3. Позивай С. Р., Пожидаєв М. Ю. Роль фізичної підготовки у забезпеченні національної безпеки України. *Physical Education and Sports*. 2020. № 2. С. 435–437.
4. 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 Міжнар. наук.-прак. конф. (Київ, 27 листоп. 2024 р.) Національний університет оборони України. Київ, 2024. 472 с.

7. ПСИХОМОТОРНІ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Бакіко І. В.

доктор наук з фізичного виховання та спорту

Гулай О. І.

доктор педагогічних наук

Файдевич В. В.

кандидат педагогічних наук

Луцький національний технічний університет

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Практика та результати наукових досліджень свідчить про те, що в процесі фізичної підготовки можна успішно виховувати у курсантів вольові якості особистості: цілеспрямованість, наполегливість та завзятість, сміливість та рішучість, ініціативу та винахідливість, витримку та самовладання.

Виховання цих якостей у курсантів, в процесі фізичної підготовки, можливе лише при свідомій постановці конкретних завдань, вирішення яких забезпечується шляхом безпосереднього використання відповідних фізичних вправ та спеціальних методичних прийомів. У зв'язку з цим основними шляхами виховання вольових якостей у процесі фізичної підготовки є: використання найдієвіших засобів, вкладених у виховання даних якостей; застосування спеціальних методичних прийомів [1].

Дане наукове дослідження проводилось з курсантами Волинського обласного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Небесної сотні.

Виконання різних фізичних вправ, як і звичайній обстановці, так і в змагальних умовах, пов'язані з специфічним характером об'єктивними (зовнішніми) і суб'єктивними (внутрішніми) труднощами. У зв'язку з цим, різна й результативність фізичних вправ щодо виховання вольових якостей.

Під *цілеспрямованістю* прийнято розуміти свідоме і активне прагнення особистості досягнути певного результату діяльності, тобто, поставленої мети. Розрізняють *стратегічну* цілеспрямованість – це вміння керуватися в процесі своєї життєдіяльності, певними принципами, ідеалами і цілеспрямованість *оперативну* – це вміння ставити конкретні цілі для окремих дій і не відхилятися

від них у процесі їх досягнення.

Коли йдеться про цілеспрямованість, часто використовують таке поняття, як наполегливість, яка тотожна поняттю цілеспрямованості та характеризує бажання людини у досягнення поставленої мети.

Наполегливість і завзятість – це здатність тривало і завзято, не знижуючи активності вести боротьбу за виконання поставленого завдання, долаючи певні труднощі.

Найбільш дієвими засобами виховання наполегливості та завзятості в процесі фізичної підготовки є вправи на витривалість, тому що при їх виконанні курсантам доводиться долати труднощі, пов'язані зі значною втомою та перенесенням великих фізичних навантажень та нервово-психічних напружень. До таких вправ відносяться: кроси та марш-кидки, біг на середні та довгі дистанції, плавання та єдиноборства.

Сміливість і рішучість – це здатність своєчасно та без вагань приймати обдумані рішення, впевнено та енергійно реалізувати їх, виявляючи при цьому готовність свідомо йти на ризик за умов безпосередньої небезпеки.

Найбільш дієвим засобом виховання у курсантів сміливості та рішучості є такі фізичні вправи та види спорту, при виконанні яких рухова активність характеризується: безперервністю та швидкістю зміни умов, наявністю різних елементів ризику небезпеки, безпосереднім характером спортивної боротьби (спортивні ігри, єдиноборства), що неухильно зростають з підвищенням рівня фізичної підготовленості вимогам до розвитку сміливості та рішучості.

Серед вправ, що використовуються у процесі фізичної підготовки, найбільш повно цим вимогам відповідають: пересування на значній висоті вузькою опорою; стрибки у глибину, через широкі та глибокі перешкоди; вправи на гімнастичних снарядах з оборотами, стійками та перекидами; складні зіскоки з гімнастичних снарядів та опорні стрибки; акробатичні вправи; бойові прийоми боротьби. Види спорту, що найбільше успішно впливають на виховання сміливості, рішучості: бокс, боротьба, фехтування та спортивні ігри.

Ініціатива та винахідливість – це здатність самостійно та активно діяти для вирішення поставленого завдання, виявляючи при цьому кмітливість та творчість.

Для виховання ініціативи та винахідливості найбільш результативними є вправи та види спорту, що дають змогу створювати різні умови та ситуації, з яких необхідно знаходити вихід власними зусиллями. До них відносяться насамперед різноманітні прийоми та дії, що виконуються за командами й сигналами, що раптово подаються: орієнтування, прийоми боротьби, спортивні ігри, а також єдиноборства (бокс, боротьба, фехтування).

Витримка і самовладання – це здатність зберігати ясність думок і

розумно керувати своїми почуттями та діями в умовах значної втоми, емоційного збудження, максимального напруження, виникнення несподіваних перешкод та невдач.

У процесі фізичної підготовки найбільш сприятливі можливості для виховання витримки та самовладання створюються при виконанні найрізноманітніших вправ, пов'язаних з максимальними навантаженнями та нервово-психічними напруженнями. Найбільш дієвими у цьому відношенні є такі види спорту, як: єдиноборства, спортивні ігри та стрільба.

Як свідчать спеціальні дослідження [3], у процесі фізичної підготовки можуть успішно виховуватися емоційна наполегливість, швидкість переключення уваги та інші психічні властивості курсантів.

Успішність виховання вольових якостей курсантів залежить насамперед від вдалого поєднання та використання всіх методів виховання (переконання, приклад, вправа, висока вимогливість, заохочення). При цьому особливу роль відіграє метод вправи. Велике значення у вихованні вольових якостей мають спеціальні методичні прийоми, які в залежності від конкретної спрямованості можна розділити на три групи.

Першу групу складають прийоми, які спрямовані переважно на створення умов прояву курсантами вольових якостей. Досягається це шляхом послідовного ускладнення та зміни умов виконання вправ, прийомів та дій з таким розрахунком, щоб курсанти, постійно стикалися з новими руховими завданнями, що неухильно зростають за своєю специфічною складністю.

Величина наявних або спеціально створюваних труднощів, що визначається характером використовуваних фізичних вправ і складністю умов їх виконання, має відповідати рівню підготовленості курсантів та поставленим перед ними завданням. На початку навчання недоцільно створювати певні труднощі. У період розучування вправ сам процес оволодіння технікою їх виконання становить велику складність і вимагає від курсантів прояву значних вольових зусиль.

У міру оволодіння технікою фізичних вправ слід поступово ускладнювати умови виконання, створюючи цим нові труднощі. Вправи, які перестали бути складними для виконання курсантами, втрачають значення для виховання у них вольових якостей, тому що не вимагають віддачі фізичних зусиль. Поряд із цим вони перестають бути і дієвим засобом підвищення рівня фізичної підготовленості. Тому методика навчання фізичним вправам має передбачати постійне ускладнення умов їх виконання, які мають долати курсанти.

Послідовне ускладнення умов виконання вправ досягається шляхом зміни висоти снарядів, перешкод, вишок для стрибків, крутості та протяжності схилів,

підвищення швидкості пересування, обмеженням часу при виконанні вправ, незвичайністю положення для переміщення тіла у просторі.

Другу групу складають методичні прийоми, спрямовані переважно на пробудження курсантів до подолання труднощів шляхом створення в них свідомо-активного ставлення до поставлених завдань. Створення умов, що вимагають прояву вольових якостей, не дасть необхідного ефекту у вихованні курсантів, якщо вони будуть пасивні, не будуть свідомо та активно долати наявні труднощі. Тому в процесі навчання фізичним вправам необхідно систематично використовувати різноманітні методичні прийоми, що стимулюють і спонукають курсантів до активного подолання труднощів. Такими прийомами є: постановка доступних проміжних завдань на шляху до виконання поставленої мети, внесення в завдання суспільно значущого змісту, зауваження та вказівки по ходу виконання вправи, оцінювання дій курсантів і прищеплення їм навичок самооцінювання своїх можливостей, створення і підтримка позитивного емоційного стану курсантів і, нарешті, пряма вимога виконати необхідну вправу.

Третю групу складають методичні прийоми, спрямовані переважно на забезпечення успіху при навчанні вправ, пов'язаних із проявом тих чи інших вольових якостей. Це досягається: поступовим ускладненням специфічних труднощів виконання вправ; повторенням вправ у різноманітних умовах, зокрема, у складніших, ніж передбачено нормативами; використанням спеціальних прийомів подолання негативних проявів вольових якостей та впливу невдач під час виконання вправ [2].

Виходячи з вищевикладеного матеріалу можна зробити висновок, що всі перелічені методичні прийоми використовуються комплексно, відповідно до конкретних особливостей змісту завдань навчання та виховання, а також з урахуванням підготовленості курсантів. Запропонований матеріал необхідно використовувати всім викладачам при організації та проведенні занять із фізичної підготовки.

Література

1. Большаков О.О., Ткачук О.А., Іщенко Є.А., Золочевський В.В., Куцмус С.І., Гарбуз С.В., Єрема Д.В. Структурна модель формування професійно-особистісних якостей курсантів танкового ВВНЗ. *Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова*. Зб. наук. пр. Київ. 2024. 9(182)24, С. 64-68. [https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.9\(182\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.9(182).09)
2. Данилюк М.М., Байдала В.Р., Фіщук І.М. Сучасні аспекти організації фізичної підготовки у ВВНЗ Сухопутних військ Збройних Сил України. *Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах*. Мат. доп. учасників наук.-практ. конф.; 21-23 лютого 2023 р. Тисовець: МОУ; 2023. С. 128-129.
3. Діденко О.В., Фіщук І.М. Дослідження фізичної підготовки курсантів Сухопутних військ. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку ФП та спорту ЗСУ правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції*

Гнидюк О. П.

доктор педагогічних наук, доцент

Кравцова В. Р.

Національна академія Державної прикордонної служби України

ФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДПСУ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОТИДІЇ ГІБРИДНИМ ЗАГРОЗАМ У ПРИКОРДОННОМУ ПРОСТОРІ

Сучасні виклики національній безпеці України, зокрема гібридні загрози у прикордонному просторі, зумовлюють необхідність перегляду ролі фізичної підготовки військовослужбовців. Гібридна війна поєднує у собі військові, інформаційні, економічні та психологічні методи впливу, що висуває підвищені вимоги до стійкості, витривалості й професійної підготовленості особового складу Державної прикордонної служби України (ДПСУ). Для виконання службово-бойових завдань у таких умовах військовослужбовці мають бути готові витримувати тривалі фізичні та психоемоційні навантаження.

Особливе значення має розуміння фізичної підготовки як одного з ключових елементів протидії гібридним загрозам. Це потребує аналізу особливостей сучасних викликів у прикордонному просторі та окреслення вимог, які постають перед прикордонниками щодо рівня їхньої фізичної готовності. Важливим напрямом розвитку стає удосконалення системи тренувань, що має не лише підвищувати бойову успішність, а й сприяти зміцненню психічної стійкості особового складу.

У цьому контексті постає завдання напрацювати практичні рекомендації, які б дали змогу посилити роль фізичної підготовки у структурі професійної підготовки прикордонників, підвищивши її відповідність сучасним вимогам сектору безпеки і оборони України.

Гібридні загрози у прикордонному просторі включають незаконне переміщення через державний кордон диверсійно-розвідувальних груп, контрабанду зброї та наркотиків, провокації з боку недружніх держав, організацію нелегальної міграції. За даними аналітичних звітів ДПСУ за 2024 рік, у східних та південних регіонах зафіксовано збільшення випадків спроб незаконного перетину кордону на 23% порівняно з попереднім роком [1, с. 12].

Фізична готовність прикордонників є визначальним чинником успішності службової діяльності. Специфіка охорони державного кордону передбачає: патрулювання на складнопрохідній місцевості протягом 8-12 годин;

переслідування порушників кордону на відстані до 15 км; виконання завдань у екстремальних погодних умовах; застосування фізичної сили для затримання правопорушників; швидке реагування на загрози з мінімальним часом відпочинку.

Аналіз практичної діяльності Одеського прикордонного загону показав, що 78% успішних затримань порушників здійснюються саме завдяки високому рівню фізичної підготовки особового складу [2, с. 45]. Водночас, 34% випадків невиконання службових завдань пов'язані з недостатньою витривалістю та силовою підготовкою військовослужбовців.

Функціонування системи фізичної підготовки в ДПСУ здійснюється відповідно до положень, визначених у Інструкції з організації фізичної підготовки в ДПСУ затверджено наказом МВС зі змінами № 573 від 20.08.2024 та включає загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку та військово-прикладні види спорту. Однак існує потреба у посиленні функціональної складової тренувань, що моделюють реальні умови службово-бойової діяльності: кросфіт-вправи з елементами подолання перешкод; інтервальні тренування високої інтенсивності; заняття з рукопашного бою у повній екіпіровці; тренування витривалості в умовах обмеженого сну та харчування.

Фізична готовність військовослужбовців ДПСУ є критичним елементом системи протидії гібридним загрозам, оскільки забезпечує здатність особового складу до тривалого виконання службових завдань в екстремальних умовах. Гібридний характер сучасних загроз вимагає комплексного підходу до фізичної підготовки, що поєднує витривалість, силу, швидкість реакції та психічну стійкість.

Проведений аналіз дає змогу сформулювати такі висновки та пропозиції. Фізична готовність особового складу ДПСУ виступає ключовим елементом системи протидії гібридним загрозам, оскільки забезпечує здатність виконувати тривалі службово-бойові завдання в екстремальних умовах. Сучасний гібридний характер загроз вимагає комплексного підходу до підготовки, що поєднує розвиток витривалості, сили, швидкості реакції та психічної стійкості.

З практичного боку доцільно впровадити диференційовані програми фізичної підготовки з урахуванням специфіки служби — для відділів прикордонного контролю, мобільних груп швидкого реагування та підрозділів спеціального призначення. Слід розробити нові нормативи, які відображатимуть реальні умови протидії гібридним загрозам (зокрема комплексні випробування витривалості у межах 24-годинних циклів). Рекомендується створювати на базі прикордонних загонів спеціалізовані тренувальні комплекси з моделлю служби (смути перешкод, полігони у

складній місцевості), а також запровадити регулярний (наприклад, щоквартальний) моніторинг фізичної готовності із застосуванням сучасних технологічних засобів (фітнес-трекери, ПЗ для аналізу показників) для оперативної корекції індивідуальних планів підготовки.

Крім того, доцільно посилити міжвідомчу взаємодію з підрозділами ЗС України та Національної гвардії з метою обміну досвідом і координації методик фізичної підготовки в умовах гібридної війни. Впровадження цих заходів сприятиме підвищенню готовності прикордонних підрозділів до виконання завдань із захисту національних інтересів у прикордонному просторі.

Література

1. Аналітичний звіт Адміністрації Державної прикордонної служби України про стан охорони державного кордону за 2024 рік. Київ, 2024. 87 с.
2. Петренко В. М., Коваленко О. А. Фізична підготовка прикордонників в умовах гібридної війни: досвід та перспективи. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2024. Вип. 3. С. 42-58.
3. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України: Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.07.2022 № 427 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства внутрішніх справ [№ 573 від 20.08.2024](#)). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1331-24> (дата звернення: 24.10.2025).
4. Гібридна війна: визначення, структура та особливості протидії / За ред. С. П. Мосова. Київ: НІСД, 2023. 112 с.

Присяжнюк С. І.

доктор педагогічних наук, професор

Оленів Д. Г.

доктор педагогічних наук, професор

Романюк О. А.

Національний університет оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Суттєвими показниками готовності сучасного військовослужбовця ЗС України до виконання бойових завдань є рівень його психофізичної, психофізіологічної та фізичної підготовленості. Військовослужбовці ЗС України мають бути на високому рівні володіти професійними навичками та вміннями, їх поведінкові реакції у стресових ситуаціях мають бути доведені до автоматизму. Психофізична, психофізіологічна та фізична підготовленість є одним із пріоритетних напрямів підготовки майбутніх офіцерів ЗС України до

виконання професійної діяльності, а необхідність підвищення рівня психофізичної, психофізіологічної та фізичної підготовленості офіцерів ЗС України є досить таки актуальною проблемою в умовах бойових дій.

Аналіз агресії Московії проти України свідчить про впровадження передових технологій, які рішуче змінюють навантаження на військовослужбовців. Як відзначає генерал Кривоніс “Нині у військах все більше використовується автоматизація та роботизація армії, розвиток у ЗС України стратегічної компоненти й нелінійних можливостей ведення війни, що дає змогу тримати орієнтир на професійну армію нового покоління з потужним, високотехнологічним арсеналом зброї. У майбутньому автоматизація озброєння та впровадження в нього елементів штучного інтелекту має забезпечити такий рівень, щоб у недалекому майбутньому першими в наступ пішли не люди, а бойові роботи. У цифровій армії має бути передбачена максимальна автономність дій і створення єдиної мережі поля бою для всіх учасників – і це одна з відчутних технологічних переваг вітчизняного війська” [1].

Для військовослужбовців ЗС України надважливим критерієм підготовленості є його психофізична, психофізіологічна та фізична підготовленість. *Фізична підготовленість* – це результат фізичної підготовки, втілений у досягнутому рівні розвитку рухових якостей, умінь і навичок, що сприяють успішності цільової діяльності (на яку орієнтована підготовка). *Психофізична підготовленість* – це інтегральна властивість стану військовослужбовця, що поєднує рівень його психічної та фізичної готовності до військово-професійної діяльності. *Психофізіологічна підготовленість* – це стан військовослужбовця, що визначається реакцією його психічних і фізіологічних компонентів на зовнішні та внутрішні впливи для забезпечення необхідного чи запланованого рівня надійності, працездатності і стану здоров’я.

Виникнення стресових ситуацій та їх вплив на організм військовослужбовців залишаються до нині мало вивченими. Вивчення методів боротьби з наслідками стресу і залучення психофізичної реабілітації щодо підтримання стресостійкості організму військовослужбовців є основним ключем щодо розробки методик профілактики стресу. Підвищення стресостійкості організму військовослужбовців в умовах бойових дій є одною із основних проблем в галузі військової медицини, педагогіки і психофізичної та психофізіологічної реабілітації [2].

Результати проведених досліджень свідчать, що для досягнення фізіологічних, функціональних і соціально визначених для військовослужбовців результатів, мають бути введені корегуючі рекреаційно-

реабілітаційні заходи, які не допускають довготривалих зрушень у функціональній діяльності органів і систем організму військовослужбовців.

Виходячи з цього, нами була розроблена рекреаційно-реабілітаційна програма, спрямована на підвищення стресостійкості організму військовослужбовців і профілактику стресів з використанням:

- а) глибокого довільного розслаблення скелетних м'язів;
- б) судинної і дихальної гімнастики;
- в) спеціального комплексу аутотренінгу.

Успішне виконання бойових завдань щодо оборони держави в умовах надмірних фізичних навантажень та нервово-психічних напружень залежить не лише від професійної підготовки, але й від фізичної, психофізичної та психофізіологічної підготовленості військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України. Науковці підтверджують, що одним з найбільш важливих елементів військово-професійної готовності військовослужбовців є їх фізична, психофізична та психофізіологічна підготовленість. Військові фахівці іноземних країн визначають важливість необхідної фізичної, психофізичної та психофізіологічної підготовленості, що дає змогу військовослужбовцю відповідати вимогам сучасного бою та забезпечувати виконання військово-професійних завдань відповідно до бойового призначення [4].

Фізична, психофізична і психофізіологічна підготовленість у провідних країнах світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та основний фактор реалізації їх технічної та професійної готовності. Тенденція підвищення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки постійно вдосконалюються. В різних країнах світу розробляються свої стандарти, які залежать від конкретних умов та технічної оснащеності цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців має відповідати загальному стандарту НАТО щодо виконання спільних завдань.

Звичайно, велика увага у підготовці військовослужбовців надається фізичній підготовці. Низка авторів відзначає, “що фізична підготовка курсантів ВВНЗ вважається найважливішою компетенцією, яка має бути належно розвинена у військовому навчальному закладі, що готує майбутніх військових фахівців. Досвід бойових дій під час російсько-української війни дає можливість визначити основні вимоги до фізичного стану військовослужбовців ЗС України, а також професійної психічної стійкості, особливо в екстремальних ситуаціях. Тому військовослужбовці мають мати високий рівень психологічної та фізичної підготовленості для виконання своїх професійних обов'язків” [3].

Література

1. Кривонос Сергій. Зі щитом або на щиті. Правда про війну. К.: Брайт Букс, 2024. 366 с.
2. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетейчук Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін

М.В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у Збройних Силах України та держав-членів НАТО. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5. № 2 (24). С. 271–282.

3. Петрачков О.В., Бобчинець О.О. Методика навчальної адаптації курсантів до освітнього процесу у ВВНЗ. *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 VI Міжнар. наук.-прак. конф. (Київ, 24 листоп. 2023 р.). Національний університет оборони України. К.: НУОУ, 2023. С. 429–433.

4. Присяжнюк С.І. Вплив стресових ситуацій на психічний стан студентів закладів вищої освіти. *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 VI Міжнар. наук.-прак. конф. (Київ, 24 листоп. 2023 р.). Національний університет оборони України. К.: НУОУ, 2023. С. 399–404.

Хміляр О. Ф.

доктор психологічних наук, професор

Кішлалі К. В.

Національний університет оборони України

ПСИХОМОТОРНА ПІДГОТОВКА САПЕРА

У середовищі саперів побутує думка, згідно з якою “сапер помиляється двічі”. Перший раз – під час вибору професії, другий – коли, розмінуючи чи знешкоджуючи боєприпаси, допускає помилку. Не беручись спростовувати приведені висловлювання, зазначимо, що далеко не кожна людина здатна професійно справлятися з важкою й небезпечною справою, яка покладається на сапера. Дозволимо собі навіть висловити власне припущення: “Сапер не допускає помилки, не має права на неї, інакше він не гідний носити горде ім’я сапера” [1; 2].

В умовах ведення російсько-української війни професія сапера стала життєвою необхідністю. Сапери розпочинають і закінчують війну, вони ж упродовж десятиліть усувають наслідки війни (В. Коцюруба, Д. Окіпняк, В. Родіков, І. Черних). В умовах сьогодення неможливо уявити перемогу в бою без участі саперів. У майбутньому потреба у професійно підготовлених саперах лише зростатиме.

Питання психомоторної підготовки саперів у сучасній воєнно-психологічній науці ще не перебуває на належному рівні. На сьогодні немає вагомих наукових напрацювань, які б комплексно розкривали проблему психомоторного розвитку сапера й слугували теоретико-методологічною основою для її практичної організації.

Унаслідок цього результативність конкретних рекомендацій, що

пропонують військові психологи для покращення психомоторики саперів, не завжди дає можливість органам військового управління ухвалювати науково обґрунтовані, з психологічного погляду, рішення.

Роль психомоторики в саперній справі беззаперечна. У низці країн психомоторний розвиток сапера ретельно контролюється, і не випадково. Наприклад, у збройних силах Франції, Хорватії, Гани, Куби до складу групи психологічної служби виду військ входить і фахівець із психомоторики [3; 4].

Психомоторика – невід’ємна частина гармонійного розвитку сапера. Адже ця професія вимагає від військовослужбовця не лише ретельної фахової підготовки, а й специфічного складу характеру, внутрішнього самоконтролю. До саперної справи мають залучатися найбільш талановиті, психічно стійкі й навіть “ніжні” військовослужбовці. Серед спектру професійно важливих якостей сапера варто виокремити такі: організаторські здібності, сміливість, вимогливість, комунікабельність, доброзичливість, критичне ставлення до себе та своєї діяльності.

Для військовослужбовців інженерно-саперних підрозділів важливими є аналітичний розум, відповідальність, відмінна моторика рук, злагоджена координація рухів і дій, пунктуальність, акуратність, інтуїтивність, висока витримка та стресостійкість, розвинена антиципація, уміння тверезо оцінити ситуацію на мінному полі, здатність прогнозувати свої дії.

Сапер має вміти швидко ухвалювати рішення, тривалий час працювати наодинці, зберігати спокій і координацію навіть у найбільш напружених ситуаціях [5; 6]. У цьому контексті варто зазначити: втративши почуття страху, сапер має залишити свою професійну діяльність.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я на планеті Земля кожних 20 хв унаслідок підриву на мінах, розтяжках, снарядах гине одна людина. Приступаючи до знешкодження вибухонебезпечних предметів, кожен сапер має володіти знаннями щодо будови, принципу дії, характерних несправностей більш ніж 700 типів мін, а також знати основні види боєприпасів, що використовуються в багатьох арміях світу.

Психомоторна віртуозність, “ювелірність” дій сапера дає змогу успішно розмінювати та знешкоджувати радіокеровані фугаси. Під час такого розмінування сапери використовують спеціальну валізу, що подавляє радіохвилі в зоні розмінування. У подальшому, захищаючи себе щитом, сапер, за допомогою спеціальної “механічної руки” переміщує фугас у броньований контейнер. Навіть якщо фугас і вибухне у броньованій ємності, негативних наслідків для сапера це не матиме.

Виконуючи бойове завдання, сапер діє у спеціальному спорядженні, покликане його захистити від можливих факторів вибуху. Комплект

спеціального костюма, вагою біля 16 кг, містить захисну куртку та штани, шолом із броньованим склом, протимінні черевики, кевларові рукавички, наколінники, а також додаткові броньовані панелі, покликані захистити найбільш вразливі ділянки тіла. Важливою характеристикою костюма є те, що у разі крайньої потреби його можна швидко зняти. У нього вбудовано дві системи: 1) голосового зв'язку; 2) клімат контролю. Автономні джерела електроживлення, вмонтовані в костюм, розраховані на 8 год. безперервної роботи. Оскільки сапер виконує операції за будь-якої погоди та в будь-який час доби, на шоломі, окрім модулю дистанційного управління, вмонтовано потужний ліхтар.

Окрім костюма від підризу сапера охороняє спеціальне взуття – “павукові черевики”. Вони, прикріплюючись до взуття, зменшують можливість зачепити міну, а також утворюють певний зазор між вибуховим пристроєм і черевиком, зменшуючи в такий спосіб ступінь ураження.

Проведені дослідження засвідчили, що навіть у випадку, коли сапер наступить на підризник, він не отримає значних пошкоджень. Розмінуючи міни, встановлені на пісок чи у м'який ґрунт, сапер окрім “павукових черевиків” використовує спеціальні насадки.

Встановлюючи міну, сапер у такий спосіб починає приховану охоту за ворогом. Міна – законсервована смерть, відтермінована в часі. Ернест Хемінгуель у цьому відношенні зазначав: “Ніщо не може порівнятися з охотою на людину. Той, хто пізнав і полюбив цю діяльність, більше не звертає уваги ні на що інше” [7, с. 89]. Сапер – передусім мисливець. Але від мисливця на звіра він принципово різниться. Жертва на такій охоті також здатна загрожувати саперу. Саперне мистецтво – це не добування їжі, і не спорт. Його результатом є фізичне знищення ворога.

За нашими даними мінна війна, до ведення якої залучено саперів, має дві психомоторні особливості. *Перша* полягає в тому, що смерть прихована й нерухома. Вона немовби живою похоронена в землю. Смерть там спить. *Друга* – пов'язана з тим, що “мінну смерть” може й має розбудити сама людина, приречена на загибель. Вона має наступити, наїхати на фугас, міну, виявитися поруч із нею. І тоді та вибухне, чи її підірвуть часовим механізмом, радіохвилею. Смерть проснеться. Приречена людина зробить її своєю. “Своєю рухливістю, бойовою невгамовністю – військовослужбовець на мінному полі наближає смерть. Під сидячого чи стоячого військовослужбовця міну не підкладеш. Для нерухомого солдата на війні рухомою має бути сама смерть: куля, ракета, дрон, осколок снаряду чи фугасу” [8; 9].

Незважаючи на те, що від сапера вимагається особлива мужність воювати самотужки, тривале залишення наодинці зі своїми думками, страхом і

сумнівами, саме перебування на мінному полі у військовослужбовця-сапера може породити “мінний синдром”. Він опиняється в умовах депривації [13]. Із трьох різновидів його протікання позитивне забарвлення має лише один – “почуття оволодіння простором”, “перемоги над простором”. Це почуття виникає в сапера після розмінування небезпечної ділянки місцевості й певною мірою є для нього корисним, оскільки бадьорить, окрилює, робить сапера “дорослішим”, звільняє від страху, що на перших порах сковував його дії. Два інших комплекси – “швидкості пересування” по дорозі із замінованими узбіччями та “відчуття піднесеності над землею” – здійснюють деструктивний вплив на поведінку сапера.

Вирішивши стати сапером, військовослужбовець має усвідомити, що він незвичайний солдат. Діагностуючи більше сотні військовослужбовців-саперів за методикою “Мотивація до уникнення невдач”, ми неодноразово переконувалися, що для кожного з них притаманна “дуже висока” мотивація до уникнення невдач. По-іншому й бути не може.

Сапер має мінімізувати ризик у своїх діях. Відвага сапера, як і вся його поведінка завжди амбівалентні. Розмінуючи заміновану ділянку місцевості, сапер має мінімізувати ризик у своїх діях, виявити й знешкодити найпідступніший заряд, установлений противником. Водночас, закладаючи міну, сапер зобов’язаний перехитрити противника. Міна має бути встановлена в тому місці, де противник не очікує на неї натрапити. У такий спосіб сапер зберігає своє життя і життя своїх колег.

Слід враховувати й те, що вибухонебезпечні предмети, які встановлюються противником, стали досить підступними [10]. Якщо раніше сапери зазвичай їх шукали під ногами, то в російсько-українській війні ворог встановлює їх над головою. Такий саморобний вибухонебезпечний предмет може складатися, наприклад, із гранати РГД-5 із рибальськими гачками. Якщо зачепити один із таких гачків, граната вибухне на рівні обличчя, не залишивши людині жодного шансу вижити.

Як зазначають сапери, особливо уважним слід бути в міській забудові, де українськими саперами неодноразово виявлялися такі “винаходи”. У міських забудовах також слід побоюватися мін-пасток, які можуть спрацювати, якщо випадково наступити на дошку або відкинути ногою предмет, що лежить на підлозі. Сапери не радять зачіпати залишену зброю, боєприпаси, спорядження, коштовні предмети, книги, іграшки, пачки з під сигарет та інші предмети, що лежать на землі.

Сапер не має відчувати ненависті до противника. Він ставиться до нього як до “здобичі, що потрапила в його тенети” [11; 12]. Щодо цього пророчими є слова воєнного аналітика Девіда Ріда, який, звертаючись до

військовослужбовців, зазначав: “Ухвалюючи рішення стати сапером, Ви маєте запитати самого себе, чи не занадто гарячий у мене темперамент? Як часто я нервую (гніваюсь, злюсь)? Адже у стані люті зростає частота серцевих скорочень, що нерідко стає причиною ірраціональної поведінки, а це найгірше, що може відбутися із сапером”.

Отже, діяльність сапера вимагає добре розвинених професійно важливих якостей, які є запорукою його професійної придатності. Незважаючи на спроби світового співтовариства заборонити використання мін, вони продовжують залишатися небезпечним озброєнням. Міни дешеві у виробництві, їх легко встановлювати, вони значно знижують швидкість пересування сучасних механізованих армій. А отже, збройні сили мають постійно навчати саперів прийомам і способам боротьби з мінами.

Література

1. Стасюк В. В., Примак П. Т., Хміляр О. Ф. Психологічне забезпечення професійної діяльності саперів-миротворців. Ніжин : ТОВ «Аспект-Поліграф», 2009. С. 108–125.
2. Khmiliar O. F., The psychology of the professional activity of a sapper. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2018; VI (65), Iss. 155. P. 61–63.
3. Maryrose Blank, Jessica G. Garza & Brian R. Wade. Sapper-Athlete-Warrior Program : An Integrated Approach To Periodized Warrior Fitness. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2014. Vol. 5. Iss. 2. P. 73–87. <https://doi.org/10.1080/21520704.2014.892912>.
4. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. Київ : Знання, 1997. С. 102–108.
5. Хміляр О. Ф. Психомоторні властивості офіцера. Київ : КОМПРИНТ, 2019. С. 55–61.
6. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. С. 156–171.
7. Хемінгуей Е. Прощай, зброє. Вершини світового письменства. Київ : «Дніпро». 2020. С. 89.
8. Кулаков О. Мінна війна. URL: https://www.youtube.com/watch?v=W2EuYL_Jong.
9. Sopa I, Pomohaci M. Testing the Psychomotor Training in the Military Pentathlon at the 50 m Race with Obstacle, *Land Forces Academy Review*, 2019. 24 (4): 283–290. <https://doi.org/10.2478/raft-2019-0035>.
10. Tofan M-P. The role of sports competitions in the military environment. International Scientific Conference «Strategies XXI»: technologies – military applications, simulations and resources, Bucharest, 2018. 2: 259–262.
11. Aslak Hjeltnes, Per-Einar Binder, Christian Moltu, and Ingrid Dundas, Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2015. 10:10.3402/qhw.v10.27990. doi: [10.3402/qhw.v10.27990](https://doi.org/10.3402/qhw.v10.27990).
12. Шинкарьук А. І. Психомоторно-рівнева структура активності та свободи суб'єкта. Кам'янець-Подільський : Оіюм. 2005. С. 78–89.
13. Красницька О. В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 2 (66). С. 50–63. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-50-63>

Петрачков О. В.
кандидат педагогічних наук, професор
Заслужений працівник фізичної культури та спорту України
Ярмак О. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Жембровський С. М.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет оборони України

АНАЛІЗ СИСТЕМ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дає можливість стверджувати, що нині існує достатня кількість систем контролю фізичного стану військовослужбовців, які дають змогу оцінювати готовність до виконання службових завдань у різних умовах [1, 3, 5, 7]. Сучасна військова служба характеризується високими фізичними та психоемоційними навантаженнями, що впливають не лише на успішність виконання завдань, й на різні компоненти фізичного стану військовослужбовців [4], тому в сучасних системах контролю необхідно враховувати ці аспекти. Традиційні методи контролю фізичного стану, що використовують у ЗС України передбачають оцінювання фізичних якостей за допомогою нормативів та тестів, які визначають розвиненість сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації рухів. Хоча такі підходи унеможливають отримання первинної інформації про фізичну підготовленість, проте не враховують функціональний стан провідних систем організму, психоемоційний стан, рівень втоми, відновлення після фізичних навантажень та специфіку виконання завдань у бойових умовах.

Сучасні інформаційні технології моніторингу фізичного стану військовослужбовців, які використовують в різних країнах світу, зокрема портативні електронні засоби інтегровані у предмети одягу або аксесуари, біосенсори та епідермальні датчики, дають змогу оцінювати фізіологічні показники в режимі реального часу, зокрема варіабельність серцевого ритму, частоту дихання, температуру тіла, рівень стресу, показники сну та біомаркери, що отримують під час аналізу поту [1-3]. Використання мобільних платформ та аналітичних систем забезпечує збір і обробку даних, що дає підстави командирам та медичним службам своєчасно реагувати на фізичні та психоемоційні перевантаження особового складу [9].

Найбільш перспективними нині є інтегровані підходи, що поєднують оцінювання фізичних, когнітивних та психоемоційних показників, які комплексно відображають фізичну готовність військовослужбовців. Такий

підхід ґрунтується на розумінні багатокомпонентності фізичного стану людини, де фізична працездатність є лише однією зі складових загальної боєготовності. Важливе місце в даному контексті займає шкала Acute Readiness Monitoring Scale (ARMS) [6], яка дає змогу комплексно оцінювати фізичну, психоемоційну, когнітивну та соціальну готовність військовослужбовців, забезпечуючи динамічне спостереження за змінами стану під впливом навантаження, стресу чи умов професійної діяльності. Перевагою шкали ARMS є можливість швидкого діагностування та прогнозування зниження боєздатності, що є критично важливим у процесі планування та ротації особового складу.

Крім того, як зазначають автори та розробники даної шкали [6], вона дає змогу визначати рівень продуктивності, дієвості військовослужбовця в умовах підвищеного психофізіологічного навантаження, оцінюючи його здатність витримувати й діяти у стресових ситуаціях, відновлювати функціональний стан провідних систем організму після виснаження чи інтенсивних фізичних навантажень, мінімізувати негативні наслідки стресу, а також навчатися та вдосконалюватися на основі отриманого досвіду. Автори підкреслюють, що у ЗС Австралії резильєнтність розглядається не лише як психічна стійкість особистості, а як інтегральна здатність індивіда, підрозділу чи організації адаптуватися, відновлюватися та підтримувати дієве функціонування у складних, динамічних і непередбачуваних умовах діяльності [6].

Критичним етапом валідації шкали ARMS [8] стало дослідження її прогностичної та конкурентної валідності, зокрема, визначення чутливості до гострої маніпуляції готовністю внаслідок 24-годинного протоколу депривації сну. Вимірювання проводилися за допомогою шкали ARMS, біологічних маркерів, зокрема проводили аналіз вмісту кортизолу в слині, варіабельність серцевого ритму та показники когнітивної діяльності, які передбачали виконання завдань на психомоторну пильність у чотири часові періоди. Отримані результати продемонстрували високу чутливість шкали, так як показники всіх шести підшкал суттєво погіршилися, одразу після завершення експериментального протоколу. Зниження рівня сприйнятої готовності виявилось тісно пов'язаним зі зменшеною реакцією пробудження кортизолу, що підтвердило конкурентну валідність шкали ARMS із фізіологічними маркерами стресу. Водночас значущих кореляцій між показниками шкали ARMS і варіабельністю серцевого ритму, а також між біологічними маркерами та когнітивною діяльністю не зафіксовано. Найбільш вагомим прогностичним результатом стало те, що нижчі бали за шкалою ARMS достовірно передбачали погіршення когнітивних функцій, зокрема сповільнення часу реакції у виконанні завдань.

Таким чином, результати підтвердили здатність шкали фіксувати функціональні зміни, спричинені гострим психофізіологічним стресором. Отримані дані засвідчують шкалу ARMS як швидкий, економічно ефективний та зручний у застосуванні інструмент, який може бути інформативною альтернативою інвазивним біологічним показникам для оперативного моніторингу стану готовності та запобігання зниженню успішності виконання завдань за призначенням [8, 9].

Отже, проведений нами аналіз наукових джерел і сучасних підходів до моніторингу фізичного стану військовослужбовців засвідчує, що успішне управління їхньою готовністю до виконання службово-бойових завдань неможливе без інтеграції новітніх методів оцінювання. Система фізичної підготовки, яка функціонує сьогодні у ЗС України, вимагає модернізації шляхом розроблення комплексної системи контролю фізичного стану орієнтованої не лише на оцінювання рівня фізичної підготовленості, й на виявлення ознак функціонального виснаження, психоемоційного напруження, когнітивної працездатності та адаптаційних резервів організму. Застосування інтегрованих інструментів, таких як шкала ARMS, у поєднанні з біоімпедансним аналізом, варіабельністю серцевого ритму та біомаркерами стресу, забезпечить своєчасне виявлення зниження фізичної готовності, підвищить дієвість управління фізичним станом військовослужбовців і сприятиме підтриманню оптимального рівня їхньої професійної надійності у складних умовах діяльності.

Література

1. Ярмач О. М., Жембровський С. М., Чепурний В., Верзилов В. Сучасні системи моніторингу фізичного стану військовослужбовців із застосуванням біометричних та сенсорних датчиків. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025, № 3(189), С. 188–194. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).35).
2. Archana R., Indira S. Soldier Monitoring and Health Indication System. *International Journal of Science and Research*, 2013, P. 1150–1152.
3. Beeler N., Roos L., Delves S. K., Veenstra B. J., Friedl K., Buller M. J., Wyss T. The Wearing Comfort and Acceptability of Ambulatory Physical Activity Monitoring Devices in Soldiers. *IIE Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factors*, 2018, Vol. 6(1), P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1080/24725838.2018.1435431>.
4. de Vries H. J., van der Wal S. J., Delahaij R., Venrooij W., Kamphuis W. Real-time monitoring of military health and readiness: a perspective on future research. *Frontiers in Digital Health*, 2025, Vol. 7, Article 1542140. DOI: <https://doi.org/10.3389/fdgh.2025.1542140>.
5. Gondalia A., Dixit D., Parashar S., Sarobin V. R. IoT-based Healthcare Monitoring System for War Soldiers using Machine Learning. *Procedia Computer Science*, 2018, Vol. 133, P. 1005–1013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.procs.2018.07.075>.
6. Keegan R. J., Flood A., Niyonsenga T., Welvaert M., Rattray B., Sarkar M., Melberzs L., Crone D. Development and Initial Validation of an Acute Readiness Monitoring Scale in Military Personnel. *Frontiers in Psychology*, 2021, Vol. 12, Article 738609. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738609>.
7. Kurhe P. S., Agrawal S. S. Real Time Tracking and Health Monitoring System of

Remote Soldier Using ARM 7. *International Journal of Engineering Trends and Technology*, 2013, Vol. 4(3), P. 311–315.

8. Summers S. J., Keegan R. J., Flood A., Martin K., McKune A., Rattray B. The Acute Readiness Monitoring Scale: Assessing Predictive and Concurrent Validation. *Frontiers in Psychology*, 2021, Vol. 12, Article 738519. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738519>.

9. Walker W., Praveen Aroul A. L., Bhatia D. Mobile Health Monitoring Systems. *31st Annual International Conference of the IEEE EMBS*, Minneapolis, Minnesota, USA, 2009, P. 5199–5202.

Андрейчук В. Я.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Романів І. В., Ковальчук М. П.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ОСОБЛИВОСТІ ДИХАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ РИВКА ГИРІ

Уміння правильно дихати – одна з найважливіших умов досягнення високих результатів у гирьовому спорті. Всі рухи обов'язково мають поєднуватися з диханням. Дихання може бути вільним і невимушеним при умові якщо всі рухи класичної вправи теж виконуються легко і невимушено. М'язи, що не беруть участь у підйомі гирі, максимально розслаблені. Будь-які відхилення у техніці виконання ривка гирі викликають порушення ритму дихання, що у свою чергу веде до кисневого “голодування” організму і його передчасної втоми.

Існує три основні варіанти дихання: два, три і більше трьох циклів на один підйом і опускання гирі в ривку.

Найпрактичнішим і результативним вважається трициклічне дихання: під час підйому до підсіду – вдих. Починається вдих невимушено, одночасно з початком підйому гирі з основного старту і закінчується одночасно із закінченням підриву. В порівнянні з початком, закінчення вдиху виконується більш потужніше і швидше – в такт руху. Повне випрямлення тулуба і підйом грудей в кінці підриву сприяють достатньо глибокому і швидкому вдиху. Під час виконання підсіду і випрямлення руки вгорі – видих. Одночасно з початком скидання гирі – швидкий вдих. Закінчується вдих одночасно із перехватом дужки приблизно на рівні грудей. Опускаючи гирю – повний і невимушений видих. Закінчується видих одночасно із закінченням руху гирі назад, за коліна.

В перші хвилини підйомів не слід дихати дуже глибоко. У міру збільшення потреби організму в кисні сила і глибина дихання відповідно нарастають. Іноді в останні хвилини підйомів (до відмови) повітря бракує. В цьому випадку під час утримування гирі вгорі на прямій руці (фіксація) потрібно робити короточасні зупинки і додатково виконувати один або

декілька вдихів і видихів. Це знижує темп виконання ривка, але в той же час дає змогу спортсмену повністю відпрацювати відведений правилами час (10 хв), реалізувати фізичні можливості.

Переваги трициклічного дихання полягають в тому, що, по-перше: три цикли на один підйом і опускання гирі протягом тривалішого часу забезпечують організм киснем. По-друге: дихання вдало поєднується з рухами, що сприяє невимушеності і безперервності рухів і дихання. Крім того, не порушуючи циклічності дихання і техніки ривку гирі, можна легко зменшувати або до межі збільшувати темп виконання вправи. Коли зростає темп, відповідно прискорюється ритм дихання. Все це дуже важливо для реалізації фізичних можливостей спортсмена і досягнення вищих результатів у ривку.

Висновок. Ривок гирі – одна з дисциплін гирьового спорту. Всі рухи обов'язково мають поєднуватися з диханням і мають бути вільним і невимушеним. Однак тільки регулярні заняття гарантують хороший спортивний результат спрямований на всебічний розвиток військовослужбовців ЗС України.

Бойко О. А.

*кандидат наук з державного управління
Національний університет цивільного захисту України*

Маслов Д. С.

Національний університет оборони України

ФОРМУВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ В ОСОБОВОГО СКЛАДУ ОРГАНІВ ТА ПІДРОЗДІЛІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Державна служба України з надзвичайних ситуацій відповідно до Закону України “Про національну безпеку України” входить до складу сектору безпеки і оборони, сили цивільного захисту як складова сектору безпеки і оборони віднесені до сил безпеки держави [1].

Ефективне функціонування органів та підрозділів цивільного захисту, успішне виконання ними завдань за призначенням як в мирний час так і в умовах воєнного стану залежить в тому числі і від належного рівня фізичної підготовки, розвитку витривалості особового складу, адже впродовж російсько-української війни, діючи без зброї, особовий склад сил цивільного захисту під постійними обстрілами рятує людей, ліквідовує пожежі, знешкоджує боєприпаси та надає допомогу постраждалому населенню.

Одним із видів службової підготовки в системі Державної служби України з надзвичайних ситуацій є фізична підготовка. Фізична підготовка –

комплекс заходів, спрямованих на формування рухових умінь та навичок особового складу, розвитку їх фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності [2].

Під час проведення практичних занять з особовим складом органів та підрозділів цивільного захисту відпрацьовуються Нормативи виконання навчальних вправ із спеціальної та фізичної підготовки, які затверджені наказом Міністерства внутрішніх справ України від 12 червня 2023 року № 480. Серед нормативів виконання навчальних вправ із фізичної підготовки визначено: підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук з упору лежачи; жим гирі вагою 24 кг однією рукою; човниковий біг 10×10 м; біг 100 м; біг 1000 та 3000 м. Важливо окремо відмітити нормативи виконання навчальних вправ на витривалість: комплексна силова вправа, тест Купера, найсильніший пожежний-рятувальник та найсильніший пожежний-рятувальник (висувна драбина) [3].

В органах та підрозділах цивільного захисту створена відповідна навчально-тренувальна база (спортзали, спортивні кімнати, навчальні башти, стометрові смуги з перешкодами).

Необхідно підкреслити важливу роль фізичної підготовки в ЗВО цивільного захисту, адже саме тут формується необхідний рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів служби цивільного захисту.

Серед основних завдань фізичної підготовки в ЗВО зі специфічними умовами навчання системи ДСНС слід виокремити:

- розвиток та постійне вдосконалення необхідних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності та витривалості;

- виховання впевненості у своїх силах та підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності;

- підвищення майстерності у пожежно-прикладних видах спорту;

- активне впровадження різноманітних форм занять фізичними вправами у режимі роботи, навчання та відпочинку;

- оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками самоконтролю за станом здоров'я в процесі групових та самостійних занять фізичними вправами [4, с. 265-266].

На думку науковців випускники ЗВО цивільного захисту у галузі фізичної підготовки і спорту мають мати уявлення про роль фізичної культури у загальнокультурному, професійному та соціальному розвитку людини, основи здорового способу життя, вміти використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для зміцнення здоров'я, життєвих та професійних цілей, самовизначення в галузі фізичної культури [4, с. 266].

Важливе місце в системі професійної та фізичної підготовки особового

складу органів та підрозділів цивільного захисту, формуванні витривалості у особового складу традиційно належить пожежно-прикладному спорту, який започатковано як одну із складових частин професійної підготовки пожежних і рятувальників до виконання завдань за призначенням.

Федерація пожежно-прикладного спорту України з 2002 р. є членом Міжнародної спортивної федерації пожежників та рятувальників. В Україні на системній основі проводяться чемпіонат та Кубок України з пожежно-прикладного спорту, міжнародні змагання. Слід відзначити, що національна збірна команда України з пожежно-прикладного спорту двічі в історії ставала чемпіонами світу: в 2010 р. у м. Донецьку та в 2013 р. у м. Чінджу (Південна Корея).

В 2025 році національна збірна команда України з пожежно-прикладного спорту взяла участь та зайняла друге місце на I чемпіонаті Європи з пожежно-прикладного спорту у місті Долішня Баня (Болгарія), організованому Міжнародною асоціацією пожежно-рятувальних служб (CTIF), а на XI міжнародному клубному турнірі з пожежно-прикладного спорту “Одессос” у місті Варна (Болгарія) – зайняла перше місце. На чемпіонаті світу з Firefighter Challenge 2025, що проводився у місті Далласі (США) з 20 по 25 жовтня змагалися понад 500 рятувальників із 21 країни. Національна збірна команда України виборола друге місце у світі, встановивши чотири світових рекорди та завоювавши 35 медалей [5].

Слід відмітити, що питання посилення фізичної підготовки та розвитку витривалості у особового складу органів і підрозділів цивільного захисту досліджували Ю. Антошків, А. Ковальчук, В. Кононович, І. Кордіяка, В. Палюх, А. Петренко, О. Поліванов.

Як висновок, з урахуванням досвіду дій органів та підрозділів цивільного захисту в умовах воєнного стану зростають вимоги до рівня фізичної підготовки особового складу органів та підрозділів цивільного захисту, формування витривалості осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, до самої організації фізичної підготовки в органах та підрозділах цивільного захисту.

Потребуються і подальші наукові дослідження на напрямку організації фізичної підготовки та спорту в цивільного захисту, розвитку витривалості у особового складу органів і підрозділів цивільного захисту, зокрема щодо використання кращого зарубіжного досвіду організації фізичної підготовки в рятувальних службах інших країн, в контексті євроатлантичної інтеграції України, повноправного її членства в Механізмі цивільного захисту Європейського Союзу. Все це сприятиме забезпеченню подальшого ефективного функціонування національної системи цивільного захисту як в

мирний час, так і в особливий період, оперативним діям за призначенням в умовах триваючої російсько-української війни.

Література

1. Про національну безпеку України: Закон України від 21.06.2018 р. № 2469 – VIII. Дата оновлення: 05.10.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19> (дата звернення: 29.10.2025).

2. Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту: наказ Міністерства внутрішніх справ України від 15 червня 2017 року № 511, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 10 липня 2017 року за № 835/30703. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0835-17#Text> (дата звернення: 29.10.2025).

3. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту: наказ Міністерства внутрішніх справ України від 12 червня 2023 року № 480, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 12 липня 2023 року за № 1186/40242. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0835-17#Text> (дата звернення: 29.10.2025).

4. Палюх В.В., Кононович В.Г., Поліванов О.Г. Роль і місце фізичної підготовки на сучасному етапі реформування закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія «Державне управління»*. 2022. № 2 (17). С. 263-271. URL: DOI: 10.52363/2414-5866-2022-2-30 (дата звернення: 29.10.2025).

5. Офіційний вебсайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій. URL: <https://dsns.gov.ua/> (дата звернення: 29.10.2025).

Гнип І. Я.

кандидат історичних наук, доцент

Львівський державний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕВАГИ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ОСІБ ПРАВОХОРОННИХ ОРГАНІВ

У системі службової підготовки увага приділяється не лише розвитку фізичних якостей, а й психологічних компетенцій, які безпосередньо впливають на успішність виконання службових завдань. Командні види спорту мають особливе значення для поліцейських, адже вони поєднують фізичні навантаження з розвитком соціальних, комунікативних та психологічних навичок. Заняття такими видами спорту формують комплексні якості, що забезпечують готовність до дій у стресових ситуаціях, розвиток взаємодії з колегами та підвищення рівня психічної стійкості. Тому потрібно розглянути психологічні переваги командних видів спорту для роботи правоохоронних органів.

В першу чергу важливо зазначити, що командні види спорту, серед яких особливе місце займають футбол, волейбол, баскетбол, хокей та регбі, сприяють розвитку соціальної взаємодії та колективного мислення. В процесі

гри учасники постійно контактують між собою, координують свої дії та швидко приймають спільні рішення. Для поліцейських така взаємодія має виняткове значення, адже у професійній діяльності часто виникають ситуації, що потребують злагоджених дій групи осіб, швидкого оцінювання обстановки та узгодженого реагування на загрозу. Практика показує, що поліцейські, які систематично займаються командними видами спорту, легше адаптуються до колективної роботи та успішніше взаємодіють із колегами під час виконання службових завдань [1, с. 337].

Психологічні переваги командних видів спорту проявляються у розвитку навичок комунікації та емпатії. У процесі тренувань та ігор учасники навчаються розуміти мотиви дій інших, передбачати їхні реакції та враховувати особливості характеру кожного члена команди. Ці навички є критично важливими для поліцейського у повсякденній діяльності, коли необхідно оцінити поведінку громадян, передбачити можливі ризики та застосувати адекватні методи впливу. Емпатія та вміння слухати уможлиблюють підвищити якість взаємодії з населенням, зменшити конфліктність ситуацій та створити атмосферу довіри. При цьому, заняття командними видами спорту позитивно впливають на розвиток психічної стійкості та здатності до самоконтролю. Для прикладу, гра у команді завжди передбачає емоційні переживання, суперництво та стресові моменти, коли необхідно приймати рішення під тиском часу та оцінювати ризики. Поліцейські, які регулярно беруть участь у таких іграх, навчаються керувати власними емоціями, швидко відновлювати концентрацію уваги та діяти зважено у критичних ситуаціях. Ці навички безпосередньо переносимі на професійну діяльність, оскільки правоохоронці часто стикаються із загрозами фізичного та психологічного характеру, що потребує високого рівня стресостійкості та здатності до адекватного реагування [2, с. 30].

Разом з тим, з позицій психології, командні види спорту сприяють розвитку лідерських якостей та почуття відповідальності за результати спільної діяльності. Під час гри кожен учасник відчуває важливість власних дій для успіху команди, що формує внутрішню мотивацію та відповідальність за спільний результат. Для поліцейського ці якості є необхідними для координації роботи підрозділу, прийняття рішень у критичних ситуаціях та підтримки дисципліни серед колег. Лідерські навички та здатність до ефективного управління командою дають змогу підвищити результативність служби та забезпечують безпеку як самих правоохоронців, так і громадян [3, с. 575].

Однак на практиці, у командних видах спорту виникають ситуації, коли необхідно вирішувати суперечності між учасниками, знаходити компроміси та підтримувати взаємоповагу. Поліцейські, які тренуються у таких умовах, формують навички конструктивного вирішення конфліктів, що дає змогу у

службовій діяльності зменшувати напруженість у команді, підвищувати успішність спільної роботи та забезпечувати гармонійний клімат у підрозділі.

Командні види спорту сприяють розвитку мотивації та цілеспрямованості. У процесі гри учасники визначають конкретні цілі, розробляють стратегії досягнення результату та оцінюють власні дії. Поліцейські, які мають досвід систематичних командних тренувань, здатні перенести цей досвід на професійну діяльність, визначати пріоритети у завданнях, планувати дії та ефективно досягати поставлених цілей. Цілеспрямованість, витривалість та стійкість до невдач є невід’ємними психологічними складовими успішного поліцейського. Психологічний аспект командних видів спорту також включає розвиток почуття власної гідності та самоповаги. У процесі гри учасник оцінює власні досягнення, вчиться приймати як успіхи, так і поразки, аналізує свої помилки та знаходить шляхи вдосконалення. Для поліцейських це означає формування внутрішньої мотивації до професійного розвитку, уміння адекватно оцінювати власні здібності та підтримувати високу самооцінку, що безпосередньо впливає на успішність виконання службових завдань.

Крім цього, командні види спорту формують здатність до стратегічного мислення та швидкого прийняття рішень у динамічних умовах. Під час гри необхідно одночасно аналізувати ситуацію, передбачати дії суперників, координувати власні дії та взаємодіяти з командою. Такі навички є надзвичайно важливими для поліцейського у службовій діяльності, де від швидкості мислення та правильності оцінювання ситуації часто залежить безпека людей та успішність виконання завдань [4, с. 109].

Таким чином, командні види спорту є дієвим засобом розвитку психологічних компетенцій осіб правоохоронних органів. Вони сприяють формуванню соціальної взаємодії, комунікаційних навичок, психічної стійкості, лідерських якостей, здатності до конструктивного вирішення конфліктів, цілеспрямованості та стратегічного мислення. Регулярні тренування у командних видах спорту формують всебічно підготовленого поліцейського, здатного успішно взаємодіяти з колегами, швидко реагувати на загрози та забезпечувати безпеку громадян у складних і стресових умовах. Психологічні переваги командних видів спорту для осіб правоохоронних органів є надзвичайно широкими та значущими для професійної діяльності. Заняття такими видами спорту формують комплекс навичок, що поєднують соціальну взаємодію, розвиток лідерських та комунікаційних здібностей, підвищення психічної стійкості та здатності до стратегічного мислення. Інтеграція командних видів спорту у систему службової підготовки уможливило забезпечити всебічний розвиток поліцейських, підвищує їх успішність у

виконанні завдань та сприяє формуванню гармонійного та злагодженого колективу, що є запорукою безпеки та стабільності у суспільстві.

Література

1. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями: монографія. Київ, 2018. 524 с.
2. Бондаренко В.В., Нікітенко О.В., Русанівський С.В., Слободянюк П.А. Мотивація до занять фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11 (171). 2023. С. 29-33.
3. Кириченко А.В., Петренко С.П., Васецька А.В.. Психологічні аспекти спеціальної фізичної підготовки: як зміцнити мотивацію та впевненість. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2024. № 5. С. 574-578.
4. Тураєва Н.Л. Використання інформаційних технологій при тренуваннях в області спортивних ігор. *Спортивні ігри*, 2023. № 1(23), 106-114.

Кириченко А. В.

доктор філософії

Кузів Ю. М., Юзько Р. П.

Національний університет оборони України

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ

*Сучасні війни визначаються не лише технологічною перевагою,
а передусім силою людського духу. Перемагає той, хто здатен мислити
нестандартно, діяти з відданістю справі та зберігати внутрішню стійкість
перед суровими випробуваннями цього жахіття*

Андрій КИРИЧЕНКО

Сучасна війна російської федерації проти України стала безпрецедентним викликом не лише для національної безпеки держави, але й для психічної стійкості кожного військовослужбовця. Збройна агресія супроводжується постійними бойовими діями, інформаційно-психологічним тиском, невизначеністю та високим рівнем небезпеки, що висуває надзвичайні вимоги до психологічної готовності військовослужбовців ЗС України.

Бойові дії характеризуються застосуванням різноманітних засобів ураження – від артилерійських і авіаційних ударів до високоточної зброї. Постійне зіткнення з жорстокими образами війни (вибухи, свист куль, поранені та загиблі, руйнування об'єктів) створює надзвичайно напружені психоемоційні умови для військовослужбовців. Такі негативні фактори бою мають потужний негативний вплив на психіку воїнів, знижують їхню активність, здатність до

концентрації, а в окремих випадках можуть змінити перебіг бою – як у позитивний, так і в негативний бік, залежно від рівня психологічної готовності особового складу. Наслідком тривалої бойової діяльності можуть стати емоційне вигорання, дезорганізація психіки та зниження бойового потенціалу підрозділів. Лише високий рівень психічної готовності дає змогу воїнові зберігати внутрішню рівновагу, ухвалювати обґрунтовані рішення в умовах небезпеки та успішно діяти для досягнення спільної мети.

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблематикою психологічної готовності особистості до діяльності займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Серед тих, хто зробив істотний внесок у розвиток цієї теми, слід відзначити В. Алещенка, В. Барка, М. Бейкера, О. Блінова, С. Будника, Я. Бондаренка, О. Гусака, О. Добрянського, М. Дьяченка, Ю. Йосипіва, О. Кокуна, С. Кандибовича, А. Кириченка, М. Корольчука, Л. Коффмана, Г. Ложкіна, О. Макаревича, Л. Матохнюк, Я. Мацегору, В. Молотая, І. Окуленка, В. Осьодла, Н. Пенькову, Є. Потапчук, І. Приходька, О. Сафіна, В. Стасюка, О. Тімченка, М. Томчука, О. Хміляра, Ю. Широбокова, В. Ягупова.

У працях зазначених авторів виявляються кілька ключових напрямів дослідження: теоретичне визначення сутності психологічної готовності та її структури; вивчення факторів, що її формують (індивідуально-психічні характеристики, професійна підготовка, бойовий досвід, соціально-психологічний клімат у підрозділі); розробка методик діагностики та оцінювання готовності; а також методів психологічної підготовки, корекції та реабілітації особового складу. Одночасно в літературі простежується недостатня кількість досліджень, орієнтованих на особливості формування готовності в умовах сучасної масштабної збройної агресії та тривалого бойового стресу, що визначає подальшу актуальність досліджень.

У науковій літературі виділяють кілька основних складових психологічної готовності: мотиваційна – визначає внутрішню спрямованість особистості на виконання завдань, патріотичну свідомість, готовність до самопожертви заради Батьківщини; професійна (когнітивна) – відображає рівень знань, навичок, умінь та здатність швидко орієнтуватися в бойовій обстановці; емоційно-вольова – забезпечує подолання страху, підтримання самоконтролю й стабільності у стресових ситуаціях.

Наявність цих компонентів у належному балансі сприяє високій бойовій ефективності, взаємній підтримці в підрозділі та формуванню позитивного морально-психологічного клімату.

На формування психічної готовності військовослужбовців впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники. До об'єктивних належать умови бойової обстановки, характер завдань, наявність якісної психологічної підготовки,

рівень командування, забезпечення та підтримка з боку суспільства. Серед суб'єктивних чинників – індивідуально-психологічні особливості, бойовий досвід, попередня підготовка, рівень стресостійкості, мотивація та особистісні цінності.

Важливу роль відіграють колективні аспекти – згуртованість підрозділу, взаємна довіра, адекватна комунікація та лідерство командира. У сучасних умовах значним чинником впливу стають інформаційно-психологічні операції противника, спрямовані на підрив морального духу військовослужбовців, що потребує розвитку критичного мислення, медіаграмотності та психологічної захищеності.

Для поліпшення психологічної готовності військовослужбовців необхідно реалізовувати комплекс заходів, серед яких: системна психологічна підготовка під час навчань і тренувань, що моделюють бойові ситуації; індивідуальна та групова психокорекція, спрямована на зниження рівня тривожності та страху; психологічна підтримка у зоні бойових дій і під час відновлення; розвиток морально-вольових якостей, патріотизму, віри в перемогу; впровадження реабілітаційних програм для військових, які зазнали бойового стресу.

Важливим напрямом є також підготовка військових психологів і командирів усіх рівнів, здатних своєчасно виявляти ознаки емоційного виснаження та надавати кваліфіковану допомогу.

Психічна готовність військовослужбовців ЗС України є ключовим чинником їхньої бойової успішності та моральної стійкості в умовах тривалої збройної агресії. Її формування потребує цілісного підходу, який поєднує професійну, моральну, емоційну та соціально-психологічну підготовку. В умовах сучасної війни саме психологічна готовність стає тією основою, що забезпечує здатність українських воїнів вистояти, діяти злагоджено й досягати перемоги навіть у найскладніших обставинах.

*Кирпенко Є. В.
доктор філософії
Гедзун О. Р.*

Національний університет оборони України

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗС УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема координаційних здібностей військовослужбовців набуває особливої актуальності в умовах сучасних бойових дій, де результативність виконання завдань залежить від швидкої адаптації, точності рухів та

злагодженості дій у стресових ситуаціях. Координаційні здібності військовослужбовців є однією зі складових фізичної підготовленості, що забезпечує синхронізацію м'язів, нервової системи та сенсорних механізмів, уможливлуючи виконувати складні рухові операції з високою успішністю. Вони визначаються як здатність організму точно та ефективно виконувати рухи в умовах навантажень, забезпечуючи взаємодію між м'язами, нервовою системою та іншими системами. У педагогічній теорії вони розглядаються як комплекс процесів, що дають змогу регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів, почуття ритму, рівновагу та переміщення в просторі. Вітчизняні науковці зазначають, що координація тісно пов'язана з силою, витривалістю та швидкістю, формуючи основу для професійних навичок у військовій справі [2].

Науковці визначають структуру координаційних здібностей, яка складається з таких ключових елементів: просторової орієнтації, ритмічності рухів, швидкості реакції, точності та гнучкості. Просторова орієнтація забезпечує оцінювання положення в просторі, необхідну для орієнтування на місцевості чи в обмежених умовах (наприклад, урбаністична чи лісиста місцевість). Ритмічність сприяє синхронізації командних дій, швидкість реакції – оперативному реагуванню на зміни обстановки, точність – мінімізує помилки при стрільбі чи роботі з технікою, гнучкість – адаптацію до непередбачуваних ситуацій. Ці компоненти інтегруються з психофізіологічними аспектами: розвинена координація підтримує психоемоційну стійкість, концентрацію та прийняття рішень під стресом [1].

Повномасштабне вторгнення та сучасні умови ведення бойових дій вказують на важливість розвитку координаційних здібностей військовослужбовців, у зв'язку з високою інтенсивністю ведення війни. Недостатній розвиток цих здібностей призводить до помилок, зниження оперативності проведення маневрів, результативності використання зброї та командної взаємодії, а головне ризику втрат особового складу, що, у свою чергу, призводить до неможливості успішно виконати поставлені завдання. Тому важливо здійснити аналіз педагогічної проблеми щодо розвитку координаційних здібностей військовослужбовців, а в майбутньому визначити та обґрунтувати сутність та структуру координаційних здібностей, причини недостатнього розвитку та запропонувати шляхи їх вдосконалення, це є практичною необхідністю для успішного ведення повномасштабної війни в сучасних умовах.

Для проведення аналізу педагогічної проблеми важливо визначити актуальний стан розвитку координаційних здібностей військовослужбовців ЗС України, а також проблеми, які виникають під час їх розвитку, а саме:

обмеження часу на фізичну підготовку, що в свою чергу, лімітує заняття для прогресування нашої якості; відсутність індивідуалізації тренувального процесу та неврахування вікових чи індивідуальних обмежень, оскільки багато занять проводяться за єдиною програмою, без урахування віку, рівня фізичної підготовленості, спеціалізації чи майбутніх бойових завдань, тому що, наприклад, у старших військовослужбовців спостерігається зниження швидкості нервових процесів і адаптаційних можливостей; відсутність належної матеріально-технічної чи навчально-спортивної бази, що ускладнює процес як фізичної підготовки загалом, так і розвиток координаційних здібностей, зокрема; низька мотивація військовослужбовців; психофізіологічні фактори, так наприклад, високий рівень стресу, перевтома, нестача сну, нервово-емоційне напруження знижують здатність до координації рухів і гальмують їх розвиток; відсутність об'єктивних методик діагностування розвиненості координаційних здібностей військовослужбовців, через те, що у відсутня чітка система їх перевірки та тестування; відсутність навчально-методичних розробок та брак конкретних методичних рекомендацій, спрямованих саме на розвиток координаційних здібностей військовослужбовців, які безпосередньо впливають на результативність на полі бою (управління рухами, рівновага, орієнтування, швидкість реакції тощо).

Однією зі згаданих проблем є відсутність чіткого розуміння та інструментарію для діагностування розвиненості координаційних здібностей військовослужбовців ЗС України, оскільки комплекси контрольних вправ для перевірки передбачають оцінювання загальної фізичної підготовленості, а не враховує специфіку майбутніх завдань, а також, як у нашому випадку не проводить діагностування розвиненості координаційних здібностей у військовослужбовців.

Якщо розглянути методики діагностування фізичної підготовленості іноземних армій, то в аспекті вправ, які визначають рівень розвитку координаційних здібностей виділяється тест базової фізичної підготовки ЗС Великої Британії та тест бойової фізичної придатності ЗС Великої Британії, в якому є вправи на координацію, такі як: човниковий біг 5×20 м з прийманням положення лежачі на відрізках 20, 40, 60, 80 м, висадка та посадка екіпажу з заднього борту автомобіля, виконання стрільби та маневру, стрибок через рів 1,7 м, переповзання мотузкового мосту на висоті 2,5-3 м, лазіння по канату 4 м та човниковий біг 5×20 м з прийманням положення лежачі на відрізках 20, 40, 60, 80 м [5]. Також цікавим є тест корпусу морської піхоти армії США, в якому включено човниковий комбінований спринт 250 м з перетягуванням та перенесенням вантажів [3]. Цей інструментарій в достатній мірі зможе допомогти визначити розвиненість координаційних здібностей

військовослужбовців ЗС України.

Аналіз проблеми розвитку координаційних здібностей військовослужбовців вказує на важливість їх розвитку, особливо в бойових умовах, де координація критична для швидкої реакції на загрози, проведенні маневрів, тактичної взаємодії тощо. Без системного розвитку координаційних здібностей знижується успішність застосування військовослужбовців у екстремальних та бойових умовах, що призводить до помилок.

Проблема координаційних здібностей військовослужбовців полягає в їх недостатньому розвитку через дисбаланс програм та сучасні виклики, що знижує успішність бойової діяльності, а її вирішення вимагає комплексного підходу. Вирішення цієї проблеми можливе через застосування сучасних методик оцінювання та контролю, а також через комплекс практичних та методичних рекомендацій, які дадуть змогу підвищити координаційні здібності військовослужбовців, що, у свою чергу, сприятиме їхній успішності на полі бою.

Література

1. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Структура координаційних здібностей у фізичній та психологічній підготовці військовослужбовців. 2019. С. 18–20.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. К.: Олімпійська література, 2015; Т. 2. С. 350–366.
3. Наказ Корпусу морської піхоти 6100.13А / Фізичний тест Корпусу морської піхоти (PFT) та бойовий тест фізичної підготовки (CFT). Вашингтон: HQUSMC DC, 2018. 65 с.
4. Наказ Міністерства оборони України від 5 серпня 2021 року № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.
5. Петрачков, О. В., Жембровський, С. М. Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки Збройних Сил Великої Британії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: Серія 15. 2023. № 6(166). С. 126–130.
6. Романчук С.В. Роль координаційних здібностей у виконанні бойових завдань. 2016. С. 9–119.

Кметюк Д. І.

доктор філософії

Єрема Д. В., Гончаренко І. В.

Харківський національний університет Повітряних Сил

УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦЯ- БАГАТОБОРЦЯ АВТОРСЬКИМ КОМПОНЕНТОМ В УМОВАХ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА НА СУШІ

Концепцією розвитку фізичної підготовки і спорту в ЗС України передбачає удосконалення системи розвитку військово-прикладних видів спорту в сучасних умовах як важливої складової підвищення професіоналізму

військовослужбовців, що актуалізує потребу вивчення та узагальнення досвіду організації фізичної підготовки в арміях провідних країн НАТО [4].

У зв'язку з інтенсивним розвитком наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту нині приділяється багато уваги питанням деталізації у системах підготовки спортсменів та алгоритму якісного контролю за рівнем їх адаптації до тренувальних навантажень [4].

У процесі спортивного тренування вирішуються такі основні завдання: набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності; вдосконалення рухових якостей, підвищення можливостей функціональних систем організму, що забезпечують успішне виконання змагальної справи і досягнення спортивних результатів; оволодіння технікою і тактикою змагальної справи в обраному виді спорту; виховання необхідних моральних і вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості. Саме перед змаганнями важливо досягти максимальних результатів у виконанні всіх завдань кожним спортсменом.

У зв'язку з інтенсивним розвитком наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту нині приділяється багато уваги питанням деталізації у системі підготовки спортсменів та алгоритму якісного контролю за рівнем їх адаптації до тренувальних навантажень.

Військове п'ятиборство як військово-прикладний вид спорту. Військове п'ятиборство є найпоширенішим видом багатоборства Міжнародної ради військового спорту.

Змагання з військового п'ятиборства охоплюють п'ять дисциплін, які виконуються у визначеній послідовності: повільна та швидкісна стрільба з гвинтівки; подолання єдиної спеціальної смуги перешкод (ЄССП); плавання з перешкодами; метання гранати на точність та дальність; крос на 8 км [1].

Тривалість проведення змагань з військового п'ятиборства може бути різною, так, наприклад, регіональні змагання та нижчі за рангом тривають три дні (перший день – стрільба та подолання перешкод; другий день – плавання та метання гранат; третій день – крос), чемпіонати світу та вищі за рангом змагання – шість днів (перший день – стрільба; другий – подолання ЄССП; третій – плавання; четвертий – метання гранат; п'ятий – крос; шостий – естафета на ЄССП).

Під час подолання дистанції в басейні спортсмен не завжди має можливість побачити перешкоди у воді, тому має миттєво реагувати на подразник (дотик до перешкоди). Тому провідними якостями є швидкість реакції, сила, координаційні здібності та гнучкість.

Враховуючи той факт, що структурний елемент змагань з військового

п'ятиборства плавання з перешкодами спортсмени проходять на середній день змагань, важливим є виконання його з мінімальними коливаннями показників кровообігу, з максимально продуктивними показниками $\text{VO}_{2\text{max}}$ на фоні стабільних показників психоемоційної сфери за умов розвинених до індивідуального максимуму швидкості, вибухової сили, координації і гнучкості.

Новим у наукових дослідженнях, де порушується питання командних змагань, є індивідуальний аналіз типів сприйняття інформації ззовні з подальшим формуванням програми тренувань з урахуванням отриманих результатів. Це допомагає зменшити навантаження на вегетативну нервову систему, підвищує стресостійкість і стабілізує когнітивний статус під час виконання змагальних вправ, що сприяє покращенню результатів змагань в цілому [3].

Аналізуючи ступінь вивченості зазначеної проблеми, передусім зазначимо, що у сучасній науковій літературі ще недостатньо систематизованих досліджень стосовно вивчення окремих питань стабілізації вегетативних реакцій до, під час і після проходження певного етапу змагань, що описують вплив підтримання реактивності серцево-судинної системи на низькому рівні на максимальну енергоефективність рухів під час подолання перешкод.

Нині ще немає значущої доказової бази щодо питань удосконалення швидко-силової підготовки плавця-багатоборця в умовах водного середовища, а також комбінування сухопутних і водних засобів з метою формування ефективної міжм'язової координації, здатності до вибухового старту та фінішу.

Таким чином, з огляду на необхідність удосконалення підготовки курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до змагань, а саме до плавання з перешкодами, як центрального етапу, що вимагає демонстрації максимальної ефективності кровообігу за умов максимально тривалого аеробного енергозабезпечення, що зменшує енергетичну ціну проходження спортивних завдань, важливим є імплементація в процес підготовки до змагань High-Intensity Interval Training (HIIT-тренування) водночас із формуванням емоційної компетентності шляхом упровадження авторського експериментального компоненту у річний тренувальний процес курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами [2].

Дослідження та педагогічний експеримент проводили в період 2021-2025 рр. на базі 8 ВВНЗ, де є можливим реалізація програми підготовки курсантів до командних змагань з військового п'ятиборства. На першому етапі дослідження для визначення середніх значень досліджуваних показників в обраній когорті курсантів 17-18 років (чоловіків) – референтних для обраної

вибірки, ми обрали 90 курсантів-першокурсників із 8 ВВНЗ. На другому етапі дослідження визначили скринінгові критерії для претендентів на членство у збірну команду з військового п'ятиборства з категорії курсантів-новачків (критерії включення/невключення) та робили розподіл на групи порівняння для подальшої участі у дослідженні: до першої групи увійшли курсанти першого курсу ВВНЗ, у яких протягом одного навчального року підготовка до змагань з військового п'ятиборства проходила за класичною програмою тренувань; до другої групи програми тренування було додано НІТ-комплекси на суші (вівторок) і у воді з обтяжувачами (четвер); третій групі до програми тренувань було додано вівторок: НІТ-суша + 1 комплекс вправ на розвиток емоційної рівноваги і четвер: НІТ-вода з обтяжувачами + 2 комплекси вправ на розвиток емоційної компетентності [2].

На третьому етапі дослідження, 36 курсантів-першокурсників по 12 з 3-х ВВНЗ (у яких стартові всі досліджувані показники відрізнялися не більш ніж на 10% від середніх референтних показників всієї когорти досліджуваних), проходили в першому ВВНЗ протягом 10 місяців підготовку за класичною програмою підготовки спортсменів з ВП, в другому ВВНЗ – підготовку за класичною програмою з додаванням НІТ-тренування на суші і в воді, в третьому ВВНЗ – підготовку за класичною програмою з додаванням НІТ-тренування й вправи для покращення емоційної компетентності [2].

Результатом впровадження НІТ-тренувань на суші і у воді (з обтяжувачами) стало достовірне покращення таких фізичних якостей курсантів-спортсменів з військового п'ятиборства для подолання етапу змагань з військового п'ятиборства плавання з перешкодами як швидкість, вибухова сила та гнучкість.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні питання впливу на розвиток фізичних, фізіолого-функціональних, психофункціональних якостей спортсменів з військового п'ятиборства, необхідних для проходження інших етапів змагань – стрільби, смуги перешкод, метання гранат, крос на 8 км для чоловіків (4 км для жінок) тощо.

Окремо заслуговує подальшого вивчення питання удосконалення програми підготовки спортсменів військового п'ятиборства з урахуванням сенсорних типів сприйняття та таких особистих рис характеру, як темперамент.

Література

1. CISM Military Pentathlon Regulations [Internet]. Edition 2020. Available on: <https://www.milспорт.one/sports/cism-disciplines-world-level-sport/military-pentathlon>.
2. Кметюк Д. І. Удосконалення річного тренувального процесу курсантів - спортсменів з військового п'ятиборства до плавання з перешкодами: дис. док.філ. : 01.017. Харківська державна академія фізичної культури і спорту. Харків, 2025, 225 с.
3. Організація та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану : навч.-метод. посіб. Р.М. Нізов, Г. І. Сухорада. Київ :

Управління фізичної культури і спорту МОУ, 2022. 230 с.

4. Фіногенов Ю. С. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху Євroatлантичної інтеграції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євroatлантичної інтеграції України*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; 2017 листоп. 29-30; Київ: НУОУ; 2017, С. 21–25.

Коростильова Ю. С.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Навчально-спортивна база літніх видів спорту МО України*

Михайлов В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Сеник Р. М.

*кандидат філософських наук
Навчально-спортивна база літніх видів спорту МО України*

Галімон Ю. Ю.

Національний університет оборони України

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА ЗДІБНОСТІ СНАЙПЕРА

Сучасні реалії ведення російсько-української війни вимагають постійного перегляду як тактики бойового застосування сил та засобів, так і структури залучених підрозділів. Стрімке зростання ролі безпілотних літальних систем, особливо FPV класу на полі бою різко знизив роль стрілецького озброєння на полі. Зміни також торкнулися способів та методів ведення бойовий дій снайперами. Так, 14 серпня 2025 року бійці снайперського спецпідрозділу “Привид” встановили світовий рекорд з дальності результативного пострілу зі снайперської гвинтівки на 4000 м. На такій відстані снайпер із 14,5 мм гвинтівки “Snipex Alligator” ліквідував двох окупантів на Покровському напрямку. Показово, що попередній рекорд також належав українцям: не так давно снайпер ліквідував окупанта на дальності 3800 м з української мультикаліберної снайперської гвинтівки “Horizon’s Lord”.

Сучасні снайперські антиматеріальні гвинтівки калібру 14,5 мм важать до 26 кг, калібру 12,7 мм – 11-18 кг, а гвинтівка максмена (піхотний снайпер) мають вагу близько 6-8 кг. При цьому, снайпер має переносити боєкомплект та інше спорядження і обладнання. Він має не просто висунутися на позицію, але й зробити це скритно, відносно легко, щоб надмірне фізичне навантаження і, як наслідок, перевтома, не завадили влучній стрільбі (фахівці зазначають, що 75% втрат снайперів – це вихід на позицію, а особливо – повернення з неї). Крім того, чимало часу та сил забирає обладнання основної та запасних вогневих позицій.

Отже, сучасний снайпер має мати відповідний рівень розвитку фізичних якостей та військово-прикладних вмінь і навичок для успішного виконання бойових завдань [1-4].

Мета дослідження – визначення необхідних фізичних якостей та здібностей снайпера за його професіограмою.

Результати дослідження. Професіограма – це системний опис (модель) військово-облікової спеціальності, що включає зміст службових обов’язків, фізичні, психологічні, особистісні вимоги до військовослужбовця та умови проходження служби. Вона може бути у вигляді професіокарти (короткий опис) або повної професіограми (детальний опис). Основне завдання професіограми є професійна орієнтація та підбір персоналу.

Професіограма снайпера містить такі основні елементи.

Основні обов’язки:

- 1) знищення важливих цілей (об’єктів) противника, як правило, з першого пострілу, з замаскованої позиції та з великої дистанції;
- 2) ведення прихованого спостереження за противником, проведення розвідки (збір та узагальнення інформації про переміщення, чисельність та озброєння противника);
- 3) забезпечення вогневої підтримки та прикриття свого підрозділу під час виконання бойових завдань;
- 4) коригування вогню артилерії та інших підрозділів;
- 5) проведення операцій з виявлення та нейтралізації снайперів противника (контрснайперська боротьба) [5].

Необхідні знання, вміння та навички:

- 1) вміння планувати маршрут входу/виходу з позиції та підготовка позицій для вогню, мати відповідний рівень розвитку фізичних якостей та військово-прикладних вмінь і навичок для практичної реалізації зазначеного;
- 2) знання принципів балістики для точних пострілів на великі відстані;
- 3) знання та вміння застосовувати та обслуговувати спеціальні гвинтівки та інше снайперське обладнання та спорядження, включаючи оптичні приціли;
- 4) вміння враховувати вплив погодних умов (вітер, температура, вологість, тиск) на траєкторію польоту кулі;
- 5) вміння маскуватися у природному або штучному середовищі та залишатися непоміченим тривалий час.

Особисті якості:

фізична підготовленість – високий рівень розвитку спритності (координаційних здібностей), загальної та спеціальної витривалості, достатній рівень розвитку сили, швидкості, та гнучкості для якісного виконання бойових

завдань.

психічна стійкість – здатність справлятися з високим рівнем стресу та відповідальністю, зберігати спокій під тиском, витримувати тривале очікування та діяти рішуче.

спостережливість – висока увага до деталей, здатність помічати непомітне;

аналітичне мислення та розумна ініціатива – здатність швидко оцінювати ситуацію та ухвалювати зважені рішення відповідно до ситуації;

дисциплінованість – здатність чітко виконувати накази та діяти за планом.

Висновки. Визначено та проаналізовано професіокарту снайпера із зазначенням основних обов’язків, переліку необхідних знань, вмінь, навичок та особистих якостей.

Визначено, що для успішного виконання бойових завдань снайперу необхідно мати високий рівень розвитку спритності (координаційних здібностей), загальної та спеціальної витривалості, достатній рівень розвитку сили, швидкості, та гнучкості.

Література

1. Доктрина з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Жембровський С.М. та інші: Об’єднана визначальна доктринальна публікація ОП 7-0(72), перше видання, затверджена начальником ГШ ЗСУ 09.08.2025 – К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. – 45 с.

2. Курс стрільб зі стрілецької зброї і бойових машин затверджений наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 17.04.2018 № 160

3. Михайлов В. В. Теорія і методика стрільби кульової (пістолет) : навч.-метод. посіб. / В. В. Михайлов, Ю. С. Коростильова, О. В. Петрачков. – Київ : НУОУ, 2023. – 167 с.

4. Про затвердження переліків військово-облікових спеціальностей і штатних посад рядового, сержантського і старшинського складу і тарифних переліків посад вищезазначених військовослужбовців. Наказ Міністерства оборони України від 07.09.2020 № 317.

5. United States Army Sniper Course. U.S. Army Fort Benning and The Maneuver Center of Excellence <https://www.benning.army.mil/Armor/316thCav/Sniper/Course-Material.html>

Пономарьов В. О.

доктор філософії

Корчагін М. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ЗМАГАНЬ

Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань складалася роками, проте у тренерів на сьогодні є до неї претензії: стає все більш очевидним, що поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним

забезпеченням більш суттєву увагу необхідно приділяти також заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів [3]. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення результативності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності [9].

Процеси психологічної підготовки спортсменів роками систематизуються та вдосконалюються з урахуванням виду спорту та багатьох факторів, що впливають на спортсменів [3, 5, 10]. Результат якості психологічної підготовки спортсмена можна проаналізувати або за сприйняттям з боку тренера, або за результатом виступу на змаганнях [2, 4, 5, 6, 10].

Дослідження науковців свідчать про те, що результативність спортивної діяльності багато в чому залежить не лише від глибини усвідомлення виступу на важливих змаганнях, а й від самопочуття, активності й настрою [1, 7, 8, 11].

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [9]. Проте, для планування інтенсивності впливу різноманітними засобами слід провести оцінювання психічного стану спортсмена.

Кожен тренер усвідомлює необхідність і важливість психологічної підготовки спортсмена. Та зазвичай тренер власними силами, частіше не цілеспрямовано, а у проміжках до чи після тренувань впливає на мотивацію спортсмена. На жаль, рівень спортивного менеджменту в Україні ще не дійшов того рівня, коли кожна команда має власного психолога. Тому основна робота щодо організації питання формування психологічної свідомості спортсмена полягає на тренері. Досвідчений тренер розуміє, що для більш успішного та якісного отримання результату у напрямі психічної готовності спортсмена до тренувальної діяльності та до змагань існує потреба роботи з фахівцем – спортивним психологом.

Тренер, якщо він навіть не фахівець з психології, інтуїтивно знає як налаштувати свого вихованця, знає індивідуальні психологічні особливості кожного спортсмена, з яким працює. Тому може корегувати чи спрямовувати роботу психолога. Якщо спортсмен достатньо вмотивований та інтелектуально розвинений, то робота тренера та психолога складається з того, щоб спрямовувати та корегувати порадами, а спортсмен працює над психологічним розвитком самостійно.

Завданням тренера є не тільки навчання спортсмена тих чи інших технічних дій, а й формування особистісних якостей, що сприяють досягненню

ним високих результатів в його змагальній діяльності. Тренер поряд з суто професійними знаннями має добре володіти інформацією щодо психологічних особливостей спортсменів, уміннями проводити первинну діагностику професійно необхідних спортсмену психологічних властивостей і якостей, знаннями психологічних законів формування необхідних психічних якостей у спортсмена.

Досягнення перемог в спорті відбувається завдяки набутим спортсменом рівнем фізичної, технічної і психологічної підготовленості до змагань і безпосередньо залежить від його здатності долати негативні наслідки змагального стресу, що виникає задовго до початку змагання, але особливо загострюється в ході нього [9]. Але ж, психологічний супровід від тренера має бути не тільки впродовж тренувального процесу, а й у проміжках між тренуваннями, так як позитивне налаштування на результат можна втратити без мотивуючих думок у свідомості.

Отже, на нашу думку, мотивувати спортсмена потрібно як можна частіше, але природно та ненав'язливо. Краще будувати мотивуючі поклики від глобальних, розрахованих на тривалий період часу (виступ на змаганнях), до етапних (на кожний окремих тренувальний мікроцикл) та під конкретну вправу на тренуванні. Якщо робити правильно та дозовано, то психологічно спрямовувати спортсмена слід перед тренуванням, на тренуванні перед вправами, після тренування, на вихідні, перед змаганнями, перед виходом на бій, у перервах між періодами, і, особливо, після змагань.

Література

1. Алексійчук В., Пономарьов В., Корчагін М. Мотивація до спортивних тренувань та проблеми з цим пов'язані. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Вип. 6 (179), 2024. С. 9–13.
2. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань. 2013. 42 с.
3. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 3, 2015. С. 29–34.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. ВНАУ, Вінниця. 2020. 240 с.
6. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Маріо Байч. Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-однборців та формування шляхів їх подолання. *Єдиноборства*. 2024. 1(31). С. 100–110.
7. Пономарьов В., Корчагін М., Костенко Ю. Оцінка рівня психологічних бар'єрів у тренувальному процесі однборців та методи їх нейтралізації. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Вип. 6 (179), 2024. С. 191–195.
8. Пономарьов В., Корчагін М., Костенко Ю. Вдосконалення налаштування на тренування та рекомендації для формування мислення переможця у тренувальному процесі однборців. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Вип. 7 (180), 2024. С. 137–142.

9. Пономарьов В., Корчагін М. Формування психологічної готовності спортсменів одноборців до тренувальної діяльності та до змагань. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Вип. 5К (191), 2025. С. 153–158.

10. Скиба О.О., Хіра К.А. Оцінка психічної надійності спортсменів залежно від рівня їх фізичної працездатності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. № 1. 2016. С. 260–262.

11. Pashkov I., Tropin Y., Romanenko V., Goloha V., Kovalenko, J. Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5). 2021. P. 30–39.

Семененко В. П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

Закорко І. П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Чепуріна О. Є.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ГНУЧКІСТЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Практика сучасних військових конфліктів зумовлює підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості усіх, без винятку, військовослужбовців. Наявні реалії навчально-тренувального процесу з фізичної підготовки чинних військовослужбовців та осіб мобілізаційного резерву свідчать про недостатній рівень підготовленості профільних фахівців і командного складу підрозділів до вирішення практичних завдань: успішного навчання контингенту для практичних дій у бойових умовах та максимальної реалізації індивідуального рівня фізичної професійної підготовленості, насамперед, з метою виконання бойових завдань і збереження при цьому життя та здоров'я.

Одним із парадоксів, що відображений у нормативних документах із фізичної підготовки військовослужбовців, є те, що в пункті 2 параграфа 1 “Загальні положення” чинної Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225) та в пункті 2 параграфа IV “Зміст фізичної підготовки” чинної Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України (Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.10.2014 № 1067) у переліках основних понять і фізичних якостей відсутня згадка про таку основну фізичну якість, як гнучкість.

Практика дій особового складу в сучасних бойових умовах, а також типовий зміст рухової діяльності військовослужбовців всіх спеціальностей, особливо в різні періоди підготовки, вимагають змін у базових підходах до

взаємозв'язку процесів розвитку і вдосконалення основних рухових якостей, зокрема гнучкості.

В контексті формулювання поняття “гнучкість” як складової частини навчально-тренувального процесу фізичної підготовки військовослужбовців, її можна визначити як здатність ефективно виконувати рухові дії професійно-прикладного змісту, спрямовані на результативне вирішення поставлених завдань з необхідною (максимальною) амплітудою, із запобіганням (або мінімізацією) травмування м'язово-зв'язкового апарату.

Таке розуміння дає змогу визначити конкретні програми розвитку та вдосконалення гнучкості як однієї з базових рухових якостей на різних етапах підготовки військовослужбовців і реалізувати її результати у службово-бойовій діяльності.

Вправи, спрямовані переважно на розвиток і вдосконалення гнучкості, обов'язково використовуються як складова частина усіх без винятку тренувальних занять із фізичної підготовки, так і в окремих заняттях, спрямованих виключно на розвиток і вдосконалення гнучкості.

Стосовно гнучкості як фізичної якості, необхідно уточнити термінологію щодо визначень “розвиток гнучкості”, “вдосконалення гнучкості” та “підтримання гнучкості на належному рівні”. Така диференціація проводиться відповідно до загальноприйнятих у фізичній культурі і спорті вікових показників контингенту. Під поняття “розвиток” частково підпадають курсанти молодших курсів військових навчальних закладів, призовники та особи бойового резерву віком до 20 років. Під поняття “вдосконалення гнучкості” і “підтримання гнучкості на належному рівні” підпадає основний контингент військовослужбовців та резервістів старших вікових груп.

Для вдосконалення наявних програм підготовки резервістів і військовослужбовців у напрямі розвитку та вдосконалення гнучкості, було визначено типові ситуації службово-бойової діяльності, які потребують максимального прояву гнучкості для запобігання травматизму й пораненням різного ступеня тяжкості, що, у глобальному сенсі, спрямовано на збереження життя (Табл. 1).

Таблиця 1

Прояви гнучкості в типових ситуаціях службово-бойової діяльності

№	Типова ситуація	Форми прояву гнучкості (на рівні м'язово-рухової діяльності)
1.	Ведення вогню з особистої табельної вогнепальної зброї	Здатність виконання рухів з необхідною (максимальною) амплітудою для швидкої зміни напрямків ведення вогню та з урахуванням ефектів “віддачі” зброї і інших “побічних” впливів

2.	Швидкісне пересування (особисто і в складі підрозділу)	Можливість регулювання “ширини” кроків і темпу переміщення під вантажем особистого знаряддя з урахуванням можливостей надання допомоги іншим бійцям підрозділу
3.	Подолання різних видів перешкод (особисто і в складі підрозділу)	Можливість виконання рухів з максимальною амплітудою в поєднанні з проявом швидкісно-силових і координаційних здібностей з урахуванням можливостей надання допомоги іншим бійцям підрозділу
4.	Безпарашутне десантування (особисто і в складі підрозділу)	Правильне виконання прийомів приземлення на поверхню десантування з приведенням до “бойового положення” особистого знаряддя і зброї, з урахуванням можливостей надання допомоги іншим бійцям підрозділу
5.	Ведення рукопашного бою з застосуванням особистої табельної вогнепальної і холодної зброї, спеціальних і підручних засобів (особисто і в складі підрозділу)	Виконання індивідуальних технічних дій і “коронних” прийомів нападу і захисту в станах афекту або крайньої необхідності з урахуванням відповідних дій ворога або групи ворогів і можливостей надання допомоги іншим бійцям підрозділу
6.	Необхідність знаходження в умовах вимушеного обмеження рухової діяльності	Здатність збереження і швидкого відновлення загальної рухової активності для успішного виконання бойових завдань протягом мінімального проміжку часу
7.	Рухова діяльність (переміщення, ведення рукопашного або вогневого бою) в умовах обмеженого простору	Зведення до мінімуму обмежень в необхідній амплітуді виконання дій і рухів, які можуть бути обумовленні різними формами обмежень рухового простору

Більшість вітчизняних фахівців з фізичної підготовки військовослужбовців пов’язують розвиток і вдосконалення гнучкості із відповідним розвитком спритності. Водночас, увага, приділена взаємозв’язкам гнучкості і сили, гнучкості і витривалості, гнучкості і швидкісних здібностей, є недостатньою. Слід враховувати, що у кожній фізичній вправі можна умовно виділити окремі сторони, які не проявляються ізолювано одна від іншої: її форму (техніку – В.П., напрям, амплітуда, ритм тощо) та прояви (бистроти, витривалості, гнучкості, сили, координаційних здібностей та інші), які не проявляються ізолювано одна від іншої. Це призводить до виникнення істотних недоліків у результативності багаторічного навчально-тренувального процесу особового складу. При цьому явно недооцінюється значення первинного відбору та подальших спеціалізованих, цілеспрямованих тренувань для бійців вузькопрофільних спеціальних підрозділів Збройних сил, Національної гвардії України та інших державних силових інститутів України.

Особливої уваги потребує процес коригування загальних й

індивідуальних навчально-тренувальних програм військовослужбовців з урахуванням вікових показників. Їх зміст і обсяг, що практично спрямовані на вдосконалення і підтримання на належному рівні гнучкості, мають зростати пропорційно до віку осіб, які займаються, порівняно з іншими напрямками підготовки. Належну увагу слід приділяти гнучкості як одному з найпростіших та найважливіших засобів профілактики травматизму як під час занять з фізичної підготовки, так і в службовій діяльності, пов'язаній із виконанням небойових завдань.

Проведений нами оглядовий аналіз дає змогу сформулювати певні висновки та окреслити напрями більш фундаментальних досліджень за обраною тематикою, а саме:

1. Вважаємо за доцільне внесення поняття “гнучкість” в діючі нормативні документи з фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил і Національної гвардії України.

2. Провести поглиблені дослідження впливу рівня розвитку гнучкості на виконання військовослужбовцями службових обов'язків.

3. Визначити зміст загальних та індивідуальних програм для військовослужбовців різних статей і вікових груп, спрямованих переважно на розвиток та вдосконалення гнучкості.

4. Обґрунтувати загальні та індивідуальні критерії впливу гнучкості на профілактику травматизму в умовах повсякденної службової діяльності та на збереження життя і здоров'я в бойових умовах.

Сухорада Г. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Пацерук А. А.

Національний університет оборони України

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ ТА АТЛЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ)

Досвід ведення бойових дій, теорія та практика військово-професійної діяльності показують, що від рівня розвитку професійно-важливих якостей у військовиків залежить результативність їхніх дій та успіх виконання завдань за призначенням в цілому. При цьому, їхні військово-прикладні рухові навички й уміння, фізичні та психічні якості відіграють важливу роль [1; 2; 3; 4; 5].

Теорія фізичної підготовки військ визначає, що досягнення мети фізичної підготовки військовослужбовців щодо забезпечення фізичної готовності до

бойової діяльності здійснюється вирішенням її завдань, зокрема і шляхом розвитку фізичних якостей [1; 2; 3; 4; 5]. Ці вимоги закріплені нормативно-правовими актами, які діють у сфері фізичної культури і спорту системи Міноборони [6; 7] та у керівних документах, що розробляються на їх основі. Отже розвиток фізичних якостей, зокрема і силової витривалості військовослужбовців впливає на їхню фізичну готовність [1; 2; 3; 4; 5; 7], а також бойову готовність і боєздатність військових частин в цілому [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Серед фахівців сфери фізичної культури і спорту панує думка про те, що фізична та психічна витривалості є професійно-важливими якостями поряд зі здатністю швидко приймати рішення, високим рівнем самоконтролю та волі, високою емоційною стійкістю, патріотизмом та моральністю. Поряд з цим, зазначається, що комплекс фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) складає професійно-важливі фізичні якості, які необхідні для успішного виконання конкретної професійної діяльності. Вони є ключовими для самореалізації в професії, особливо у сферах, що вимагають фізичної активності [1; 2; 3; 4; 5].

Водночас, рівень розвитку силової витривалості не завжди відповідає вимогам бойової (навчально-бойової) діяльності та бойовим діям [6], у той час, коли до неї пред'являються відповідні вимоги [1; 7].

Зважаючи на вищевикладене, пошук нових (перспективних) та/або вдосконалення наявних, зокрема традиційних напрямів щодо розвитку та вдосконалення силової витривалості у військових є нагальною потребою сьогодення для фахівців та командирів (начальників) відповідних рівнів [6].

Зважаючи на існування такої проблеми та її актуальності, завданням нашого дослідження є вивчення питань щодо розвитку силової витривалості у військовиків в аспекті пошуку перспективних методик на основі наявних наукових даних, накопиченого практичного досвіду у військах (силах), ВВНЗ, власного досвіду служби у цій сфері [1; 2; 3; 4; 5; 8; 9].

Це, у свою чергу, обумовлюється тим, що розвиток силової витривалості у військовиків, на думку авторів цих тез, сприяє:

- сприянню розвитку інших важливих фізичних якостей, у частині позитивного перенесення тренуваності;

- здатності до підвищення фізичного навантаження шляхом збільшення тривалості та інтенсивності виконання фізичних вправ, прийомів і дій, а також розвитку важливих функціональних систем;

- сприянню у формуванні та вдосконаленні важливих військово-прикладних рухових навичок і вмінь (поліпшення техніки виконання фізичних вправ переважно військово-прикладної (спеціальної) спрямованості);

зміцненню опорно-рухового апарату їхнього організму, зокрема і м'язової та інших його систем;

підвищенню рівня розвитку фізичної підготовленості зокрема, та фізичної готовності в цілому, підтриманню високої фізичної і професійної працездатності, активності, формуванню звички до здорового способу життя тощо.

Відомо, що силову витривалість у військових можна розвивати та вдосконалювати, у тій чи іншій мірі, засобами: гімнастики та атлетичної підготовки; подолання перешкод та метання гранат; прискореного пересування та легкої атлетики; лижної підготовки; спортивних і рухливих ігор; військово-прикладного плавання і рукопашного бою [1; 2; 3; 4; 5]. Тобто, практично усі розділи (теми) фізичної підготовки, а отже і комплексні заняття, позитивно впливають на даний процес [7]. Але, автори цих тез притримуються думки, що одним із найбільш дієвих чинників її розвитку та вдосконалення із тих, що відзначені, є засоби гімнастики та атлетичної підготовки, що підтверджують дослідження військової практики [1; 2; 3; 4; 5; 7].

Водночас, у дослідженнях вчених щодо розвитку силової витривалості, зокрема і у військовиків, вказано на: важливість індивідуалізації програм тренувань; застосування комплексного підходу (від традиційної атлетичної та гімнастичної підготовки до адаптивних видів спорту), інноваційних технологій, сучасного спортивного інвентарю, системного підходу для коригування тренувального процесу на основі регулярного контролю результатів, аналізу динаміки показників з урахуванням індивідуальних особливостей [1; 2; 3; 4; 5].

Це має забезпечити: максимальну результативність розвитку силової витривалості; значно підвищити мотивацію; навички самостійного тренування і ведення здорового способу життя; зміст програми під конкретні потреби особового складу і сучасні стандарти військової підготовки; максимальну адаптацію організму до умов бойової діяльності; підвищення професійної готовності особового складу; формування психічної стійкості, впевненості у власних силах та здатності долати фізичну втому тощо [1; 2; 3; 4; 5].

При цьому, дієвими методиками її розвитку та вдосконалення, що включаються до змісту фізичних тренувань є такі [2; 3; 4; 5; 8; 9]:

ті, що поєднують виконання силових вправ з активним відпочинком, під час якого виконуються вправи на гнучкість; ті, які поєднують виконання силових вправ з вправами на розвиток спритності та витривалості; ті, що поєднують виконання силових вправ з вправами на розвиток швидкості (швидкісних якостей) та швидкісно-силових якостей;

ті, які спрямовані на пріоритетний розвиток техніки виконання фізичних вправ, а також ті, що враховують індивідуальний підхід до військовиків;

так звані інтегровані тренувальні комплекси, наприклад, комплекси вправ із власною вагою, атлетичної гімнастики, гирьового спорту, додаткового обтяження, функціонального тренування, а також використання спортивного інвентарю, де виконуються вправи, що адаптовані до умов військової служби;

ті, які спрямовані на підтримання оптимального балансу між навантаженням та відпочинком, їх чергуванням, а також застосуванням дієвих засобів відновлення: масажу, сну, харчування, вправ на гнучкість, розслаблення, парної бані тощо;

а також ті, що поєднують дві і більше вище перерахованих методик.

Автори цих тез переконані, що важливими елементами щодо вирішення завдань дослідження є також і вдосконалення питань управління даним процесом, а саме: вивчення та оптимізація порядку та змісту планування тренувань; надання керівникам та/або виконавцям занять основ методики; проведення контролю та обліку за процесом розвитку витривалості; всебічного забезпечення процесу тренувань необхідними засобами.

У свою чергу, планування має враховувати:

перелік фізичних вправ, прийомів та дій в окремих заняттях, а також оптимальну кількість занять, періодичність їх проведення, їхню тривалість і характер відпочинку у тижневих, місячних та річних циклах тренування;

спрямованість, показники щільності та величин фізичного навантаження в окремих заняттях, їх оптимальну кількість у вищезгаданих циклах тренувань, а також спрямованість окремих мікро- (тижневих) та мезо- (місячних) циклів;

врахування планування тренувань із силової витривалості окремими заняттями (тренуваннями) та/або під час організації та проведення усіх форм фізичної підготовки з військовослужбовцями: навчальних занять з фізичної підготовки; спортивно-масової роботи (окремих спортивних тренувань у складі підрозділів чи індивідуально); фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності; ранкової фізичної зарядки та самостійної (індивідуальної) роботи (підготовки);

застосування засобів психологічної підготовки (для забезпечення мотивації, підвищення стресостійкості, розвитку важливих морально-вольових якостей).

Висновок. Забезпечення результативності розвитку силової витривалості засобами гімнастики та атлетичної підготовки вимагає комплексного підходу з точки зору функціонування педагогічного процесу та управління ним. Пошук шляхів подальшої його оптимізації є завданням наших досліджень.

Література

1. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник /за ред. Ю.О. Резнікова, В.М. Афоніна. – Львів: ЛВІ, 2004. – 458 с.
2. 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.

3. 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.

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

5. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов та ін. – К. : НУОУ, 2017. – 284 с.

6. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України. Затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452.

7. 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).

8. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 94 с.

9. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 180 с.

Чижик В. В.

кандидат біологічних наук, професор

Голуб В. А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса

Шевченка

Гордійчук В. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Луцький інститут розвитку людини університету “Україна”

ФУНКЦІОНАЛЬНА ТА РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДОПРИЗОВНИКІВ УЧНІВ СІЛЬСЬКИХ ТА МІСЬКИХ ШКІЛ

Служба у ЗС України належить до особливих видів соціально значущої діяльності, які характеризуються високою динамічністю, значним рівнем фізичних і психічних навантажень, а також постійною зміною умов та видів діяльності.

За результатами наукових досліджень кінця ХХ століття фізичний стан та адаптаційні можливості юнаків, які навчалися у сільських школах, майже не відрізнялися від показників їхніх міських однолітків, а за окремими параметрами навіть перевищували їх [1; 2]. Однак сучасні дослідження вказують на протилежну тенденцію [3; 5; 6]. Для дітей, які проживають у сільській місцевості, характерна сезонна варіативність рухової активності: у літній період вони є більш активними, тоді як учні міських шкіл виявляють

вищу активність у зимові місяці [5]. На формування інтересу сільських школярів до фізичних вправ і здорового способу життя негативно впливають застаріла матеріально-технічна база навчальних закладів, відсутність сучасних спортивних споруд і секцій, а також соціально-економічні труднощі населення села [4; 5].

У зв'язку з виявленими відмінностями у фізичному розвитку дітей міських і сільських шкіл виникає об'єктивна необхідність внесення коректив у зміст і спрямованість фізичного виховання школярів із сільської місцевості.

Актуальність зазначеної проблеми та її значне практичне значення зумовили необхідність проведення цього дослідження.

Мета дослідження – вивчити особливості військово-фізичної підготовки юнаків сільських шкіл та міста Луцька.

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що рівень фізичного стану допризовників є невисоким і потребує цілеспрямованого, системного впливу. Зокрема, необхідним є використання комплексу фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості та спритності. Такі вправи доцільно інтегрувати у навчальний процес під час уроків фізичної культури, занять із допризовної підготовки, а також у щоденний режим школярів – як у межах шкільної, так і позашкільної діяльності, зокрема під час літніх навчально-тренувальних зборів.

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку продемонстрував, що юнаки із сільської місцевості поступаються своїм міським одноліткам за більшістю антропометричних характеристик. Зокрема, їхні ваго-ростові показники та пропорційність фізичного розвитку є достовірно нижчими за середньостатистичні норми.

Середні значення фізичної підготовленості сільських школярів також нижчі, ніж у міських учнів. Найбільші відмінності виявлено у показниках сили та спритності [$p < 0,05$]. Водночас рівень витривалості юнаків із сільських шкіл статистично значуще перевищує відповідні показники їхніх ровесників із міста.

Результати проведеного дослідження свідчать, що у школярів сільської місцевості порівняно з їхніми міськими однолітками виявлено низку відмінностей у фізичному стані, які вказують на його зниження як за інтегральними показниками, так і за окремими морфофункціональними характеристиками та рівнем розвитку рухових якостей.

Встановлено статистично достовірну різницю [$p < 0,001$] між юнаками сільських і міських шкіл за показниками абсолютного жирового компонента. Водночас за відносним жировим компонентом, а також за абсолютними кістковими та м'язовими показниками суттєвих відмінностей не виявлено.

Одним із ключових показників фізичного стану організму є «подвійний добуток», або індекс Робінсона, який характеризує систолічну роботу серця.

Аналіз даних показав, що статистично значущих відмінностей між сільськими та міськими юнаками за цим показником не встановлено [$p > 0,05$]. Проте у представників сільських шкіл простежувалася тенденція до його зниження, що може свідчити про нижчий рівень функціональної резервності серцево-судинної системи.

Дослідження функціональних показників дихальної системи засвідчило, що життєва ємність легень у хлопців і дівчат із сільської місцевості є нижчою порівняно з міськими ровесниками. Крім того, у сільських дівчат зафіксовано достовірно нижчі показники максимальної об'ємної швидкості вдиху та видиху, а також життєвого індексу. Виявлено також вищі значення систолічного та середнього артеріального тиску у хлопців і дівчат сільських шкіл порівняно з міськими. Для хлопців із сільської місцевості характерні вищі частота серцевих скорочень, пульсовий тиск і ударний індекс.

Рівень фізичної працездатності сільських юнаків виявився вищим порівняно з міськими, однак при цьому спостерігається більш напружений стан механізмів адаптації. У дівчат сільських шкіл адаптаційний потенціал перебуває на межі незадовільного рівня, що свідчить про зниження функціональних резервів організму.

За показниками варіабельності серцевого ритму у школярів сільської місцевості зафіксовано погіршення регуляторних механізмів. Це підтверджується підвищенням індексу напруження регуляторних систем, індексу вегетативної рівноваги та вегетативного показника ритму. Переважання у спектральній структурі серцевого ритму повільних і дуже повільних коливань (LF- та VLF-компоненти) у сільських юнаків порівняно з міськими також відображає стан підвищеного напруження регуляторних механізмів організму.

Отже, стан здоров'я допризовників, які проживають у сільській місцевості, можна охарактеризувати як знижений. Для підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей доцільно впроваджувати поетапну систему військово-фізичного виховання.

На першому етапі підбір засобів і методів фізичного виховання має бути спрямований на розв'язання оздоровчих завдань, зміцнення організму та підвищення його стійкості до навантажень. На другому етапі необхідно реалізовувати завдання прикладної фізичної підготовки, зосереджуючи увагу на розвитку фізичних якостей, формуванні стійкості до дії зовнішніх факторів та підвищенні загальної працездатності. Оздоровчий ефект забезпечується завдяки використанню середніх і великих за інтенсивністю фізичних навантажень, адаптованих до індивідуальних можливостей учнів.

Корекція методики військово-фізичного виховання юнаків позитивно впливає на їхній фізичний розвиток, підвищує фізичну підготовленість та

загальну успішність, що підтверджує її результативність і доцільність застосування у практиці допризовної підготовки. Отримані результати необхідно враховувати під час визначення військових спеціальностей та у процесі підготовки молоді до проходження служби у Збройних Силах України.

Література

1. Бенедь В. П., Давиденко І. М., Босий М. К. Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем у випускників міських і сільських шкіл. *Вікові особливості фізіологічних систем дітей і підлітків*: тези конференції. К., 1981. С. 77–78.
2. Веселова В. В., Підвальна О. В. Розробка комплексу фізичних вправ для розвитку загальної витривалості студенток спеціальних медичних груп з урахуванням їх попереднього місця проживання. *Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 4. С. 22–25.
3. Хахуля В. М., Бурла О. М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2011. Вип. 86, т. 1. С. 201–204.
4. Чижик В. В., Гордійчук В. І., Білик М. В. Ставлення сільських та міських учнів до уроків фізичного виховання та мета їх відвідування. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали ІХ наук.-практ. конф. (23–24 листопада 2023 р.)* / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2023. С. 33–38.
5. Чижик В. В., Гордійчук В. І. Вплив факультативних занять з фізичної культури на рухову підготовленість підлітків, які проживають у сільській місцевості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 6. С. 76–82.
6. Sylejmani B., Myrtaj N., Gontarev S., Georgiev G., Zivkovic V. Physical fitness in children and adolescents in rural and urban areas. *Research in Physical Education, Sport and Health*. 2019. Vol. 8, No. 2. P. 3–8.

Школяренко В. В.

кандидат технічних наук

Іванов О. І.

кандидат педагогічних наук

Воєнна академія імені Євгенія Березняка

ЗАСТОСУВАННЯ ТАКСОНОМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ЦІЛЕЙ В ПСИХОМОТОРНІЙ ОБЛАСТІ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ “ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА”

В ході триваючої повномасштабної російської агресії проти України питання досягнення та підтримання фізичної готовності кожного представника українських сил безпеки і оборони в умовах часових та ресурсних обмежень завжди залишатиметься на порядку дня.

Дане дослідження продовжує взятий авторами цикл рефлексії та аналізу щодо змісту освітніх компонентів у сфері фізичної підготовки для удосконалення підготовки військових фахівців.

Постановка проблеми: на прикладі впровадження в освітній процес

освітнього компонента “Військово-прикладна фізична підготовка” проаналізувати досягнення таксономічних рівнів засвоєння знань та навиків у психомоторній області.

Як відомо, запровадження педагогічних технологій у практику освітньої діяльності розпочалося у 60-х роках минулого століття. Під керівництвом Бенджаміна Самуеля Блума була розроблена перша частина “Таксономії” педагогічних цілей в пізнавальній (когнітивній) області. В наступні десятиліття Л. Андерсеном (Anderson), Д. Кратволем (Krathwohl) та іншими ученими була створена друга частина “Таксономії” в афективній області, а згодом, завдяки дослідженням Е. Сімпсон (Simpson, 1972), А. Харроу (Harrow, 1972), У.Р. Доусона (Dawson, 1998), Т. Ферріса та С. Азіза (Ferris and Aziz, 2005) і третя частина таксономії в психомоторній області [2-4].

Наразі, ми зупинимося на таксономії в психомоторній сфері для дослідження результативності впровадження освітнього компоненту “Військово-прикладна фізична підготовка” в освітній процес ЗВО розвідувального органу Міністерства оборони України.

Основою зазначеного компоненту є бойовий кікбоксинг (БК), який створено на базі спортивного кікбоксингу як найдієвішого виду ударних єдиноборств у світі. БК розглядається як синтез: ударної техніки (ногами, руками, колінами, ліктями, головою); борцівської техніки (підсічки, кидки, больові прийоми, звільнення від захватів, обеззброєння, конвоювання); техніки бою зі зброєю (ножем, саперною лопаткою, автоматом, пістолетом); техніки захисту (ногами, руками, тулубом, пересуванням, комбінований захист); тактики двобою та групового бою – один проти групи противників (атаки і контратаки), який ставить за мету повне або часткове знешкодження ворога залежно від поставленого бойового завдання [1].

Сьогодні як ніколи офіцер-розвідник має володіти відповідним рівнем рукопашної підготовки, щоб бути готовим захистити себе в будь-якій ситуації та відчувати впевненість в ході виконання бойових та спеціальних завдань.

Повертаючись до Е. Сімпсон, рівні засвоєння у психомоторній сфері визначались як:

сприйняття – здатність використовувати сигнали, що спостерігаються, для стимулювання фізичної активності;

налаштування, установка (менталітет) – готовність до певного роду дій і може включати психічну, фізичну та емоційну схильність до такого;

керована реакція – набуття фізичної навички методом спроб та помилок; з практикою такий підхід приведе до більш успішного виконання навички;

автоматизм – проміжний етап в освоєнні фізичної навички; набуті реакції стають більш звичними і рухи можуть виконуватися з певною упевненістю та

вправністю;

складні явні реакції – можлива фізична активність, що передбачає складний характер рухів; реакції є автоматичними, а на вправність вказує точне та доволі скоординоване виконання з мінімум непродуктивних зусиль;

адаптація – на цьому рівні навички є добре розвиненими і людина може змінювати рухи відповідно до умов завдання або конкретних вимог;

генерування, створення – навички розвинені настільки високо, що на певному етапі стає можливим творчість.

Адаптуючи ці рівні до практики тренувань з бойового кікбоксингу, їх можна конкретизувати таким чином:

мотивація – переконання у екзистенційній необхідності набуття навичок бойового кікбоксингу та самооборони в цілому; важливо вміти захистити себе на вулиці, а на війні – не програти у “дуелі зі смертю”; важливість оволодіння дієвим інструментом нейтралізації потенційного противника з мінімальними енергозатратами, здобути світогляд і вміння бійця для виконання своїх професійних обов’язків;

сприйняття – спроможність ментально та фізично перевтілитися у зримий образ, який демонструє тренер, підготовка до подолання інстинкту самозбереження в ім’я виконання бойового завдання, націлювання на вразливі місця противника (очі, горло, пах, коліна) як на потенційні цілі;

“спурт” (у стислі терміни оволодіти мистецтвом “вбивати”) – шляхом багатократних усвідомлених повторень спочатку відпрацьовуються техніко-точнісні параметри рухів в атакувальних (контратакувальних) діях без зброї та зі зброєю, а потім їх швидкісно-силові параметри;

автоматизм – міцні навички виконання бойових рухів, поєднуючи техніку та тактику; вироблення “тваринного чуття” в умовному бою (лайт-контакт), адже думка не встигатиме за швидкими змінами ситуації у бою, вироблення специфічних психічних якостей: відчуття часу, відчуття удару, відчуття дистанції, відчуття зброї; як аксіома – зброя це продовження удару рукою; для перевірки рівня підготовленості служить рукопашний бій, хоч і умовний, а не демонстрація прийомів;

майстерність – рівень, коли є стале уміння дозувати ступінь контакту в залежності від поставленої бойової задачі та в межах розумної достатності. Імпровізація та напівтон (мистецтво вбивати), щоб ворог не зрозумів, від чого він помер.

Поступове сходження вверх рівнями запропонованої таксономії набуття майстерності вимагає відповідної дисципліни, постійності, а головне – часового ресурсу.

За нормальних обставин досягнення рівня автоматизму за умови

тренувань тричі на тиждень по дві години вимагає не менше 8-ми місяців тренувань під керівництвом тренера, що дасть змогу виступити у перших кваліфікаційних змаганнях. А до майстерності можна йти все життя.

Відносна простота техніки та тактики бойового кікбоксингу дає змогу у короткі терміни (2 місяці: 3 заняття на тиждень по 2 години) досягти необхідного рівня початкової підготовки військовослужбовців (рівня “спурт”).

В умовах повномасштабної агресії, коли існує потреба у підготовці до певних завдань у найшвидші терміни курс можна адаптувати до двох тижнів по два тренування на день.

Висновки. Розроблений курс бойового кікбоксингу адаптований в освітній процес ЗВО РО МО України та додає впевненості офіцерам у своїй професії.

Література

1. Іванов, О. Л. Кікбоксинг: навч. посіб. 4-е вид., доп. та перероб. Київ : Корбуш, 2007. 320 с.
2. Освіта для реформ: сучасні методи навчання : матеріали семінару за програмою DEEP підвищення кваліфікації для викладачів сектору оборони, м. Київ. 9-12 лютого 2015 року.
3. Anderson, L.W., Krathwohl, D. R. A taxonomy for learning, teaching, and assessing. – New York: Longman. 2001. – 156 с.
4. Bloom, B. S. Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals: Handbook I, cognitive domain. / B.S. Bloom. New York: Longman., 1994. 112 с.

Бондаренко О. А.
Військова Академія (м. Одеса)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У КУРСАНТІВ ВВНЗ

Фізична підготовка є невід’ємною частиною навчального процесу в навчальних закладах, які готують майбутніх офіцерів, оскільки ця робота пов’язана з підвищеним рівнем стресу та небезпеки. Однак, окрім фізичних переваг, тренування також відіграють важливу роль у формуванні психічної стійкості курсантів. Адже саме здатність витримувати стресові ситуації та зберігати холонокровність у критичних умовах – є важливою складовою професійної підготовки.

Вплив фізичної активності на психіку. Фізичні вправи сприяють покращенню загального стану здоров’я, підвищенню витривалості та зміцненню м’язової системи. Однак їхній вплив на психічний стан є не менш важливим. Регулярна фізична активність стимулює вироблення ендорфінів – гормонів радості, які здатні знижувати рівень стресу, тривожності та депресії. У курсантів, що переживають великий тиск через інтенсивне навчання та стресові

ситуації, фізичні тренування стають дієвим способом для зняти напругу та поліпшити настрій.

Роль фізичної підготовки у розвитку витривалості. Витривалість – це не лише здатність фізично витримувати великі навантаження, а й вміння психологічно зберігати стійкість протягом інтенсивних фізичних навантажень. У процесі фізичних тренувань курсанти часто зустрічаються з ситуаціями, коли їхні сили здаються на межі. Тренування на витривалість, зокрема біг на довгі дистанції, вправи на підвищену фізичну активність та силові тренування, змушують курсанта долати власні слабкості і психічні бар'єри, що сприяє розвитку вміння контролювати свої емоції та залишатися зібраним навіть у найскладніших умовах.

Психічний ефект групових тренувань. Групова фізична підготовка має ще один важливий аспект: соціальна взаємодія та підтримка. Коли курсанти тренуються разом, вони формують командний дух, навчаються довіряти один одному та підтримувати своїх товаришів у важкі моменти. Це значно підвищує їхню психічну стійкість, оскільки вони розуміють, що в складних ситуаціях можуть розраховувати на допомогу своїх колег. Крім того, спільна діяльність сприяє розвитку лідерських якостей та навичок прийняття рішень під тиском.

Стресостійкість через контроль емоцій. Одним з основних аспектів розвитку психічної стійкості є здатність контролювати свої емоції у стресових ситуаціях. Фізичні тренування допомагають навчитись не тільки контролювати фізичні навантаження, а й емоційні реакції. Виконуючи складні вправи або під час спортивних змагань, курсанти часто відчують виснаження, біль або невдоволення від невдач. Ці емоції є природними, але здатність їх контролювати і використовувати як мотивацію для досягнення кращих результатів допомагає розвивати стресостійкість.

Психічна стійкість у реальних ситуаціях. Набуті під час тренувань навички допомагають курсантам не тільки під час фізичних навантажень, але й у реальних, екстремальних ситуаціях. Курсанти, що пройшли через інтенсивні фізичні тренування, краще адаптуються до психічних навантажень на полі бою або в умовах критичної ситуації, оскільки вміють швидко приймати рішення і не піддаватися паніці.

Висновок. Фізична підготовка є потужним інструментом для зміцнення психічної стійкості курсантів. Регулярні тренування не тільки покращують фізичну форму, але й розвивають витривалість, емоційну стійкість та здатність до командної роботи. Це дає змогу курсантам не лише успішно долати фізичні випробування, але й зберігати спокій та зосередженість у стресових ситуаціях, що є незамінним у їхній професійній діяльності.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

Бойова діяльність військовослужбовців супроводжується численними психогенними та стресовими чинниками, що негативно впливають на їхнє здоров'я. Серед ключових факторів виділяються постійна небезпека, загроза життю та високі фізичні навантаження. Ці чинники сукупно призводять до проявів бойового стресу, що значно впливає на психіку.

Бойовий стрес може проявлятися у всіх військовослужбовців, проте його інтенсивність залежить від психологічної підготовленості, що обумовлено індивідуальними психологічними властивостями та моральними якостями особи. Відповідний рівень психічної підготовленості забезпечує здатність виконувати службові обов'язки. Натомість недостатня підготовленість посилює природні страхи, що негативно впливає на діяльність військовослужбовця.

В умовах сильного страху або втоми можуть виникати зміни в руховій активності: нерациональне використання фізичних ресурсів, сповільнені або хаотичні дії, що підвищують ймовірність помилок, зокрема забуття критичних навичок під час використання зброї. Це може призвести до зниження боєздатності та підвищення ризику травмування або смерті.

Фізична втома є важливим психогенним чинником, який впливає на психіку та знижує здатність до виконання завдань. У цьому контексті ключову роль відіграє спеціальна фізична підготовка, яка формує психологічну готовність та стійкість до бойового стресу.

Стандарти фізичної підготовки, що включають комплекси прикладних фізичних вправ для різних військових спеціальностей, сприяють формуванню військово-прикладних рухових умінь і навичок. Вони включають подолання перешкод, прикладне плавання, рукопашний бій, спеціальні дії з озброєнням та спорядженням. Такі вправи зміцнюють психофізичні якості, необхідні для успішного виконання бойових завдань.

Дослідження показують, що застосування цих стандартів підвищує рівень рухових якостей та військово-прикладних навичок, формуючи психофізіологічну готовність до бойових дій [1-4].

Література

1. Стасюк В. В., Примак П. Т., Хміляр О. Ф. Психологічне забезпечення професійної діяльності саперів-миротворців. Ніжин : ТОВ «Аспект-Поліграф», 2009. С. 108–125.
2. Khmiliar O. F., The psychology of the professional activity of a sapper. Science and

Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2018; VI (65), Iss. 155. P. 61–63.

3. Maryrose Blank, Jessica G. Garza & Brian R. Wade. Sapper-Athlete-Warrior Program : An Integrated Approach To Periodized Warrior Fitness. Journal of Sport Psychology in Action. 2014. Vol. 5. Iss. 2. P. 73–87. <https://doi.org/10.1080/21520704.2014.892912>.

4. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. Київ : Знання, 1997. С. 102–108.

Гоманюк С. В., Гончарук М. О.

Харківський національний Університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ ДО ЗАКОЛИХУВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ВЕСТИБУЛЯРНІ ТРЕНУВАННЯ)

Льотна експлуатація та бойове застосування сучасних літальних апаратів супроводжується впливом на організм льотчика несприятливих факторів польоту: висотні перевантаження, заколихування, кисневе голодування, шум, вібрація, обмеження рухової активності [1, 3, 4].

Заколихування виникає через підвищення збудливості вестибулярного апарату льотчика в результаті дії різноспрямованих переміщень літака у просторі (бовтанка, качка, ривки). Проявами заколихування є функціональні розлади нервової, серцево-судинної, кишково-травної систем організму льотчика, а також порушення спільної роботи вестибулярного, пропріорецептивного, інтерорецептивного, шкірно-механічного і зорового аналізаторів, які беруть участь у просторовому орієнтуванні. Заколихування в умовах високої психофізіологічної напруги може призвести до колапсу, втрати свідомості, виникненню “повітряної хвороби” [2, 4].

Фізіологічний механізм вестибулярного тренування при цілеспрямованому впливі прискорень характеризується утворенням спочатку тимчасових зв’язків збудливого порядку, що викликають запаморочення, почервоніння, збліднення, пітливість, нудоту, які потім на тлі адаптації до даних прискорень переходять в гальмівні рефлеksi, що перешкоджають розвитку вестибуло-вегетативних реакцій. За схемою адаптації формуються також захисні та компенсаторні механізми проти соматичних і психологічних розладів.

Ці механізми істотно посилюються за рахунок зростання впевненості у своїй здатності протистояти заколихуванню, розвитку емоційно-вольової стійкості. Якщо отримано інформацію про те, які прискорення мають найбільш негативний вплив на курсанта, льотчика, штурмана, що беруть участь у тренуванні, то тренування може проводитися цілеспрямовано, економно, оптимально. Крім спеціальних вправ, що викликають необхідні прискорення,

вестибулярне тренування включає зміцнення м'язів живота, тулуба, щоб краще фіксувати внутрішні органи, перешкоджати їх переміщенню, струсу при прискореннях. У такому аспекті можна бачити загальні риси вестибулярного тренування і тренування до перевантажень. У практиці льотної служби здійснюється пасивне і активне вестибулярне тренування. У пасивному тренуванні застосовуються різноманітні гойдання.

Застосування всіх засобів пасивного вестибулярного тренування необхідно поєднувати з контролем і самоконтролем, щоб виключити вегетативні та соматичні розлади.

В активному тренуванні застосовуються: різні вільні вправи, за допомогою яких створюються кутові і прямолінійні прискорення, що впливають на вестибулярний апарат (повороти, оберти, нахили, стрибки, присідання, і все це – в різних поєднаннях); ходьба і біг з поворотами і обертанням голови; різні акробатичні вправи (перекиди, перевороти, перекати, стійки, парні вправи, стійки на голові та ін.); вправи на спеціальних снарядах, у тому числі на батуті, гімнастичному колесі, на лопінгу, вправи на гімнастичних снарядах, у тому числі оберти (завісою, верхом), на перекладині, оберти і повороти на брусах, нахили, виси тощо; акробатичні вправи у воді та різні стрибки у воду.

Вправи для вестибулярного тренування включаються в підготовчу частину заняття (3-4 вправи) і основну (3-4 вправи). Вільні вправи повторюються по 10-12 разів, на снарядах - по 2-3 вправи. Експерименти показують, що для осіб, нестійких до вестибулярних навантажень, значущі результати досягаються за 20-24 заняття, що проводяться не менше 3 разів на тиждень (наприклад, 1-2 рази під час заняття з фізичної підготовки та 1-2 рази шляхом самостійного тренування). Водночас у розглянутому аспекті дуже важливо акцентувати увагу на тому, що тренувальний ефект застосування вправ для підвищення вестибулярної стійкості в разі повного їх припинення згасає через 50-60 діб.

У зв'язку з вищевикладеним після досягнення відповідної стійкості для підтримки рівня тренуваності необхідно рекомендувати виконання вільних вправ у поворотах, нахилах, обертаннях головою, у ходьбі з одночасними обертаннями головою, поворотах у поєднанні з нахилами, стрибками з одночасними обертаннями головою, стрибками з поворотами тощо протягом 3-4 хв. 2-3 рази на тиждень. Найкраще це робити під час ранкової фізичної зарядки [3]. При здійсненні таких заходів досягнутий рівень вестибулярної стійкості зберігається тривалий час.

Розроблені та апробовані також варіанти вестибулярного тренування високої результативності. Це – сеанси дуже швидких і досить тривалих нахилів

і поворотів голови (по 8-12 в секунду протягом 15-20 хвилин з короткими перервами, коли виконання вправи стає вже не під силу). При цьому виникає профузний піт, нудота, блювота та ін. Однак після декількох (5-6) сеансів протягом 2-3 днів вестибулярні реакції у переважної більшості учасників занять різко знижуються. Разом з тим такі тренування рекомендувати недоцільно, оскільки в ході їх можуть виникати негативні зрушення в стійкості психічних процесів і погіршення тонкої координації рухів, в утриманні рівноваги.

З метою досягнення максимальної результативності вестибулярного тренування та уникнення Perezбудження вестибулярного аналізатора, пов'язаного з явищами акумуляції подразнень, необхідно враховувати такі методичні правила тренувань: систематичність, поступовість збільшення навантаження, індивідуалізація навантаження (диференційований підхід) та періодичний лікарський контроль [4].

За результатами аналізу літературних джерел і нормативних документів та проведених педагогічних спостережень можна дійти висновку про те, що комплексне застосування у процесі спеціальної фізичної підготовки визначених засобів вдосконалення вестибулярної стійкості та просторового орієнтування льотчиків буде сприяти підвищенню стійкості їх організму до заколихування під час польотів в складних умовах, що постійно змінюються.

Література

1. Афонін В.М. Спеціальна (вестибулярна) підготовка військовослужбовців. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 2. С. 7-9.
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021), затверджена наказом Міністра оборони України від 05.08.2021 № 225.
3. Кирпенко В.М., Маракушин А.І., Піддубний О.Г. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання. Х., 2013. 112 с.
4. Попов Ф.І., Кирпенко В.М., Одінаєв О.К. та ін. Індивідуальне фізичне тренування вестибулярної стійкості курсантів-льотчиків. Х., 2017. 48 с.

***Гордійчук К. Ю., Чернишов М. А.**
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

РОЗВИТОК ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАСОБАМИ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Сьогодні поставило перед НПП кафедр та курсантами ВВНЗ нові виклики. В умовах розосередження, віддалених локацій та неналежної навчально-матеріальної бази для занять як загальною, так і спеціальною фізичною підготовкою рівень підготовки курсантів значно знижується. Фізичні навантаження зменшуються в зв'язку з неможливістю забезпечити повноцінні інтенсивні заняття (зали, бігові доріжки, спортивні майданчики тощо), особливо в холодну пору року.

Під час підготовки військовослужбовців ЗС України часто використовуються застарілі методи фізичної підготовки, які не є наближеними до бойових дій. Саме тому впровадження нових засобів у навчальну програму спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, зокрема занять зі змішаних єдиноборств, сприятиме успішному вирішенню даної проблематики.

Результати. Актуальність впровадження занять змішаними єдиноборствами у програму підготовки курсантів обумовлюється такими чинниками. По-перше, заняття змішаними єдиноборствами сприяють всебічному фізичному розвитку курсантів. Вони розвивають витривалість, силу, координацію рухів, швидкість реакції та стійкість до стресу. Регулярні тренування змушують воїна виходити за межі власних можливостей, долати втому та психологічні бар'єри. Коли військовослужбовець активно займається рухливими видами спорту, це не лише зміцнює його здоров'я, а й підвищує здатність успішно переносити значні фізичні навантаження в умовах бойових дій. Єдиноборства формують не лише міцне тіло, а й сильний дух – психічні якості, без яких неможливо бути успішним на лінії бойового зіткнення.

По-друге, змішані єдиноборства тренують бійця насамперед розумово. Під час спарингу в реальному часі курсант має швидко оцінювати ситуацію, прогнозувати дії супротивника, обирати тактику й коригувати її в процесі бою. Щоб перемогти, недостатньо однієї фізичної переваги – необхідно мати продуману стратегію та вміти її дотримуватися в стресовій ситуації. Практика показує: курсанти, які виходять в октагон із чітким планом дій, що мають відпрацьовану техніку та тактику, часто перемагають навіть сильніших супротивників, здатні нейтралізувати їхні сильні сторони та використати помилки. Тренування в змішаних єдиноборствах розвивають навички прийняття рішень, психічну стійкість і адаптивне мислення.

По-третє, постійний самоконтроль під час поєдинку виховує у курсантів дисципліну та внутрішню зібраність. Боець, який уміє контролювати свої емоції в октагоні, здатен зберігати спокій і холонокровність навіть у найскладніших ситуаціях. Така здатність переноситься й у повсякденне життя: курсант стає більш врівноваженим, відповідальним, стриманим у діях і вчинках.

Порівняння фізичної підготовленості курсантів до початку повномасштабного вторгнення росії та на сьогодні, засвідчує невтішну тенденцію зниження показників загальної фізичної підготовленості та проблему надлишкової ваги. Спеціальна фізична підготовка виходить на передові позиції завдяки тому, що вона більш спрямована на підготовку майбутніх офіцерів до виконання бойових завдань у підрозділах сил безпеки та оборони України. Випускники Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова після випуску призначаються в спеціальні підрозділи: ГУР МОУ, НГУ, СБУ, ССО,

ДШВ тощо.

Змішані єдиноборства (ММА) – це вид бойових мистецтв, який поєднує в собі різноманітні техніки та прийоми ведення оборони й нападу. Цей вид спорту сприяє всебічному фізичному розвитку особистості, розвиває психічні якості такі як рішучість, витримку, впевненість у власних силах, почуття відповідальності. Саме ці риси допомагають майбутнім офіцерам швидко приймати виважені рішення в екстремальних та непередбачуваних умовах.

Заняття змішаними єдиноборствами ММА виховують психофізичні якості та прикладні рухові навички, що мають особливе значення для військовослужбовців у реальних умовах бойових дій. До них належать: спритність, витривалість, сила, координація, гнучкість, швидкість дії та швидкість реакції, психічна стійкість та здатність організму курсантів витримувати критичні навантаження.

Як влучно сказав начальник Житомирського військового інституту полковник Андрій Слюсаренко: “Зайшовши в октагон – це вже маленька перемога над собою, це переборювання почуття страху”!

Перевагами занять змішаними єдиноборствами є поєднання ударної техніки та боротьби. До ударної техніки відносяться:

- удари руками (відпрацювання прямих, бокових ударів, аперкотів, комбінованих серій);

- удари ногами (опанування різних типів ударів, а також ударів колінами);

- удари в партері: допускається нанесення ударів руками та ногами в положенні лежачи (на землі), що вимагає високого рівня контролю та точності дій.

До прийомів боротьби належать кидки та власне боротьба у партері, що передбачає опанування больових і задушливих прийомів й технік захисту від них. Але ж як застосувати навички та вміння в реальному бою, де відстань до противника зазвичай досягає більше 300 м, і вступати в рукопашний бій немає можливості і сенсу? Це дійсно актуальне питання, і відповідь на нього має риторичний характер: важко застосувати навички рукопашного бою повною мірою в сучасних умовах. Проте військовослужбовці, що проходять службу у спецпідрозділах різних структур держави, як ніхто розуміють важливість змішаних єдиноборств, особливо в глибокому тилу ворога, де застосування вогнепальної зброї може призвести до летальних наслідків.

Якщо, наприклад, курсанта ВВНЗ готують до випуску у спецпідрозділ, у його програму підготовки мають входити заняття зі змішаних єдиноборств, які не менш важливі за заняття з вогневої підготовки. Бойовий досвід різних спецпідрозділів показує: коли немає можливості ліквідувати ворога дистанційно, іноді доцільніше нейтралізувати його тихо й без зайвої паніки,

забезпечивши скритний відхід.

Змішані єдиноборства психологічно готують бійця до бойових дій, оскільки будь-який спортсмен, який займається бойовими мистецтвами, скаже: головна перемога в бою – це перемога над самим собою. Також, із досвіду спортсменів відомо, що всі вони відчують страх і прилив адреналіну перед боєм, що «сковує» тіло, і починається психологічна боротьба: як протистояти страху, як перебороти це відчуття, як показати результат. Цьому ніхто не навчить, доки людина сама не спробує себе на змаганнях – це один із елементів необхідної трансформації.

Опитування військовослужбовців, які прибували на курси оперативної (спеціальної) фізичної підготовки в Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова та мали бойовий досвід й раніше займалися бойовими мистецтвами, дає підстави стверджувати, що під час бойових дій вони відчували страх і прилив адреналіну – те саме, що й перед поєдинком на змаганнях. Тому вони мали перевагу в умінні опановувати себе. Крім того, заняття змішаними єдиноборствами розвивають здатність витримувати біль.

Відтак, впровадження занять зі змішаних єдиноборств ММА у програму спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ є вагомим кроком у напрямі модернізації та адаптації ЗС України до сучасних викликів. У реаліях, коли класичні методи фізичної підготовки стають менш дієвими через зміну характеру ведення бойових дій, заняття зі змішаних єдиноборств здатні підвищити фізичну готовність, психоемоційну стійкість та загальну бойову успішність військовослужбовців. Водночас вони формують у військовослужбовців здатність до тактичного мислення, стратегічного планування і самоконтролю, що критично важливо на полі бою.

Другий рік поспіль у Житомирському військовому інституті проводяться змагання зі змішаних єдиноборств ММА. За цей час можна стверджувати, що курсанти впевненіше поведуть себе в октагоні: сміливо, дисципліновано, тактично, обізнано та витривало, що призводить до упевнених перемог.

Висновок. Таким чином, впровадження засобів змішаних єдиноборств у навчально-тренувальний процес курсантів у ВВНЗ не лише покращить розвиток спеціальної фізичної підготовки особового складу, а й сприятиме формуванню їх психічної стійкості, взаєморозуміння в підрозділі та загального підвищення боєздатності. У сучасних реаліях війни, де від кожного бійця вимагається мобільність, винахідливість і витривалість, такі зміни в підходах до фізичної підготовки стають нагальною потребою. Впровадження змішаних єдиноборств забезпечить більш успішне виконання завдань як у тилу ворога, так і на передовій, сприяючи перемозі України в боротьбі за свою свободу та незалежність.

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТУ

Відновлення психоемоційного стану військовослужбовців є однією з найважливіших складових післявоєнної та міжбойової реабілітації, що визнається як в Україні, так і в країнах-членах НАТО. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні стани, депресія, розлади сну та загальне емоційне виснаження – часті наслідки участі у бойових діях. Одним із дієвих та відносно доступних засобів реабілітації доведено є залучення до рухливих видів спорту (аеробіка, біг, плавання, командні ігри, адаптивний спорт тощо), що передбачають регулярну фізичну активність, командну взаємодію, адаптацію до індивідуальних можливостей та розвиток соціальних зв'язків.

В країнах НАТО, зокрема у США, Великій Британії, Канаді та Нідерландах, фізичні вправи використовують для зниження симптомів ПТСР, зменшення рівня тривоги та депресії, покращення якості сну та сприяння загальному психічному відновленню. Фізична активність (особливо аеробного типу) упродовж 8–12 тижнів може мати позитивний вплив на психоемоційний стан військових. Крім того, досвід США свідчить, що включення спорту в структуру програми реабілітації військових сприяє не тільки психічному оздоровленню, а й формуванню навичок саморегуляції, підвищенню впевненості у собі та поліпшенню соціальної адаптації.

У практиці різних країн поширеними є програми адаптивного спорту, які спеціально адаптовані для військових з пораненнями або різними групами інвалідності. Такі програми, як: Marine Corps marathon, Invictus Games, Warrior Games, які демонструють високу результативність у підвищенні мотивації, соціальної підтримки та якості життя учасників. Важливо, що подібні ініціативи розглядаються не лише як спосіб підтримання фізичної форми, а як ключовий компонент психічної реабілітації, соціалізацію військового в якому спорт відіграє роль терапевтичного інструменту.

Український досвід останніх років також свідчить про результативність спортивної реабілітації. Після участі українських військових у Marine Corps marathon, Invictus Games, Warrior Games, почали розвиватися національні програми адаптивного спорту, як “Сила нації” або “МНР Next Door” та багато інших. Вони показали, що навіть короткотривала участь у фізичній активності значно покращує психоемоційний стан, зменшує тривожність та підвищує

мотивацію до соціальної взаємодії. Участь у таких програмах позитивно впливає на самооцінку військових, зміцнює почуття контролю над власним життям і сприяє поступовому поверненню до мирного життя.

Таким чином, досвід країн НАТО та результати вітчизняних ініціатив свідчать про те, що рухливі види спорту є потужним інструментом психоемоційного відновлення військовослужбовців, які сприяють зменшенню психічного навантаження, зміцненню нервової системи, розвитку стресостійкості, відновленню мотивації та формуванню нової життєвої перспективи. Інтеграція спорту в комплексні програми відновлення – є необхідним рішенням, що відповідає сучасним стандартам медичної, психологічної та соціальної допомоги захисникам.

Зусько Б. В.

Національна академія Національної гвардії України

РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Досвід російсько-української війни свідчить, що перемогу на полі бою забезпечує не лише технічна оснащеність і тактична підготовка, а передусім стійкість духу, моральна зрілість і здатність діяти у стані високого психоемоційного напруження. У цих умовах фізична підготовка військовослужбовців набуває нового змісту, адже вона сприяє не лише розвитку сили, витривалості чи швидкості, а й формуванню морально-вольових якостей, які є основою психічної стійкості воїна.

Морально-вольові якості – це сукупність внутрішніх властивостей особистості, що забезпечують свідоме, цілеспрямоване і наполегливе виконання завдань у складних і небезпечних умовах. До них належать рішучість, витримка, самовладання, ініціативність, відповідальність та здатність до самопожертви. У процесі фізичної підготовки вони формуються завдяки подоланню фізичних труднощів, боротьбі з втомою, тренуванням у стресових ситуаціях і систематичній роботі над собою.

Практика бойової підготовки ЗС України та Національної гвардії доводить, що найвищі результати досягаються тоді, коли фізичні вправи поєднуються з елементами психологічного навантаження: тренування в умовах дефіциту часу, імітація бойових дій, виконання завдань у стані перевтоми. Особливу роль відіграють єдиноборства, кросфіт, марш-кидки та вправи, що вимагають колективної взаємодії, оскільки вони сприяють розвитку командного

духу, впевненості, взаємної підтримки та відповідальності.

Розвиток цих якостей здійснюється через спеціально підібрану систему фізичної підготовки з використанням різних видів спорту. Ці якості можна виховати за рахунок таких видів спорту:

боротьба, рукопашний бій та бокс є базовими дисциплінами у підготовці спецпідрозділів НГУ. Розвивають силу, спритність, швидкість реакції. Формують витримку, психічну стійкість і здатність діяти в умовах прямого фізичного контакту. Виховують наполегливість та готовність боротися до кінця;

стрільба та військове триборство включає вправи зі стрільби з різних видів зброї. Вимагає високої концентрації уваги, точності, холонокровності. Розвиває здатність швидко приймати рішення та не піддаватися паніці. Формує дисциплінованість і відповідальність;

легка атлетика та марш-кидки передбачають біг на різні дистанції, естафети, кроси, тренування у спорядженні. Розвивають витривалість, стійкість до втоми та фізичних перевантажень. Марш-кидки у повному екіпіруванні формують командний дух і взаємопідтримку;

плавання та підводна підготовка використовуються у підготовці підрозділів спеціального призначення. Розвивають витривалість, уміння долати страх, тренують дихальну систему. Вчать діяти у складних і небезпечних умовах;

подолання смуги перешкод та військове багатоборство є невід'ємним елементом підготовки у всіх підрозділах НГУ. Формують швидкість, спритність, кмітливість. Виховують рішучість, наполегливість і здатність діяти в екстремальних ситуаціях;

лижна, гірська та альпіністська підготовка актуальні для підрозділів, які виконують завдання у гірських і зимових умовах. Розвивають витривалість, стійкість до холоду, наполегливість, сміливість;

ігрові види спорту футбол, баскетбол, волейбол використовуються для підтримки фізичної форми та згуртованості колективу. Формують командний дух, взаємодопомогу, здатність до швидкої комунікації.

Розвиток морально-вольових якостей здійснюється шляхом:

систематичних занять військово-прикладними видами спорту;

проведення марш-кидків і тренувань у складних умовах;

внутрішніх змагань між підрозділами;

залучення психологів;

створення колективної відповідальності через командні завдання.

Розвиток морально-вольових якостей у системі фізичної підготовки має бути цілеспрямованим і системним процесом. Доцільно впроваджувати

тренувальні програми, які передбачають поетапне зростання складності, змагання між підрозділами, елементи стрес-тестування. Важливим є також психологічний супровід тренувального процесу – проведення занять із саморегуляції, контролю емоцій, розвитку бойової мотивації.

Таким чином, фізична підготовка військовослужбовців у сучасних умовах має розглядатися як комплексний процес, що поєднує фізичні, психофізіологічні та морально-вольові аспекти. Розвиток останніх є ключовим чинником стійкості, бойової успішності та збереження психічного здоров'я особового складу в умовах тривалих бойових дій.

Ковальчук Р. О., Гриців М. С.

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

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

У сучасних умовах тривалого воєнного стану та високого психічного навантаження особливого значення набуває питання збереження ментального здоров'я військовослужбовців та всього населення України. Психічна стійкість стає однією з ключових складових професійної готовності, особливо для персоналу Державної прикордонної служби України, який щодня виконує завдання підвищеної складності та ризику.

У межах Всеукраїнської програми з підтримки ментального здоров'я “Ти як?”, започаткованої першою леді України Оленою Зеленською, соціологічна компанія Gradus Research провела другу хвилю дослідження, присвячену психічному стану українців.

Результати показали, що понад 70% опитаних громадян регулярно відчують стрес або сильну емоційну напругу, проте лише 2% звертаються за допомогою до психологів.

Основними способами подолання стресу більшість респондентів називали перебування в інтернеті (39%) та перегляд телепрограм (33%), тоді як заняття спортом (11%) і прогулянки на природі (16%) опинилися серед найменш популярних способів розслаблення. Ця тенденція свідчить про низький рівень фізичної активності, що негативно впливає не лише на фізичний стан, а й на емоційне благополуччя людини.

Відповідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 25% дорослого населення та понад 80% підлітків не виконують мінімальних рекомендацій щодо фізичної активності. Організація наголошує,

що для підтримання здоров'я необхідно щонайменше 150 хв швидкої ходьби або 75 хв бігу на тиждень.

Регулярні фізичні вправи сприяють не лише зміцненню тіла, але й розвитку психічної стійкості, підвищенню стресостійкості, самоконтролю та емоційної врівноваженості. Для військовослужбовців ДПСУ фізична культура має особливе значення, адже допомагає зберігати високу працездатність, оперативно реагувати на стресові ситуації, а також підтримувати моральний дух у складних умовах служби.

Регулярна фізична активність суттєво знижує рівень кортизолу – основного гормону стресу, який утворюється під час нервового напруження. Надлишок кортизолу негативно позначається на роботі організму, особливо на діяльності головного мозку, погіршуючи концентрацію, пам'ять і загальний психічний стан.

Під час рухової активності в організмі активізується вироблення ендорфінів та серотоніну – так званих “гормонів радості”. Ці біологічно активні речовини допомагають покращити настрій, зменшити біль, знизити рівень тривожності й сприяють загальному психологічному комфорту. Науково доведено, що регулярні тренування покращують кровообіг у мозку, стимулюють утворення нових нервових клітин і позитивно впливають на його структуру.

Недостатня рухова активність, навпаки, підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, інсульту та цукрового діабету другого типу, які вважаються чинниками ризику когнітивного зниження та деменції.

Результати досліджень показують, що навіть 30 хв помірних фізичних вправ здатні значно зменшити прояви тривоги, а короткі прогулянки тривалістю 15–30 хв перед сном сприяють покращенню сну, когнітивних функцій і емоційної рівноваги. Посилення когнітивних можливостей, у свою чергу, підвищує увагу, пам'ять, мотивацію та сприяє швидшому навчанню. Включення фізичних вправ у щоденний режим сприяє формуванню стабільного позитивного настрою та підвищенню життєвого тону.

Під час виконання фізичних навантажень необхідно контролювати частоту серцевих скорочень (ЧСС), щоб уникнути перевантаження. Оптимальний показник максимальної частоти серцевих скорочень (МЧСС) обчислюється за формулою: $220 - \text{вік}$ (для чоловіків) або $226 - \text{вік}$ (для жінок). Під час тренувань не рекомендується перевищувати верхню межу МЧСС, адже це може негативно вплинути на серцево-судинну систему.

З точки зору фізіології та біохімії, позитивний вплив фізичних навантажень на емоційний стан людини пояснюється роботою гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. Саме вона відповідає за реакцію організму на

стресові чинники. Регулярна рухова активність сприяє нормалізації її функціонування, що, у свою чергу, зменшує чутливість організму до стресу та підтримує внутрішню рівновагу.

Під час фізичних вправ у людини знижується рівень стресогенних гормонів – кортизолу, адреналіну, катехоламінів та адренокортикотропіну. Одночасно підвищується концентрація норадреналіну, серотоніну та ендорфінів, які відомі як “гормони задоволення”. Вони активують центри винагороди в мозку, покращують настрій, підсилюють почуття задоволеності, формують мотивацію до дії, сприяють кращій самооцінці та підвищують впевненість у власних силах. Також ці процеси сприяють нормалізації сну й зниженню ризику тривожних і депресивних розладів.

Для військовослужбовців Державної прикордонної служби України, які щоденно працюють у стресових умовах, ці біохімічні механізми мають особливе значення. Фізична підготовка виступає не лише засобом зміцнення тіла, а й потужним інструментом психологічної стабілізації. Регулярні тренування допомагають підтримувати оптимальний рівень гормонів стресу, завдяки чому прикордонники легше адаптуються до емоційних навантажень, швидше відновлюються після кризових ситуацій і демонструють вищу стійкість до психічного виснаження.

Кортизол, який вважається основним маркером стресу, відіграє двояку роль. Його короточасне підвищення під час фізичних навантажень сприяє мобілізації енергетичних ресурсів організму, проте після тренування його концентрація у крові знижується нижче початкового рівня. Дослідження показують, що після інтенсивних занять спортом рівень кортизолу може залишатися зниженим протягом 24–48 годин, що позитивно впливає на загальне самопочуття та психоемоційний стан.

Подібну динаміку демонструє і адреналін – гормон, який виробляється наднирковими залозами у відповідь на стрес і викликає збудження, прискорене серцебиття, дихання та реакцію “бийся або тікай”. Після закінчення фізичних навантажень його рівень поступово знижується, сприяючи розслабленню, стабілізації серцево-судинної діяльності та відновленню емоційного балансу.

Таким чином, фізична активність виступає природним механізмом захисту організму від надмірного впливу стресу, запобігаючи розвитку тривожних і депресивних станів.

Для персоналу Державної прикордонної служби України систематичні заняття фізичною підготовкою і спортом є не лише елементом службової дисципліни, а й важливим чинником зміцнення ментального здоров'я, підвищення бойової готовності та формування психічної стійкості в умовах сучасних викликів.

МОТИВАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Сьогодні фізична підготовка у ЗС України – це цілісна збалансована система, що поєднує: завдання, засоби, форми, методи, кадровий потенціал та матеріальну базу. Головною метою системи є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. Нинішня система фізичної підготовки є налагодженим і дієвим механізмом.

Фізична підготовка військовослужбовців планується та проводиться у таких формах: ранкова фізична зарядка, проведення заняття з викладачем з фізичної підготовки, спортивно-масова робота, фізична підготовка у поєднанні з бойовими вправами та самостійна фізична підготовка.

Головною особливістю фізичної підготовки в даний час є її глибока інтеграція у бойову підготовку військ та здатність швидко реагувати на її потреби.

Розвиток системи фізичної підготовки у ЗС тісно пов'язаний з прогресивними змінами у технічному оснащенні, організаційній структурі та способах комплектування військових частин та підрозділів, а також з практикою бойової підготовки та результатами наукових досліджень. У сучасних умовах система фізичної підготовки є специфічним комплексним підрозділом, що відіграє важливу роль у забезпеченні високого рівня бойової готовності всієї армії в цілому.

Система фізичної активності військ будується і приводиться у дію у відповідність до певної концепції – так званим комплексом поглядів на сутність фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління ним, а також загальним задумом, що визначає можливі шляхи забезпечення результативності фізичної підготовки в різних умовах та є своєрідною методологією реалізації специфічних результатів.

Система фізичної підготовки орієнтована на певні сфери людської діяльності, які спрямовані на вирішення важливих соціальних завдань, а саме на забезпечення необхідної фізичної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Таким чином, система фізичної підготовки військ складається з низки взаємопов'язаних компонентів, розташованих відповідно до вимог бойових дій, які утворюють концептуальну основу, процес фізичної підготовки військовослужбовців та управління цим процесом.

Як було зазначено вище, фізична активність проводиться щодня у різних елементах розпорядку дня, починаючи з ранкової фізичної зарядки, закінчуючи вечірніми заходами, і якщо точніше, спортивно-масовою роботою. Крім цього, військовослужбовці постійно самовдосконалюються і піднімають рівень спортивної форми самостійно у вільний час, оскільки розуміють важливість усіх заходів, що проводяться. Раз на півроку проводиться здавання фізичної підготовленості, яка спрямована на виявлення слабких місць у військовослужбовців.

Варто зауважити, що мотивація не є статичним явищем – вона змінюється залежно від етапу служби та бойового досвіду.

Перше з чим стикається призований, ще вчора цивільний, а сьогодні вже військовий, з період базової військової підготовки, котрий триває п'ятдесят п'ять днів. Це початок становлення та навчання азам військовою майстерності, знайомство з різними видами озброєння [2]. Період базової військової підготовки характеризується переважанням зовнішньої мотивації – необхідність відповідати нормативам, страх покарання, бажання не виглядати слабким, бажання навчитись та підтягнути фізичну форму, що в майбутньому допоможе більше часу залишатись в строю та зберегти собі життя. На цьому етапі мотивація часто є нестійкою та залежною від зовнішнього контролю [1].

Період набуття бойового досвіду трансформує мотивацію в бік внутрішньої. Військовослужбовці на власному досвіді переконуються в практичній цінності фізичної підготовки. Однак цей період також може супроводжуватися кризою мотивації через накопичення втоми та розчарування у власних фізичних можливостях після зіткнення з екстремальними навантаженнями [3].

Період тривалих бойових дій вимагає постійного відновлення мотивації. Монотонність, виснаження, відсутність позитивних результатів тренувань (через недостатнє харчування, стрес, недосипання) можуть призвести до мотиваційного вигорання. На цьому етапі критично важливою стає підтримка з боку командування та психологічна робота.

Період відновлення після поранень супроводжується специфічною мотивацією до реабілітації, яка може коливатися між надією на повернення до служби та відчаєм від фізичних обмежень. Цей етап вимагає особливої уваги до підтримання мотивації через постановку реалістичних проміжних цілей.

Сучасні реалії військових конфліктів вносять суттєві корективи в систему мотивації військовослужбовців. Дослідження, проведені серед учасників операції “Об’єднані сили”, виявили декілька ключових факторів, що впливають на мотивацію до фізичної активності [4]: усвідомлення життєвої необхідності – на відміну від мирного часу, коли фізична підготовка може сприйматися як

рутинна вимога, в умовах активних бойових дій військовослужбовці безпосередньо усвідомлюють зв'язок між фізичною формою та виживанням. Це створює потужну прагматичну мотивацію, що базується на інстинкті самозбереження [5]; колективна відповідальність – груповий характер військових операцій формує специфічну мотивацію, пов'язану з відповідальністю перед побратимами. Військовослужбовці розуміють, що їхня фізична неготовність може становити загрозу не лише для них самих, але й для всього підрозділу [6]; обмеженість ресурсів та часу – в польових умовах значно обмежується доступ до спортивного обладнання, спеціалізованих тренувальних приміщень та часу для систематичних тренувань. Це вимагає адаптації мотиваційних стратегій та пошуку альтернативних форм підтримання фізичної активності.

Варто підкреслити, що до збройного нападу росії на Україну, основою мотивації була матеріальна винагорода, адже кожен із військовослужбовців насамперед піклується про добробут своєї сім'ї. Але, часи змінились, і на сьогоднішній день грошова винагорода не є мотивацією для військових, а ось покращення фізичних навиків це запоруку виживаємості в надскладних бойових умовах [8].

З урахуванням вище зазначеного, дієвими підходами для підвищення мотивації є [6]: підтримка з боку командування, а саме оснащення за можливості кімнати спорту, створення та придбання елементарних тренажерів або спортивних снарядів; підтримка системи геймфікації, а саме впровадження елементів гри, рейтингів та нагород; командна роботи – створення груп та команд, які для інших військових будуть прикладом для фізичної активності; функціональні тренінги – базуються на імітуванні реальних бойових дій, евакуації поранених, що дає можливість військовим усвідомити, наскільки розвинені фізичні якості можуть стати у нагоді у реальних умовах війни; психологічна підтримка – війна – це постійний стрес для людини, а особливо усвідомлення того, що завтра життя може бути скалічене або настати смерть. Страх померти – це нормально, але постійне його відчуття дезорієнтує військового, викликає депресію та ПТСР. З метою уникнення цих станів варто пояснити, що фізична активність допомагає виплеснути негативні емоції, позбутись нав'язливих думок та очистити голову [7].

Отже, мотивація військовослужбовців до фізичної активності в сучасних реаліях є складним багатофакторним феноменом, що вимагає комплексного підходу. Дієва система мотивації має інтегрувати прагматичні (виживання, виконання завдань), соціальні (відповідальність перед підрозділом), особистісні (самовдосконалення, здоров'я) та організаційні (підтримка командування, створення умов), а також розвиток фізичних якостей (сила, швидкість,

витривалість) компоненти.

Література

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ МО України від 05.08.2021 № 225. База даних «Законодавство України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1289-21> (дата звернення: 19.10.2025)
2. Гнидюк О.П., Куценко А.Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії*. Серія «Педагогіка». 2022. № 2. С. 36-41.
3. Ковальчук Р., Савіна А. Виховання витривалості військовослужбовців засобами фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. 2024. № 5. С. 132-138.
4. Malkawi, A. M., Kremers, S. P. J., & Meertens, R. M. (2025). Motivation for physical activity in the Jordanian military: Possible determinants of physical activity in male and female recruits. *Military psychology : the official journal of the Division of Military Psychology, American Psychological Association*, Vol.37(4). P. 293–304.
5. Dyrstad S.M., Miller B.W., Hallén J. Physical fitness, training volume, and self-determined motivation in soldiers during a peacekeeping mission. *Military Medicine*. 2007. Vol. 172(2). P. 121-127.
6. Heilbronn B., Doma K., Sinclair W., Connor J., Irvine-Brown L., Leicht A. Acute fatigue responses to occupational training in military personnel: A systematic review and meta-analysis. *Military Medicine*. 2023. Article usac144.
7. Niebuhr D.W., Scott C.T., Powers T.E., Li Y., Han W., Millikan A.M., Krauss M.R. Assessment of recruit motivation and strength study: preaccession physical fitness assessment predicts early attrition. *Military Medicine*. 2008. Vol. 173(6). P. 555-562. DOI: 10.7205/milmed.173.6.555
8. Vaara J.P., Groeller H., Drain J., Kyröläinen H., Pihlainen K., Ojanen T., Connaboy C., Santtila M., Agostinelli P., Nindl B.C. Physical training considerations for optimizing performance in essential military tasks. *European Journal of Sport Science*. 2022. Vol. 22(1). P. 43-57.

Корнієнко О. Д.

Національний університет оборони України

Фурманов К. М., Конійка Г. А.

Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса

Шевченка

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ АЕРОБНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військово-професійна діяльність військовослужбовців відбувається в несприятливих психоемоційних, кліматичних умовах, різноманітних за походженням, тривалістю й інтенсивністю, які спричиняють значні фізичні й психічні навантаження, підвищену психоемоційну напруженість, негативно впливають на їхній функціональний стан і боєздатність.

Однією з професійно важливих якостей військовослужбовців, завдяки якій вони можуть подолати зазначені несприятливі умови військово-професійної діяльності, є витривалість, яка сприяє збільшенню функціональних

можливостей організму та дає змогу військовим фахівцям успішно виконувати бойові завдання, формувати адаптаційні можливості організму військовослужбовців, прискорювати їх адаптацію до військової служби, підвищувати стійкість організму військовослужбовців до дії несприятливих кліматично-географічних умов, підвищувати стійкість до нервово-емоційного напруження в умовах бойових дій, покращувати фізіологічні можливості серцево-судинної системи, проводити профілактику вікових змін в організмі військовослужбовців старших вікових груп, зміцнювати здоров'я і забезпечувати професійне довголіття військових фахівців тощо.

Одними з проблемних питань підвищення аеробної витривалості військовослужбовців є їх надмірна вага, низький рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, наявність хронічних захворювань.

Більшість фахівців фізичної підготовки і спорту ЗС України зіткнулися з проблемою залучення військовослужбовців з надмірною вагою до занять з фізичної підготовки. Програмою навчання з фізичної підготовки такі військовослужбовці, як правило, оволодівають в дуже обмеженому обсязі, не кажучи вже про те, що виконати нормативи з вправ на витривалість вони взагалі не в змозі і під будь-якими приводами намагаються ухилитися від занять.

Коли цих військовослужбовців все ж таки залучають до заходів фізичної підготовки, у них виникає багато проблем з опорно-руховим апаратом. В першу чергу страждають хребет, колінні й тазостегнові суглоби: вони несуть основну опорну функцію. Під загрозою і стопи ніг, що, за деякими дослідженнями медиків, взагалі розраховані на 65-70 кг ваги і не більше. Формується сколіоз, розвиваються артрози, артрити і остеохондрози. Один з найсерйозніших наслідків ожиріння – коксартроз чи деформуючий артроз тазостегнового суглоба.

Для покращення ситуації потрібно поступово збільшувати фізичну активність, а саме з виконання вправ аеробного характеру. Тут виникає проблема з тим, що таку розповсюджену вправу як біг, застосовувати вдається не всім. Дає ознаки надмірне навантаження на суглоби нижніх кінцівок. Оптимальним варіантом для покращення аеробної витривалості для військовослужбовців, які мають надмірну масу тіла є спортивна ходьба, “скандинавська ходьба”, плавання, їзда на велосипеді. Щодо плавання та їзди на велосипеді, на жаль, не всі військовослужбовці можуть використовувати ці вправи.

Спортивна ходьба відрізняється від простої ходьби більш високою швидкістю пересування та іншими технічними моментами. Це вид аеробного фізичного навантаження, що сприяє успішному спалюванню калорій,

зміцненню м'язів ніг, а також зменшенню травмуванню суглобів, на відміну від бігу. Суть даного виду спорту полягає в тому, що людина має швидко рухатися, але не бігти. При спортивній ходьбі, одна ступня має контактувати із землею. Кроки в цьому випадку виходять швидші та довші, на відміну від того як ми ходимо зазвичай.

В оздоровчому тренуванні використовується ходьба в середньому (90-120 кроків за хв) та швидкому (120-140 кроків за хв) темпі. Наведемо приклад шеститижневої програми оздоровчої ходьби, розробленої К. Купером (табл. 1).

Таблиця 1

Програма оздоровчої ходьби для нетренованих початківців

№ тижня	Дистанція (км)	Час подолання (хв)
1	1,6	20
2	2,4	30
3	3,2	40
4	3,2	38
5	3,2	36
6	3,2	34

Також паралельно потрібно починати боротьбу з надлишковою вагою насамперед з корекції харчування. Треба істотно обмежити вживання простих вуглеводів і солі. Сіль затримує рідину і сприяє запальним процесам. Забути доведеться про смаженину, консерви, шоколад, міцні бульйони, алкоголь, каву і чай. При проблемах зі суглобами треба обмежувати і начебто “невинні” помідори, баклажани, перець, редис, яловичину і яйця.

Натомість фахівці радять включити в раціон кисломолочні продукти, нежирний сир, несолоні сорти сиру, нежирне молоко, вживати овочі, заправлені оливковою чи лляною оліями, з солодоців – пастила, мармелад і желе.

Після адаптації організму військовослужбовців до вищезазначених навантажень, розвиток загальної витривалості доцільно продовжити із застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи. Оптимальна тривалість вправи (об'єм) 20-30 хвилин у слабо підготовлених людей.

Починати тренування доцільно із застосування дозованої швидкісної ходьби у поєднанні з бігом підтюпцем, віддаючи перевагу ходьбі. Поступово перевагу віддають бігу у поєднанні з дозованою ходьбою. Досягнувши необхідної тривалості навантаження, поступово підвищують його інтенсивність до оптимального рівня.

Таким чином, вирішення проблеми підвищення аеробної витривалості військовослужбовців має вирішуватися паралельно з вирішенням проблеми

надлишкової маси тіла. Це складний та тривалий процес, що потребує індивідуального підходу та ретельного медичного контролю.

Література

1. 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 Черняховського, 2020. 120 с.

2. Купер К. Аеробіка для гарного самопочуття: пер. з англ. 2-е вид. доп., перероб. Київ: Фізкультура і спорт, 1989. 224 с.

Мінкін Д. О.

Іванов О. Л.

кандидат педагогічних наук

Сташук І. В.

Воєнна академія імені Євгенія Березняка

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ СЛУХАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ РОЗВІДУВАЛЬНОГО ОРГАНУ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ КІКБОКСИНГОМ

Одним із найактуальніших напрямів діяльності структур національної безпеки в умовах сьогодення є оновлення системи підготовки майбутніх співробітників. З огляду на сучасні виклики, реформування освітніх процесів для майбутніх співробітників набуває особливої важливості.

Загострення оперативної ситуації в Україні актуалізує потребу у посиленій увазі до рукопашної підготовки як ключового елементу загальної системи бойового навчання. Для зниження ризиків, пов'язаних із загрозами життю та здоров'ю співробітників, необхідно переглянути наявні підходи до їх попередньої фізичної та психічної підготовки.

На жаль, рівень володіння навичками рукопашного бою серед слухачів, які вступають до ЗВО розвідувального органу МО України, залишається задовільним, за винятком представників спецпідрозділів та колишніх спортсменів. Обмежена кількість годин, відведених на рукопашну підготовку, унеможливорює лише ознайомитися з базовими техніками, не забезпечуючи формування стійких бойових навичок.

Очевидним є те, що чинна система фізичної та психологічної підготовки не в повній мірі відповідає сучасним вимогам. Співробітник, незалежно від посади, має бути підготовленим бійцем, здатним не лише виконати завдання, а й захистити себе. Важливо формувати у майбутніх співробітників бойовий світогляд і вміння бійця, які будуть застосовані у професійній діяльності.

Бійцем є той, хто, долаючи природний інстинкт самозбереження, здатен

діяти успішно в екстремальних умовах. Тому системна програма з рукопашного бою має стати обов'язковим компонентом підготовки. Особливу роль у цьому відіграє антиципація – здатність прогнозувати та випереджати дії противника, а також емоційна стійкість, що забезпечує орієнтацію в просторі та часі, оптимізацію психофізичних можливостей.

Враховуючи аксіому єдиноборств – “зброя є продовженням удару рукою”, – базовою основою підготовки має бути бойова техніка без зброї. Адже зброя не завжди доступна або може вийти з ладу, тоді як сам співробітник має бути досконалим інструментом захисту.

Вправи на швидкість, силу, витривалість і спритність мають слугувати підготовчим етапом перед безпосереднім бойовим контактом. Фізичну підготовку слід переорієнтувати на формування кваліфікованих бійців.

Пропонується взяти за основу рукопашної підготовки бойовий кікбоксинг – адаптовану форму спортивного єдиноборства, яка довела свою результативність у підрозділах спеціального призначення. Наукові та практичні дослідження підтверджують його оптимальність для активних бойових заходів.

Критерієм оцінювання підготовленості має бути не лише демонстрація технік, а й участь в умовному чи вільному бою. Безпека під час занять – пріоритетне завдання. Щоб уникнути травм, необхідно спочатку опанувати біомеханіку рухів, а потім вдосконалювати їх силові та швидкісні характеристики. Травматизм у бойовому кікбоксингу значно нижчий, чим у багатьох спортивних дисциплінах. Навчальні бої слід проводити у форматі лайт-контакту з акцентом на техніку “очі, горло, пах, коліна”, де удари лише позначаються, що забезпечує рівність умов.

Під час таких занять слухачі не лише фізично навчаються долати опір противника, а й формують алгоритми поведінки в екстремальних ситуаціях, навички подолання страху, а також опановують психологічні технології самострахування та виходу з конфліктних обставин.

Майстерність у бойовому кікбоксингу полягає у здатності регулювати рівень контакту відповідно до завдання, дотримуючись принципу розумної достатності.

Отже, доцільним є інтегрування занять з бойового кікбоксингу до освітнього процесу підготовки слухачів як окремої навчальної дисципліни.

Залучення науково-педагогічного складу до міжнародних тренувань сприятиме впровадженню західних стандартів, що підвищить якість підготовки та бойову спроможність майбутніх співробітників. У підсумку, реформування фізичної та психологічної підготовки має стати пріоритетом у формуванні сучасного, професійного та боєздатного співробітника.

Таким чином, бойовий кікбоксинг пропонується як оптимальна основа

рукопашної підготовки, оскільки поєднує високу результативність і мінімальні енерговитрати, безпечність та адаптивність до бойових умов. Його інтеграція як окремої навчальної дисципліни дають змогу формувати не лише технічні навички, а й бойовий світогляд, емоційну стійкість та здатність діяти в екстремальних ситуаціях.

Підгорний А. В.

Навчально-спортивна база літніх видів спорту

Міністерства оборони України

АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Психологічна реабілітація ветеранів російсько-української війни є одним з ключових викликів сучасної системи підтримки військовослужбовців. Значна частина ветеранів стикається з підвищеним рівнем тривожності, емоційного виснаження, труднощами соціальної адаптації та потребою в безпечних способах відновлення психоемоційного стану. Одним із дієвих інструментів такої підтримки є адаптивний спорт, який поєднує фізичну активність, соціальну взаємодію та можливість здобуття нових досягнень [1].

З початку 2025 року на Навчально-спортивній базі літніх видів спорту Міністерства оборони України (далі – НСБ ЛВС) проведено вісім всеукраїнських змагань з адаптивних видів спорту та понад 150 навчально-тренувальних занять для ветеранів. Це створило можливість зібрати значну кількість емпіричного матеріалу у формі інтерв'ю з учасниками та тренерами, що дало змогу здійснити змістовний аналіз впливу адаптивного спорту на психоемоційний стан ветеранів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення емпіричних даних, інтерв'ю, вибірка цитат ветеранів та тренерів.

Адаптивна стрільба з лука як засіб розвитку концентрації та емоційної стабільності. Стрільба з лука є одним із найбільш популярних адаптивних видів спорту на НСБ ЛВС. Заняття для ветеранів проводять тренер навчально-методичного відділу, світова рекордсменка Шах Леся Ярославівна та її асистентка, бронзова призерка чемпіонату світу Соломія Трапезнікова, які працюють із ветеранами з 2017 року. У своєму інтерв'ю Л. Шах підкреслює психотерапевтичний ефект цього виду спорту: “Ментально – це вид спорту, який заспокоює, і вони не думають про ті біди, які винесли з війни. І маленькі ті перемоги, я сподіваюсь, дають їм усвідомлення, що вони можуть творити чудеса зі своїм тілом, зі своїм здоров'ям”.

Ветеран Ілля, бронзовий призер “Ігор Нескорених”, зазначає: “Саме стрільба з лука, мені здається, дає якоїсь концентрації, час подумати, видихнути. Це доволі легко, можуть спробувати люди з будь-якими пораненнями, насправді”.

Фахівець із соціальної реінтеграції ветеранів Superhumans Center Олександр Куцан наголошує на зв'язку цього виду спорту з військовим досвідом: “Це такий дуже цікавий вид спорту для військових, бо це все-таки стрільба. Цим він цікавий хлопцям, які тут, які всі військові”.

Аналіз наведених цитат уможливорює висновок, що стрільба з лука сприяє зниженню рівня тривоги, формуванню стану концентрації (“поточності”), підвищенню самооцінки та залученості [6, 7].

Адаптивне самбо як засіб тілесної та психологічної реабілітації. Адаптивне самбо на регулярній основі проводиться на НСБ ЛВС президентом Федерації самбо Львівщини Романом Шміло, який тренує ветеранів щотижнево. На думку тренера: “Це покращує їх (ветеранів) психоемоційний стан. Вони комунікують між собою. Також ми вчимо їх правильно падати... тим більше хлопцям, які мають ампутації”. Під час національного чемпіонату з адаптивного самбо ветеран Андрій, який тренується понад рік, сказав: “Самбо розвиває тебе всебічно. Це те ж вміння падати, а коли ти вмієш правильно падати, це тебе не так шокує, ти встав і пішов одразу”.

Ветеран спецпідрозділу ГУР “Кракен” Павло наголосив на значенні контакту та фізичної впевненості: “Для нас військовослужбовців це неабияк важливо для впевненості і витривалості м'язів. Боротьба – це міцний чоловічий контакт, це потрібно”.

Таким чином, адаптивне самбо сприяє відновленню впевненості у власному тілі, зменшенню страху перед падінням, розвитку комунікації та відчуття контрольованого фізичного контакту, яке є важливим для багатьох військових після травматичного досвіду [4, 5].

Психологічний ефект участі в змаганнях з адаптивних видів спорту. Одним із наймасштабніших заходів були змагання BESTRONG GAMES, що двічі проводилися на базі та зібрали близько 270 ветеранів. Ветеран підрозділу спеціального призначення “Азов” Нікіта підкреслює значення спорту для загального тону та соціальних зв'язків: “Спорт – це саме воно. Ти розвиваєшся, відчуваєш себе бодріше, і багато в тебе з'являється здорових знайомств”.

Олександр, ветеран НГУ, відзначає принципову важливість рівних умов: “Мені дуже сподобалося, що є такі заходи для ветеранів з травмами... де кожен може проявити себе та позмагатися на рівних умовах”.

Михайло, учасник цих же змагань, акцентує на ролі спорту як безпечного

способу “скидання адреналіну”: “Спорт, як ніщо інше, стимулює тебе до життя... дуже важко знайти де скинути адреналін... Ніщо краще ніж спорт тобі не допоможе”.

Учасник змагань “Сильні України” Іван зазначив: “Дуже важливо проводити такі заходи, щоб ветерани реабілітувалися та адаптувалися у суспільстві за допомогою спорту”.

Віктор доповнює важливість соціальної складової: “Ці змагання дуже важливі тим, що вони об’єднують ветеранів... це корисно як для ментального, так і для фізичного здоров’я”.

Емпіричні дані однозначно свідчать, що участь у змаганнях посилює ефекти адаптивного спорту: розширює соціальне коло, підвищує самооцінку, мотивує до подальшої активності та сприяє зменшенню симптомів психологічної ізоляції [2, 3].

На основі проведеного аналізу інтерв’ю ветеранів та тренерів можна виділити такі основні механізми позитивного впливу адаптивного спорту:

розрядка емоційної напруги та безпечне “скидання адреналіну”, що є критично важливим після бойового досвіду;

покращення концентрації, формування стану внутрішнього спокою;

зростання впевненості у власних можливостях, у тому числі завдяки подоланню фізичних обмежень;

соціалізація та розширення кола довірливого спілкування;

формування нових життєвих цілей, відчуття особистого розвитку та мотивації.

Таким чином, адаптивний спорт не лише покращує фізичний стан ветеранів, а й є дієвим інструментом відновлення психоемоційної рівноваги та реінтеграції.

Висновки. Адаптивний спорт доводить свою результативність як один із найбільш дієвих методів психологічної підтримки ветеранів. Його вплив проявляється через покращення психоемоційного стану, підвищення мотивації до життя, зміцнення соціальних зв’язків та формування нових навичок, що сприяють успішній реінтеграції у цивільне середовище.

З огляду на отримані результати, Навчально-спортивна база літніх видів спорту визначає адаптивний спорт одним зі стратегічних напрямків своєї роботи. Подальші плани включають розширення адаптивного простору, збільшення кількості секцій та організацію нових спортивних заходів для ветеранів.

Література

1. Доктрина з фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. Михайлов В.В. та інші: 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. Організація Beststrong Games
<https://www.facebook.com/nsblvs/videos/1506519607169233/>
3. Проведення Beststrong Games <https://www.facebook.com/watch/?v=2047780088968069>
4. Тренування з інклюзивного самбо
<https://www.facebook.com/nsblvs/videos/1327792191797707>
5. Чемпіонат України з адаптивного самбо
<https://www.facebook.com/watch/?v=3926466810927968>
6. Як відбуваються заняття зі стрільби з лука з ветеранами
<https://www.facebook.com/nsblvs/videos/945925444400247/>
7. Як навчити ветеранів стріляти з лука?
<https://www.facebook.com/nsblvs/videos/1471532717141994/>

Поплавець В. С.

Національний університет оборони України

МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ТА ОЖИРІННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

До методів визначення надлишкової маси тіла (МТ) та ожиріння відносять антропометричні, які базуються на вимірюванні масо-ростових процесів, а також основних параметрів тіла, таких як окружність талії, стегон, ший, визначення шкірно-жирових складок тощо.

Вимірювання окружності талії (ОТ) є інформативним параметром оцінювання ризику абдомінального ожиріння, оскільки жирові відкладення в ділянці живота корелюють із підвищеною ймовірністю розвитку метаболічних захворювань. Основними перевагами цього підходу є простота виконання та його прогностична цінність щодо ризику серцево-судинних і метаболічних порушень. Водночас, основним обмеженням є те, що даний показник відображає лише локальні жирові відкладення та не дає уявлення про загальний розподіл жирової маси в організмі, що може знижувати його діагностувальну точність. За даними ВООЗ, ОТ для чоловіків, що становить 94 см, а для жінок – 80 см, вказує на підвищений ризик виникнення серйозних захворювань, а показники 102 см та 88 см, відповідно, – на надзвичайно високий ризик.

Вимірювання окружності стегон (ОС) є важливим антропометричним показником, який тісно корелює з рівнем підшкірного жиру в нижній частині тулуба та може бути корисним для визначення типу ожиріння. До переваг цього підходу належать простота та зручність проведення вимірювань, а також висока кореляція з рівнем підшкірного жиру. Однак цей показник не відображає кількість вісцерального жиру, а також залежить від м'язової маси нижньої частини тіла, що знижує точність оцінювання надлишкової МТ, особливо у військовослужбовців, спортсменів та фізично активних осіб.

Вимірювання окружності шиї (ОШ) корелює із загальним рівнем жирової маси (ЖМ) у тілі. Закордонними науковцями відзначається, що результати ОШ є дієвими показниками прогностичного чиннику метаболічного та кардіометаболічного синдромів. Також ОШ використовують як додатковий показник для оцінювання ризиків, пов'язаних з надлишковою МТ чи ожирінням. Зокрема, для чоловіків ОШ понад 40,0 см, а для жінок – $>34,0$ см може вказувати, крім підвищеного ризику метаболічних порушень, на надлишкову МТ. Проте, розглядаючи лише даний показник, ми не виявили прямого зв'язку з ожирінням в офіцерів Національного університету оборони України, оскільки значна частина мала гіпертрофію м'язової тканини у цій ділянці. До переваг даного показника належать простота та швидкість проведення вимірювань, а також можливість його застосування в польових умовах. Водночас, серед недоліків слід відзначити низьку інформативність показника у військовослужбовців із добре розвиненою мускулатурою шиї, що знижує точність оцінювання надлишкової МТ.

Вимірювання товщини шкірно-жирових складок у визначених анатомічних зонах, зокрема на біцепсі, трицепсі, під лопаткою, в ділянці живота та на внутрішній поверхні гомілки, за допомогою каліпера, дає можливість кількісного оцінювання рівня підшкірного жиру. Однак, використання каліперометрії не дає можливості визначити вміст вісцерального жиру.

Метод біоімпедансного аналізу (БІА) композиційного складу тіла характеризується вимірюванням опору електричного струму в тканинах тіла. БІА уможливлює визначення співвідношення вмісту жирової, м'язової, кісткової тканин і кількості води в організмі, що є важливими показниками для військовослужбовців. Він базується на пропусканні слабкого електричного струму через тіло й у відповідності до імпедансу тканин, прилад визначає композиційний склад тіла. До переваг можна віднести високу точність та можливість оцінювання складу тіла. Недоліками відмічається не відповідність відношення жирового компонента до води в організмі за умови порушення водного балансу та значного переважання жирового компонента.

Серед методів індексів найпоширенішим є індекс маси тіла (ІМТ) – показник, що визначає співвідношення МТ у кг до ДТ у м^2 . Перевагами є простота розрахунків, швидкість і доступність. Основний недолік – не врахування співвідношення м'язової, жирової тканини та відмінностей у будові тіла досліджуваного, що може призводити до хибного оцінювання завищеного результату, особливо серед спортсменів і військовослужбовців із розвиненою м'язовою МТ.

Індекс співвідношення ОТ до ОС у см (WHR – Waist-to-Hip Ratio) дає

можливість виявити групу ризику з абдомінальним ожирінням. До переваг індексу WHR можна віднести високу інформативність у діагностуванні центрального ожиріння. Водночас, цей показник не враховує загальну МТ та її композиційний склад, що може обмежуватися у застосуванні для військовослужбовців. Згідно з інформацією МОЗ України, кардинально зростають ризики для здоров'я, якщо індекс WHR для чоловіків становить $>0,95$, а для жінок – $>0,85$. Німецьке товариство спортивної медицини та профілактики (DGSP) наводить інші цифри, які, на нашу думку, більше відповідають дійсності: надлишкова МТ – $0,90\text{--}0,99$, ожиріння – $>1,00$ для чоловіків; $0,80\text{--}0,84$ та $>0,85$ для жінок відповідно.

Наступний індекс WHtR (Waist-to-Height Ratio) – відношення ОТ до ДТ у см. Науковці зазначають, що результат $0,54\text{--}0,58$ вказує на надлишкову МТ, показник $0,59\text{--}0,63$ свідчить про верхній рівень надлишкової МТ, а $>0,63$ класифікує ожиріння. Як і в попередньому досліджуваному параметрі, серед недоліків – відсутність інформації про склад тіла.

Низка вітчизняних науковців пропонують розрахунок оптимальної маси тіла чоловіків (ОМТЧ) та жінок (ОМТЖ) за допомогою математичної моделі для визначення функціональної залежності між змінними ДТ, обхват зап'ястка (ОЗ), вік у вигляді рівняння множинної лінійної регресії. Серед переваг – врахування віку, антропометричних даних ОЗ, диференціація для чоловіків і жінок, а також простота розрахунків. До недоліків можна віднести відсутність квадратичної чи логарифмічної залежності – рівняння є лінійним за ОЗ та віком, що може не повністю відображати реальну фізіологічну закономірність. Також модель не враховує відсоток жирової та м'язової тканини.

У таблиці 1 зображено параметри визначення надлишкової МТ та ожиріння, які найчастіше використовують під час досліджень із залученням військовослужбовців.

Таблиця 1

**Параметри визначення надлишкової маси тіла та ожиріння у
військовослужбовців**

Параметр	Чоловіки		Жінки	
	Надлишкова МТ	Ожиріння	Надлишкова МТ	Ожиріння
ОТ, см	$>94,0$	$>102,0$	$>80,0$	$>88,0$
ОШ, см	>40	-	>34	-
ІМТ, $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$	$25,0\text{--}29,9$	$\geq 30,0$	$25,0\text{--}29,9$	$\geq 30,0$
WHR, см	$0,91\text{--}0,99$	$>1,00$	$0,86\text{--}0,92$	$>0,95$
WtHR, см	$0,54\text{--}0,63$	$>0,63$	$0,54\text{--}0,63$	$>0,63$
Вміст жиру, % (в залежності від віку)	$20,0\text{--}26,0$	$>26,0$	$30,0\text{--}36,0$	$>36,0$

Існують й інші, високоточні методи визначення надлишкової МТ, зокрема: двовимірна рентгенівська абсорбціометрія (DXA), метод ультразвукового діагностування (УЗД), плетизмографія зі зміщенням повітря (ADP), 3D-сканування тіла тощо. Проте, використовують данні методи в клінічних умовах у разі наявності відповідних приладів.

Для військовослужбовців США розроблено калькулятор (рис. 1.) для визначення загального вмісту жиру в організмі на основі таких показників: стать, вік, ДТ, ОШ, ОТ, а для жінок додатковим показником є ОС. Даний онлайн калькулятор має опцію вибору одиниць вимірювань, тому немає потреби в переведенні в різні метричні системи.

Рис. 1. Онлайн-калькулятор для визначення загального вмісту жиру в організмі військовослужбовців США

Норми гранично допустимого загального вмісту жиру в організмі для військовослужбовців Сухопутних військ США диференційовані за віком та статтю зображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Граничний допустимий загальний вміст жиру в організмі військовослужбовців Сухопутних військ США

Вік, роки	Вміст жирового компонента в організмі, %	
	Чоловіки	Жінки
17-20	20,0	30,0
21-27	22,0	32,0
28-39	24,0	34,0
40+	26,0	36,0

Таким чином, відповідно до аналізу методів визначення надлишкової МТ та ожиріння військовослужбовців прослідковуємо, що кожен із них має свої переваги та недоліки. Однією з проблем є відсутність універсальної інформативної методики. Особливу увагу слід приділити гіпертрофії м'язової тканини, тому доречно проводити комплексне дослідження військовослужбовців. Також важливо враховувати професійні особливості

категорій осіб, зокрема: вид та рід військ, специфіку службових завдань, інтенсивність фізичних навантажень, умов служби в різних кліматичних зонах, а також в обмеженому просторі чи за умов порушення харчової поведінки, що можуть впливати на метаболічні процеси, композиційний склад тіла та розподіл жирової тканини.

Сокол О. В.

Український державний університет науки і технологій

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Вимоги сучасності, які зумовлені повномасштабним вторгненням російської федерації на територію України потребує вдосконалення системи фізичного розвитку курсантів ВВНЗ у всіх її компонентах. Це обумовлено, перш за все, тенденцією до падіння рівня здоров'я вступників, а в подальшому – курсантів першого курсу, що характеризується недостатнім рівнем фізичної підготовленості і, перш за все, витривалості. Велика частина курсантів не здатні повноцінно виконувати вправи, пов'язані з витривалістю. Саме тому розвиток цієї якості на заняттях з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки є актуальним в даний час.

Подібні питання, які стосуються пошуку оптимального розвитку фізичних якостей, зокрема витривалості, вивчалися в [1, 2]. Окремі варіанти оптимізації процесу фізичного вдосконалення курсантів ВВНЗ розглядалися раніше у роботах авторів [3].

Розвиток загальної витривалості є актуальним, адже дає можливість мінімізувати час виконання завдань за призначенням в умовах ведення бойових дій. Необхідно врахувати в підготовці не тільки базовий розвиток загальної витривалості курсантів першого року навчання, а й розвиток мотивації

Виходячи з визначень і практичних показників, розвиток загальної витривалості значно підвищує рівень фізичної працездатності, що найбільш важливо для курсантів, які проходять військову службу і навчання у ВВНЗ.

Аналізуючі різноманітні вправ, що сприяють розвитку загальної витривалості, розглянемо найбільш дієві для розвитку загальної витривалості курсантів, особливо під час проведення індивідуальних тренувань. Найкращим методом розвитку витривалості є циклічні вправи аеробного характеру, серед яких найбільш доступним для всіх курсантів є біг.

При чіткому дозуванні навантаження й інтервалів відпочинку можна

домогтися значних результатів у розвитку витривалості і загальної фізичної підготовленості в цілому. Для отримання позитивного результату необхідно займатися такими вправами саме в комплексі.

При розгляді загальних ефектів, які надають регулярне виконання вправ на загальну витривалість на організм курсантів першого року навчання, перш за все, вдосконалюються пристосувальні механізми, а також поліпшуються обмінні процеси в організмі [1]. При належному виконанні вправ рівень загальної витривалості стрімко збільшується, що призводить до досягнення поставлених цілей у фізичному розвитку [4].

Крім поліпшення загального фізичного стану курсантів під час роботи над загальною витривалістю, відзначається і поліпшення працездатності на заняттях, не пов'язаних з фізичною підготовкою. Можна виділити значне зниження стомлюваності, припинення головних болів і поліпшення реакції [3]. Це обумовлено поліпшенням роботи мозку, так як при поліпшенні кровообігу поліпшується живлення киснем його та інших органів організму людини.

Під час підготовки та проведення занять з фізичного виховання та спеціальної фізичної необхідно враховувати індивідуальні особливості організму кожного курсанта і грамотно розподіляти навантаження для кожного, щоб уникнути перевтоми.

На жаль, одних занять за напрямом розвитку загальної витривалості недостатньо. Важливе місце є мотиваційна робота з курсантами, особливо на початку навчання у військовому виші. За відсутності віддачі курсантів під час проведення заходів фізичної підготовки результативності вправ на розвиток загальної витривалості знижується до нуля, а також підвищується ймовірність неприємностей і нещасних випадків, так як курсант не має уявлення про правильне виконання комплексу. Це, перш за все, порушення заходів попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки [2].

Розвиток витривалості на заняттях з фізичної підготовки відіграє важливу роль в загальному комплексі готовності курсантів до виконання завдань навчально-бойової діяльності. Розвиток та удосконалення загальної витривалості дає змогу не тільки краще виконувати посадові обов'язки, й покращує самопочуття та загальний стан здоров'я курсантів. Систематичні заняття фізичною підготовкою курсантами ВВНЗ стимулюють поліпшення працездатності майбутніх офіцерів, що є важливим елементом для сучасного етапу розвитку воєнного мистецтва.

Література

1. Серорез Т. Б. Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу) Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. № 3. С. 124–129.3.

2. Чернова Е.А., Чібрикова М.Е., Чибриков Е.А., Якушин С.А. Важливість забезпечення якісної педагогічної підтримки на різних етапах діяльності спортсмена спорту вищих досягнень. Збірка вибраних статей за матеріалами наукових конференцій ДНДІ. Матеріали наукових конференцій. Випусковий редактор Ю.Ф. Ельзессер. Відповідальний за випуск Л.А. Павлов. 2019. С. 149-151.

3. Індиченко Л. С., Черевко С.В Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. пр. Кривий Ріг: ВЦ КДПУ; Айс Принт, 2016. Вип. 3 (49). С. 287–299.

4. Вербин Н. Б. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Навч.-метод. посібник / Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів, О. В. Петрачков, В. І. Свистун, В. А. Шемчук. Київ НУОУ, 2020. – 120 с.

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

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Виконання функціональних обов'язків з захисту нашої вітчизни в умовах сьогодення вимагає від військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України не лише професійних знань і навичок, але й також фізичних, морально-вольових зусиль, витривалості. При цьому витривалість, як загальна так і спеціальна, відіграє ключову роль у підготовці військовослужбовців, формується та удосконалюється під час освітнього процесу.

Проблематика розвитку витривалості, її сутнісні характеристики як одна з передумов забезпечення результативності програм підготовки курсантів всіх спеціальностей висвітлено у працях низки дослідників (В. Платонов, М. Булатова, Т. Круцевич, І. Карпова, В. Корчинський, А. Зотов, О. Тимошенко, Р. Стоянов, С. Шарафутдінова).

Витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати певну роботу без зниження інтенсивності. Це запас життєвих сил і енергії організму людини. Вона залежить від фізичної підготовленості та функціональних систем організму людини до тривалої роботи (тренування), тому зниження ефективності роботи або її припинення пояснюється тим, що в організмі накопичується втома. Витривалість через координати бачення типів стомлення: одне з них фізичне (що призводить до тривалої або більш інтенсивної м'язової активності. Втома – це стан організму, який виникає внаслідок тривалої і напруженої діяльності і характеризується (тимчасовим) зниженням працездатності. У залежності від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі, розрізняють три види фізичної втоми: локальна (коли в роботу задіяно 1/3 загальної кількості м'язових груп); регіональна (коли активно функціонує від 1/3 до 2/3 м'язових груп); тотальна (коли в роботі активно бере участь 2/3

усіх м'язових груп).

Витривалість класифікується на: загальну і спеціальну; аеробну та анаеробну; м'язову і вегетативну; сенсорну й емоційну; статичну і динамічну; швидкісну і силову. Такий поділ дає можливість виявити фактори, що визначають прояв якості в кожному конкретному випадку, і вибрати більш дієвий метод, але не забезпечує достатнього виконання конкретних вимог підготовки та змагань. Фізична стійкість дуже важлива в житті людини, адже дає змогу виконувати більший обсяг рухової активності; забезпечує підтримання фізичної активності високої інтенсивності протягом тривалого часу; швидко відновлювати сили після великих навантажень. В координатах бачення особливостей використання фізичних вправ в загальному тренуванні розрізняють м'язову і аеробну витривалість.

Фізична витривалість має важливе значення в життєдіяльності людини. Вона дає змогу: виконувати значний обсяг рухової діяльності; тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; швидко відновлювати сили після значних навантажень.

Залежно від специфіки роботи (помірної інтенсивності, швидкісної, силової) можна вести мову про здатність долати втому при навантаженнях помірної інтенсивності, швидкісної або силової спрямованості. Це дає підстави для виділення різних видів витривалості: загальна, швидкісна, силова. Загальна витривалість як рухова якість людини – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів. В основі прояву загальної витривалості лежать, перш за все, аеробні процеси енергозабезпечення.

Для розвитку загальної витривалості часто застосовують вправи, що є високоефективні для вдосконалення роботи серцево-судинної та дихальної систем. Наприклад, кросовий біг, веслування та інші циклічні вправи. Поняття “загальна витривалість” виправдана ще й тому, що вона широко проявляється у побутовій та професійній діяльності, яка переважно протікає в аеробних умовах енергозабезпечення. Рівень розвитку загальної витривалості відіграє важливу роль в оптимізації життєдіяльності організму та здоров'я людини.

Швидкісна витривалість як фізична якість людини – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з граничною для себе інтенсивністю. Вона має надзвичайно важливе значення для забезпечення результативності змагальної діяльності в циклічних видах спорту спринтерського характеру та аналогічних видах виробничої чи побутової рухової діяльності. Важливе значення вона відіграє також у спортивних іграх та подібних до них видах рухової діяльності. Курсанти-спортсмени, що мають високий рівень розвитку

швидкісної витривалості, здатні до багаторазових спринтерських прискорень протягом гри. Силова витривалість як фізична якість людини – це її здатність тривалий час підтримувати достатньо високі силові показники в конкретних умовах виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності. Стосовно фізичного виховання та спорту рівень силової витривалості проявляється в здатності долати втому, у виконанні великої кількості повторень рухів, здатності до тривалого прояву сили в умовах протидії опору.

Загальну витривалість можна тлумачити як можливість людиною проводити монотонну роботу протягом тривалого часу, який вимірюється десятками хвилин і годинами. Силова витривалість це можливість зберігати працездатність монотонної роботи з навантаженнями; ститична витривалість здатність до тривалої безупинної підтримки м'язових зусиль; витривалість швидкісна витривалість здатність підтримувати високу швидкість на коротких дистанціях на високій або максимальній швидкості.

Отже, розвиток витривалості – це важлива складова професійної підготовки майбутніх офіцерів. Завдяки регулярним заняттям фізичною підготовкою курсанти зміцнюють своє здоров'я, покращують фізичну форму і готують себе до виконання завдань у будь-яких умовах.

*Тужилін К. Р., Буряк Д. С.
Міністерство оборони України*

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ І ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

Сучасні збройні конфлікти, зокрема російсько-українська війна, висувають надзвичайно високі вимоги до психофізичної готовності військовослужбовців. Досвід ведення бойових дій показує, що успішність військової діяльності залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, але й від здатності особового складу зберігати психічну стійкість, контроль над емоціями, здатність до швидких рішень і координації дій у стресових умовах.

Таким чином, взаємозв'язок психологічних, психофізіологічних і фізичних аспектів підготовки набуває особливого значення у формуванні бойової спроможності військових підрозділів.

У бойових умовах організм військовослужбовця функціонує на межі можливостей. Високі фізичні навантаження поєднуються з хронічним стресом, порушенням сну, дефіцитом ресурсів та непередбачуваністю ситуації. Згідно з сучасними дослідженнями, ключовими психофізіологічними чинниками

бойової успішності є:

- рівень нервово-м'язової координації (neuromuscular coordination);
- стресостійкість і толерантність до сенсорного перевантаження;
- психомоторна швидкість та реакція на змінні стимули;
- серцево-судинна та дихальна адаптація до навантажень;
- вегетативна регуляція (heart rate variability, HRV) як показник балансу між симпатичною та парасимпатичною системами.

Фізична підготовка, яка не враховує цих параметрів, не забезпечує достатнього рівня адаптації до стресових факторів сучасного бою.

Домінантним психічним фактором, що модифікує фізіологічну реактивність організму є бойовий стрес. У гострій фазі він може мобілізувати ресурси, але за умов тривалої дії призводить до виснаження, зниження силових і координаційних показників, появи соматичних симптомів (гіпертонічні реакції, тремор, порушення терморегуляції).

Психічна готовність – здатність підтримувати оптимальний рівень активації стає визначальною у збереженні фізичної працездатності під час виконання завдань.

У цьому контексті психофізична стійкість розглядається як інтегральна властивість, що включає:

- здатність до саморегуляції та контролю емоцій;
- вміння знижувати надмірне збудження через дихальні й м'язові техніки;
- використання дієвих когнітивних стратегій, таких як “mental toughness”, “resilience”.

Сучасні стандарти підготовки військових (зокрема, NATO Military Training Doctrine) акцентують на взаємозв'язку mental fitness і physical readiness.

У практиці підготовки Сил оборони України дедалі ширше застосовуються методи психологічного тренінгу у складі фізичних занять:

- психорегулююче тренування (ПРТ) – включення елементів аутогенного розслаблення, дихальних технік, візуалізації;

- ситуаційне моделювання (situational simulation) – імітація бойових сценаріїв під час фізичних вправ;

- стрес-інокуляційне тренування (stress inoculation training) – дозоване відтворення стресових факторів у безпечних умовах.

Такі підходи не лише підвищують фізичну витривалість, а й формують стійкі навички поведінки у бойовому стресі.

Комплексна підготовка вимагає тісної взаємодії між інструкторами фізичної підготовки, військовими психологами та медичними працівниками.

Ключовими напрямками такої взаємодії є:

- діагностика психофізіологічних показників (пульс, тиск, варіабельність

серцевого ритму, швидкість реакції);

індивідуалізація програм фізичних тренувань залежно від психічного стану;

навчання військовослужбовців саморегуляції та психогігієни під час навантажень;

моніторинг відновлення після бойових дій, у тому числі в межах реабілітаційних програм.

Цей підхід дає змогу підтримувати баланс між фізичним розвитком і психологічним благополуччям, запобігати професійному вигоранню та бойовим психічним розладам (combat stress reaction, PTSD).

Висновки. Результативна фізична підготовка військовослужбовців має базуватися на психофізіологічних закономірностях функціонування організму у бойових умовах. Поєднання психологічних тренувань із фізичними вправами сприяє розвитку стресостійкості, підвищенню координаційних і когнітивних можливостей військовослужбовців. В умовах сучасної війни пріоритетним стає комплексний підхід, який інтегрує медико-біологічні, психологічні та фізичні аспекти підготовки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку моделей психофізичної підготовки, що враховують бойовий досвід, індивідуальні відмінності та технології відновлення після стресу.

Чепурна Т. І.

Київський військовий ліцей імені Івана Богуня

Чепурний В. А.

Національний університет оборони України

ВПЛИВ СТРЕС-ФАКТОРІВ НА ФІЗИЧНУ ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У сучасних умовах ведення бойових дій фізична готовність військовослужбовців набуває ключового значення для збереження високого рівня боєздатності підрозділів. Збройна агресія російської федерації проти України, тривалі бойові операції та специфіка військової служби формують у особового складу стійкий стан психофізіологічного напруження. Постійна дія стресових чинників – загрози життю, дефіциту сну, енергетичного виснаження організму, а також постійне перебування у екстремальних кліматичних умовах – призводить до розвитку стану хронічного стресу. Цей стан проявляється не лише у психічній сфері, а й у комплексних фізіологічних змінах, що знижують функціональні можливості організму військовослужбовця.

Здатність людини зберігати високу результативність виконання завдань

різної інтенсивності під впливом бойового стресу є показником її адаптаційного потенціалу. У таких умовах формується феномен алостатичного навантаження, що відображає сукупну реакцію організму на тривалий вплив фізичних, емоційних і соціальних подразників. Перевищення меж адаптації призводить до функціональних зрушень у діяльності серцево-судинної, ендокринної та нервової систем, а також до зниження силової та аеробної витривалості. Наявні дослідження свідчать, що стійке алостатичне навантаження є прогностичним показником розвитку функціональної втоми, зниження варіабельності серцевого ритму (HRV) і зниження енергетичного потенціалу організму [1].

Водночас високий рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, регулярні тренування аеробної й силової витривалості, сформована психічна стійкість, яка підтримана соціальними зв'язками, значно підвищують здатність військовослужбовців протистояти стресу, знижуючи руйнівний вплив бойового навантаження. Таким чином, фізична готовність і психофізіологічна стійкість функціонують як єдина адаптаційна система організму.

Результати закордонних досліджень підтверджують тісний взаємозв'язок між інтенсивністю стресових впливів і динамікою показників фізичної працездатності. Так, у дослідженні [2] встановлено, що після багатоденних польових навчань вибухова сила нижніх кінцівок знижується на 12–25 %, що супроводжується падінням HRV, збільшенням частоти серцевих скорочень і підвищенням рівня кортизолу. Ці зміни відображають активацію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (HPA-axis), яка є центральною ланкою регуляції реакцій організму на стрес.

У дослідженні [3] науковцями доведено, що тривалість сну менше шести годин на добу асоціюється зі зниженням швидко-силових якостей військовослужбовців і сповільненим відновленням після інтенсивних навантажень. Порушення сну негативно впливає на результати тестів визначення рівня фізичної працездатності (PWC170) і максимального споживання кисню ($\text{VO}_{2\text{max}}$), що вказує на прямий взаємозв'язок між якістю сну та рівнем аеробної витривалості. У роботі науковців [1], також підкреслюється, що саме дефіцит сну є одним із головних чинників підвищення алостатичного індексу.

Дослідження [4] показало, що під час моделювання ближнього бою частота серцевих скорочень підвищується до 180 уд/хв, а концентрація лактату й адреналіну зростає у кілька разів, що негативно впливає на координацію рухів і точність моторних дій. Подібні результати наведено у праці [5], де відзначено зниження когнітивної продуктивності на тлі стресу та недосипання.

До основних фізіологічних індикаторів стресу належать підвищення

рівнів кортизолу й катехоламінів, зниження тестостерону, зниження HRV (SDNN, RMSSD), а також погіршення показників VO_{2max} і PWC170. Сукупність цих параметрів формує характерний профіль стрес-індукованої втоми, який може бути використаний для об'єктивного контролю функціонального стану військовослужбовців.

Саме у дослідженні [6] науковцями доведено, що систематичне силове тренування значно знижує ступінь зниження рівня фізичної працездатності, стабілізуючи нейроендокринний баланс і підтримуючи психофізіологічну стійкість. На високому рівні фізично розвинені військовослужбовці демонструють менші зміни у показнику HRV і швидше відновлюються, навіть за умов обмеженого сну чи дефіциту енергетичних ресурсів.

Використання сучасних мобільних сенсорних технологій дало змогу виявити групи військовослужбовців із низьким рівнем адаптивної установки щодо стресу, порушенням сну та високим ризиком психофізіологічного виснаження. Безперервний моніторинг HR, HRV, ЧСС, АТ, структури сну, а також рівня активності (індивідуальних тренувань) відкриває можливості для персоналізованого контролю та запобіганню виникнення стресу та загальної перевтоми військовослужбовця [7].

Отже, системний аналіз свідчить, що стрес є одним із найпотужніших чинників, який безпосередньо впливає на фізичну готовність і функціональну стійкість організму військовослужбовців. Хронічний стрес призводить до порушення нейроендокринної регуляції, дисбалансу метаболічних процесів і зниження ефективності серцево-судинної діяльності. У результаті знижуються показники аеробної продуктивності, м'язової сили та швидкості відновлення після навантажень. Водночас упровадження комплексних підходів – поєднання структурованих тренувань, контролю сну, психофізіологічного моніторингу й психологічної підтримки сприяє формуванню адаптаційної стійкості та підвищенню боєздатності підрозділів. Інтеграція системи фізичної підготовки із фізіологічним моніторингом кожного військовослужбовця має стати пріоритетним напрямом розвитку ЗС України.

Література

1. Feigel E. D., Koltun K. J., Lovalekar M., Friedl K. E., Martin B. J., Nindl B. C. Advancing the allostatic load model in military training research: from theory to application. *Frontiers in Physiology*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1638451>.
2. Murray A., Fraser J. J., Bazett-Jones D. M., Norte G. E. Changes in physical performance following operational military training: A meta-analysis. *Sports Medicine – Open*. 2025. Vol. 11, No. 1. Article 16. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00815-y>.
3. Bulmer S., Aisbett B., Drain J. R., Roberts S., Gatin P. B., Tait J. L., Main L. C. Sleep of recruits throughout basic military training and its relationships with stress, recovery and fatigue. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00420-022-01876-0>.
4. Stergiou M., Robles-Pérez J. J., Rey-Mota J., Tornero-Aguilera J. F., Clemente-Suárez V.

J. Psychophysiological responses in soldiers during close combat: Implications for occupational health and fitness in tactical populations. *Healthcare*. 2024. Vol. 12, No. 1. Article 82. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare12010082>.

5. Passi T., Lukander K., Laarni J., Närväinen J., Rissanen J., Vaara J. P., Pihlainen K., Kallinen K., Ojanen T., Mauno S., Pakarinen S. Effects of overnight military training and acute battle stress on the cognitive performance of soldiers in simulated urban combat. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.925157>.

6. Mikkonen R. S., Drain J. R., Vaara J. P., Nindl B. C., Kyröläinen H. Importance of strength training for sustaining performance and health in military personnel. *BMJ Military Health*. 2025. Vol. 171, No. 5. C. 413–417. DOI: <https://doi.org/10.1136/military-2024-002744>.

7. Decorte R., Vanhaeverbeke J., VanDen Berghe S., Slembrouck M., Verstockt S. Continuous monitoring of recruits during military basic training to mitigate attrition. *Sensors*. 2025. Vol. 25, No. 6. Article 1828. DOI: <https://doi.org/10.3390/s25061828>.

Шепель Є. В.

Національна академія Національної гвардії України

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ ТРАВМУВАННІ ЗАП'ЯСТЯ

Кінезіотейпування може бути дуже корисним для військових, які зазнають травм або перенавантажень зап'ястя під час виконання бойових завдань. Правильне тейпування дає змогу не лише зменшити біль і набряк, але й підтримати суглоб, запобігти подальшим травмам і допомогти відновленню. Ось як кінезіотейпування може допомогти в таких випадках:

1. Зменшення болю та запалення. Тейпування допомагає зменшити запалення та набряк навколо суглоба. Це особливо корисно при:

травмах м'яких тканин (розтягнення, розриви м'язів чи сухожилків);

тендинітах (запалення сухожилків) після тривалого перенавантаження або при роботі з важким спорядженням;

посттравматичних болях після ударів чи падінь;

Кінезіологічна стрічка працює як своєрідний масаж для тканин, покращуючи циркуляцію крові в області зап'ястя, що сприяє швидшому загоєнню.

2. Підтримка зап'ястя та зменшення навантаження на суглоб. Однією з основних функцій тейпування є підтримка суглоба, що знижує навантаження на зап'ястя під час виконання фізичних навантажень, зокрема:

при стрільбі, щоб знизити тиск на зап'ястя та зменшити ризик розвитку болю через перенапруження;

при роботі зі зброєю або носінні важкого спорядження (рюкзаки, бронежилети), що дає змогу розподілити навантаження рівномірно і зменшити стрес на зап'ястя;

при перевантаженнях зап'ястя через тривале утримання або повторювані рухи (наприклад, при обслуговуванні техніки, зарядці зброї).

3. Захист від додаткових травмувань. Кінезіологічна стрічка може діяти як профілактичний захист:

попереджає надмірне згинання або розгинання зап'ястя, що може призвести до травм (наприклад, при падіннях, ударах або неприродних рухах під час бою);

забезпечує стабільність суглоба, знижуючи ризик його викривлення чи вивиху під час виконання екстремальних маневрів або фізичних навантажень.

Це особливо важливо при екстремальних умовах бойових дій, коли рухи можуть бути швидкими, непередбачуваними і спричиняти додатковий стрес на суглоби.

4. Покращення кровообігу та прискорення відновлення. Кінезіологічна стрічка активуючи шкіру та м'язи, створює простір між тканинами, що покращує кровообіг та лімфодренаж. Це допомагає:

швидше знімати набряк і покращити циркуляцію в зоні травми;

прискорити відновлення після фізичних навантажень або травм, запобігаючи накопиченню токсинів і зменшуючи застійні явища в тканинах.

Це може бути корисно після тривалого носіння важкого спорядження або важких фізичних вправ, коли м'язи та тканини зап'ястя потребують відновлення.

5. Мобільність та комфорт. Кінезіотейпування дає змогу зберегти рухливість зап'ястя, надаючи підтримку без обмеження рухів:

кінезіологічна стрічка дає змогу виконувати повсякденні завдання, зокрема стрільбу, носіння спорядження, роботу з технікою, не обмежуючи повністю рухливість суглоба;

це може допомогти уникнути додаткових обмежень в бойових умовах, коли необхідно мати можливість виконувати рухи з повною мобільністю, але в той же час з підтримкою суглоба.

6. Психологічний ефект. Для військових тейпування також може мати психологічний ефект:

зменшення болю або дискомфорту допомагає зберегти концентрацію та знижує відчуття втоми;

військовослужбовець може відчувати більшу впевненість у своїх силах і здатності виконувати завдання, якщо відчуває, що травмоване зап'ястя підтримується та захищене.

Прості техніки тейпування для підтримки зап'ястя:

підтримка зап'ястя при стрільбі: кінезіологічна стрічка наклеюється по колу навколо зап'ястя з мінімальним натягом, щоб не обмежити рухливість, але підтримати суглоб;

підтримка при носінні важкого спорядження: кінезіологічна стрічка

наноситься від основи долоні до передпліччя, формуючи своєрідну підтримку для суглоба, щоб зменшити навантаження;

захист від перенавантаження: кінезіологічна стрічка наклеюється вздовж лінії зап'ястя та по передпліччю, щоб обмежити надмірне згинання або розгинання.

Кінезіотейпування є дієвим інструментом для підтримки зап'ястя в бойових умовах, зменшення болю та запалення, покращення відновлення і збереження рухливості суглоба. Цей метод не несе серйозних ризиків для здоров'я і не потребує значних фінансових витрат.

Шумакова К. І., Шутяк І. А.

Харківський національного університету внутрішніх справ

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР)

Війна змінила кожного з нас. Однак найбільший вплив вона має на військовослужбовців, які перебувають у постійному стресі й навіть після вибуття із зони бойових дій часто мають посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). ПТСР є складним психоемоційним станом, який виникає у людини після переживання надзвичайно стресових або травматичних подій. Він проявляється через інтенсивні психологічні та фізичні реакції, включаючи тривожність, депресивні стани, порушення сну, флешбеки та соціальну ізоляцію.

У сучасних умовах, особливо в контексті воєнних конфліктів та надзвичайних ситуацій, кількість людей, які потребують дієвих методів психологічної підтримки, значно зростає. Одним із перспективних та науково обґрунтованих напрямів є застосування фізкультурно-спортивної активності як способу психологічної реабілітації та подолання симптомів ПТСР. Тому особливо актуальним постає дослідження впливу фізкультурно-спортивної активності на подолання ПТСР.

Варто зазначити, що на практиці фізкультурно-спортивна активність сприяє відновленню психофізіологічної рівноваги людини. Заняття спортом стимулюють вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, які є природними нейромедіаторами гарного самопочуття. Водночас систематичне фізичне навантаження допомагає регулювати рівень кортизолу – гормону стресу, що позитивно впливає на стабілізацію емоційного стану. Психологічні дослідження підтверджують, що навіть помірна фізична активність сприяє

зниженню рівня тривожності та депресивних симптомів, покращує когнітивні функції та здатність до концентрації уваги [1, с. 131].

Крім фізіологічного впливу, заняття спортом мають велике значення з точки зору соціальної адаптації та психоемоційної підтримки. Групові спортивні активності створюють умови для соціальної взаємодії, взаємної підтримки та розвитку комунікативних навичок. Людина, яка пережила травматичний досвід, отримує можливість відчувати себе частиною команди, що формує почуття безпеки та соціальної приналежності. Соціальні взаємодії під час занять спортом допомагають зменшити ізоляцію, яка часто супроводжує ПТСР, та сприяють відновленню здатності довіряти оточуючим [2, с. 55].

Фізкультурно-спортивна діяльність також відіграє важливу роль у відновленні психоемоційної саморегуляції. Регулярні фізичні навантаження дисциплінують, формують навички самоконтролю, сприяють розвитку витривалості та стресостійкості. Особливо дієвими вважаються аеробні вправи, бойові мистецтва, йога та різні види командних ігор, які поєднують фізичне навантаження з психологічною підготовкою. Ці види активності дають змогу не лише відволіктися від травматичних спогадів, а й поступово опрацьовувати негативні емоції та навчатися керувати власним психоемоційним станом.

Наукові дослідження демонструють, що інтеграція фізкультурно-спортивної діяльності в комплексну програму психологічної реабілітації осіб із ПТСР підвищує результативність терапевтичних заходів. Як зазначають науковці, така діяльність насамперед поєднується з психотерапією, когнітивно-поведінковими методами та медикаментозною підтримкою, що дає змогу досягати комплексного відновлення психофізіологічного балансу. Фізична активність виступає не лише як інструмент профілактики та зменшення симптомів, а й як засіб формування нових адаптивних стратегій поведінки та підвищення загальної якості життя [3, с. 163].

Надзвичайно важливим аспектом є індивідуальний підхід до організації фізкультурно-спортивної діяльності. Кожна людина має власні фізичні та психологічні особливості, ступінь вираженості симптомів ПТСР та рівень фізичної підготовки. Тому результативність занять значною мірою залежить від правильного підбору видів навантаження, тривалості та інтенсивності тренувань. Використання програм, адаптованих до конкретних потреб, дає змогу максимально знизити ризики повторної травматизації та підвищити результативність реабілітаційного процесу.

Таким чином, підсумовуючи все вищевикладене, можемо зробити висновок, що фізкультурно-спортивна активність є потужним інструментом у подоланні посттравматичного стресового розладу. Вона забезпечує комплексний вплив на психофізіологічний стан людини, стимулює вироблення

«гормонів радості», знижує рівень стресу, сприяє соціальній адаптації та розвитку навичок саморегуляції. Використання фізичної активності в межах комплексної реабілітаційної програми дає змогу не лише зменшити симптоми ПТСР, а й забезпечити стійкі позитивні зміни в психоемоційному стані та загальній якості життя. Інтеграція фізкультурно-спортивних методів у систему психотерапевтичної підтримки має значні перспективи подальших наукових досліджень та практичного застосування в умовах воєнного часу та інших кризових ситуацій, коли психічне здоров'я населення потребує особливої уваги й захисту.

Література

1. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербіна. Київ: Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2021. 341 с.
2. Ковальчук Р. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т. 13, № 2. С. 53–59.
3. Циганенко О., Першегуба Я. Профілактика виникнення посттравматичного стресового розладу у спортсменів, у тому числі за умов військових дій в Україні. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ, 2023. Вип. 5 (164) 23. С. 163–165.

Yarmak O.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor
National Defence University of Ukraine*

Honcharenko Y.

Military Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv

Nahorny M.

National Defence University of Ukraine

MODERN SYSTEMS FOR MONITORING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF A PERSON USING BIOMETRIC AND SENSOR TECHNOLOGIES

In modern conditions of high intensity of work and constant influence of stress factors, the problem of timely detection of psycho-emotional stress becomes particularly urgent. The emotional state of a person directly affects the activity of the cardiovascular, respiratory, digestive and endocrine systems, since it is regulated by the central nervous system [1].

Therefore, monitoring the psycho-emotional state of different population groups is an important task of preventing psycho-physiological disorders.

Modern research shows that the effectiveness of psycho-emotional state control is significantly increased through the use of biometric and sensor sensors, which allow obtaining objective physiological indicators in real time [5]. Biometric technologies, such as face scanning, fingerprints, voice, etc. and sensor systems GSR

Sensor, Pulse Sensor are actively integrated into systems for assessing the level of stress, emotional lability and adaptive potential of the body [2].

Among the innovative approaches, the electroluminescent method (Kirlian effect) attracts attention, which is based on the registration of the glow of bioobjects in a high-frequency field, which allows assessing the energy state of the human body [5]. Another promising direction is the VibraImage technology, which analyzes the psycho-emotional state based on micromovements of the head and facial muscles, reflecting the vestibular-emotional reflex [6].

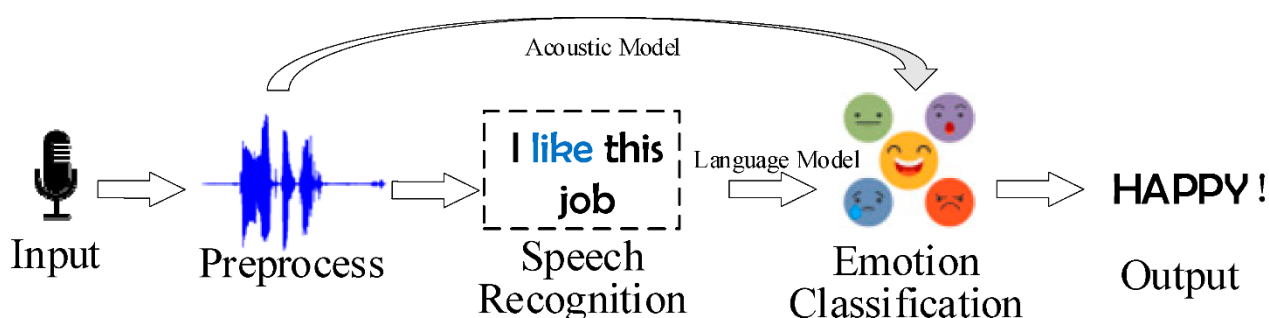
No less informative are electrophysiological methods - electrocardiography, electroencephalography, electromyography, galvanic skin response, etc., which are used to record neuromuscular activity, heart rate, and brain biopotentials [5]. In combination with biofeedback technologies (BFS), in particular heart rate variability (HRV), they open up new opportunities for stress management and restoration of the functional state of the body's leading systems [4].

Recent trends indicate the active implementation of artificial intelligence in the analysis of data obtained from biosensors, which provides automated recognition of emotional patterns and increases the accuracy of diagnostics [7, 10, 11].

Machine learning algorithms allow not only to identify stress reactions, but also to predict the development of psycho-emotional exhaustion [8].

Figure 1 shows a generalized diagram of an emotion recognition system based on artificial intelligence, which combines acoustic and speech analysis models. The input signal is a voice, which undergoes pre-processing to extract key acoustic characteristics. Then, using speech recognition algorithms, a text equivalent of the utterance is formed, which is analyzed by a speech model to classify the emotional state.

The result is the determination of the dominant emotion "joy", "sadness", "anger", etc., this approach allows you to objectively assess the psycho-emotional state of the user in real time.



Picture 1. A generalized scheme for recognizing emotions by voice using artificial intelligence models by Cai Y., Li X., Li J., 2023 [8].

Mobile applications and wearable devices that integrate physiological,

behavioral, and cognitive indicators into a single monitoring system have great potential. Such technologies create the prerequisites for a personalized approach to assessing psychophysiological state.

In addition, digital systems for monitoring psycho-emotional states are increasingly used in the military, medicine, Olympic and professional sports, and security systems, as they allow for rapid detection of adaptation decline, assessment of fatigue, and prevention of critical conditions. Scientific developments in this area contribute to the formation of a new paradigm of psychophysiological monitoring based on objective biometric markers and high-tech sensor solutions [9].

Thus, the integration of biometric, sensory, and cognitive-analytical technologies into psycho-emotional state monitoring systems opens up new horizons for increasing the effectiveness of prevention, diagnosis, and correction of psycho-emotional disorders in various categories of the population, including military personnel.

Reference

1. Vavryniv O. S., Khrystuk O. L. Research on psycho-emotional states of the individual under the influence of stress factors: collection of scientific works. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 2023. Issue 2. P. 11-15 DOI:<https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>.
2. Psychological assistance to the military / edited by S. Myronets, O. Konovalova, etc.; with the assistance of the International Association of Psychosomatics and Physical Therapy. Kyiv: Psychobook, 2022. 124 p.
3. Semenenko V., Biletska V. The use of fitness programs in the process of physical education of schoolchildren. Theory and methods of physical education and sports. 2010. No. 3. P. 85-91.
4. Stepanova I., Ploshynska A., Cherevko S. Peculiarities of the psychophysical state of students who were injured during the anti-terrorist operation. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2019. Issue 1. P. 140-150.
5. Modern methods and means for determining and diagnosing emotional stress: monograph / edited by O. P. Mintser. Vinnytsia: VNTU, 2010. 228 p.
6. Grove GSR Sensor. URL:https://wiki.seeedstudio.com/Grove-GSR_Sensor/(date of application: 05.05.2025).
7. Aalam Z., Aziz S., Lew KL, Lee CS Real-Time Emotion Detection Using Artificial Intelligence: A Review. International Journal on Robotics, Automation and Sciences, 2025, Vol. 7(1), pp. 104–110.
8. Cai Y., Li X., Li J. Emotion Recognition Using Different Sensors, Emotion Models, Methods and Datasets: A Comprehensive Review. Sensors, 2023, Vol. 23(5), Article 2455.
9. Kargarandehkordi A., Li S., Lin K. et al. Fusing Wearable Biosensors with Artificial Intelligence for Mental Health Monitoring: A Systematic Review. Biosensors (Basel), 2025, Vol. 15(4):202.
10. Zhang Tiantian. Exploration of the Theory and Application of Artificial Intelligence in Emotion Recognition. Journal of Artificial Intelligence Practice, 2024, Vol. 7(2).
11. Zhao Peng, Zong Fu R., Chen HP, Takahashi K., Tanioka Y., Roy D. AI Applications in Emotion Recognition: A Bibliometric Analysis. SHS Web of Conferences, 2024, Vol. 194, 03005.

8. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Котляренко Л. Т.

доктор біологічних наук, професор

Виклюк О. І.

Національний університет оборони України

РОЗВИТОК СПОРТУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ЩЕ ОДИН КРОК ДО ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ФРОНТУ

Фізична активність це не лише відновлення м'язів та рухливості. Для ветеранів війни це насамперед повернення до цивільного життя, віднайдення мети та впевненості в собі. Такий напрям відновлення як спорт ветеранів війни на сьогодні вже є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу, що допомагає покращити фізичне здоров'я, а також сприяє формуванню почуття спільноти та приналежності серед ветеранів війни, адже багато хто відчуває себе ізольованими після служби. Спорт ветеранів війни спрямований на підтримку в їх прагненні до повного фізичного і емоційного відновлення, створюючи умови для їх успішної інтеграції в суспільство. Важливо, щоб процес реабілітації був комплексним, враховував фізичні, емоційні та психологічні потреби ветеранів війни, а спорт ветеранів війни дає змогу створити умови для їхнього відновлення та інтеграції в цивільне життя [1].

Варто зазначити, що з метою забезпечення розвитку спорту ветеранів війни, сприяння їх психологічній та соціальній адаптації шляхом залучення до фізичної активності, популяризація здорового способу життя серед ветеранів війни і членів їх сімей та поширення інформації серед ветеранської спільноти щодо наявних можливостей для занять фізичною активністю, нещодавно був прийнятий Закон України “Про внесення змін до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” щодо розвитку спорту ветеранів війни” від 04 червня 2025 року № 4476-IX (далі – Закон України № 4476-IX), проект якого розроблений за ініціативи Міністерства у справах ветеранів України та поданий Кабінетом Міністрів України в порядку законодавчої ініціативи для розгляду Верховною Радою України. Президент України 01 липня 2025 року підписав Закон України № 4476-IX, а 02 жовтня 2025 року він набрав чинності.

Як слідує із назви Закону України № 4476-IX, ним внесенні зміни до Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, зокрема статтю 36⁻², яка має назву “Спорт ветеранів війни”, викладено у новій редакції такого змісту:

“Спорт ветеранів війни – це напрям спорту, що забезпечує залучення ветеранів війни та членів їхніх сімей до занять фізичною культурою і спортом з метою відновлення їхнього здоров’я, їх психологічної та соціальної адаптації, підготовку та участь ветеранів війни у всеукраїнських, міжнародних та інших спортивних заходах та спортивних змаганнях.

Розвиток спорту ветеранів війни забезпечують центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері соціального захисту ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, постраждалих учасників Революції Гідності, членів сімей таких осіб та членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України (далі – Міністерство у справах ветеранів України), місцеві державні адміністрації, органи місцевого самоврядування, національні спортивні федерації, всеукраїнські фізкультурно-спортивні товариства та інші суб’єкти сфери фізичної культури і спорту.

Розвиток спорту ветеранів війни забезпечується шляхом створення єдиної системи координації та реалізації державної політики у сфері розвитку фізичної культури і спорту за напрямом спорту ветеранів війни, зокрема: визначення важливості ролі спорту ветеранів війни в системі заходів щодо відновлення здоров’я ветеранів війни та членів їхніх сімей, їх психологічної та соціальної адаптації, удосконалення нормативно-правової бази за напрямом спорту ветеранів війни; залучення структурних підрозділів місцевих державних адміністрацій з питань ветеранської політики до здійснення заходів з розвитку спорту ветеранів війни, проведення спортивних заходів та спортивних змагань серед ветеранів війни та членів їхніх сімей; сприяння створенню спортивних клубів ветеранів війни; сприяння підготовці, перепідготовці та підвищенню кваліфікації фахівців у сфері фізичної культури і спорту за напрямом спорту ветеранів війни; проведення інформаційно-просвітницьких заходів щодо популяризації спорту ветеранів війни”.

Варто наголосити, що одним із векторів розвитку спорту ветеранів війни, визначено – “підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації фахівців у сфері фізичної культури і спорту за напрямом спорту ветеранів війни”, що, очевидно актуалізує негайне запровадження відповідних курсів на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України. Для запровадження таких курсів необхідно невідкладно розробити та затвердити навчальні плани-програми курсів підвищення кваліфікації, після чого ініціювати перед керівництвом МО України внесення змін до Каталогу курсів підвищення кваліфікації (допідготовки, перепідготовки) у ВВНЗ, військових навчальних підрозділах ЗВО і закладах фахової передвищої військової освіти у 2026-2027

роках. Реалізація такої ініціативи забезпечить системну співпрацю Національного університету оборони України з Міністерством у справах ветеранів України (головний орган в системі центральних органів виконавчої влади, що забезпечує розвиток спорту ветеранів війни, сприяє підготовці, перепідготовці та підвищенню кваліфікації фахівців у сфері фізичної культури і спорту за напрямом спорту ветеранів війни) щодо підготовки фахівців, які зможуть професійно підтримувати ветеранський спорт, а також з національними спортивними федераціями, фізкультурно-спортивними товариствами, іншими учасниками сфери фізичної культури і спорту.

Підсумовуючи слід відмітити послідовну державну підтримку щодо розвитку спорту ветеранів війни, адже Закон України № 4476-IX – частина реалізації Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні, ініційованої Першою леді України Оленою Зеленською. Він допоможе сформуванню простір, де участь у спорті для ветеранів війни – не виняток, а норма, не привілей, а право. Цей Закон – більше, ніж нормативно-правовий акт, це про визнання, про підтримку, про можливість жити після війни [2].

Адже, спорт ветеранів війни – це не про перемоги на арені. Це про перемогу над болем, ізоляцією, втратою, про силу жити далі. Фізична активність і спорт – це не лише про здоров'я. Це про ментальне відновлення, подолання ПТСР, нові цілі і сенси. Це про повернення до життя після війни.

Література

1. Пояснювальна записка до проекту Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо спорту ветеранів війни» № 12233. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/4476-20>.

2. Президент України підписав Закон України про розвиток спорту ветеранів війни: ще один крок до відновлення, спільноти й гідного життя після фронту, (01 липня 2025 року). URL: https://www.rada.gov.ua/news/news_kom/263538.html.

Петрачков О. В.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури та спорту України

Михайлов В. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Юдін В. Д.

доктор філософії з фізичного виховання та спорту

Національний університет оборони України

ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАР ДЛЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Відповідно до Доктрини з фізкультурно-спортивної реабілітації ЗС України одним з основних елементів навчально-матеріально-технічної бази (далі – НМТБ) є оснащення та устаткування об'єктів ФСР необхідними

зразками обладнання та інвентарю [2].

Обладнання та інвентар для ФСР включає широкий спектр засобів, спрямованих на відновлення функцій організму військовослужбовця після поранень, травм чи захворювань. До них належать тренажери, допоміжне обладнання, масажні пристрої, а також різноманітні прилади для розвитку рухових навичок та координаційних здібностей [1-4].

Мета дослідження – визначення переліку обладнання та інвентарю для ФСР у ЗС України для узагальнення підходів до його переліку та функціональності.

Обладнання та інвентар для ерготерапії. Ерготерапія – це різновид терапії, який спрямований на покращення функціональності, незалежності та якості життя військовослужбовців через залучення їх до активностей, які мають практичний та цілеспрямований характер. Для проведення ерготерапії використовується різноманітне обладнання, яке допомагає військовослужбовцям розвивати навички, покращувати рухливість для повноцінного виконання функціональних обов'язків за посадою. Особливо, заняття з ерготерапії позитивно впливають на відновлення навичок роботи зі стрілецькою зброєю.

Найчастіше для ерготерапії використовується таке обладнання:

терапевтичні м'ячі і ручки. Вони використовуються для тренування рук, розвитку дрібної моторики та координаційних здібностей;

спеціальні столи та стільці, для забезпечення комфортної та безпечної позиції під час виконання різних активностей, таких як робота за комп'ютером, малювання, рукоділля чи письмо;

ремінці та кінезіологічні стрічки. Вони можуть використовуватися для підтримки та стабілізації різних частин тіла під час виконання вправ;

пазли та логічні ігри. Допомагають розвивати моторику, увагу та концентрацію;

електронні планшети та комп'ютерні програми. Спеціально розроблені програми можуть допомогти підтримувати та розвивати різні навички, включаючи мовлення, координацію рухів, пам'ять та когнітивні здібності;

матеріали для рукоділля та художні активності для малювання, ліплення та інші творчі заняття можуть покращити рухливість та виразність військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями;

спеціальні вправні конструкції та головоломки, що допомагають вдосконалювати рухові та когнітивні навички;

допоміжні пристрої для ванни та туалету, для полегшення самообслуговування та забезпечення безпеки під час гігієнічних процедур;

обладнання для ерготерапії обирається залежно від потреб та

можливостей конкретного військовослужбовця, що потребує реабілітації з врахуванням рекомендацій ерготерапевта [3].

Обладнання для кінезіотерапії. Кінезіотерапія (кінезитерапія, кінезітерапія, кінетотерапія, kinesiotherapy – лікування рухом) – це різновид терапії, який використовує фізичні вправи для покращення рухливості, зміцнення м'язів та зменшення больових відчуттів. Вона включає активні та пасивні рухи, а також роботу на тренажерах, спрямовані на досягнення конкретного терапевтичного ефекту. Кінезотерапія широко застосовується для реабілітації після травм, операцій та захворювань, а також для відновлення та розвитку опорно-рухового апарату (рис. 1÷6).

З метою відновлення роботи спазмованих або ослаблених груп м'язів у прогресивних кінезологічних центрах активно використовується сучасна реабілітаційна система-клітина, блокові рамки (кросовери) та інші тренажери, що допомагають військовослужбовцям “звільнитися” від ваги власного тіла за допомогою спеціальної підвісної системи та навантаження опорно-рухового апарату для відновлення амплітуди рухів (див. рис. 1÷3).



Рис. 1. Клітка для кінезіотерапії

Конструкція клітини представлена у вигляді металевого каркасу з комплексом еластичних тяжів різного розміру, один кінець якого кріпиться до ґрат, а інший має манжету для утримання військовослужбовця.

Завдяки можливості регулювання тривалості тяжів, у кожному випадку створюється певна сила та її направлення на окремі ділянки тіла, тим самим забезпечуючи необхідне навантаження на певні групи м'язів або їхнє розслаблення.



Рис. 2. Система для кінетотерапії



Рис. 3. Тренажер блокова рамка подвійна спарена (кросовер)



Рис. 4. Тренажер для реабілітації подвійний (тренажер Бубновського)



Рис. 5. Тренажер для задніх дельт та м'язів грудей для військовослужбовців з ОФМ



Рис. 6. Тренажер для кінезіотерапії ординарний блок 60×60 мм (80 кг)

Металічна реабілітаційна клітина використовується для виконання вправ з ФСР для тренування ослаблених м'язових структур, що значно підвищує рівень їх функціонування.

Розроблені комплекси занять у системі “Павук” та заняття кінезотерапією можуть розвинути рівновагу, контролювати положення тіла, значно збільшити обсяг активних та пасивних рухів, відновити втрачені навички.

Система має мінімальну кількість протипоказань для використання, а саме:

тяжкі порушення психічної сфери, що не дають змоги встановити контакт із хворим;

захворювання, що супроводжуються частинами судомних нападів [3].

Обладнання для витягування хребта. Тракція або поперекове і шийне витягування хребта – метод відновлення функцій хребта шляхом збільшення

відстані між хребцями. Результат досягається скороченням механічного тиску на нервові волокна. Поперекове витягування хребта дає змогу продовжити скорочене м'язове волокно, позбутися спазму, болю. Процедура покращує кровообіг та нормалізує обмінні процеси у кістковій, хрящовій, нервовій тканинах хребта та м'язовому корсеті.

Тренажери для шийного витягування хребта чи інших ділянок діють на рецептори патологічно змінених зв'язок хребта та м'язів на рефлекторному рівні. Під час процедури відбувається розвантаження хребців та міжхребцевих дисків, спадає тиск в середині дискового простору, ліквідовується набряк і декомпресія нервових корінців.

Застосування тренажерів для поперекового витягування хребта – один із найдієвіших та найбезпечніших методів лікування патологій та травм опорно-рухової системи у військовослужбовців.

Шийне витягування хребта або застосування тракції на інших його ділянках дає позитивні результати при:

остеохондрозі. Запалення і дегенеративні зміни міжхребцевих дисків супроводжуються болем та обмеженою рухомістю. Тракція усуває їх;

сколіозу. Декомпресія дає змогу повернути в нормальне анатомічне положення хребет та зміцнити м'язовий корсет;

хвороба Бехтерева на початковій стадії;

міжхребцева грижа до 6 мм. Без тракції та фізлікування призводить до інвалідності;

протрузії міжхребцевих дисків;

біль різної локалізації на всій протяжності хребта, спричинений защемленням нерву;

радикуліти;

кіфози та лордози;

оніміння та болючість кінцівок внаслідок защемлення нервів;

ремінна травма після ДТП без перелому та зміщення хребців шийного відділу.

Атравматичність, дієвість, відсутність негативного впливу на інші органи та системи роблять тракцію хребта універсальним методом корекції положення хребців та усунення спазмів шиї, спини, попереку [3].

Перелік обладнання для витягування хребта

- 1) Пристрій для поперекового витягування (тракції) хребта (рис. 7).
- 2) Пристрій для шийного витягування (тракції) хребта (рис. 8).
- 3) Стіл для тракції – обладнання для декомпресійного витягування (рис. 9).



Рис. 7. Пристрій для поперекового витягування (тракції) хребта

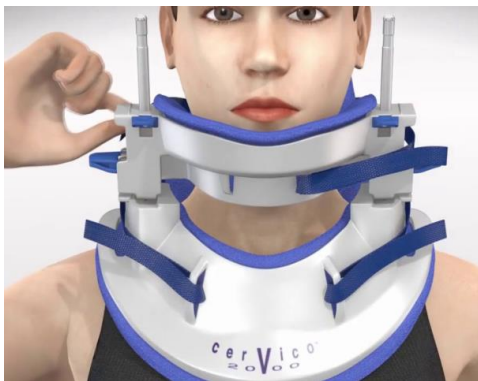


Рис. 8. Пристрій для шийного витягування (тракції) хребта



Рис. 9. Стіл для тракції

Обладнання для вдосконалення навичок ходьби. Ходьба є одним із важливих для повсякденного життя сенсомоторних актів, для виконання яких необхідна активація майже всіх відділів нервової системи. Дуже часто, порушення ходи виникає на тлі органічних або функціональних порушень в організмі, що призводить до значного зниження якості життя, високого ризику втрати рівноваги та додаткового травматизму.

Тільки комплексний підхід, дає змогу вдосконалення навичок ходьби після поранень, травм, чи неврологічних захворювань.

Перелік обладнання для активного відновлення рухових навичок.

1. Бігові доріжки з брусами – унікальні тренажери для відновлення ходьби та бігу, завдяки еластичним пластинам, що покривають бігову

поверхню, значно покращують стан опорно-рухової системи військовослужбовця, поглинаючи ударні хвилі під час рухів та зменшуючи навантаження на попереково-крижовий відділ хребта (рис. 10).



Рис. 10. Бігова доріжка з брусами

2. Універсальні бруси – обладнання для відновлення ходьби, яке застосовується для реабілітації військовослужбовців після тривалої іммобілізації кінцівок. Тренажери представлені у вигляді динамічних сходів-брусів та брусів для навчання ходьбі з перешкодами, які прості та комфортні у використанні (рис. 11).



Рис. 11. Бруси реабілітаційні

3. Ступінчастий тренажер – використовується на пізніших етапах відновлення, коли військовослужбовець має певні навички ходьби, але потребує їх удосконалення (рис. 12).



Рис. 12. Реабілітаційні сходи з похилою площиною

Обладнання та інвентар для масажу. Масаж – сукупність прийомів механічної і рефлекторної дії на тканини і органи військовослужбовця, у вигляді розтирання, тиску, вібрації або погладжування, що проводяться безпосередньо на поверхні тіла військовослужбовця, як руками, так і спеціальними апаратами, через повітряне, водне чи інше середовище, з метою досягнення відновлювального ефекту. Масаж є активним методом відновлення, суть якого полягає в нанесенні дозованих механічних подразнень на тіло військовослужбовця різними, методично виконуваними спеціальними прийомами, що можуть виконуватися рукою масажиста або за допомогою спеціальних апаратів [3].

Для проведення масажу можна використовувати таке обладнання.

1. Масажний стіл (рис. 13).
2. Пістолет для масажу (рис. 14).
3. Валики для масажу (рис. 15).



Рис. 13. Масажний стіл



Рис. 14. Пістолет для масажу



Рис. 15. Валики для масажу

Масаж протипоказано при гострих запаленнях та гарячкових станах, при кровотечах та гемофілії, при апендициті та рецидиві хронічних захворювань. Не можна використовуватимасажери при екземах та гнійних ураженнях шкіри, при аневризмах, варикозі та тромбозі вен.

Висновки. Визначено обладнання та інвентар для ерготерапії, кінезіотерапії, для витягування хребта, для вдосконалення навичок ходьби, для масажу, що може використовуватися для проведення ФСР військовослужбовців.

Результати дослідження відображатимуться у проєкті нових методичних рекомендацій щодо вимог до НМТБ для проведення занять з ФСР у військах (силах) та проєкті Інструкції з фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України.

Література

1. Доктрина з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Жембровський С.М. та інші: Об'єднана визначальна доктринальна публікація ОП 7-0(72), перше видання, затв.

начальником ГШ ЗСУ 09.08.2025. К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 45 с.

2. Доктрина з фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. Михайлов В.В. та інші: Об'єднана визначальна доктринальна публікація ОП 7-0(72)499, перше видання, затв. начальником ГШ ЗСУ 14.08.2025 К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 32 с.

3. 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 : метод. реком. К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 80 с.

4. Садовський Л., Чичкан О., Петрачков О., Михайлов В., Юдін В., Фурдик В., Верхогляд М., Сьомик С. Організація фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у військах (силах) : метод. реком. К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 96 с.

Фіногенов Ю. С.

кандидат педагогічних наук, професор

Заслужений працівник фізичної культури та спорту України

Верхогляд М. М.

Національний університет оборони України

Нізов Р. М.

Відділ фізичної культури і спорту Міністерства оборони України

АНАЛІЗ СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБОВОГО СКЛАДУ СТРУКТУРИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

В світлі сучасних викликів російсько-української війни найбільш актуальними стають питання реабілітації, які отримали травми, захворювання та поранення пов'язані з захистом Батьківщини чи проходженням військової служби. Дедалі більше таких військовослужбовців залишаються в структурі МО України, продовжуючи службу на бойових та тилкових посадах, повернувшись зі шпиталів та реабілітаційних центрів, де отримали комплексну реабілітацію. У військових частинах вони потребують подальшої реабілітації, а саме фізкультурно-спортивної, задля відновлення рухової активності, професійних навичків, соціалізації та реадаптації до подальшої військової служби [1, 3, 4].

З цією метою існує нагальна необхідність з обговорення системи ФСР в структурі МО України.

Мета дослідження полягає в аналізі системи ФСР особового складу в системі МОУ.

Результати дослідження. Відповідно до вимог закону України “Про фізичну культуру і спорт” – фізична культура в Україні має такі напрями:

- 1) фізичне виховання різних груп населення;
- 2) масовий спорт;

- 3) фізкультурно-спортивна реабілітація;
- 4) адаптивний спорт [8].

Закон дає визначення ФСР як системи 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 [8].

Кабінетом Міністрів України затверджено Програму дій, яка визначає цілі та пріоритети України на наступні чотири роки. Однією з визначених цілей Програми є підвищення стандартів життя, а одним із ключових завдань – створення умов для формування фізичного і ментального здоров'я населення та підвищення іміджу України в світі, в тому числі – шляхом реалізації людського потенціалу нації [9].

В меті стратегії розвитку фізичної культури і спорту (далі – ФКіС) до 2028 року, яка підготовлена на виконання Указу Президента України №837/2019 від 08 листопада 2019 року “Про невідкладні заходи з проведення реформ та зміцнення держави” відповідно до вимог засад Олімпійської хартії Міжнародного олімпійського комітету, Міжнародної хартії фізичного виховання, фізичної активності та спорту ЮНЕСКО, Європейської спортивної хартії, Національної стратегії “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” значна увага приділяється вирішенню питань, щодо забезпечення суспільної інтеграції осіб з інвалідністю, шляхом створення умов для проведення заходів ФСР, удосконалення спортивної інфраструктури за місцем проживання, впровадження інклюзивного підходу в роботі суб'єктів масового спорту та оздоровчого фітнесу шляхом реабілітації людей з інвалідністю, у тому числі дітей, молоді, осіб з інвалідністю, що брали участь у Антитерористичній операції (далі – АТО) та Операції об'єднаних сил (далі – ООС) на сході України засобами ФКіС та їх соціальної інтеграції до активного життя [10].

Відповідно до Доктрини з ФСР у ЗС України, ФСР є одним з найважливіших етапів відновлення військовослужбовців за допомогою фізичних вправ та дає змогу покращити фізичний стан, повернути рухову активність, підвищити якість життя та сприяє психічному відновленню військовослужбовців [3].

Система ФСР особового складу в структурі МО України – це сукупність взаємопов'язаних елементів: концептуальних основ (мети, завдань, принципів), управління процесом ФСР та процесом відновлення здоров'я із застосуванням фізичних вправ, компенсацією функціональних можливостей організму для поліпшення його фізичного та психологічного стану у відповідності до вимог

нормативно-правових документів Держави у сфері ФКіС, завдань і функцій МО України (рис. 1).

Метою системи ФСР є відновлення здоров'я, фізичного та психологічного стану, соціальних функцій пораненого, травмованого та/або хворого особового складу системи МО України для їх повернення до виконання обов'язків військової служби, професійної діяльності, соціальної та трудової адаптації засобами ФКіС [3].

Задля реалізації мети ФСР є необхідність визначити її завдання. Завданнями ФСР є: повернення до виконання обов'язків військової служби, у тому числі за новими військовими спеціальностями [3]; повернення до виконання професійних обов'язків працівників ЗС України; адаптація особового складу в суспільство і побуті з урахуванням наявності фізичних обмежень [12]; покращення функціонального, фізичного та психологічного стану; соціальна адаптація та покращення якості життя [2, 12]; зниження ризику виникнення повторних травм та захворювань [3].



Рис. 1. Система фізкультурно-спортивної реабілітації особового складу в структурі МОУ

Щоб досягнути мети і завдань ФСР, як правило, використовують науково обґрунтовані принципи: прикладність, науковість, доступність, систематичність, оптимальність, послідовність, свідомість, наочність та активність [11].

Керівництво ФСР в системі МО України здійснює Міністр оборони України через заступника Міністра оборони, відповідно до розподілу

повноважень, а також через Відділ ФКіС МО України.

Відповідно до положення про Відділ ФКіС МОУ затвердженого наказом Міністра оборони України від 07.08.2024 №220/21/789, одним із його основних завдань є здійснення керівництва та контролю за організацією, проведенням заходів фізичної культури і спортивної діяльності у системі МО України. Відділ ФКіС МО України, відповідно до покладених на нього завдань, вивчає, аналізує, узагальнює та використовує передовий досвід у сфері ФСР в системі МО України, збройних силах інших держав; сприяє здійсненню заходів фізкультурно-оздоровчої діяльності та ФСР з ветеранами війни на об'єктах навчальної матеріально-технічної бази підпорядкованих закладів ФКіС МО України [6].

У відділі ФКіС МО України, відповідно до розподілу функцій, визначений державний службовець відповідальний за реалізацію мети, завдань та принципів ФСР в структурі МО України.

Мета і завдання ФСР реалізуються в таких закладах ФКіС МО України:

Центральний спортивний клуб Збройних Сил України;

Навчально-спортивна база літних видів спорту (м. Львів);

Навчально-спортивна база зимових видів спорту “Тисовець” (м. Сколе);

7 Спортивний клуб (м. Біла Церква);

8 Спортивний клуб (м. Херсон);

9 Спортивний клуб (м. Одеса).

Положенням про Навчально-спортивну базу зимових видів спорту “Тисовець” (далі – НСБ ЗВС “Тисовець”) визначається одне із основних завдань – це організація та проведення заходів психологічної та ФСР військовослужбовців – учасників АТО (ООС) та прирівняних до них осіб [7].

В штаті НСБ ЗВС “Тисовець” функціонує відділ психологічної та ФСР, основними завданнями якого є:

організація та проведення заходів психологічної та ФСР військовослужбовців-учасників АТО (ООС) та прирівняних до них осіб, відповідно до затвердженої програми;

оптимізація дій, скерованих на інтеграцію військовослужбовців в активне життя в суспільстві, покращення їхнього фізичного і функціонального стану та відновлення їхньої працездатності засобами ФКіС, збереження, відновлення та корекція психологічних якостей (властивостей);

проведення інформаційно-роз'яснювальної роботи з особовим складом, який прибуває на психологічну та ФСР;

проведення моніторингу результатів психологічної та ФСР, розроблення заходів щодо підвищення її результативності;

надання навчальної матеріально-технічної бази відділу для проведення

занять з фізичної підготовки та спорту з військовослужбовцями та працівниками Збройних Сил України [5].

В інших закладах ФКіС системи МО України організовуються та проводяться заходи ФКіС, які спрямовані на оздоровлення та ФСР особового складу, формування та підтримання здорового способу життя.

Висновки і пропозиції

1. Система ФСР військовослужбовців та працівників ЗС України має значні нормативно-правові основи для успішного функціонування, але поки ще має низку недоліків, такі як: недостатня інфраструктура (особливо у військових частинах), не повна охоплення цільових груп, обмеження щодо персоналу.

2. Рекомендовану систему ФСР особового складу структури МО України взяти до уваги під час опрацювання керівних документів з ФСР в системі МО України.

3. Проведення подальших системних наукових досліджень у напрямі ФСР особового складу та членів їхніх сімей.

4. Опрацювання змін до нормативно-правових документів МО України щодо створення сучасної навчальної матеріально-технічної бази для проведення ФСР серед військовослужбовців.

5. Створення умов для проведення навчально-тренувальних занять по адаптивним видам спорту, підготовка спортсменів-військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями для участі у національних та міжнародних спортивних заходах.

Література

1. Благій О.Л., Парасочка С.В. Сучасні підходи до впровадження засобів фітнесу в оздоровчо-рекреаційну діяльність ветеранів війни. *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 Міжнар.наук.-практ. конф.* Київ: НУОУ, 2024. С. 399–401.

2. Гамрецький І. С., Столяренко О.В. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людей. *Актуальні проблеми та виховання людей з особливими потребами.* 2012. (9). 40 с.

3. 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.

4. Петрачков О.В., Михайлов В.В., Юдін В. Д. Основи функціонування фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнар.наук.-практ. конф.* Київ: НУОУ, 2024. С. 401–405.

5. Положення про відділ психологічної та фізкультурно-спортивної реабілітації Навчально-спортивної бази зимових видів спорту “Тисовець” затвер. наказом начальника Навчально-спортивної бази зимових видів спорту № 95 від 31.12.2021.

6. Положення про Відділ фізичної культури і спорту Міністерства оборони України.

Затверджено наказом Міністерства оборони України №220/21/789 від 07.08. 2024.

7. Положення про Навчально-спортивну базу зимових видів спорту “Тисовець”. Затверджено наказом начальника Відділу фізичної культури і спорту Міністерства оборони України від 16.04.2025 року №10.

8. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 17.11.2009, № 1724-VI (зі змінами). URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1724_4.

9. Стратегія національної безпеки і оборони. Затверджена Указом Президента України від 14 вересня 2020 року №392/2020.

10. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листоп. 2020 р. № 1089 URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text>.

11. Фіногенов Ю.С. Система спортивної діяльності особового складу в структурі Міністерства оборони України: Сучасність та пропозиції щодо її вдосконалення. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: НУОУ, 2024. С. 42–46

12. World Health Organization. Access mode. URL: <https://www.who.int>.

Кирпенко Є. В.

доктор філософії

Національний університет оборони України

Колядич В. О.

Військова частина А0222

ПРОБЛЕМА АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

У сучасних умовах ведення бойових дій значно зростає кількість військовослужбовців, які внаслідок поранень, контузій або інших травм набувають обмежених функціональних можливостей. Це породжує новий виклик для системи фізичної підготовки, коли необхідно створювати адаптовані програми, що враховують стан здоров'я, фізичні обмеження і потребу в реабілітації, а не лише стандартизовані навантаження для повноцінно здорових військових.

Велика кількість поранених та травмованих військовослужбовців повертається або продовжує виконувати службові обов'язки з частковими обмеженнями функціональних можливостей. Це створює нову педагогічну проблему, а саме: потребу у формуванні системи фізичної підготовки, яка буде адаптована до військовослужбовців з інвалідністю або тимчасовими порушеннями функціонування, оскільки традиційні підходи, що спираються на уніфіковані норми фізичної підготовки, не враховують індивідуальних обмежень, стану здоров'я чи ступеня відновлення військовослужбовців після

поранень.

Водночас реалії війни зумовлюють ситуації, коли відповідно до нормативно-правових документів військовослужбовці з інвалідністю або обмеженими функціональними можливостями залишаються на службі, звісно, це переважно не командні, штабні, інструкторські, комунікаційні чи аналітичні посади, проте перелік посад постійно збільшується [3].

А тому їх фізична підготовка має бути спрямована не стільки на розвиток максимальної сили, витривалості, швидкості тощо, передусім орієнтований на підтримку функціональної спроможності організму, профілактику вторинних порушень і збереження психофізичної стійкості.

За даними вітчизняних науковців система фізичної підготовки ЗС України досі зберігає значною мірою традиційний характер, орієнтований на перевірку загальної фізичної готовності за нормативами, що не відповідає потребам сучасності, оскільки відсутнє розуміння потреб військовослужбовців з обмеженими можливостями, а також немає визначених методик діагностування їх фізичної підготовленості, не кажучи вже про диференційований підхід до визначення потреб і використання методик контролю фізичного стану військовослужбовців із різними функціональними можливостями та нозологічними особливостями [5].

Відсутність чітких нормативних актів щодо стандартів підготовки військовослужбовців з обмеженнями у функціональному стані призводить до того, що фахівці фізичної підготовки всіх рівнів змушені діяти інтуїтивно, тому необхідно створити єдину методику з урахуванням медичних показників, видів уражень і специфіки військових завдань.

Також, у військах практично відсутні методики, спрямовані на адаптивні тренування, реабілітацію чи реабілітаційно-підтримувальну підготовку для військовослужбовців з обмеженими можливостями [6].

Аналіз наукових джерел вітчизняних дослідників у сфері фізичної підготовки та спорту вказує, що навіть легкі наслідки контузій або травм опорно-рухового апарату значно впливають на координаційні, реактивні та енергетичні можливості військовослужбовців, тому тренування мають враховувати навіть такі зміни й передбачати поступовість збільшення навантаження, періоди активного відновлення та психоемоційну розрядку.

Додатковим викликом є психофізіологічний чинник, що проявляється у вигляді посттравматичних розладів військовослужбовці, які повертаються до служби після поранень, часто мають низький рівень мотивації, координації та здатності до тривалого фізичного навантаження, тому важливо, щоб інноваційна реабілітаційна практика поєднувала фізичне тренування з елементами психотерапевтичної підтримки та соціальної адаптації [2].

В сучасних умовах окрім ФСР формується новий напрям – адаптивний спорт (діяльність спрямована на залучення осіб з інвалідністю та/або з обмеженням повсякденного функціонування до занять фізичною культурою з метою сприяння відновленню для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, соціально-трудової адаптації та інтеграції в суспільство, сприяння фізичній, психологічній реабілітації, забезпечення можливості ведення самостійного способу життя та залученості до місцевої спільноти [4].

З точки зору військовослужбовців можна вважати цей напрямок – різновидом адаптивної фізичної підготовки, що поєднує принципи спортивної реабілітації, адаптивного спорту та військової підготовки, тому що важливо не лише забезпечити процес відновлення, фізичну та психологічну реабілітацію, а й підтримання боєздатності та функціональної спроможності особового складу, який продовжує службу попри обмеження.

Впровадження інклюзивних моделей фізичного виховання продемонструвало позитивний вплив на студентів-ветеранів з інвалідністю у ЗВО. Такі моделі поєднують фізичну підготовку з соціально-психологічною підтримкою, сприяючи відновленню впевненості у власних силах і мотивації до активної діяльності. Подібний підхід можливо інтегрувати й у систему військової освіти та службової підготовки, що забезпечить більш комплексну реабілітацію та професійний розвиток військовослужбовців з обмеженими можливостями [1].

Додатково, практичний досвід показує, що системне створення та впровадження адаптивних програм для військовослужбовців з обмеженими можливостями підвищує витривалість, покращує координацію, сприяє зменшенню больового синдрому і підвищує мотивацію до військової служби.

Наприклад, участь цієї категорії військовослужбовців у програмах реабілітації, адаптивних змаганнях та спеціально розроблених тренувальних курсах сприяє не лише відновленню фізичних можливостей, а й підвищенню психологічної стійкості, рівня мотивації та почуття належності до військового колективу.

Така діяльність допомагає поєднати процес фізичної підготовки з елементами соціальної інтеграції та професійної самореалізації військовослужбовців з обмеженнями у функціональному стані.

Спеціалізовані підходи до реабілітації та адаптації військовослужбовців покращують їх фізичні якості, рухові навички, координацію, швидкість реакції тощо, що у свою чергу визначає їх можливості виконувати бойові завдання. Також крім фізичних змін, такі підходи зміцнюють психічну стійкість, знижують ризик помилок під стресом і підвищують рівень ситуаційної

обізнаності, що безпосередньо впливає на прийняття оперативних та правильних рішень. За рахунок зменшення больових проявів і профілактики вторинних ускладнень скорочується час необхідний для відновлення боєздатності та відлучення від виконання службових обов'язків, а у перспективі зменшується ризик звільнення з військової служби, що зберігає досвід і людські ресурси у військах.

У підсумку адаптивна фізична підготовка не лише відновлює індивідуальні функції військовослужбовців, а й підвищує боєздатність підрозділу в цілому та забезпечує успішність виконання бойових завдань.

Проблема фізичної підготовки військовослужбовців з обмеженнями у функціональному стані має комплексний характер, а її вирішення потребує створення цілісного підходу щодо проведення адаптивної фізичної підготовки та спорту у військах. Це необхідно, оскільки вона має стати важливим елементом державної політики з підтримки військовослужбовців, які, попри травми чи інвалідність, залишаються на військовій службі.

Література

1. Блавт О. З. Інклюзивні моделі фізичного виховання у закладах вищої освіти: досвід роботи зі студентами-ветеранами. *Науковий часопис Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2023. № 5. С. 44–49.
2. Гнатюк М. В. Психофізіологічні аспекти реабілітації військовослужбовців після бойових поранень. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 2(34). С. 57–63.
3. Про затвердження переліку посад, що можуть бути заміщені військовослужбовцями, резервістами, які визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби: наказ МОУ від 02 вересня 2024 р. № 594.
4. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
5. Суспо В. В., Михайлов В. В. Аналіз систем контролю фізичної підготовленості військовослужбовців з відхиленнями у стані здоров'я. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 4. С. 64–72.
6. Суспо В. В., Михайлов В. В. Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у збройних силах зарубіжних країн. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 2. С. 57–67.

Кіндзер Б. М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Нікітенко С. А.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Скальські Д. В.

доктор педагогічних наук, професор, професор Академії фізичного виховання і

спорту ім. Єнджея Снядецького (м. Гданськ, Польща),

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Цигановська Н.

Харківська державна академія культури

ВИМІРЮВАННЯ ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ У СПОРТСМЕНІВ З КІОКУШИН КАРАТЕ, БОКСУ ТА АЙКІДО ЗА МЕТОДИКОЮ STAR EXCURSION BALANCE TEST (SEBT) ТА ПЕРСПЕКТИВА ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ.

Актуальність. Метод Star Excursion Balance Test (SEBT) доволі широко застосовується в наукових дослідженнях у багатьох країнах світу. Велика кількість авторів у своїх роботах описали основи проведення наукових досліджень із використанням даного методу. Серед відомих праць слід відзначити роботи Karagiannakis D.N., Iatridou K.I., Mandalidis D.G. (2020), Norris B., Trudelle-Jackson E. (2011), Munro A.G., Herrington L.C. (2010) та інші.

Переважно, метод Star Excursion Balance Test (SEBT) використовують у медицині та фізичній реабілітації, при дослідженні травматизму нижніх кінцівок та його профілактики. Дослідженню травм хронічної нестабільності гомілковостопного суглоба із використанням методу SEBT присвячена низка робіт: Olmsted L.C., Carcia C.R., Hertel J., Shultz S.J. (2002), Gribble P.A., Hertel J., Denegar C.R. (2007) та інші.

Поряд із дослідженням стану нижніх кінцівок пересічних людей, науковці Plisky P.J., (2006), Smith C.A., (2015), Gonell A.C., (2015) та інші. провели низку досліджень травматизму нижніх кінцівок та асиметрії у представників ігрових видів спорту – баскетболу, гандболу, футболу.

Усе вищевикладене свідчить про те, що метод дослідження Star Excursion Balance Test (SEBT) широко використовується для наукових досліджень у світі, та не потребує спеціальної процедури сертифікації.

Цей метод можна адаптувати та успішно використовувати для оцінювання фізичного стану військовослужбовців під час реабілітації після

поранень.

Дослідження попередніх науковців, які застосовували метод SEBT, були спрямовані на вивчення саме процесів, пов'язаних із травматизмом нижніх кінцівок. І як зазначалося вище, науковці досліджували переважно спортсменів з ігрових видів спорту.

Таким чином, у світовій науковій літературі має місце нестача інформації щодо аналогічних досліджень у спортивних одноборствах. Крім того, метод SEBT дає змогу досліджувати не тільки стан нижніх кінцівок одноборців, але й пояс верхніх кінцівок. Ударні дії в одноборствах, таких як бокс, Кіокушин карате, ММА, кікбоксинг, таїландський бокс, айкідо тощо, здійснюються як руками, так і ногами. Отже, проведені нами дослідження в продовж останніх 3 років відкрили перед нами великий спектр нового і недослідженого.

Метою наших досліджень був збір первинних даних за допомогою методу SEBT у кваліфікованих одноборців, та порівняння їх, як в середині групи певного виду одноборства, так і між групами спортсменів різних видів одноборств. У роботі здійснено порівняння показників SEBT поясу верхніх та нижніх кінцівок обох сторін тіла в представників трьох видів одноборств: Кіокушин карате, боксу та айкідо.

Методи та організація дослідження. Результати дослідження було отримано у Львівському державному університеті фізичної культури на кафедрі Фехтування, боксу та національних одноборств, а також у клубі з айкідо «Йошінкан Львів» в період 2023-2025 рр. У зборі експериментального матеріалу брали участь кваліфіковані одноборці чоловічої статі віком 18-22 років, серед яких були представники Кіокушин карате, боксу, та айкідо Йошінкан. Серед учасників дослідження є чемпіони та призери національних і міжнародних змагань. Більшість досліджуваних спортсменів є студентами Львівського державного університету фізичної культури. Методи, які були застосовані у дослідженні, це: аналіз літературних джерел та матеріалів з мережі Інтернет за темою дослідження; вимірювання антропометричних показників – зросту, маси тіла, довжини рук та ніг; вимірювання показників Star Excursion Balance Test (Рис. 1); методи математичної статистики середнє арифметичне значення, різниця середніх арифметичних значень, стандартне відхилення, Mann-Whitney U-тест, T-Wilcoxon тест) з використанням стандартної комп'ютерної програми Statistica-7.

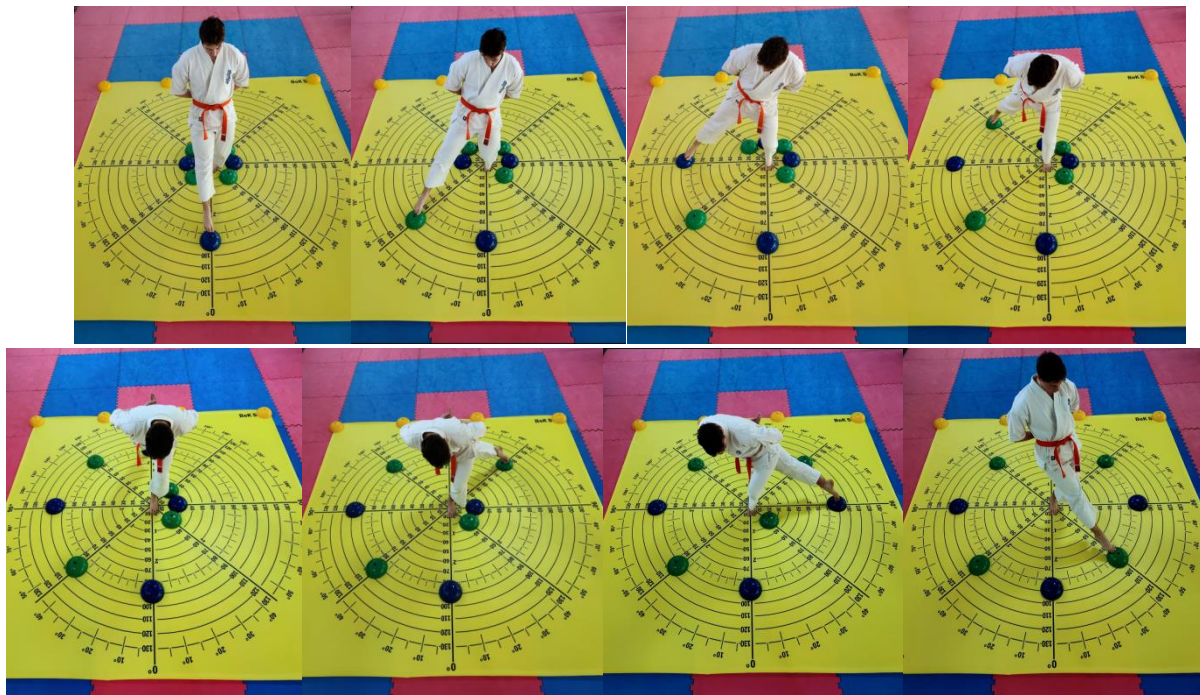


Рис. 1. Момент вимірювання показників Star Excursion Balance Test (SEBT)

Як виконується тест за методикою SEBT

Проведення тесту виконується таким чином.

Спортсмен має бути легко одягнутим і босоніж. Після цього він стає в центрі зірки і чекає подальших інструкцій.

Використовуючи праву ногу, як ногу, що досягає максимальної точки в заданому напрямку, а ліву ногу для рівноваги, спортсмен має пройти схему за годинниковою стрілкою (8 напрямків).

Балансуючи на правій нозі, спортсмен має виконувати схему проти годинникової стрілки.

З міцно зафіксованими руками за спиною спортсмен має бути проінструктованим як досягти однією ногою якомога далі і злегка торкнутися лінії перед поверненням у вихідне вертикальне положення.

Адміністратор тесту фіксує показники, на якому спортсмен торкався лінії пальцем ноги.

Результати заносяться в протокол з точністю до 0,5 см. Потім, після завершення тесту, за показниками запису в протоколі обчислюється середній показник з x підходів у кожному з 8 ми напрямків.

Потім здійснюється повтор іншою ногою для всіх напрямків.

Після того, як виконали повне коло (у кожному напрямку 8 ми променів зірки) кожною ногою, проводиться аналогічний тест для верхніх кінцівок (рук) повторюють цей процес в цілому три рази для правої та лівої руки.

Після того як спортсмен здійснив 3 успішних підходи кожною ногою і рукою в усіх напрямках, йому дозволяється відійти від тестової зони.

Адміністратор тесту має записати в протокол відстані досяжності кожної успішної спроби, для подальшого обчислення показників SEBT спортсмена після тесту. На рисунку 2 показано схему виконання тесту за методикою SEBT.

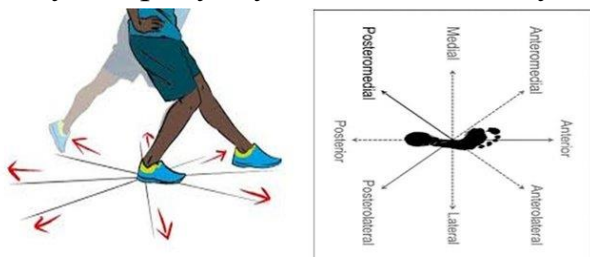


Рис.2 Схема виконання тесту за методикою SEBT.

Кожне з восьми положень (або позицій) Star Excursion Balance Test (SEBT) має таку міжнародно використовувану назву (тут, і надалі в таблицях): 1 – anterior, 2 – anterolateral, 3 – lateral, 4 – posterolateral, 5 – posterior, 6 – posteromedial, 7 – medial, 8 – anteromedial.

Саме тестування SEBT проходило із дотриманням вимог, які детально нами вже були описані в попередній публікації за даною методикою (Кіндзер Б.М., Нікітенко С.А., Вишневецький С.М., 2024).

Результати. Аналіз антропометричних показників спортсменів у Кіокушин карате, боксі та айкідо Йошінкан показав, що при наявній недостовірній різниці в показниках зросту, маси тіла, довжини ніг, може мати місце суттєва різниця в показниках довжини рук атлетів різних одноборств. У нашій роботі найбільшу довжину рук зафіксовано у представників айкідо Йошінкан, а найменшу – у представників Кіокушин карате. Представники боксу займають середнє місце між представниками Кіокушин карате та айкідо. Застосування у дослідженні методики SEBT уможливило порівняти: показники у восьми положеннях між лівою та правою сторонами тіла спортсменів окремо в кожному виді одноборств; показники у восьми положеннях між лівою та правою сторонами тіла спортсменів різних видів одноборств. У роботі виявлено відмінності в показниках SEBT між представниками різних одноборств, які залежать від специфіки виду одноборства. При порівнянні показників SEBT окремо лівої та правої руки у представників різних одноборств, було виявлено вірогідну різницю між результатами представників Кіокушин карате та айкідо Йошінкан на користь спортсменів Кіокушин карате. Представники боксу в обох випадках займають середнє місце між спортсменами Кіокушин та айкідо. Представники Кіокушин карате в показниках довжини рук вірогідно відстають від представників айкідо та боксу, але під час тестування SEBT вони, навпаки, демонструють вірогідно кращі показники екскурсії рук. Порівняння показників SEBT лівої та правої ніг між представниками вказаних одноборств не виявило вірогідних різниць.

Проведені контрольні дослідження з військовослужбовцями та

ветеранами війни, які проходили реабілітацію в посттравматичний період в реабілітаційних центрах із застосуванням елементів підготовки спортсменів вище згаданих однокласників, показали вірогідну різницю в показниках на початку курсу та по завершенню, що, в свою чергу, відкриває перспективу у використанні методу в реабілітаційних заходах, оскільки дає змогу визначати напрями, які потребують корекції та суттєво покращити результати проведених реабілітаційних дій.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні результатів рівня динамічної рівноваги спортсменів однокласників з перспективою використання, за аналогією, методики SEBT для створення баз даних рухомості кінцівок представників професій, пов'язаних з високим ступенем ризику отримання травм, контузії чи втрати координації рухів, зокрема військовослужбовців, рятувальників та інших, задля їх швидкої реабілітації та відновлення.

Література

1. Кіндзер Б.М., Нікітенко С.А., Вишневецький С.М.. Показники динамічної рівноваги за методикою Star Excursion Balance Test у спортсменів різної кваліфікації з Кіокушин карате. *Єдиноборства*. Харків, 2024. № 1 (31). С. 49-57. DOI:10.15391/ed.2024-1.05
2. Gonell, A.C., Romero, J.A., & Soler L.M. (2015). Relationship between the y-balance test scores and soft tissue injury incidence in a soccer team. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(7), 955-966.
3. Munro, A.G., & Herrington, L.C. (2010). Between-session reliability of the star excursion balance test. *Physical Therapy in Sport*, 11, 128–132.
4. Norris, B., & Trudelle-Jackson, E. Hip- and thigh-muscle activation during the star excursion balance test. *Journal of Sport Rehabilitation*, 20, 428–441.
5. Plisky, P.J., Rauh, M.J., Kaminski, T.W., & Underwood, F.B. (2006). Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 36(12), 911-919. doi: 10.2519/jospt.2006.2244.
6. Robinson, R.H., & Gribble, P.A. (2008). Kinematic predictors of performance on the Star Excursion Balance Test. *Journal of Sport Rehabilitation*. 17(4), 347–357.

Лойко О. М.

кандидат історичних наук, професор

Мацевко Т. М.

кандидат психологічних наук

Матвейко О. М.

доктор філософії, доцент

Букрєєв В. О.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ЗАСТОСУВАННЯ БОКСУ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сучасні дослідження у сфері військової психофізіології та тілесно-орієнтованої терапії все частіше звертають увагу на необхідність інтеграції

фізичної активності до програм профілактики бойового виснаження, відновлення, стабілізації після бойових ротацій та ресоціалізації військовослужбовців. Бокс, дедалі частіше розглядаються не лише як спосіб підвищення фізичної витривалості, а й як інструмент афективної розрядки, контролю агресії та тілесної саморегуляції. У контексті бойового досвіду застосування боксу дає змогу опрацьовувати психофізичну напругу без використання вербального компоненту [3, с. 36-38], що особливо актуально для військових, які демонструють недовіру до класичних форм психотерапії. Завдяки своїй динаміці, чіткій структурі та можливості варіювання інтенсивності [2, с. 99-101], бокс потенційно здатний інтегруватися в систему багаторівневої психічної та фізичної підтримки військових – від профілактики бойового стресу до роботи з симптомами ПТСР.

Аналіз літератури свідчить – в країнах з розвиненими програмами психофізіологічної підтримки (США, Велика Британія, Ізраїль, Канада) бокс дедалі частіше розглядається як складова ресоціалізації, контролю афекту, тілесної стабілізації та саморегуляції.

У ЗС США діють програми Battle Mind, CSF2 (Comprehensive Soldier Fitness) [5, с. 164–168] та MBRT (Mindfulness-Based Resilience Training), у межах яких поєднуються тілесні, когнітивні й психоосвітні (едукативні) підходи до підготовки та відновлення особового складу – shadowboxing + mindfulness - бокс як частина групової терапії, що включає роботу з боксерською грушою, лапами, руховим дзеркалом, бій з тінню. Такі формати дають змогу без ризику травм залучати військовослужбовців до активної роботи з тілом, знижувати фонову агресію та формувати соціальні навички через групову тілесну взаємодію.

Програма Boxing for Wellbeing, яку реалізують у Великій Британії у співпраці з ветеранськими організаціями (наприклад, Help for Heroes), використовує структуровані боксерські сесії як інструмент посттравматичного відновлення. Формати передбачають участь інструкторів, які пройшли додаткову підготовку з ментального здоров'я, а також інтеграцію сесій у інші психосоціальні програми [4, с. 10–12].

Ізраїльські сили оборони (ЦАХАЛ) не використовують класичний бокс у великому масштабі, однак у приватних і громадських ініціативах для ветеранів (наприклад, організація *Derech HaGibor*) застосовуються елементи боксу як засіб експресії та тілесного перезапуску людського організму. Особливу увагу приділено: виплеску афекту через удар; відновленню тілесної автономії; взаємодії з партнером у безпечному, контрольованому середовищі [3, с. 56–60].

Канадські ініціативи, як-от *Heroes Boxing*, впроваджують терапевтичний підхід до боксу, з фокусом на роботу з ПТСР. Учасники навчаються вивільняти

напругу, не втрачаючи контролю; поступово додаються парні вправи, спрямовані на налагодження координації та довіри; програми супроводжуються фасилітацією психологів або тілесно-орієнтованих терапевтів [5, с. 112–115].

Бокс, як тілесна практика має кілька основних форматів, серед них: бій з тінню (shadowboxing); робота з боксерською грушою/лапами; безконтактний спаринг.

Shadowboxing – це імітаційна індивідуальна рухова практика, під час якої людина виконує удари, пересування й захист, не маючи реального суперника. Такий формат уможливорює зосередитися на диханні, ритмі, просторі та моторній синхронізації. Він не викликає зовнішнього тиску, не активує захисні реакції, але водночас включає в роботу весь соматичний контур [6, с. 106–109] – від стопи до кулака. Саме ця цілісність дає змогу розглядати shadowboxing як рухову медитацію з елементами афективної розрядки [7, с. 67–69].

Бій із боксерською грушою – це простий і дієвий інструмент для фізичної розрядки, зниження м'язового напруження, зменшення рівня гніву та внутрішньої збудженості [2, с. 100–101].

Завдяки цьому людина отримує легальний і контрольований канал для вивільнення агресії [4, с. 35–37], що особливо важливо для осіб із симптомами гіперзбудження, імпульсивності, внутрішнього тиску. На відміну від вербальної терапії, яка може викликати спротив, тілесна дія через удар уможливорює обійти когнітивний бар'єр і діяти безпосередньо через тіло [1, с. 271–275]; [6, с. 87–89]. Робота з боксерською грушою також є ритмічною, що дає змогу включити механізми саморегуляції, відомі з методик (на кшталт Ключ Алієва – швидке відновлення), де ритмічні коливальні рухи запускають нейрофізіологічну стабілізацію.

Безконтактний спаринг у боксі – це форма парної взаємодії, одна з найкращих моделей для відновлення тактильної й просторової чутливості, навичок парної координації. Це створює середовище афективного контакту, у якому бойові імпульси можуть бути прожиті без травми.

Для контролю агресії через ритуалізований конфлікт в парі важливо виконувати такі умови: задати чіткі правила; забезпечити зовнішній контроль (інструктор, фіксація часу, сигналів тощо); дати можливість регулювати інтенсивність і за потреби вийти з поєдинку. В реабілітаційному контексті (механізми, ефекти, ризики) слід враховувати психофізіологічну дію боксу, який поєднує в собі високу фізичну інтенсивність, ритмічність, просторову орієнтацію, імпульсивну реактивність та емоційне збудження [7, с. 101–104], – це створює потужні можливості, особливо при роботі з ветеранами з бойовим досвідом, ПТСР, гіперзбудженням чи замороженим афектом, а саме: соматичне розвантаження та моторна активізація.

Рухова активність у форматі боксу активує дофамінові петлі, пригнічені внаслідок бойового стресу [2, с. 93–95] або травматичного досвіду, сприяє відновленню позитивних почуттів.

Емоційна експресія та проживання агресії. Однією з головних переваг боксу є безпечна модель для вираження подавленої агресії. Робота з боксерською грушою, лапами або навіть у повільному парному режимі дає змогу перетворити агресію на спрямований рух [3, с. 109–111]; активізувати приховані афекти (гнів, страх, сором) і вивести їх у безпечну форму прояву.

Саморегуляція через ритм. Ритмічна робота – тіньовий бій, повторювані удари, переміщення по заданій схемі – включає нейрофізіологічні механізми саморегуляції чи сенсомоторної терапії: заспокоюють симпатичну активацію; дають відчуття внутрішньої впорядкованості; відновлюють здатність до тілесного “заземлення” [6, с. 174–176].

Водночас необхідно розуміти, що бокс, як реабілітаційний інструмент, має не лише позитивні ресурси, а й обмеження. Незважаючи на користь, бокс має психофізіологічні ризики: надмірне збудження може викликати флешбеки [2, с. 151–154]. Без належного фасилітаційного супроводу є ризик втрати контролю в безконтактному спарингу; прямі асоціації з бойовими ситуаціями можуть бути травматично тригерними.

Бокс – це потужний інструмент, який за правильної подачі може бути інтегрований у реабілітаційні програми для військовослужбовців на різних етапах – від ротаційного відновлення до постстресової терапії. Під час інтеграції боксерські практики мають різні рівні:

профілактичний – антистрес-активність на ротації; у стабільних підрозділах;

реабілітаційний – для ветеранів, військових із симптомами тривоги, гіперзбудження, ПТСР).

Для успішного включення боксу в психологічні модулі необхідно дотримуватися умов безпечного застосування:

чіткий регламент (інтенсивність, тривалість, частота);

кваліфіковані інструктори, які не просто “вчать бити”, а мають навички фасилітації тілесного процесу;

психологічне спостереження: оцінювання готовності, рівня активації, симптомів уникнення або гіперзбудження;

варіативність форматів – від гри до терапевтичного конфлікту.

Під час застосування боксу в паралелі з іншими практиками слід дотримуватися оптимальної схеми – не протиставлення, а комбінування. Доцільним є доповнення боксерського підходу прикладною кінезіологією, яка виконує функцію гнучкого модулю діагностики, корекції й тонкого

налаштування рухової біомеханіки, а саме: функцію *діагностики та адаптації*; корекцію *сенсомоторних шаблонів*; *регуляцію станів через тілесний вплив*; *психосоматичне завершення*; *синергетичний підхід*.

Висновки. Бокс як тілесна, динамічна й емоційно насичена практика має значний потенціал у реабілітації та психофізіологічному відновленні військовослужбовців. За належної фасилітації та структуруванні він може виступати як інструмент емоційного розвантаження, тілесної саморегуляції, відновлення контролю над реакціями, а також поступового повернення до безпечної міжособистісної взаємодії [5, с. 242–245]. Особливо дієвою є робота з боксерськими грушами, лапами, тіньове боксування та безконтактні спаринги – як моделі для афективної розрядки, ритмізації руху та роботи з тілесними межами.

Міжнародний досвід доводить доцільність включення боксерських технік у програми відновлення військових: у США, Канаді, Великій Британії, Ізраїлі подібні формати застосовуються в межах мультикомпонентних програм (наприклад, Steel Warrior, MBRT, Battle Mind) Цей досвід можна адаптувати до умов українських реалій через створення простих, чітко регламентованих форматів тренувань на ротації або у фазі реабілітації, у тому числі під наглядом психологів чи інструкторів із тілесно-орієнтованим підходом.

Для підвищення результативності реабілітації рекомендується поєднувати бокс із кінезіологічними практиками, що уможлиблює компенсувати потенційні обмеження цього виду спорту, знижувати ризики афективного перевантаження і більш гнучко адаптувати програму під індивідуальні потреби військовослужбовця. Він дає змогу військовослужбовцю (ветерану) “повернути тіло собі” [2, с. 93–95]; [3, с. 111–114] через ритм, координацію, силу та зосередженість, поступово відновлюючи сенсомоторну інтеграцію й автономну регуляцію.

Література

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA, 2013. 991 p.
2. Van der Kolk, B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014. 464 p.
3. Levine, P. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010. 384 p.
4. Hudson, A. *Boxing Mentality: Psychological Lessons for Personal Excellence*. Kindle Edition, 2024. 164 p.
5. Perry, B.D., & Szalavitz, M. *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook*. New York: Basic Books, 2006. 275 p.
6. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, 2006. 368 p.
7. Sheridan, S. *The Fighter's Mind: Inside the Mental Game*. New York: Atlantic Monthly Press, 2010. 304 p.

КЛАСИФІКАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА КРИТЕРІЯМИ СПРОМОЖНОСТІ ДО ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З УРАХУВАННЯМ СТАНУ ЇХ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИХ ВАД (ДОСВІД ЗБРОЙНИХ СИЛ РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩА)

У ЗС країн НАТО значну увагу приділяють ФСР та відновленню військовослужбовців після поранень, травм і хвороб шляхом комплексного застосування гігієнічних, психологічних, мотиваційних та тренувальних заходів, зокрема впровадження адаптивних фізичних вправ і програм для осіб з обмеженими функціональними можливостями.

В останні роки в арміях НАТО особлива увага у фізичній підготовці військовослужбовців приділяється трьом ключовим напрямом: м'язовій силі, м'язовій витривалості та функціональній мобільності [10].

Важливим елементом є індивідуальна підготовка, яка враховує особливості та потреби кожного військовослужбовця.

Хоча стандарти фізичної підготовки можуть відрізнятися в різних країнах та родах військ, загальна класифікація за станом здоров'я враховує три основні категорії придатності:

- придатні до проходження служби без обмежень військовослужбовці, які повністю здорові та можуть виконувати всі види фізичних навантажень без ризику для здоров'я. Вони беруть участь у повноцінній програмі фізичної підготовки, а їхні результати використовуються для оцінювання загальної боєготовності підрозділів.
- придатні з обмеженнями військовослужбовці з хронічними захворюваннями, травмами або тимчасовими медичними протипоказаннями, які вимагають адаптованих програм фізичної підготовки.
- тимчасово або повністю непридатні військовослужбовці, які через серйозні захворювання, травми або інші медичні причини не можуть виконувати фізичні навантаження, або ж мають постійні стани, які роблять їх непридатними для військової служби [8].

Попередньо для розподілу військовослужбовців проводиться низка заходів із залученням певних фахівців:

1. Медичний огляд та оцінювання проводиться військово-медичною комісією з урахуванням наявних хронічних захворювань, попередніх травм, віку та інших факторів. Для оцінювання розроблено спеціалізовані посібники.

2. Розробка індивідуальних планів для військовослужбовців з обмеженнями можуть розроблятися індивідуальні плани, які фокусуються на реабілітації та підтримці оптимального рівня фізичної форми.

3. Врахування бойових умов. Оцінювання придатності враховує здатність військовослужбовця витримувати фізичні навантаження в умовах, наближених до реальних бойових.

4. Спеціалізоване оцінювання. Для підрозділів спеціальних операцій вимоги до фізичної підготовки та стан здоров'я оцінюються за більш жорсткими стандартами [9].

У ЗС Польщі нормативи з фізичної підготовки визначені для відповідних категорій військовослужбовців, які є здоровими, а також окремо для тієї категорії, яка має відхилення у стані здоров'я [11].

У війську Польському розподіл військовослужбовців для занять фізичною підготовкою за станом здоров'я здійснюється на основі регулярних медичних оглядів та оцінювання їх фізичної придатності. Це дає змогу адаптувати програми тренувань, щоб мінімізувати ризик травм і максимізувати результативність підготовки [12].

Хоча конкретні назви груп можуть змінюватися, загалом система подібна до стандартів НАТО та включає кілька рівнів:

перший – придатні без обмежень, більшість військовослужбовців належать до цієї категорії. Вони не мають медичних протипоказань і можуть брати участь у всіх запланованих фізичних навантаженнях, включаючи щорічні тести фізичної підготовки.

другий – придатні з обмеженнями до цієї групи входять військовослужбовці з хронічними захворюваннями або ті, хто відновлюється після травм чи операцій. Для них розробляються адаптовані програми занять, що відповідають їхньому стану здоров'я. Наприклад, у дослідженні, проведеному в Польській академії ВПС, показано, як фізична активність у військових частинах може бути адаптована до різних потреб.

третій – тимчасово непридатні, військовослужбовці, які за висновком військово-лікарської комісії (ВЛК) тимчасово звільняються від занять фізичною підготовкою. Це може бути пов'язано з гострою хворобою або післяопераційним періодом. Після відновлення здоров'я вони повертаються до звичайних занять або зараховуються до групи з обмеженнями.

четвертий – непридатні до цієї категорії включають військовослужбовців, які через серйозні захворювання, травми або інші медичні причини визнані непридатними до військової служби. Вони не беруть участі у фізичній підготовці, а їхнє майбутнє у війську вирішується через ВЛК.

Безпосередній процес розподілу:

1. Медичне оцінювання: військовослужбовці проходять регулярні медичні огляди, які проводять військові лікарі. Це може бути щорічна перевірка, або додатковий огляд у разі погіршення стану здоров'я.

2. Діагностика: на підставі результатів медичних обстежень військовослужбовця можуть направити до спеціалізованої військової комісії для встановлення категорії придатності. Це дає змогу визначити, чи здатний він виконувати службові обов'язки, у тому числі пов'язані з фізичними навантаженнями.

3. Адаптація тренувань: для військовослужбовців з обмеженнями інструктори розробляють індивідуальні плани тренувань, що допомагають підтримувати фізичну форму, не шкодячи здоров'ю.

4. Постійний моніторинг: за станом здоров'я військовослужбовців ведеться постійний моніторинг. Якщо у їхньому стані відбуваються зміни, їх можуть перевести в іншу групу або направити на додатковий огляд.

Військо Польське, як член НАТО, вдосконалює свою систему фізичної підготовки, але зберігає певні особливості та як використання система літерних категорій для оцінювання придатності до військової служби за станом здоров'я. Категорія А означає повну придатність, тоді як В, С, D вказують на різні рівні обмежень або непридатності. Ця система впливає на призначення та можливості військовослужбовця, у тому числі і на заняття фізичною підготовкою.

Літерна категорія, присвоєна військовослужбовцю за станом здоров'я, є основним критерієм для визначення рівня фізичного навантаження, яке він може виконувати.

- Категорія **А** (придатний): військовослужбовці з цією категорією повністю придатні до військової служби як у мирний, так і у воєнний час. Це означає, що вони беруть участь у всіх стандартних програмах фізичної підготовки та проходять щорічне тестування без обмежень.

- Категорія **В** (тимчасово непридатний): ця категорія присвоюється тим, хто має тимчасові проблеми зі здоров'ям, які вимагають лікування або реабілітації. Такі військовослужбовці можуть бути тимчасово звільнені від фізичних навантажень або для них розробляється індивідуальна програма відновлення. Після одужання вони проходять повторний огляд для визначення остаточної категорії.

- Категорія **С** (непридатний до служби в мирний час): військовослужбовці з цією категорією мають обмеження, які роблять їх непридатними для військової служби в мирний час, але вони можуть бути мобілізовані у воєнний час. Це означає, що вони зазвичай звільнені від стандартної фізичної підготовки, або для них можуть розробляти спеціальні,

полегшені програми.

- Категорія **D** (непридатний до військової служби у мирний час (за обмеженими винятками у територіальній службі)): ця категорія означає непридатність до військової служби у мирний час (за обмеженими винятками у територіальній службі). Військовослужбовці з цією категорією не беруть участі в заняттях фізичною підготовкою.

- Категорія **E** – (постійно та повністю непридатний у мирний час, під час мобілізації або воєнного часу) ця категорія означає повну і остаточну непридатність до військової служби в будь-який час. [12].

Система літерних категорій може бути менш гнучкою, ніж, наприклад, британська система Physical Employment Standards (PES) [7], яка оцінює придатність до конкретних ролей, а не за загальними категоріями. У США система Holistic Health and Fitness (H2F) [8], також більш гнучка та орієнтована на комплексне здоров'я.

Головна відмінність польської системи полягає в її консервативності та фокусі на традиційних тестах, тоді як армії Великої Британії та США впроваджують більш комплексні, уніфіковані та орієнтовані на реальні бойові завдання підходи до оцінювання фізичної підготовки [2].

Порівняно з польською, українська система фізичної підготовки та розподілу за станом здоров'я має багато схожих рис [3], але й суттєвих відмінностей, особливо з огляду на нещодавні зміни в законодавстві та досвід повномасштабної війни.

Розподіл за станом здоров'я для фізичної підготовки в обох країнах ґрунтується на висновках військово-лікарських комісій (ВЛК) [1].

Основні відмінності стосуються реформування системи через воєнний досвід. Замість простої літерної класифікації, підхід до оцінювання придатності в Україні став більш адаптивним. Хоча базові принципи залишаються, акцент зміщується на функціональний стан та можливість виконувати бойові завдання.

У 2024 році в Україні скасовано поняття “обмежено придатний”. Тепер усі військовозобов'язані мають пройти повторний огляд ВЛК, і їхній стан здоров'я буде оцінюватися як “придатний” або “непридатний”. Це рішення безпосередньо впливає на розподіл для фізичної підготовки. Військовослужбовці, які раніше мали обмеження, тепер мають пройти нове оцінювання. Їх можуть перевести у групу “придатних” або “непридатних”, що кардинально змінює їхні можливості щодо занять спортом [4]. Міністерство оборони України затвердило оновлений список хвороб, який враховує сучасні реалії та досвід ведення бойових дій [5; 6].

На сьогоднішній день існує проблема відсутності чітких, уніфікованих критеріїв для оцінювання фізичної спроможності, що призводить до

суб'єктивного вибору показників та їх інтерпретації керівниками ФП чи медичними працівниками які здійснюють розподіл по групах ЛФК. Важливо стандартизувати оцінювання щодо розподілу за групами ЛФК, коли вплив конкретних патології та функціональний стан військовослужбовців різний.

Для стандартизації критеріїв до груп ЛФК, стан здоров'я не є єдиним фактором, що впливає на фізичну працездатність. Важливим є комплексний вплив фізичних, психологічних та соціальних факторів, що ускладнює їх однозначну класифікацію.

Неправильна класифікація може призвести до того, що військовослужбовець з обмеженою фізичною спроможністю потрапить в групу, що вимагає високої фізичної активності, або навпаки, володіючи високим потенціалом буде відсторонений від певної підготовки що в свою чергу може призвести до зниження результативності фізичної підготовки.

Література

1. Наказ МО України “Про затвердження Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України” . № 402 від 14.08.2008. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1109-08#Text>.
2. Петрачков О.В. Особливості системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців провідних країн світу. Збірник наукових праць “Педагогічна освіта: теорія і практика” КПУ імені Івана Огієнка. 2013. Вип. 15. С. 82–89.
3. Про затвердження інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225.
4. Про затвердження Інструкції про організацію виконання Положення про проходження громадянами України військової служби у Збройних Силах України: наказ Міністерства оборони України від 10.04.2009 № 170.
5. Про затвердження Переліку органів військового управління, військових частин, військових навчальних закладів, установ та організацій, в яких посади можуть бути заміщені військовослужбовцями, які визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби: наказ Міністерства оборони України від 09.12.2021 № 376.
6. Про затвердження Переліку посад, що можуть бути заміщені військовослужбовцями, резервістами, які визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби: наказ Міністерства оборони України від 02.09.2024 № 594
7. Assessment of physical fitness in military and security forces: <https://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/317>
8. Holistic health and fitness - Soldier Readiness System (2023) / U.S. Army Center for Initial Military Training, Published by CALL 2H2F No. 23-06 (784), June 2023.
9. NATO Candidate Physical Fitness Assessment (CPFA) Standards https://www.nato.int/nato_static_fl2014/assets/pdf/2020/5/pdf/HSF_CPFA_criteria_EN.pdf.
10. NATO Standard AMedP-1.6 Medical Evaluation https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-1.6_EDA_V2_E_2560.pdf.
11. Physical activity of soldiers in the Polish Armed Force's military administration units and special units <https://scispace.com/pdf/physical-activity-of-soldiers-in-the-polish-armed-force-s-23dhxr7h5a.pdf>.
12. Poland revises military qualification rules <https://www.polskieradio.pl/395/7789/Artykul/3578117,poland-revises-2025-military-qualification-rules-detailing-who-must-appear-and-medical-exemptions#:~>.

Сеник Р. М.

кандидат філософських наук

Стельмах Ю. Ю.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Навчально-спортивна база літніх видів спорту Міністерства оборони України

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ БОЙОВИМИ ТРАВМАМИ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД

Фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим напрямом комплексного відновлення ветеранів та військовослужбовців, які зазнали поранень. Результати аналізу міжнародних і вітчизняних досліджень, а також проведеного інтерв'ювання фахівців підтверджують її високу результативність для покращення фізичного стану, зниження рівня стресу, тривожності та підвищення мотивації до служби.

Мета дослідження – узагальнити сучасний стан та практичний досвід щодо ФСР ветеранів та військовослужбовців із бойовими травмами.

Методи дослідження – в процесі дослідження використовувався теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інтернет ресурсів в галузі фізкультурно-спортивної та психологічної реабілітації військовослужбовців та інтерв'ювання

Результати дослідження. Про актуальність даного дослідження свідчать дані про збільшення кількості поранень, отриманими військовими внаслідок бойових дій в Україні та їх подальша реабілітація та соціалізація [1, 3].

Низка стратегічних документів та ініціатив МО України та Міністерства у справах ветеранів свідчить про те що, ФСР та ветеранський спорт є важливою складовою системи підтримки та відновлення військовослужбовців, а пошук шляхів удосконалення здійснюється щодня [2, 3, 4].

Саме тому нами було проаналізовано низку міжнародних та вітчизняних наукових досліджень. Так у роботах американських та британських авторів [6,8] зазначається, що участь у змаганнях типу “Invictus Games” сприяє формуванню відчуття приналежності до спільноти, відновленню впевненості у власних силах та поліпшенню психологічного стану ветеранів. Дослідження показують, що систематичні заняття спортом знижують тривожність, а також покращують результати тестів фізичної функціональності, таких як 6-хвилинний тест ходьби (6MWT) [7, 9, 10].

Українські науковці також приділяють увагу питанням фізичної та психоемоційної реабілітації військовослужбовців. Зокрема, у працях

підкреслюється необхідність інтеграції фізичної підготовки та спорту в систему реабілітаційних заходів у ЗС України [1]. Автори вказують на значення індивідуалізації програм та використання адаптивних методик фізичних навантажень залежно від характеру поранень та травм отриманих внаслідок бойових дій [1, 8].

У межах даної роботи було проведено інтерв'ювання 15 фахівців у сфері фізичної підготовки та ФСР, які несуть службу у військових корпусах, частинах та бригадах ЗС України. Мета інтерв'ювання – визначити актуальність фізкультурно-спортивних програм для військовослужбовців, що зазнали поранень і травм.

Більшість респондентів (93%) відзначили суттєве про покращення психоемоційного стану військовослужбовців після участі у спортивних заходах для ветеранів та військовослужбовців, що зазнали різного роду травм та поранень. Результати опитування вказують на те, що 87% опитаних повідомили про помітне підвищення рівня мотивації та активної участі у фізкультурно-спортивних активностях після залучення їх до програм спортивної реабілітації. Також фахівці вказують на покращення соціальної адаптації та зменшення проявів ПТСР у ветеранів, які систематично займаються фізичною культурою та спортом.

Отримані результати узгоджуються з висновками іноземних досліджень [5, 6, 8], що підтверджують позитивний вплив фізкультурно-спортивної активності на реабілітаційні процеси ветеранів незалежно від країни.

Подальші наукові пошуки мають бути спрямовані на розробку єдиних методичних підходів до оцінювання результативності програм спортивної реабілітації у військових формуваннях України.

Література

1. Логвиненко О., Нестерчук Н. Фізична терапія військовослужбовців, учасників бойових дій, безпосередньо приймавших участь в операції об'єднаних сил. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Рівне. 2021, (8), 34-39.
2. Михайлов В. В., Юдін В. Д., Фурдик В. Д., Верхогляд М. М. Принципи та процеси фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф. К.: НУОУ, 2024. С. 410-414.
3. Національна система фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, затвердженого Указом Президента України від 23.08.2020 №342/2020.
4. Петрачков О. В., Михайлов В. В., Юдін В. Д. Основи функціонування фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф. К.: НУОУ, 2024. С. 401-405.

5. Bennett J. L., Piatt J. A., Van Puymbroeck M. Outcomes of adaptive sports and recreation participation among veterans returning from combat with acquired disability. *Therapeutic Recreation Journal*. 2014. Vol. 48, No. 4. P. 301–320.
6. Brittain I., Green S. Disability sport is going back to its roots: Rehabilitation of military personnel following injury. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2012. Vol. 4, No. 2. P. 175–194.
7. Haudenhuyse R., Theeboom M., Skille E. Å. Sport for development for veterans with a disability: The case of the Invictus Games. *Sport in Society*. 2018. Vol. 21, No. 4. P. 670–684.
8. MacDonald D. J., Beck K., Erickson K., Côté J. Understanding sources of personal development in military veterans through sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. Vol. 27. P. 10–18.
9. VA Evidence Synthesis Program. *Adaptive Sports for Disabled Veterans*. Washington, DC: U.S. Department of Veterans Affairs, 2019.
10. Vaez Mousavi S. M., Shojaei M. Effects of exercise programs on PTSD symptoms among war veterans: A systematic review. *Journal of Military Medicine*. 2018. Vol. 20, No. 3. P. 205–214.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Романюк В. С., Кішлалі К. В., Могіляс К. В.

Національний університет оборони України

ЗАБИГИ “SPARTAN RACE” – ІННОВАЦІЙНА СКЛАДОВА АДАПТИВНОГО СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВETERANІВ ВІЙНИ ЗА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ УКРАЇНИ

Війна за незалежність України призвела до того, що станом на початок вересня 2024 р. в Україні нараховували до 55000 вже за протезованих військовослужбовців. Приблизно третина з цієї кількості людей знаходилась в активному процесі підготовки до протезування або завершували його. На жаль, бойові дії в нашій державі, не припинилися, а статистичні дані свідчать про те, що кількість осіб, які матимуть необхідність у споживанні якісних терапевтичних та реабілітаційних послуг, а в подальшому в сфері ФКіС щоденно збільшується. Це вимагатиме від суспільства не лише надання матеріально-технічної бази, а й підготовки фахівців, які зможуть надавати окреслені послуги якісно в усіх громадах нашої держави.

Важливі аспекти використання екстремальних видів спорту в сучасній комплексній системі адаптивного спорту осіб із негативними наслідками травматичного впливу подій війни висвітлено у Звіті за науково-дослідною темою шифр “Відновлення» (держ. № 0123U101112; Інв. № 14469) [1]; у навчальних посібниках, таких як “Легка атлетика та прискорене пересування” [4, с. 177-212], “Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті” [2] та “Пропедевтика фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій:

теоретичні та методичні засади” [6].

Колектив вітчизняних авторів [14] ґрунтовно охарактеризував механізми адаптації та шляхи психосоціальної реабілітації військовослужбовців і цивільного населення осіб, які мають деструктивні психологічні наслідки збройних конфліктів. О. Марциняк-Дорош, О. Скляр та співавтори [5] довели позитивний вплив командних видів спорту та визначили їх дієвість у психологічній реабілітації та соціалізації ветеранів війни. В. Стасюк, Л. Ілюха & М. Галайдюк [7] визначили та ґрунтовно охарактеризували медичні та фізіологічні аспекти підготовки паралімпійських атлетів, зокрема і ветеранів війни, які на сьогодні не лише приймають участь у ветеранських змаганнях, але й виборюють ліцензії для участі в змаганнях найвищої ланки для осіб з інвалідністю (ветерани вибороли ліцензії та приймали участь у літній Паралімпіаді в Парижі, 2024). Фахівці НУОУ [12] здійснили ґрунтовний ретроспективний аналіз на матеріалі силових видів спорту та кросфіту про особливості формування сучасної системи змагань адаптивного спорту ветеранів війни в Україні, визначили історичні, законодавчі та матеріально-технічні аспекти. О. Юденко, В. Білошицький & М. Лукашук [10] наголошували на тому, що екстремальні види спорту є важливою складовою сучасної системи ФСР учасників бойових дій та членів їх родин. Разом із С. Партикою та Ю. Муштатовим [13] дослідили особливості організації та проведення змагань “Race Nation”, визначили їх роль та місце як складової сучасної системи фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців з наслідками бойової травми. У співпраці із Д. Оленєвим, О. Романюком [11] доведено, що підготовка та участь у змаганнях з екстремальних різновидів рухової діяльності (“Race Nation”, “Spartan Race”, “Cordon Race”, марш-кидок “Catherine Youmpe” (Шотландія) та ін.) успішно використовуватися із метою якісного відновлення фізичного та ментального стану військовослужбовців після виконання завдань за призначенням.

М. Мевша підкреслює, що “забіги “Spartan Race” відомі своєю доступністю для учасників з різним рівнем фізичної підготовки” [3; 8; 9]. О. Вовк наголошує, що «в цілому “Spartan” – це пригода, яка змінює життя», а “найважча перешкода – це просто думка про те, що ти не можеш цього зробити”. Ми вважаємо, що це важлива складова фізичної та психо-емоційної підготовки; це тренування та водночас загартування (змагання на різних етапах проходять всього року, що вимагає додаткової фізичної підготовки та адаптації організму до фізичних навантажень в екстремальних умовах (кліматогеографічні особливості, температурні умови, тощо) на різних випробуваннях, які вимагають сили, витривалості, прояву координаційних здібностей, командної згуртованості, налагодженої комунікації, взаємопідтримки, тощо).

О. Вовк наголошує, що такі заходи створюють «спільноту, де кожен може відчувати підтримку та проявити свої найкращі якості» [3; 8; 9]. Він підкреслює, що протягом 2024 р. до благодійних забігів “Spartan Race Ukraine” було залучено понад 30 адаптивних спортсменів, включаючи і ветеранів війни [8; 9].

У рамках “Spartan Kyiv” (2024) на Київщині відбувся благодійний інклюзивний забіг з перешкодами “Spartan Para Race”, в якому взяли участь понад 800 осіб (ветерани, люди з інвалідністю, професійні спортсмени, аматори). Захід допоміг зібрати 500000 грн. на дрони для ЗС України [3; 8]. Головною метою заходу є “привернення уваги до розвитку адаптивних видів спорту для одужання людей з інвалідністю”. Призерка змагань О. Барабашникова констатує, що «траса не дуже складна, але були цікаві ділянки з піском», які вимагали більших зусиль, концентрації для виконання завдання. Але в цілому, всі учасники наголошують на тому, що ці змагання є спортивним святом, які в умовах сьогодення є дуже актуальними та важливими. Всі учасники змагань підкреслюють, що дистанція навіть у 6,5 км під дощем та снігом (2024) «вимагає витривалості, сили та рішучості». Але емоційна підтримка всіх учасників протягом траси, на кожному випробовуванні, атмосфера на фініші, нові знайомства в колі однодумців – це все створює неповторне піднесення та мотивацію для кожного спортсмена, надає можливість продемонструвати власні зусилля, можливості, виявити індивідуальний рівень фізичної та психологічної підготовки, налаштованості долати перешкоди в житті, готовність долати дисфункції, які виникли внаслідок бойової травми. Для параспортсменів – це боротьба по-перше із самим собою [3; 8; 9].

В рамках проєкту “Безмежні” у травні 2025 р. ветерани ГУР МО України з ампутаціями О. Дашко (“Kraken”) та І. Тарн (“Артан”) піднялись на протезах до базового табору Евересту (Гімалії; 5280 м). Раніше українці з ампутаціями не підіймалися на цю вершину. В межах цього сходження команді вдалося зібрати 1 млн. грн. для реабілітаційного центру “UNBROKEN Ukraine” [3; 8].

04 липня 2025 р. у м. Морзіні (Альпи, Франція) команда українських ветеранів ГУР МО України взяли участь у міжнародному ультрамарафоні “Spartan Ultra World Championship” на гірській дистанції (висота понад 3000 м над рівнем моря) довжиною 52 км, яка має понад 60 перешкод [3; 8; 9]. Учасниками змагань в рамках проєкту “Limitless” стануть ветерани з ампутаціями кінцівок, зокрема Т. Проць (підрозділ ГУР МО “Kraken”) та С. Шикун (департамент активних дій ГУР МО) [8]. Військовослужбовці підкреслюють, що міра втрати їх здоров’я створює певний виклик до участі в екстремальних змаганнях, який не лякає, а навпаки мотивує. Вони наголошують, що хочуть стати прикладом для побратимів, які нещодавно

отримали травми під час участі в бойових діях, що ампутація не є вироком, якість життя змінюється – це факт, але саме життя не зупинилося, воно продовжується [3; 8; 9]. Учасники наголосили на тому, що це “одна з найважчих і водночас найцікавіших трас”, на подолання якої вони витратили 9,5 годин. Вони вважають, що “ми виснажені, але насправді не відчуваємо нічого “за межею”; “це сильне випробування, але все залежить від характеру, бажання жити, бажання бути незламним, сталевим – ми продемонстрували, що життя після травм війни продовжується”” [9]. Дистанцію із ветеранами розділили О. Вовк (*організатор “Spartan Race Ukraine”*) та А. Дамницький” [3]. Ті, хто здолав екстремальний маршрут Альп у Франції є героями стрічки “Spartan: Без меж”, де вони через спорт та рухову активність подають інформацію про війну в Україні, про виклики сьогодення, які вона ставить перед людьми, розкриваються ефективні шляхи їх подолання [3; 8; 9].

Р. Бебех (співзасновник проекту “Limitless”) наголошує на тому, що у співпраці із “Spartan Race Ukraine” головна мета їх діяльності полягає у приверненні уваги до подій в Україні та зборі коштів на лікування поранених воїнів. Окремо здійснюється акцент на реалізації завдань з освітньої роботи про особливості поранень та комунікації із ветеранами з ампутаціями для українського цивільного населення [3; 8; 9]. Проект “Limitless” спрямований на корекцію та відновлення “фізичного та психологічного здоров’я” ветеранів, на боротьбу з фантомними болями у військовослужбовців із ампутаціями [3;9].

У м. Києві 13 по 14 вересня 2025 р. в київському “Урбан-парку ВДНГ” стартував “Spartan Trifecta Weekend”. Цей міжнародний забіг з перешкодами, присвячений підтримці військовослужбовців Сектору безпеки та оборони України, зокрема ГУР МО України. У ньому взяли участь параспортсмени, зокрема і поранені на війні проти держави-агресора рф захисники України. Д. Подолянчук пояснила, що однією з цілей є збір коштів на проєкт “Boats for HUR”, який надає бойові катери для підтримки розвідувальних місій [8]. Зокрема, ці “плавзасоби, які є критично важливими для евакуації поранених військових та цивільних, а також для бойових рейдів” [3; 8; 9]. У межах заходу організатори провели благодійний аукціон, де розіграли пам’ятні та цінні лоти, зокрема унікальний медальйон у формі острова Зміїний, інструктований камінням, привезеним військовослужбовцями з бойового завдання та з автографом начальника ГУР МО України К. Буданова [8; 9]. Є. Єрін підкреслює думку про те, що “спорт дуже важливий для кожного нашого військовослужбовця, оскільки це про характер, силу волі, дух і силу”; ми завжди підтримуємо слоган – “сильний народ – це сильна армія” [3; 8; 9].

Ми повністю поділяємо думку про те, що адаптивна рухова активність та адаптивний спорт ветеранів війни, є одним з дієвих сучасних засобів

комплексної корекції та відновлення їх здоров'я, не зважаючи на міру його втрати, оптимізації якості повсякденної життєдіяльності ветеранів та людей з інвалідністю, внаслідок подій війни. Особливо це висвітлюється коли особи із наслідками травми війни беруть участь в екстремальних і водночас інклюзивних змаганнях “Spartan Para Race” “наочно демонструє, як сила спільноти людей зі схожим досвідом мотивує та здатна змінити життя”[8; 9].

Учасники мали обирати дистанції, виходячи зі свого рівня фізичної підготовки та амбіцій: 1) “Спринт” (5 км, 20 перешкод); 2) “Супер” (10 км, 25 перешкод); 3) “Звір” (21 км, 30 перешкод); 4) “Kids Race” (для дітей від 4 до 14 років); 5) “Para Race” (для спортсменів з травмами ОРА або ампутаціями) [8; 9].

Spartan Race Trifecta World Championship – це світові змагання з забігів з перешкодами. Trifecta – це забіг упродовж трьох днів. Отже, за “3 дні змагань “Spartan Race Trifecta” прикордонник Львівського загону Вл. Чечур пробіг 55 км, подолавши 65 перешкод”, він посів у загальному підсумку III місце (на дистанції 5 та 10 км він виборов III місце, а на 21 км – II місце) [8; 9].

Важливим питанням сьогодення залишається класифікація спортсменів, які беруть участь в змаганнях. На жаль, традиційна класифікація параолімпійської та Дефлімпійської системи адаптивного спорту не можуть бути перенесена на змагання в адаптивних видах спорту для ветеранів війни за Незалежність України [2; 4; 6; 4; 14]. Це обумовлено специфікою виникнення бойової травми та тим, які наслідки вона має. На наше глибоке переконання, яке ґрунтується на багаторічному практичному досвіді роботи із особами із негативними наслідками травматичного впливу подій війни на їх здоров'я, визначено мірою його втрати (у відповідності до МКХ 10 або МКХ 11), ті хто має декілька дисфункцій (функція зору, слуху, мови і мовлення, координаційні або когнітивні порушення, тощо), то людина має мати змогу обрати той функціональний клас у виді спорту, в якому б він / вона хотів спробувати власні сили, здібності, виявити рівень функціональних можливостей організму, який дасть змогу отримали індивідуальний результат в адаптивному виді спорту. Таке сприйняття травми війни ґрунтується на людиноцентричному, холістичному, біопсихосоціальному, компетентністному та системному підходах до здоров'я і функціонування людини у повсякденному житті.

Хочеться звернути увагу на те, що метою міжнародних комплексних змагань з адаптивних видів спорту для ветеранів бойових дій з ураженнями та без “Strong Spirit's Games” є організація системи різного рівня спортивних змагань для ветеранів в Україні та в світі, які змагаються у 9 спортивних дисциплінах серед 13 нозологічних груп (рис. 1). Головна їх суть – надання можливості, тим хто має дисфункції в стані здоров'я внаслідок участі в бойових

діях продемонструвати фізичну силу, спритність та вольові якості через адаптивну рухову активність та спортивні змагання. Ці заходи сприяють підтримці, підвищенні самооцінки, допомагають знайти внутрішню мотивацію.



Рис. 1. Групи нозологій учасників міжнародних змагань “Strong Spirit’s Games”

Отже, авторами охарактеризовано забіги “Spartan Race” як інноваційну складову сучасної системи адаптивного спорту військовослужбовців та ветеранів війни за Незалежність України. На сьогодні “Spartan” став екстремальною оздоровчою платформою, яка допомагає людям стати незламними, включаючи і тих, хто має негативні ознаки травматичного впливу подій війни на їх якість життя та здоров’я.

Література

1. Звіт за науково-дослідною темою «Обґрунтування основ використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців – осіб з інвалідністю та травмованих внаслідок бойової діяльності» шифр «Відновлення» (держ. № 0123U101112; Інв. № 14469). К.: НУОУ. 2024. 485с.
2. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / О.В. Юденко. К.: НУОУ. 2024. 360 с.
3. Інклюзивний забіг Spartan Para Race: зібрано півмільйона гривень на придбання дронів для Збройних сил України URL: https://unn.ua/en/news/inclusive-spartan-para-race-half-a-million-hryvnias-raised-to-buy-drones-for-the-armed-forces-of-ukraine?utm_source=chatgpt.com
4. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. К.: НУОУ. 2023. С. 177-212.
5. Марциняк-Дорош О., Скляр О. та ін. Ефективність командних видів спорту у психологічній реабілітації та соціалізації ветеранів війни. *Перспективи та інновації науки. Серія Психологія*. 2(48) (2025), 1604-1617. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1604-1617](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1604-1617)
6. Пропедевтика фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій: теоретичні та методичні засади / О. Юденко, Д. Оленев, М. Лоцинський та ін. К.: НУОУ. 2024. 256 с.
7. Стасюк В., Ілюха Л., Галайдюк М. Медичні та фізіологічні аспекти підготовки паралімпійських атлетів. *Суспільство та національні інтереси: Серія Педагогіка*. 2025. №3(11). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-3\(11\)-362-378](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-3(11)-362-378).

8. Українські ветерани з ампутованими кінцівками беруть участь у чемпіонаті світу з ультраспорту Spartan Ultra. URL: https://www.ukrinform.net/rubric-sports/4012114-ukraines-amputee-vets-partake-in-spartan-ultra-world-championship.html?utm_source=chatgpt.com
9. Українські ветерани візьмуть участь у змаганнях Spartan Ultra World Championship URL: <https://renews.com.ua/kultura/ykrayinski-veterani-vizmyt-ychast-y-zmaganniah-spartan-ultra-world-championship>
10. Юденко О., Білошицький В., Лукашук М. Екстремальні види спорту як складова системи фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій та членів їх родин. *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 V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2021). Національний університет оборони України*. К.: НУОУ, 2021. С. 335-339.
11. Юденко О., Оленев Д., Романюк О. Відновлення фізичного та ментального стану військовослужбовців після виконання завдань за призначенням: змагання з екстремальних різновидів рухової діяльності. *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 VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листопада 2023). Національний університет оборони України*. К.: НУОУ, 2023. С. 461-464.
12. Юденко, О., Оленев, Д., & Фурдик, В. Ретроспективний аналіз формування системи змагань адаптивного спорту ветеранів війни в Україні (на матеріалі силових видів спорту та кросфіту). *Педагогічна Академія: наукові записки*, (20). 2025. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17061279>
13. Юденко О., Партика С., Муштатов Ю. Змагання «Race Nation» як складова сучасної системи фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців з наслідками бойової травми. *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 V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2021). Національний університет оборони України*. К.: НУОУ, 2021. С. 330-335.
14. Юденко О., Перелигіна Л., Балабанова Л. Психологічні наслідки збройних конфліктів: механізми адаптації та шляхи психосоціальної реабілітації військовослужбовців і цивільного населення. *Наукові перспективи: Серія «Психологія»*. 5 (59) (2025). С. 2218-2233. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-2218-2233](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-2218-2233)

Ярмольчик М. О.

доктор філософії

Державний університет “Київський авіаційний інститут”

ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ КОЛЕКТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців є не лише засобом відновлення фізичних функцій організму, а й важливим елементом психосоціальної підтримки. Вона забезпечує гармонійне поєднання лікувально-відновних, психологічних і педагогічних впливів, спрямованих на комплексне відновлення здоров'я, працездатності та внутрішньої рівноваги людини після пережитих стресових ситуацій [1].

Колективна фізична активність створює умови для формування відчуття спільності, взаємної підтримки та приналежності до команди. У спільних тренуваннях військовослужбовці знову відчують себе частиною згуртованого колективу, де кожен є важливою складовою спільної мети. Це особливо актуально для осіб, які пережили бойовий стрес, поранення чи втрату побратимів, адже спорт допомагає подолати почуття ізоляції, відчуження та посттравматичну тривожність [2; 3].

У процесі групових занять активізуються позитивні емоції, відновлюється баланс нервової системи, знижується агресивність, тривожність та депресивні прояви. Спільні спортивні дії стимулюють вироблення так званих “гормонів радості” – ендорфінів, дофаміну та серотоніну, що підвищують загальний психоемоційний тонус, покращують сон і апетит, зменшують хронічну втому [4].

Крім того, фізичні вправи сприяють нормалізації функціонального стану серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, зміцнюють м'язовий тонус, покращують координацію рухів і гнучкість. Це особливо важливо для військовослужбовців, які проходять реабілітацію після поранень або тривалого перебування в умовах підвищених фізичних і психологічних навантажень.

Важливим компонентом ФСР є відновлення впевненості у власних силах, самооцінки та мотивації до подальшого саморозвитку. Через участь у спортивних іграх, змаганнях, командних естафетах і колективних вправах формується позитивне сприйняття себе, зростає внутрішня впевненість, розвиваються такі якості, як цілеспрямованість, самодисципліна, організованість і відповідальність. Поступове досягнення результатів у фізичній діяльності створює відчуття успіху, що стає важливим психологічним ресурсом для подолання наслідків травматичних подій [5].

Залучення військовослужбовців до активного рухового середовища сприяє поступовому поверненню відчуття стабільності, довіри до оточення та віри у власні можливості. Це має принципове значення для осіб, які пережили бойовий стрес, поранення або психологічну травму, адже фізична активність виступає природним каталізатором відновлення контролю над тілом і психічним станом.

Ефект спільних занять проявляється також у формуванні соціальної підтримки: у процесі колективних тренувань військовослужбовці мають змогу спілкуватися, обмінюватися досвідом, ділитися переживаннями, висловлювати емоції та отримувати схвалення від побратимів. Така взаємодія сприяє формуванню довірливих стосунків, відчуття приналежності до групи та спільності мети. Унаслідок цього значно зменшуються прояви

посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів, почуття самотності та емоційного вигорання [6].

Колективна фізична активність також стимулює вироблення ендогенних антистресових речовин – ендорфінів, серотоніну, дофаміну, які покращують настрій і забезпечують відчуття психологічного благополуччя. Таким чином, фізкультурно-спортивна діяльність стає не лише інструментом відновлення фізичної працездатності, а й дієвим психотерапевтичним засобом адаптації військовослужбовців до мирного життя [7].

Колективна фізична активність у системі реабілітації військовослужбовців має виражений психологічний ефект, сприяючи стабілізації емоційного стану, підвищенню самооцінки та соціальній інтеграції. Поєднання фізичних навантажень із груповою взаємодією формує комплексний підхід до відновлення як тіла, так і психіки військових після бойового досвіду.

Література

1. Андрусишин В. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців у післябойовий період: сучасні підходи та технології. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (70). С. 45–52.
2. Войтенко О. І., Левченко С. П. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан учасників бойових дій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 9. С. 12–18.
3. Гуменюк І. В. Роль групових форм фізичної терапії у відновленні психологічної стійкості військовослужбовців. Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ. 2020. Т. 4 (116). С. 98–106.
4. Лисенко М. Ю. Колективна фізична активність як чинник соціально-психологічної адаптації ветеранів війни. Психологічний журнал. 2023. Т. 2 (28). С. 65–72.
5. American Psychological Association. The Role of Exercise in Mental Health Recovery for Veterans. Washington, DC : APA Press, 2021.
6. Biddle S. J. H., Mutrie N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. 4th ed. London : Routledge, 2019.
7. Reardon C. L., Creado S. Psychiatric aspects of sports performance: enhancing performance and managing psychiatric disorders. British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54, No. 3. P. 125–130.

Балдецький А. А., Харченко В. М., Панов В. С.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Після участі в бойових діях, особливо в реаліях сьогодення, військовослужбовці стикаються з численними фізичними, психологічними та емоційними травмами. Підвищена інтенсивність бойових дій, стресові ситуації, тривалі періоди перебування в екстремальних умовах службово-бойової діяльності можуть призвести до серйозних порушень здоров'я, що вимагають

збалансованої реабілітації та відновлення фізичної форми. Однак традиційні методи реабілітації нерідко виявляються недостатніми для сучасних вимог, адже вони не завжди враховують комплексність травм і порушень, з якими стикаються військовослужбовці після участі в бойових діях.

Головною метою дослідження – є пошук інноваційних методів фізичної підготовки та реабілітації військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України, які повертаються до військової служби після участі в бойових діях.

Актуальним питанням використання новітніх технологій, психологічних методик та спеціалізованих програм, що враховують індивідуальні особливості посттравматичного відновлення військовослужбовців різних категорій інституцій сектору безпеки і оборони України присвячені наукові праці: С. Трачука, В. Хмари, Р. Підлетьчука, С. Сиротюка [1], В. Ожаревського, У. Шевціва, О. Ткачука, О. Мелешенка (та ін.) [2].

З огляду на сучасну науково-методичну літературу доцільно констатувати, що реабілітація військовослужбовців після бойових дій є надзвичайно складним і багатогранним процесом. Вона включає не лише відновлення фізичних функцій, але й психологічне відновлення, соціальну реінтеграцію та корекцію морально-психологічного стану. Під час бойових дій нерідко виникають травми різної важкості – від фізичних пошкоджень (поранення, переломи, розтягнення) до психологічних розладів (посттравматичний стресовий розлад). Сучасна реабілітація має орієнтуватися на індивідуальний підхід, що дає можливість комплексно працювати з кожним військовослужбовцем, враховуючи його особливості та потреби.

Аналізуючи наукові праці дослідників: К. Давиденка, Н. Лозінської, О. Матвейко, Л. Ободовської, А. Одеров, С. Романчука, Н. Шавровської (та ін.), нами виокремлено низку особливостей реабілітації військовослужбовців після участі в бойових діях, а саме:

1) відновлення фізичної працездатності (пошкодження опорно-рухового апарату, що виникають унаслідок поранень або фізичного перевантаження, вимагають застосування індивідуальних програм відновлення, які включають не лише фізичні вправи, але й інші методи, такі як масаж, фізіотерапія та використання інноваційних тренажерів);

2) психологічна реабілітація (бойові стреси можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), реабілітація має включати техніки психологічної підтримки, когнітивно-поведінкові методи терапії, які сприяють відновленню психоемоційного стану);

3) відновлення після значних психофізіологічних навантажень (бойова діяльність нерідко супроводжується значними фізичними і психологічними

навантаженнями, що потребує подальшої корекції; урахування цього в процесі реабілітації є важливим аспектом для нормалізації функціонального стану організму).

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи встановлено, що інноваційні методи фізичної реабілітації значною мірою змінюють підходи до відновлення здоров'я військовослужбовців. Вони дають змогу застосовувати новітні технології та методики, які значно підвищують результативність реабілітації та уможливають зменшити період відновлення.

Так, використання біометричних пристроїв для моніторингу фізичного стану дає змогу точніше відстежувати процес відновлення, зокрема, рівень навантаження на організм, пульс, температуру тіла та інші показники. Ці дані допомагають коригувати тренувальні програми в реальному часі, що сприяє більш швидкому відновленню.

Окремої уваги заслуговує технологія віртуальної реальності (VR) у реабілітації військовослужбовців. На сьогодні віртуальна реальність набуває популярності у відновленні фізичних і психологічних функцій. Використання VR-систем (симуляторів) дає змогу створювати віртуальні тренажери, які симулюють реальні умови, у яких військовослужбовець може розвивати свої фізичні навички без ризику повторного травмування.

Необхідно підкреслити, що сучасні роботизовані системи, такі як: екзоскелети та тренажери для відновлення рухливості кінцівок, дають змогу пацієнтам, які зазнали серйозних травм (ампутацій), швидше відновлювати функції суглобів та м'язів. Ці технології допомагають представникам досліджуваної категорії швидше повернутися до активної служби.

Також заслуговує уваги генетична та клітинна терапія. Використання стовбурових клітин та біоактивних речовин для регенерації тканин активно розвивається в сучасній медичній практиці.

Ці методи дають змогу прискорити процес загоєння пошкоджених тканин та відновлення рухливості, що особливо важливо для тих, хто зазнав серйозних травм внаслідок участі в бойових діях.

Незважаючи на значний прогрес у фізичній реабілітації, важливим аспектом відновлення є психологічна реабілітація. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з найбільш серйозних проблем серед військовослужбовців, які повертаються з зони бойових дій. Інноваційні методи психологічної реабілітації включають:

когнітивно-поведінкову терапію (метод, який допомагає військовослужбовцям змінити негативні або деструктивні моделі поведінки і думок; ця терапія сприяє зниженню рівня тривожності та депресії, а також покращує загальний психоемоційний стан);

віртуальні тренінги на основі відеоігор (технології, що використовують відеоігри для відновлення психоемоційного стану, дають змогу створювати ситуації, які допомагають пацієнтам працювати над своїми емоціями в умовах, наближених до реальних);

медитація та майндфулнес (англ. mindfulness – програми для розвитку майндфулнес (уважності) та медитації, що використовуються для зниження стресу, є інноваційними підходами в реабілітації, вони уможливають знижувати тривогу, поліпшувати самоконтроль і допомагають відновити психологічну рівновагу).

Не менш важливим етапом реабілітації є соціальна реінтеграція військовослужбовців після участі в бойових дій. Вони нерідко стикаються з труднощами у відновленні стосунків з родиною та суспільством.

Тому необхідно створювати програми соціальної адаптації, що включають:

соціальні тренінги та програми підтримки (для сприяння інтеграції в суспільство можуть бути корисними тренінги з розвитку комунікативних навичок, управління конфліктами та розвитку емоційного інтелекту);

індивідуальні консультації та психотерапія (для військовослужбовців, які стикаються з труднощами в адаптації, необхідно організувати систематичні психотерапевтичні сесії, які допоможуть знизити тривожність та інтегрувати їх у нормальне соціальне середовище).

Таким чином, інноваційні методи фізичної підготовки і реабілітації військовослужбовців після участі в бойових діях є важливим елементом забезпечення їхньої боєздатності та психологічної стійкості. Використання новітніх технологій, таких як віртуальна реальність, роботизовані тренажери, генетична терапія та психологічні методики, уможлиблює значно підвищити результативність реабілітації та сприяє швидшому відновленню здоров'я представників досліджуваної категорії. Інтеграція цих інноваційних методів у систему реабілітації є важливою для забезпечення боєздатності військових підрозділів інституцій сектору безпеки і оборони України та підтримки національної безпеки в жорстоких реаліях сьогодення.

Література

1. Трачук С. В., Хмара В. В., Підлестейчук Р. В., Сиротюк С. М. Проблеми реабілітації та відновлення військовослужбовців за особливих умов. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Київ, 2024. № 4 (177). С. 163-168.
2. Ожаревський В. А., Шевців У. С., Ткачук О. А., Мелешенко О. В., Балдецький А. А., Гришко А. В., Гончарук М. О. Реабілітація учасників бойових дій з посттравматичним стресовим розладом – як важлива складова підтримки їхнього психічного здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Київ, 2025. № 9 (196). С. 148-152.

ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Сучасні виклики, пов'язані з військовими діями, зумовлюють необхідність розроблення дієвих систем ФСР для військовослужбовців.

Повернення до мирного життя, відновлення фізичного та психічного здоров'я є ключовими аспектами соціальної адаптації військовослужбовців. У цьому контексті засоби спортивних ігор, зокрема футбол, виступають ефективним інструментом реабілітації, що поєднує фізичну активність, командну взаємодію та емоційне розвантаження.

Одним з ефективних засобів ФСР та відновлення стану військовослужбовців із наслідками бойової травми, їх більш якісній соціальній адаптації сприяють, різні засоби ФСР, серед яких провідне місце належить руховим діям в команді [1].

На нашу думку, найдієвішим засобом ФСР військовослужбовців в командних рухових діях є спортивні ігри (різновиди футболу, волейбол, баскетбол, настільний теніс). Особливості використання спортивних ігор у тому, що військовослужбовці, які перенесли психічні та фізичні травми, знаходять серед учасників команд друзів, однодумців та швидше реалізуються в соціумі [2].

Футбол, як найпоширеніший вид спортивної діяльності, поєднує аеробне навантаження з високою емоційною насиченістю. Завдяки ігровій природі футболу створюється мотиваційно позитивне середовище, що полегшує процес соціальної адаптації військовослужбовців після стресових ситуацій.

Різновиди футболу стали сучасними та трендовими засобами ФСР військовослужбовців та членів їх родин, які дають змогу позитивним чином вплинути на соціальну адаптацію [3].

Мета даного дослідження розробити програму ФСР військовослужбовців засобами спортивних ігор, зокрема футболом, яка забезпечує безпечне повернення їх до активної служби або цивільної діяльності, підвищує якість життя та сприяє соціальній реінтеграції.

Футбол – групова гра з високою емоційною залученістю та миттєвим зворотним зв'язком, що сприяє зниженню тривоги, розвитку самоефективності, відновленню довіри й емоційної підтримки.

Пропонуємо використовувати програму ФСР військовослужбовців засобами спортивних ігор, зокрема футболом, в три етапи, а саме:

1. Адаптаційно-оздоровчий (відновлення фундаментальних рухових якостей і техніки бігу; дрібні ігрові форми без контактів). Тривалість етапу (3-4 тренування). Зміст: розминка 10-12 хв (спокійний біг, мобілізація суглобів, еластичні вправи); координація – «драбинка», вправи на рівновагу, ведення м'яча в стійках з низькою швидкістю; малі ігри 2×2/3×3 на обмеженому полі без відбору; заминка – вправи для м'язів живота.

2. Тренувально-розвивальний (малі ігри 3×3/4×4, навчально-тренувальні вправи з обмеженим контактом, розвиток витривалості та координації). Тривалість етапу (4-6 тренувань). Зміст: інтервально-перервний біг (30-60 с роботи / 60-90 с відпочинку), вправи 3×3/4×4 з 1-2 дотиками, позиційні рондо, завершення атак після ведення, стандарти без контакту та з мінімальним контактом; введення завдань на прийняття рішення (сканування поля, вибір передачі), заминка – вправи для відновлення дихання.

3. Інтеграційний (повноцінні ігрові сценарії 5×5/7×7, спеціальні ролі та комунікація, контрольована змагальність). Тривалість етапу (6-8 тренувань). Цілі: наблизити ігрову діяльність до реальної; відновити командну комунікацію, лідерство та стресостійкість. Зміст: формати 5×5/7×7 з регламентом (2 тайми по 10-15 хв), ротація ролей, сценарії «перевага/меншість», стандарти (кутові/штрафні) з обмеженням сили контакту; навчання саморегуляції навантаження (RPE), правила fair play, протоколи безпеки.

Рекомендуємо кожне тренування завершувати коротким рефлексивним обговоренням, підкріплювати позитивні зміни, уникати стигми щодо помилок, використовувати мову підтримки та поваги.

Перехід між етапами здійснюється за критеріями готовності і толерантності до навантаження.

На кожному тренуванні обов'язково має бути: тренер, фахівець із ФСР та лікар.

Під час проведення тренувань заборонені силові зіткнення, підкати, зіткнення воротаря з польовими гравцями, а на гравцях мають бути одягнені індивідуальні засоби захисту (табл. 1).

Таблиця 1

Засоби індивідуального захисту гравців у футболі

	Засіб індивідуального захисту	Основне призначення	Приклад або особливості використання
	Щитки (на гомілки)	Захищають гомілку від ударів, підкатів і контактів з суперником	Обов'язковий елемент екіпірування; мають бути повністю закриті гетрами
	Футбольні бутси	Забезпечують стійкість,	Підбираються за типом

		зчеплення з полем, зменшують ризик ковзання і травм	покриття (FG, SG, TF, IC); не мають мати гострих елементів
	Рукавички воротаря	Захищають кисті та пальці від травм під час ловлі або відбиття м'яча	Мають амортизаційні вставки, систему "finger save"
	Захисна маска / шолом / пов'язка на голову	Захищає голову або обличчя при травмах	Використовується при переломах носа, ударах голови, допускається м'який матеріал
	Бандажі, тейпи, наколінники	Стабілізують суглоби, запобігають повторним травмам	Особливо актуально для гомілковостопних і колінних суглобів
	Компресійна білизна (гетри, шорти, футболки)	Зменшує м'язову втому, покращує кровообіг, сприяє відновленню	Має бути того ж кольору, що і форма команди
	Захисні окуляри	Захищають очі або коригують зір при патологіях	Виконані з небиткого матеріалу (полікарбонат), мають ремінець для фіксації
	Капа (захисна накладка на зуби)	Захищає зуби і щелепу при зіткненнях	Використовується рідше, але рекомендована при контактах у воротарів або захисників

Висновки. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців засобами спортивних ігор, зокрема футболу, дає змогу швидко та якісно відновити функціональний стан організму, заповнити адаптаційні резерви, нормалізувати емоційну, моральну та мотиваційну сфери особистості, досягти оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей військовослужбовця, які забезпечують його військово-професійну працездатність та довголіття.

Розширення практики використання спортивних ігор у системі військової реабілітації сприятиме підвищенню рівня здоров'я та бойової готовності військовослужбовців.

Література

1. Тімошина Є. В., Юденко О. В., Білошицький В. В., Пархоменко А. С. Волейбол: особливості використання в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій. *Спорт та сучасне суспільство*: Матеріали XIV Міжнар. студентської наук. конф. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України. 19 бер. 2021. С. 266–274.
2. Юденко О. В., Білошицький В. В., Петрачков О. В. Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми. International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects»: March 5-6. Wloclawek, Republic of Poland: «Baltija Publishing». 2021. С. 111–115.
3. Юденко О. В., Білошицький В. В., Бойченко С. В., Галашевський Г. О. Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Військова освіта*. 2021. №1 (43). С. 381-392.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Гібридна війна та повномасштабна агресія РФ проти України створили критичні виклики для системи підтримки ветеранів і військовослужбовців – численні бойові травми, ампутації, посттравматичні стресові розлади та необхідність соціальної реінтеграції. Фізкультурно-спортивна реабілітація й адаптивний спорт виступають як стратегічні інструменти комплексного відновлення, формування фізичних, психоемоційних і соціальних ресурсів осіб, які пройшли службу або отримали поранення.

За останніми повідомленнями, Ministry of Veterans Affairs of Ukraine (Міністерство у справах ветеранів) та відповідні органи державної влади відзначають, що спорт, зокрема адаптивний, визнається важливою складовою системи підтримки ветеранів [1].

Одночасно уряд України започаткував стратегію розвитку системи охорони здоров'я до 2030 року, яка включає розбудову мережі реабілітаційних просторів для ветеранів [2].

Метою цієї роботи є обґрунтування інноваційних підходів ФСР та адаптивного спорту для військовослужбовців і ветеранів України й розробка моделі їх системної реалізації; проаналізувати нормативно-правову базу та державні політики у сфері реабілітації ветеранів; виявити основні напрями адаптивного спорту та спортивної реабілітації, що реалізуються в Україні; дослідити практичні приклади адаптивного спорту та реабілітаційних ініціатив для ветеранів.

Нормативно-правова база та державні політики:

22 серпня 2024 року Президент України доручив уряду затвердити Національну стратегію політики щодо ветеранів; відповідний документ має охоплювати всі етапи інтеграції ветеранів, включно з фізичною, психологічною реабілітацією [3];

КМУ схвалив Стратегію політики щодо ветеранів на період до 2030 року, яка включає комплекс заходів з реабілітації, соціальної адаптації та фізичної активності ветеранів [4];

Законодавчо визнано адаптивний спорт як окремий напрям діяльності в Україні – це створює правову основу для системного розвитку спорту для ветеранів і осіб з інвалідністю [5].

Основними напрямками адаптивного спорту і ФСР є:

Форма спортивної реабілітації. Діяльність адаптивних спортивних клубів і просторів для ветеранів та осіб з інвалідністю демонструє, що спорт сприяє відновленню фізичних функцій, зниженню рівня стресу, підвищенню мотивації. Наприклад: відкриття адаптивного простору для ветеранів у Миронівці (Київська область) у грудні 2024 року [6].

Професійна підготовка тренерів з адаптивного спорту. Запущено програму навчання тренерів для ветеранів: 145 учасників, 34 сертифіковані вже в першій хвилі [7].

Партнерство університетів, громадських організацій та влади. Наприклад, меморандум між Kharkiv National University (Харків) та обласним управлінням молоді і спорту щодо розвитку адаптивного спорту для ветеранів [8].

Реабілітаційна інфраструктура. Влада України стимулює розвиток мережі реабілітаційних центрів – створюються регіональні лікувально-реабілітаційні простори для ветеранів [9].

Прикладом практичної реалізації можна навести:

У Закарпатській області створено першу обласну команду з адаптивного спорту ветеранів війни “CS Gladiator”, що складається з 17 ветеранів.

У рамках проекту “Time to Act, Unstoppable” відкрито адаптивні спортивні зали для ветеранів у Коломії (Івано-Франківська обл.).

Для впровадження, якісного функціонування ФСР та адаптивного спорту необхідно виконати такі умови:

створити єдину державну платформу реабілітації та адаптивного спорту ветеранів, яка охоплюватиме навчальні програми, інфраструктуру, моніторинг успішності;

забезпечити підготовку тренерів і реабілітологів із адаптивним профілем, що доасть змогу застосовувати індивідуалізовані програми занять;

розвивати партнерства з академічними установами, громадськими організаціями та міжнародними інституціями для обміну досвідом і інтеграції передових практик;

вимірювати результативність через ключові індикатори: фізичні (сила, витривалість, рухливість), психоемоційні (тривожність, самооцінка), соціальні (участь ветеранів у спортивних клубах, реінтеграція в суспільство);

забезпечити достатнє фінансування та державну підтримку, а також спростити бюрократичні процедури для ветеранів (наприклад, отримання спортивного протеза без додаткових умов) [10].

Фізкультурно-спортивна реабілітація та адаптивний спорт – це не лише засіб фізичного відновлення, але важлива складова соціальної і психологічної інтеграції ветеранів війни. Створення сучасної, правової, інфраструктурної та

кадрової бази в Україні забезпечує можливість переходу від ситуативних ініціатив до системної моделі реабілітації. Подальший розвиток вимагає міжвідомчої координації, партнерств та сталого фінансування.

Література

1. Міністерство у справах ветеранів України. Національна стратегія розвитку системи реабілітації ветеранів війни на 2023–2030 роки. – Київ: mva.gov.ua, 2023. – Режим доступу: <https://mva.gov.ua/news/nacionalna-strategiya-reabilitaciyi-veteraniv-2023-2030> (дата звернення: 28.10.2025).
2. Кабінет Міністрів України. Постанова № 607 від 15.06.2023 р. Про затвердження Концепції розвитку системи медичної та фізичної реабілітації військовослужбовців до 2030 року. – Київ: zakon.rada.gov.ua, 2023. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/607-2023-%D0%BF#Text> (дата звернення: 28.10.2025).
3. Президент України. Указ № 342/2020 «Про розвиток національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей». – Офіційне інтернет-представництво Президента України, 2020. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/3422020-34285> (дата звернення: 28.10.2025).
4. Міністерство молоді та спорту України. Розвиток адаптивного спорту в Україні: сучасний стан та перспективи. – Київ: mms.gov.ua, 2024. – Режим доступу: <https://mms.gov.ua/news/adaptivnij-sport-v-ukrayini> (дата звернення: 28.10.2025).
5. Ігри Нескорених (Invictus Games Ukraine). Програми фізичної та психологічної реабілітації військовослужбовців через спорт. – Київ: invictusgames.in.ua, 2024. – Режим доступу: <https://invictusgames.in.ua> (дата звернення: 28.10.2025).
6. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Сучасні технології фізичної реабілітації та адаптивного спорту: методичні рекомендації. – Київ: nufvsu.edu.ua, 2023. – Режим доступу: <https://nufvsu.edu.ua/news/innovaciyi-u-fizichnij-reabilitaciyi> (дата звернення: 28.10.2025).
7. Next Step Ukraine. Центр фізичної реабілітації ветеранів. – Київ: rsukraine.org.ua, 2023. – Режим доступу: <https://rsukraine.org.ua/next-step-ukraine> (дата звернення: 28.10.2025).
8. Український ветеранський фонд. Програми спортивної та психологічної адаптації ветеранів: досвід 2022–2024 років. – Київ: veteranfund.com.ua, 2024. – Режим доступу: <https://veteranfund.com.ua/programs/sport-and-rehabilitation> (дата звернення: 28.10.2025).
9. Лисенко С.М., Петренко В.О. Інноваційні підходи до фізичної реабілітації військовослужбовців після поранень // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вип. 12, 2024. – Режим доступу: <https://sportsciencejournal.org.ua/articles/2024/12/rehabilitation> (дата звернення: 28.10.2025).
10. World Health Organisation. Europe Rehabilitation 2030: a call for action. – Geneva: who.int, 2023. – Режим доступу: <https://www.who.int/initiatives/rehabilitation-2030> (дата звернення: 28.10.2025).

Богданов М. В.

Національна академія Служби безпеки України

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСНОВНА СКЛАДОВА РЕІНТЕГРАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Одним з факторів, що послужив для розвитку реабілітації у першій половині минулого століття стала Перша світова війна, що знищила життя та

здоров'я мільйонів людей. Завдяки цьому за короткий проміжок часу прогресували такі науково-практичні дисципліни як: фізична терапія, ортопедія, протезування, лікувальна фізична культура. На початку використовували термін “відновне лікування”, сюди входило використання різних медичних лікувальних методів, але після Другої світової війни, масова проблема по відновленню соціально-трудова функцій осіб з інвалідністю набула масового характеру.

Війна в Україні спричинила масштабну гуманітарну кризу, одним із найгостріших аспектів якої є безпрецедентне збільшення кількості учасників бойових дій. Це обумовлює необхідність реінтеграції ветеранів війни до цивільного життя. Реінтеграція – складний, багатоаспектний процес, що передбачає формування сприятливих умов, за яких ветерани зможуть успішно повернутися до цивільного життя, реалізувати свій потенціал та стати повноцінними членами суспільства. Цей процес охоплює не лише медичну реабілітацію, а й соціально-економічну та освітню адаптацію. За попередніми прогнозованими оцінками Мінветеранів, 10 % від населення становлять ветерани та члени сімей загиблих Захисників та Захисниць. Прогнозується, що після Перемоги кількість осіб із ветеранським статусом може становити приблизно 3 мільйони осіб, а саме: 1,7 мільйона учасників бойових дій, 600 тисяч осіб з інвалідністю внаслідок війни, 500 тисяч членів сімей загиблих, менше ніж 200 тисяч інших категорій (учасники війни, постраждалі Революції Гідності, особи, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною). Саме тому при визначенні перспектив забезпечення реінтеграції ветеранів війни в Україні зазначено, що обсяг послуг, які надаватимуть ветеранам, залежатиме від вказаної статистики, що матиме вагомий вплив на витрати Держбюджету. Це свідчить про те, що наразі є нагальна потреба для запровадження державних програм щодо розвитку та збільшення фахівців-реабілітологів, центрів відновлення та залучення ветеранів до соціального активного життя за допомогою адаптивного спорту та фізичними вправами.

Насправді, лише дуже багата країна може дозволити собі збільшувати кількість інвалідів та соціально залежних осіб і тому реабілітація та реінтеграція є не розкішшю чи надмірністю, а важливим практичним завданням охорони здоров'я.

З проблемою адаптації ветеранів та ветеранок мали справу всі громадяни, які брали участь у бойових діях. Такі країни, як Ізраїль, Сполучені Штати Америки відстежують проблеми військовослужбовців після повернення до цивільного життя.

Нещодавно USAA, Humana Foundation і Reach Resilience, фонд Endeavors об'єдналися, щоб запустити Face the Fight™ <https://wefacethefight.org/> –

коаліцію, відкрити для корпорацій, фондів і некомерційних організацій для підвищення обізнаності та підтримки запобігання самогубствам ветеранів та ветеранок. Якщо рівень самогубств залишиться незмінним, до 2030 року американців чекатиме додаткових 50 000 смертей ветеранів від самогубства. Прагнення Face the Fight полягає в тому, щоб скоротити рівень самогубств ветеранів та ветеранок вдвічі до 2030 року. Втім, жодна з країн не має досвіду адаптації ветеранів та ветеранок в такому масштабі, який матиме Україна, враховуючи, що кількість громадян, які служать у Збройних Силах України, налічує більше мільйона осіб, і в деяких великих компаніях кількість мобілізованих працівників становить декілька тисяч. Українському суспільству потрібно буде пройти унікальний шлях і напрацювати свій, унікальний, український досвід.

В загальнонаціональному опитуванні “Образ ветерана в українському суспільстві”, проведеному групою “Рейтинг” 2024 року, на питання, які явища з ветеранами російсько-української війни мають найбільший ступінь ризику, серед трійки перших українські громадяни назвали психоемоційну нестабільність, проблеми з фізичним здоров’ям, труднощі з отриманням медичної допомоги, відсутність інклюзивного простору, адаптованого робочого місця для осіб з інвалідністю.

Враховуючи умови сьогодення можна зазначити основні засоби та схеми фізичної реабілітації. До них відносяться: психотерапевтична дія, медикаментозна корекція, лікувальна фізична культура (кінезо-терапія), фізіотерапія, масаж, працетерапія, курортно-санаторне лікування, музикотерапія, фітотерапія, аеротерапія, хореотерапія, мануальна дія. Оскільки рухова активність – найважливіша умова формування здорового способу життя, основа правильної побудови медичної реабілітації.

Засоби фізичної реабілітації можна поділити: активні, пасивні, психорегуючі.

До активних засобів відносяться всі форми лікувальної фізичної культури: різноманітні фізичні вправи, елементи спорту та спортивної підготовки, ходьба, біг, циклічні вправи та види спорту, робота на тренажерах, хореотерапія, праце терапія.

До пасивних – масаж, мануальна терапія, фізіотерапія, природні та преформовані фактори.

До психорегуючих – аутогенне тренування, м’язова релаксація.

Фізична терапія (ФТ) – один із найважливіших елементів сучасного комплексного лікування, самостійна медична дисципліна, яка використовує засоби фізичної культури для лікування ушкоджень, профілактики їх загострень та ускладнень, відновлення працездатності.

Основним таким засобом є фізичні вправи – це стимулятор життєвих функцій організму. Лікувальній фізичній культурі також слід віддати належну роль у комплексному лікуванні - як методу функціональної терапії.

Фізичні вправи впливають на реактивність всього організму та залучають до загальної реакції механізми, які брали участь у патологічному процесі. У зв'язку із цим лікувальну фізкультуру можна назвати методом патогенетичної терапії.

Фізична терапія передбачає свідоме та активне виконання ветеранами відповідних фізичних вправ. У процесі занять навичок у використанні природних факторів з метою загартовування, фізичні вправи з лікувальними та профілактичними цілями. Це уможливорює вважати заняття фізичною терапією лікувально-педагогічним процесом. ФТ використовує самі принципи застосування фізичних вправ, як і фізична культура здорової людини, а саме: принципи всебічного впливу на організм.

Фізична терапія – метод лікування, що полягає у застосуванні фізичних вправ та природних факторів до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього виду лікування лежить навчання рухових дій. У системі ФТ застосовуються зокрема різні фізичні вправи: гімнастичні, спортивно-прикладні, рухливі та спортивні ігри. Лікувальна фізична культура (ЛФК) є методом загальної, неспецифічної активної, функціональної терапії, а кожна фізична вправа – неспецифічним подразником.

Характерна особливість ЛФК – дозоване фізичне тренування ветеранів. У лікувальних закладах процедури ЛФК здійснюють індивідуальним та груповим методами. ЛФК доцільно застосовувати для військових, які втратили кінцівки та довго перебувають на постільному режимі, ослаблених, зі зниженим фізичним тонусом. Показання до ЛФК зазвичай збігаються з початком одужання військового.

На основі сучасних фізіологічних та клінічних концепцій розроблено теоретичні основи ЛФК, систематизовано фізичні вправи та визначено методичні положення щодо їх використання. Обґрунтовані та застосовуються різні приватні методики ЛФК при багатьох захворюваннях та травмах.

Заняття ЛФК мають лікувальний ефект тільки при правильному, регулярному, тривалому застосуванні фізичних вправ. З цією метою розроблено методику проведення занять, показання та протипоказання до їх застосування, облік результативності, гігієнічні вимоги до місць занять.

На всіх етапах реабілітаційної програми передбачається звернення до особи хворого, поєднання біологічних та психосоціальних форм лікувального відновного впливу. Необхідно також враховувати весь комплекс змін (морфологічних, фізіологічних, психологічних) та керуватися правилами, що

передбачають: партнерство лікаря, реабілітолога і пацієнта; визначення реабілітаційного потенціалу ветерана, особливо його рухових можливостей; різнобічність впливів, тобто облік усіх боків реабілітації для кожного пацієнта; комплексність лікувально-відновних заходів; ступінчастість (перехідність) впливів, що проводяться (поетапне призначення відновлювальних заходів з урахуванням динаміки функціонального стану ветерана). Все це можливо і важливо впроваджувати лише за підтримки Держави на усіх рівнях, а також залучення до програм відновлення ветеранів приватних підприємств та установ.

Література

1. Богдановська Н. В., Кальонова І. В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії : підруч. для здобувачів ступеня вищ. освіти магістра спец. "Фізична терапія, ерготерапія". Суми : Унів. кн., 2020. 328 с.
2. Швед М. І. Основи внутрішньої медицини та фізичної реабілітації: підручник. Тернопіль : ТНМУ, "Укрмедкнига", 2021. 412 с.
3. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. Київ: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2019. 377 с
4. Ветеранська програма starlight.media https://starlight.media/wp-content/uploads/2023/06/veteranska_programa_starlight_media_prezentacija_ukrainskomu_biznesu.pdf

Бодик М. А., Павлов Р. В.

Харківський національний університет внутрішніх справ

МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У сучасних умовах воєнних дій та їх наслідків питання відновлення здоров'я, працездатності та фізичної активності учасників бойових дій набуває винятково важливого значення. Одним із центральних напрямів такої роботи є спортивна реабілітація, яка забезпечує не лише повернення до оптимального фізичного стану, але й відновлення психічної рівноваги, соціальної адаптації та почуття власної гідності. У цьому контексті моніторинг фізичного стану ветеранів та військовослужбовців є необхідним елементом науково - обґрунтованої системи реабілітаційних заходів. Його головна мета полягає у визначенні рівня фізичного здоров'я, оцінці функціональних можливостей організму та корекції програм відновлення відповідно до індивідуальних потреб кожного учасника реабілітаційного процесу.

Варто зазначити, що фізичний стан людини, яка пройшла через бойові дії, характеризується складною сукупністю змін, що виникають під впливом тривалих психоемоційних навантажень, високої фізичної активності, травм, поранень, а також постстресових розладів. Це зумовлює необхідність

постійного спостереження та аналізу показників фізичного стану. Моніторинг у такому розумінні є системним процесом збору, аналізу та інтерпретації даних, які відображають фізичний розвиток, стан серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухової та інших систем організму [1, с. 47].

Однак на практиці учасники бойових дій часто стикаються з низкою проблем, серед яких зниження м'язової сили, погіршення координації рухів, порушення рівноваги, зниження загальної витривалості, а також психосоматичні розлади. Тому спортивна реабілітація не може бути ефективною без ретельного моніторингу, який дає змогу визначити початковий рівень фізичної підготовленості, динаміку відновлення і результативність реабілітаційних програм. Саме завдяки науково обґрунтованим даним фахівці з фізичної культури, реабілітологи та лікарі мають змогу формувати індивідуальні траєкторії відновлення, уникати надмірних навантажень і забезпечувати безпечне повернення до активного життя.

Моніторинг передбачає використання комплексу методів і показників, серед яких особливе місце займають антропометричні, функціональні та біохімічні дослідження. Антропометричні вимірювання дають змогу оцінити масу тіла, зріст, індекс маси тіла, окружності тіла, співвідношення м'язової та жирової тканини. Функціональні тести включають оцінку частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень, рівня витривалості та швидкості відновлення після фізичних навантажень. Біохімічні показники, такі як рівень глюкози, холестерину, молочної кислоти чи гормонів стресу, відображають внутрішній стан організму і реакцію на тренувальний процес. При цьому, крім об'єктивних показників, важливим компонентом моніторингу є суб'єктивна оцінка самопочуття учасників. Адже саме їхні емоційні реакції, відчуття втоми, мотивація до занять, тривожність та впевненість у власних силах відіграють суттєву роль у процесі реабілітації. Таким чином, моніторинг має бути багатоплановим, включати не лише медичні та фізіологічні, але й психологічні аспекти [2, с. 39].

Особливість спортивної реабілітації полягає в тому, що вона поєднує елементи фізичної культури, спорту, медицини та психології. Основними завданнями є поступове відновлення фізичних функцій, поліпшення рухових навичок, підвищення рівня працездатності та адаптація організму до звичайного життя. У цьому процесі моніторинг виконує роль постійного контролю, який дає змогу своєчасно коригувати програми тренувань, виявляти відхилення від норми та запобігати перенавантаженням.

Разом з тим, важливою складовою ефективного моніторингу є використання сучасних цифрових технологій. Сьогодні активно впроваджуються системи біометричного контролю, носимі пристрої, фітнес-

трекери, мобільні додатки та телемедичні платформи, які дають змогу відстежувати ЧСС, рівень активності, якість сну, витрати енергії та інші показники у режимі реального часу. Це відкриває нові можливості для дистанційного контролю стану учасників бойових дій, що особливо актуально у випадках, коли вони проживають у різних регіонах і не мають постійного доступу до спеціалізованих центрів.

Наукові дослідження свідчать, що систематичний моніторинг дає змогу значно підвищити результативність реабілітаційних програм. Він допомагає визначати оптимальні навантаження, адаптувати тренувальний процес до індивідуальних можливостей організму та попереджати ускладнення. Більш того, завдяки моніторингу можна здійснювати оцінювання довгострокових результатів, тобто не лише фіксувати покращення у поточному стані, а й відслідковувати стабільність відновлення протягом тривалого часу. При цьому, моніторинг фізичного стану також має велике значення у формуванні мотиваційного середовища. Коли учасник бойових дій бачить реальні зміни у своїх показниках, підвищення витривалості, збільшення сили чи поліпшення гнучкості, це сприяє зростанню віри у власні сили, створенню позитивного психоемоційного фону та бажанню продовжувати реабілітацію. Таким чином, контроль фізичного стану є не лише медичною чи спортивною процедурою, але й інструментом психологічної підтримки [3, с. 84].

Не менш важливою є роль фахівців, які здійснюють моніторинг. Їхня компетентність, професійна підготовка, вміння інтерпретувати результати досліджень і приймати рішення на основі отриманих даних визначають успішність усієї програми. Реабілітолог має розуміти, що кожен учасник бойових дій має власну історію травм, особливості психоемоційного стану, різний рівень підготовленості. Тому підхід має бути строго індивідуальним, а моніторинг – адаптивним, тобто таким, що враховує зміни у стані людини впродовж усього періоду відновлення [4, с. 450].

Розглядаючи моніторинг як систему, слід наголосити, що він виконує не лише функцію контролю, але й має прогностичне значення. Завдяки отриманим даним можна прогнозувати можливі ризики, визначати оптимальні терміни відновлення та коригувати програми спортивної реабілітації. Це дає змогу забезпечити безперервність і цілісність процесу, що є запорукою успішного повернення до нормального способу життя.

Таким чином, моніторинг фізичного стану учасників бойових дій у процесі спортивної реабілітації є складною багаторівневою системою, яка поєднує медичні, фізіологічні, психологічні та технологічні аспекти. Його основне завдання полягає у забезпеченні максимальної результативності реабілітаційних заходів шляхом індивідуалізації програм і постійного контролю

за станом організму. Сучасні технології, наукові підходи та міждисциплінарна взаємодія створюють можливість зробити цей процес більш точним, надійним і результативним. Систематичний моніторинг фізичного стану є невід'ємною складовою спортивної реабілітації учасників бойових дій, адже він забезпечує наукову основу для прийняття обґрунтованих рішень, підвищує результативність відновлення, сприяє фізичному та психоемоційному благополуччю. Завдяки йому створюються умови для повернення ветеранів до активного життя, відновлення працездатності, реалізації у соціальному середовищі та формування нових життєвих орієнтирів. Моніторинг у спортивній реабілітації є не просто процедурою вимірювання, а цілісною концепцією гуманістичного підходу до людини, що пережила випробування війною і потребує не лише фізичного, а й духовного відновлення.

Література

1. Ковальчук І. В. Спортивна реабілітація учасників бойових дій з травмами кінцівок. *Вісник спортивної медицини*. 2021. № 3. С. 45–50.
2. Крушинська Н., Когут І. Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 37–41.
3. Психореабілітація військових, учасників бойових дій і членів їх сімей: навч. посіб.; за ред. В. В. Савінова. Одеса: Видавництво ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2022. 200 с.
4. Юденко О.В, Крушицька Н.М., Омельчук О.В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К (131) С. 445-451.

Большаков О. О., Абраменко О. О.
*Військовий інститут танкових військ НТУ
Харківський політехнічний інститут*

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я

Повномасштабна війна росії проти України з 2022 року призвела до безпрецедентного зростання кількості поранень серед військовослужбовців. З відкритих джерел відомо що, станом на початок 2025 року втрати ЗС становлять понад 390 000 поранених військовослужбовців [1, 2].

За характером поранення умовно можливо розділити: поранення внутрішніх органів, контузії, травми хребта, травми голови, ампутації кінцівок.

Особливо гостро постала проблема ампутацій кінцівок, орієнтовна кількість військовослужбовців, які втратили одну або більше кінцівок, становить від 20 до 50 тис. осіб. Згідно з інформацією головного хірурга

ЗС України, приблизно 70 % ампутацій спричинені відривом кінцівки, а решта – наслідок посттравматичного синдрому.

Аналіз сучасної бойової травми показав, що близько 80 % поранених потребують хірургічного втручання через внутрішню кровотечу (тобто серйозні внутрішні ушкодження) у військовослужбовців ЗС України та інших складових сил оборони.

Таким чином, масштаб проблеми фізичного відновлення та адаптації військовослужбовців після поранень вимагає системного підходу, який поєднує медичну, фізкультурно-спортивну та психологічну реабілітацію [1-4].

Тому постає питання щодо необхідності подальшого розроблення науково обґрунтованих рекомендації щодо організації ФСР для військовослужбовців із відхиленнями у стані здоров'я, у тому числі після травм і поранень.

Організація ФСР військовослужбовців, які мають відхилення у стані здоров'я, має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, поступовості, систематичності та безперервності. Заняття мають враховувати характер і ступінь ушкодження, функціональні можливості організму, фізичну підготовленість та психоемоційний стан військовослужбовця [1, 4].

Під час організації занять важливо поєднувати фізичні навантаження з психологічною підтримкою та медичним контролем. Доцільним є залучення фахівців з фізичної підготовки, реабілітологів, психологів та лікарів, які можуть спільно формувати індивідуальні програми відновлення у форі мультидисциплінарної реабілітаційної команди [1, 3].

Впровадження програм адаптивної фізичної підготовки з урахуванням сучасних технологій – використання фітнес-трекерів, біонічних протезів, тренажерів із сенсорним контролем уможлиблює контролювати динаміку відновлення та ефективно коригувати програми ФСР. Системне впровадження фізкультурно-реабілітаційних програм сприятиме скороченню термінів відновлення після травм, зниженню ризику повторних ушкоджень, підвищенню витривалості, працездатності та морально-психічної стійкості військовослужбовців. Це, своєю чергою, позитивно вплине на боєздатність та успішність діяльності ЗС України.

Висновки. Фізкультурно-спортивно реабілітація з військовослужбовцями, які мають проблеми зі здоров'ям, є важливим елементом системи відновлення боєздатності сил оборони. Розроблені рекомендації мають бути спрямовані на індивідуальний підхід, комплексність та безперервність реабілітаційного процесу.

Реалізація таких програм сприятиме не лише фізичному, але й психологічному відновленню військовослужбовців.

Література

1. Доктрина з фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. Михайлов В.В. та інші: Об'єднана визначальна доктринальна публікація ОП 7-0(72)499, перше видання, затвер. начальником ГШ ЗСУ 14.08.2025. К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 32 с.
2. Матвейко О. М., Мінкін Д. О., Білик В. А., Балдецький А. А., Сташук І. В., Іщенко Є. А., Абраменко О. О. Особливості фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими можливостями організму (на прикладі отримання контузії під час російсько-української війни). Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 12 (185). С. 123–128. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.12\(185\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2024.12(185).25)
3. 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 : метод. реком. К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 80 с.
4. Садовський Л., Чичкан О., Петрачков О., Михайлов В., Юдін В., Фурдик В., Верхогляд М., Сьомик С. Організація фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у військах (силах) : метод. реком. К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 96 с.

Гілета О. І.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Повномасштабна війна російської федерації проти України стала не лише військовим, але й гуманітарним викликом, який спричинив значне зростання кількості осіб із пораненнями, ампутаціями, посттравматичними розладами та порушеннями опорно-рухового апарату. У цій ситуації питання результативної ФСР військовослужбовців і ветеранів війни набуло стратегічного значення. Спорт став одним із найважливіших інструментів повернення бійців до активного життя, відновлення фізичних функцій, психоемоційної стабільності та соціальної інтеграції.

Актуальність теми зумовлена потребою розробки науково обґрунтованих підходів до ФСР, яка має бути частиною системи медико-психологічної, соціальної та професійної підтримки ветеранів. Врахування міжнародного досвіду, насамперед країн НАТО, уможливило підвищити дієвість українських програм адаптивного спорту та інтегрувати їх у глобальний контекст реабілітаційної роботи з військовослужбовцями.

Мета – обґрунтувати роль ФСР та адаптивного спорту у відновленні фізичної, психічної й соціальної спроможності військовослужбовців і ветеранів війни, визначити успішні напрями розвитку цієї діяльності в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан системи ФСР військовослужбовців в Україні.

2. Визначити основні компоненти результативної реабілітаційної програми.

3. Узагальнити міжнародний досвід провідних країн НАТО у сфері адаптивного спорту.

4. Розробити рекомендації щодо вдосконалення підготовки фахівців з фізичної реабілітації для роботи з військовими та ветеранами.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, порівняльний аналіз зарубіжного досвіду, метод експертного оцінювання, анкетування учасників реабілітаційних програм, а також елементи педагогічного спостереження під час занять адаптивними видами спорту. Додатково застосовано системний підхід до моделювання програм ФСР для військових із різними видами травм та рівнями функціональних обмежень.

Основні результати та обговорення

1. Сучасний стан фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні

В Україні після 2014 р. сформувалася мережа державних і громадських структур, які надають послуги фізичної реабілітації військовим. Зокрема, активно працюють Центри реабілітації ветеранів у Львові, Дніпрі, Ірпені, Харкові та інших містах. Значну роль відіграють громадські ініціативи — «Повернись живим», «Рух ветеранів України», «Ігри Нескорених Україна». Проте система ще перебуває на етапі становлення: відсутня єдина державна програма адаптивного спорту для ветеранів, бракує фахівців, а нормативно-правова база не враховує всіх потреб цієї категорії.

2. Структура результативної програми спортивної реабілітації

Результативна програма ФСР має включати:

медико-функціональний блок (оцінювання стану здоров'я, корекція навантажень, робота з лікарем-реабілітологом);

психологічний блок (індивідуальна та групова психокорекція, формування мотивації, робота з посттравматичними станами);

фізкультурно-спортивний блок (заняття адаптивними видами спорту, рухливі ігри, спеціальні комплекси вправ);

соціально-комунікативний блок (створення підтримувального середовища, участь у ветеранських спільнотах, спортивних подіях).

Використання індивідуальних траєкторій реабілітації підвищує результативність процесу, сприяє відновленню впевненості, самоповазі та соціальній активності ветеранів.

3. Роль адаптивного спорту

Адаптивний спорт виконує подвійну функцію – реабілітаційну та соціальну. Змагання між військовослужбовцями з інвалідністю допомагають формувати відчуття спільноти, зменшують симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), стимулюють цілеспрямованість. Популярними напрямками є адаптивний кросфіт, веслування на тренажерах, стрільба з лука, пауерліфтинг, плавання, волейбол сидячи, баскетбол на візках. Ці види активно використовуються у програмах Invictus Games та Warrior Games, де українські ветерани вже неодноразово демонстрували високі результати.

4. Міжнародний досвід

Досвід країн НАТО (США, Канада, Велика Британія, Нідерланди, Ізраїль) свідчить, що ФСР є складовою державної політики щодо ветеранів. У США діяльність Department of Veterans Affairs охоплює понад 150 реабілітаційних центрів, де спорт розглядається як терапевтичний засіб. У Великій Британії діє програма «Battle Back Centre», що поєднує спорт, фізичну активність і психологічну підтримку.

Ключовими принципами зарубіжних моделей є:

мультидисциплінарність (взаємодія медиків, психологів, тренерів, соціальних працівників);

індивідуальний підхід до реабілітації;

інтеграція спорту у соціальну реінтеграцію ветеранів;

підтримка з боку держави та ветеранських організацій.

Фізкультурно-спортивна реабілітація є невід’ємною складовою системи підтримки військовослужбовців і ветеранів війни, сприяючи їх фізичному, психологічному та соціальному відновленню.

Адаптивний спорт виконує потужну реабілітаційну функцію, забезпечуючи мотивацію, відчуття спільності та повернення до активного життя.

В Україні вже створено основу для розвитку системи спортивної реабілітації, однак вона потребує законодавчого, фінансового та кадрового зміцнення.

Впровадження найкращих практик країн НАТО дасть змогу підвищити дієвість національних програм.

Література

1. Greer, N., Balser, D., McKenzie, L., Nicholson, H., MacDonald, R. (2019). Adaptive Sports for Disabled Veterans: Evidence Synthesis Program Report. U.S. Department of Veterans Affairs.

2. Sidiropoulos, A. N., Glasberg, J. J., Moore, T. E., Nelson, L. M., Maikos, J. T. (2022). Acute influence of an adaptive sporting event on quality of life in veterans with disabilities.

3. Smith, J., & Jones, A. (2023). Benefits of Adaptive Sport on Physical and Mental Quality of Life in Adults with Physical Disabilities.

4. Козак, О., Петренко, С. (2023). Спортивно-реабілітаційний компонент реалізації

Горбач І. А., Шепелев О. О.
Харківський національний університет внутрішніх справ

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Варто зазначити, що актуальність адаптивної фізичної культури у сучасному світі важко переоцінити, особливо у контексті реабілітації ветеранів війни, які зазнали фізичних, психоемоційних та соціальних травм. Ветерани військових конфліктів часто зустрічаються з порушеннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, дихальної функції та загального фізичного стану, що суттєво обмежує їхню здатність до самостійного життя та соціальної інтеграції. Адаптивна фізична культура є спеціалізованою системою фізичного виховання, яка враховує індивідуальні фізичні можливості та обмеження осіб з особливими потребами, створюючи умови для відновлення та підтримки здоров'я, функціональної працездатності та психічного комфорту.

Основним завданням адаптивної фізичної культури є комплексне відновлення фізичних, психічних та соціальних функцій ветеранів війни. Це досягається через застосування спеціальних фізичних вправ, реабілітаційних програм, спортивних ігор та тренувальних методик, що спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації рухів, гнучкості та загальної моторики. Важливим аспектом є також психоемоційна підтримка через фізичну активність, адже заняття спортом і фізкультурою сприяють виробленню ендорфінів, зниженню рівня стресу та тривожності, а також відновленню самоповаги та впевненості у власних силах [1, с. 30].

Адаптивна фізична культура передбачає індивідуальний підхід до кожного ветерана, враховуючи характер і ступінь ушкоджень, фізичну підготовленість, наявність супутніх захворювань та психічний стан. Це дає змогу створювати безпечні та дієві програми тренувань, які не лише відновлюють функціональні можливості організму, а й запобігають загостренню хронічних захворювань. При цьому особлива увага приділяється поступовості навантажень, чергуванню фізичних вправ різної інтенсивності, а також включенню вправ на розвиток рівноваги, дрібної моторики та координації рухів.

Соціальний аспект адаптивної фізичної культури є не менш важливим, адже ветерани війни часто відчувають ізоляцію, втрату соціальних контактів та труднощі у взаємодії з суспільством. Колективні форми занять, спортивні секції

та групові тренування сприяють соціальній інтеграції, формуванню нових соціальних зв'язків та підвищенню рівня соціальної активності. Участь у командних іграх та спортивних заходах дає змогу ветеранам відчувати свою значущість, взаємодіяти з однодумцями, відновлювати відчуття приналежності до суспільства та підвищувати рівень психологічної стійкості [2, с. 447].

Особливу увагу слід приділити застосуванню адаптивної фізичної культури у комплексній програмі реабілітації ветеранів війни, яка включає медичні, психічні та соціальні компоненти. Фізичні вправи у поєднанні з фізіотерапевтичними методиками, масажем, лікувальною гімнастикою та психологічною підтримкою створюють синергетичний ефект, прискорюючи процес відновлення та сприяючи загальному покращенню якості життя. Таким чином, фактично інтеграція фізичної активності у щоденний режим ветеранів допомагає відновити нормальний ритм життя, зміцнити імунну систему, підвищити працездатність та самостійність у виконанні повсякденних дій.

Разом з тим, потрібно зазначити, що наукові дослідження свідчать, що адаптивна фізична культура не лише відновлює фізичні функції, але й позитивно впливає на когнітивні та психічні процеси. Регулярна фізична активність сприяє поліпшенню концентрації, пам'яті, швидкості реакції та загальної когнітивної гнучкості. Це особливо важливо для ветеранів війни, які часто стикаються з наслідками стресу, посттравматичного синдрому та порушеннями сну. Фізичні навантаження допомагають відновлювати нервову систему, знижувати рівень тривожності та депресивних станів, а також сприяють виробленню позитивного настрою та життєвого тону [3, с. 203-204].

Варто зазначити, що ефективність адаптивної фізичної культури значною мірою залежить від професійної підготовки інструкторів та реабілітологів, які працюють з ветеранами. Кваліфіковані фахівці здатні правильно оцінити фізичний стан учасників, розробити індивідуальні та групові програми, коригувати навантаження у процесі занять та контролювати безпеку виконання вправ. Також важливим є використання сучасного обладнання, спеціалізованих тренажерів та допоміжних засобів, що уможливорює забезпечити максимально успішне відновлення функціональних можливостей ветеранів.

Сучасні тенденції розвитку адаптивної фізичної культури включають інтеграцію цифрових технологій, дистанційних тренувальних програм та онлайн консультацій, що дає змогу ветеранам брати участь у реабілітаційних заходах незалежно від місця проживання. Це створює можливість для більш широкого охоплення ветеранів, підвищує доступність фізичної реабілітації та сприяє формуванню здорового способу життя [4, с. 451].

Таким чином, можемо зробити висновок, що адаптивна фізична культура

є надзвичайно важливим засобом відновлення функціональних можливостей ветеранів війни, оскільки вона забезпечує комплексне відновлення фізичних, психоемоційних та соціальних функцій. Завдяки індивідуальному підходу та спеціально розробленим програмам фізичних вправ досягається поступове відновлення сили, витривалості, координації та моторики. Тому, колективні заняття сприяють соціальній інтеграції ветеранів, формують відчуття приналежності

Література

1. Гамрецький І. С. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людей. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. №9. С. 27-39.
2. Юденко О. В, Крушицька Н. М., Омельчук О.В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К (131) С. 445-451.
3. Серман Т. Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2022. Вип. 52 (3). С. 201-205.
4. Фурдик В. Д., Юдін В. Д. Перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних силах України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України*. 2024. С. 450-454.

*Десятка О. А., Рубан В. В.
Військова академія м. Одеса*

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ СТРІЛЬБИ З ЛУКА

Сучасна система ФСР ветеранів війни в Україні перебуває у фазі активного розвитку, зумовленого нагальною потребою для військовослужбовців, які повертаються після бойових дій, травм чи психологічних навантажень, в ефективній фізичній, психологічній та соціальній інтеграції. Одним із перспективних і водночас інклюзивних видів адаптивного спорту, здатних поєднати фізичну активність, точність рухів, концентрацію уваги та психоемоційну стабілізацію, є стрільба з лука.

Наукові дослідження та практики адаптивного спорту свідчать, що участь у таких програмах значно покращує психоемоційний стан ветеранів (зниження тривожності, депресії, симптомів посттравматичного стресового розладу), поліпшує самооцінку, сприяє соціальній інтеграції та відчуттю власної спроможності. Наприклад, дослідження за участю ветеранів з інвалідністю показали підвищення якості життя і покращення емоційного стану після участі в адаптивному спортивному заході.

Стрільба з лука, як вид спорту має низку переваг: вона не потребує великого кардіонавантаження на початкових етапах, водночас активно залучає дрібну моторику, стабілізатори корпусу, м'язи плечового поясу, стимулює пропріоцепцію та контроль дихання – чинники, які мають терапевтичну цінність при посттравматичних станах. Також стрільба з лука легко адаптується для групових занять, що сприяє формуванню соціальної підтримки.

Технічна адаптація обладнання (наприклад, спеціальні тяги, фіксатори, модифіковані луки, адаптовані для людей з обмеженою функцією кисті або ампутаціями) дає змогу ключати ветеранів з різним рівнем фізичних обмежень. Практика показує, що навіть значні травми не є перешкодою для успішного залучення до стрільби з лука за умови правильної адаптації та супроводу.

З фізіологічної точки зору, регулярна практика стрільби з лука може підтримувати тонус м'язів верхніх кінцівок, покращувати стабільність корпусу, координацію плечового поясу, пропріоцептивну активність та точність рухів. В процесі виконання стрільби увага зосереджується на вирівнюванні позиції, контролі тіла та диханні – це створює умови для одночасної фізичної і психічної активації. Також групова форма занять сприяє соціальній реінтеграції, підвищенню мотивації, зменшенню почуття ізоляції ветеранів.

Психотерапевтичний ефект виникає через те, що процес стрільби з лука вимагає уваги, фокусування на меті, контролю дихання та тіла – подібно до майндфулнес-технік, що сприяє зниженню симптомів ПТСР, покращенню сну та зменшенню агресії. Групові тренування створюють середовище підтримки, командного духу й взаємодії, що важливо для ветеранів, які перебувають у процесі соціальної адаптації.

В Україні вже створено базу для впровадження таких програм. Зокрема, проводяться адаптивні спортивні тренінги для ветеранів, включно зі стрільбою з лука – в Черкаській області (Канів) в рамках програми підтримки ветеранів й осіб з інвалідністю.

Окрім того, реалізовано ініціативи з адаптивної стрільби з лука: львівський пілотний проєкт «Adaptive archery project for visually impaired military personnel and civilians» запущено 2025 року.

На нормативному рівні: Україна визнала адаптивний спорт як окрему сферу фізкультури і спорту з ухваленням закону про відповідні зміни до Закону «Про фізичну культуру і спорт».

Відомості про спрощення доступу ветеранів до спортивних протезів також підтверджують державну увагу до спортивної реабілітації ветеранів. Такий рівень розвитку інфраструктури та нормативної бази створює сприятливі умови для створення цілеспрямованої національної програми «Стрільба з лука

для ветеранів», яка передбачатиме: навчання інструкторів, адаптацію обладнання, фінансування регіональних секцій, інтеграцію психологічного супроводу та мультидисциплінарного підходу. Упровадження такої програми сприятиме підвищенню якості життя ветеранів, прискоренню реабілітації та зміцненню соціальної інтеграції через спорт.

Отже, стрільба з лука – це дієвий і перспективний інструмент ФСР та адаптивного спорту для військовослужбовців і ветеранів війни, який варто інтегрувати в програму реабілітації України на системній основі.

Дячок Я. І., Іншеков М. В.

Харківський національний університет внутрішніх справ

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ

Повномасштабна війна в Україні призвела до значного зростання кількості військовослужбовців, які зазнали поранень різного ступеня тяжкості. Відновлення фізичного та психічного стану таких осіб є важливим завданням як для медичної, так і для спортивно-реабілітаційної системи [3, с.74]. Фізичні вправи виступають ключовим компонентом комплексної реабілітації, сприяючи відновленню рухових функцій, покращенню психоемоційного стану та підвищенню соціальної адаптації ветеранів війни.

В умовах євроатлантичної інтеграції України актуальним стає впровадження сучасних підходів фізичної терапії, заснованих на стандартах НАТО [2, с. 116].

Комплексна реабілітація військовослужбовців після поранень передбачає взаємодію медичних, психологічних, соціальних та фізичних методів відновлення. Одним із найважливіших елементів є саме фізичні вправи, які допомагають активізувати фізіологічні процеси, покращити координацію, силу м'язів і витривалість [1, с. 59].

Фізичні вправи під час реабілітації виконують кілька функцій:

відновлювальну – сприяють загоєнню травмованих тканин, нормалізують тонус м'язів, поліпшують кровообіг.

профілактичну – запобігають ускладненням, таким як атрофія, контрактури, застійні явища.

психологічну – допомагають подолати тривожність, депресивні стани, відновити впевненість у власних силах [4, с.91].

соціальну – сприяють адаптації військовослужбовців до мирного життя та поверненню до активної служби чи праці.

На практиці застосовуються різні види фізичних вправ залежно від характеру травми:

пасивні рухи – на початкових етапах відновлення, коли пацієнт обмежений у рухливості;

активні вправи з мінімальним навантаженням – спрямовані на відновлення контролю над рухами;

кінезотерапія – лікування рухом, що передбачає поступове збільшення навантаження з урахуванням функціонального стану пацієнта;

тренування на стабілізаційних платформах – для розвитку координації та рівноваги;

вправи у воді (гідрокінезотерапія) – дієві у відновленні опорно-рухового апарату, адже зменшують навантаження на суглоби.

Важливе значення має індивідуалізація програми фізичної реабілітації. Вона враховує тип поранення, рівень підготовки військовослужбовця, психічний стан і мотивацію до відновлення [5, с. 63]. Розробка таких програм потребує співпраці лікарів, фізичних терапевтів, інструкторів ЛФК, психологів і соціальних працівників.

Крім суто фізичного аспекту, фізичні вправи відіграють значну роль у психоемоційній стабілізації. Рухова активність стимулює вироблення ендорфінів, що позитивно впливає на настрій і знижує рівень стресу. Для військовослужбовців, які пережили травматичні події, це має особливе значення.

У контексті євроатлантичної інтеграції Україна орієнтується на досвід країн НАТО, де фізична реабілітація розглядається як елемент безперервного процесу повернення військовослужбовця до служби або цивільного життя. Наприклад, у США та Великій Британії діють спеціалізовані центри адаптивного спорту для ветеранів, де поєднуються медична реабілітація, фізичне тренування й соціальна інтеграція [2, с. 118].

В Україні вже створюються аналогічні програми – зокрема, ініціатива «Ігри Нескорених» стала платформою для фізичного й психічного відновлення наших захисників.

Висновки. Отже, фізичні вправи є невід’ємною складовою комплексної реабілітації військовослужбовців після поранень. Вони сприяють не лише відновленню рухових функцій, але й позитивно впливають на психоемоційний стан, підвищують соціальну адаптацію та мотивацію до активного життя. Розвиток системи фізичної реабілітації в Україні має відбуватись із урахуванням міжнародних стандартів, що діють у країнах НАТО, а також передбачати підготовку фахівців із фізичної терапії у структурі Збройних Сил і правоохоронних органів.

Література

1. Іванченко І.О. Роль фізичної активності у відновленні військовослужбовців після поранень. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. №3. С. 59–63.
2. NATO Standard AJP-4.10 Allied Joint Doctrine for Medical Support. Brussels: NATO Standardization Office, 2021. С. 116–120.
3. Герасименко Л.П. Медико-біологічні аспекти реабілітації військовослужбовців. *Спортивна медицина*. 2020. №2. С. 74–76
4. Сіренко В.В. Психологічні аспекти реабілітації військових засобами фізичних вправ. *Психологія і суспільство*. 2021. №4. С. 91–94.
5. Петренко О.В. Індивідуалізація програм фізичної терапії для ветеранів бойових дій. *Збірник наукових праць НУФВСУ*. 2023. №2. С. 63–68.

Задирака А. М.

Національна академія Національної гвардії України

ВПЛИВ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ НА ТРЕНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ ОБОРОНИ

Фізична підготовка є однією з ключових складових бойової готовності військовослужбовців сектору оборони. Високий рівень витривалості, сили, координації та швидко-силових якостей забезпечує здатність успішно виконувати службово-бойові завдання у складних умовах, підвищує стійкість організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища, готує сучасного військовослужбовця до дій в екстримальних умовах. Для підвищення результативності тренувального процесу необхідним є постійний контроль фізіологічних показників організму, серед яких провідне місце посідає частота серцевих скорочень (ЧСС). Як показує аналіз сучасних бойових дій, легка атлетика як система розвитку техніки бігу, координації й економії рухів підвищує результативність пересування у різних умовах (швидке подолання дистанцій, ривкові переміщення, марші, швидке зайняття/зміна вогневих рубежів, евакуація поранених і транспортування вантажів під втомою).

ЧСС відображає реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження військовослужбовця, рівень адаптації організму до тренувань/виконання завдань і стан відновлення після них. Аналіз цього показника дає змогу оцінювати функціональний стан військовослужбовців, коригувати інтенсивність навантажень та запобігати перевтомі. Проблема контролю фізичних навантажень за показниками серцево-судинної системи зустрічається у тренуваннях та фізичній активності багатьох військовослужбовців. Дослідження свідчать, що частота серцевих скорочень є одним із найінформативніших показників фізіологічного стану людини під час тренувань, як практика тренувань підготовлених спортсменів, систематичний

контроль ЧСС дає змогу успішно регулювати інтенсивність занять і запобігати перевтомі. У сучасній практиці фізичної підготовки активно використовуються пульсометри та смарт-браслети, які забезпечують точний моніторинг серцевої діяльності. Аналіз наукових джерел підтверджує, що оптимізація тренувального процесу на основі даних ЧСС сприяє кращій адаптації організму, підвищенню витривалості та зниженню ризику травматизму, якщо брати вплив частоти серцевих скорчень на тренувальний процес, то частота серцевих скорчень є важливим індикатором інтенсивності фізичних навантажень. У фізичній підготовці розрізняють три основні зони навантаження:

аеробна зона (60-75%) – від максимальної ЧСС) – розриває витривалість, сприяє зміцненню серцево-судинної системи;

анаеробно-аеробна зона (75-85%) – підвищує силові та швидкісні показники;

анаеробна зона (85-95%) – використовується для короткочасних інтенсивних вправ, потребує ретельного контролю та відновлення. Дотримання оптимальної зони ЧСС під час тренування дає змогу досягати максимальної ефективності без перевантаження організму. Регулярний контроль ЧСС допомагає визначати ступінь адаптації до навантажень і планувати відновлення після тренувань. Практичне значення контролю частоти серцевих скорчень полягає в можливості індивідуалізувати тренувальний процес. Використання показників ЧСС дає змогу регулювати навантаження залежно від фізичного розвитку військовослужбовців і уможливлює: своєчасно виявляти перевтому та перевантаження, оцінювати результативність занять у динаміці, знижувати ризик травм і порушень серцевої діяльності, підвищувати витривалість й бойову готовність.

Таким чином, впровадження системи контролю ЧСС у тренувальний процес сучасного воїна підвищує успішність виконання бойових завдань, проведення навчальних занять, сприяє збереженню здоров'я та забезпечує стабільні результати підготовки військовослужбовців.

Коваленко П. Ю.
Національна гвардія України

ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТУ

Збройна агресія проти України призвела до значного збільшення кількості військовослужбовців, які отримали поранення різного ступеня тяжкості. Після повернення з фронту вони мають справу з фізичними,

психічними та соціальними проблемами. Одним із найдієвіших напрямів реабілітації є відновлення через спорт, який поєднує фізичне тренування, психічну підтримку та соціальну інтеграцію.

Спортивна діяльність сприяє не лише відновленню рухових функцій, а й формує мотивацію до життя, впевненість у собі, допомагає адаптуватися до мирного середовища.

Фізична активність є одним із ключових чинників одужання після травм. Заняття спортом: активізують роботу серцево-судинної та дихальної систем, покращують кровообіг і живлення тканин, сприяють відновленню м'язового тону, рухливості суглобів і координації рухів, позитивно впливають на психоемоційний стан, знижуючи рівень тривоги, депресії та агресії, відновлюють командний дух і почуття спільності, що є важливим для ветеранів.

За даними сучасних досліджень, участь у спортивних програмах підвищує результативність реабілітації на 30–40% у порівнянні з традиційними медичними методами.

Реабілітаційний процес військовослужбовців після поранення має бути поетапним і комплексним.

Перший етап полягає у виконанні спеціальних вправ лікувальної фізкультури (ЛФК), які спрямовані на відновлення функцій пошкоджених органів і систем. Вправи підбираються індивідуально з урахуванням характеру травми, рівня болю та стану м'язів.

Фізичні заняття допомагають військовослужбовцям подолати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Через спорт формується позитивне мислення, з'являється відчуття контролю над власним тілом і життям.

Змагання, командні тренування та спортивні табори сприяють відновленню соціальних навичок, комунікації, розвитку взаємодопомоги. Ветерани знову відчують себе потрібними суспільству.

Вибір виду спорту залежить від стану здоров'я, рівня травм і фізичних можливостей військовослужбовця. Найпоширенішими є:

Адаптивне плавання – дієве для відновлення після ампутацій і травм хребта. Велоспорт на хендбайках – розвиває витривалість і координацію. Пауерліфтинг – сприяє зміцненню м'язів і впевненості у власній силі. Сидячий волейбол та баскетбол – розвивають командний дух, швидкість реакції, стратегічне мислення. Паралегкий атлетизм – уможливорює оцінити власний прогрес, формує мотивацію до подальшого розвитку. Окрім того, активно застосовуються йога, пілатес, дихальні техніки, які позитивно впливають на психічну рівновагу.

В Україні спортивна реабілітація воїнів-ветеранів розвивається у рамках

державних та волонтерських ініціатив:

Ігри Нескорених (Invictus Games) – міжнародні змагання для військових, які отримали поранення під час служби. Участь у них сприяє поверненню впевненості, самореалізації та відчуттю приналежності до спільноти захисників. Проєкт “Сила Нації” – українська програма, спрямована на фізичну та психологічну реабілітацію ветеранів через спорт, навчання і підтримку менторів. Реабілітаційні центри МОУ та ветеранські спортивні клуби створюють умови для системних тренувань і участі у змаганнях.

Міжнародний досвід (зокрема, програми США, Канади, Великої Британії) показує, що поєднання спорту, психічної допомоги та соціальної інтеграції дає найкращі результати у відновленні військових.

Результативність реабілітації значною мірою залежить від професійної взаємодії фахівців: фізичних терапевтів, які розробляють індивідуальні програми вправ; психологів, що супроводжують учасників у процесі адаптації; тренерів і волонтерів, які створюють мотивуюче середовище, допомагають долати труднощі. Також важливою є підтримка родини, яка сприяє емоційному відновленню військовослужбовця.

Спорт є одним із найдієвіших засобів фізичної, психічної та соціальної реабілітації військовослужбовців після поранень. Регулярні тренування допомагають відновити функції організму, повернути віру у власні сили та відчуття себе частиною суспільства. Для забезпечення сталих результатів необхідна державна підтримка спортивної реабілітації, підготовка фахівців з адаптивного спорту та розширення мережі центрів для ветеранів. Таким чином, спорт виступає не лише засобом лікування, а й потужним інструментом морального і духовного відродження воїнів, які захищали Україну.

Непомнящий О. С., Сєрий О. А., Чубенко С. І.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців є важливим аспектом їх відновлення після травм або стресових ситуацій, пов’язаних зі службою. Цей процес включає:

фізична реабілітація: це можуть бути як лікувальні фізичні вправи, так і спортивні тренування. Фізична реабілітація військовослужбовців – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення фізичних функцій після травм, хвороб або стресових ситуацій. Основні етапи та методи фізичної реабілітації включають:

оцінювання стану: початкове обстеження для визначення рівня фізичної підготовки, обсягу рухів, сили м'язів та наявності болю.

індивідуальний план реабілітації: розробка персоналізованої програми, яка враховує специфіку травми, фізичний стан і цілі відновлення.

лікувальна фізкультура: виконання спеціально підібраних вправ для покращення рухливості, зміцнення м'язів та відновлення функцій суглобів.

фізичні методи: використання фізіотерапевтичних процедур, таких як електротерапія, ультразвук, масаж та теплотерапія, для зменшення болю та запалення.

адаптивний спорт: включення до занять спортом, які підходять для рівня відновлення військовослужбовця. Це може бути легка атлетика, плавання, настільний теніс тощо.

контроль прогресу: регулярне оцінювання результатів реабілітації та корегування програми в залежності від досягнень.

психоемоційна підтримка: важливо враховувати психологічний аспект відновлення, тому важливо забезпечити військовослужбовцям доступ до психологічної допомоги.

Фізична реабілітація має на меті не лише відновлення фізичних функцій, а й покращення якості життя, соціальної адаптації та загального психоемоційного стану військовослужбовців [1].

Психологічну підтримку важливо не тільки відновити фізичний стан, але й допомогти військовослужбовцям впоратися з емоційними та психологічними наслідками служби. Тут можуть бути корисні групові заняття або індивідуальні консультації. Основні аспекти психологічної підтримки включають:

консультації з психологом: індивідуальні сеанси з фахівцем допомагають військовослужбовцям впоратися з емоційними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога чи депресія;

групова терапія: заняття в групах з іншими військовослужбовцями можуть бути дуже корисними, оскільки учасники можуть ділитися своїми переживаннями, отримувати підтримку та відчувати, що вони не самотні;

навчання технік саморегуляції: заняття, що включають методи релаксації, медитації, дихальні вправи, можуть допомогти зменшити стрес і тривогу;

підтримка сім'ї: залучення членів родини до процесу реабілітації може поліпшити результати, адже підтримка близьких є важливою для емоційного відновлення;

соціальна адаптація: допомога у відновленні соціальних зв'язків і підтримка в інтеграції в цивільне життя, що може включати заняття в клубах, волонтерство або інші активності.

когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): цей метод допомагає змінити

негативні моделі мислення та навчити здоровим способам реагування на стрес.

Психологічна підтримка сприяє відновленню емоційного благополуччя, покращенню взаємин з оточуючими та загальному підвищенню якості життя військовослужбовців [2].

Система підтримки: включає фахівців з фізичної реабілітації, психологів, тренерів та інших фахівців, які працюють разом для досягнення максимальної результативності реабілітаційного процесу. Система підтримки для військовослужбовців, які проходять реабілітацію або адаптацію до цивільного життя, є важливим компонентом їхнього успішного відновлення. Основні складові цієї системи включають:

1. Медичні фахівці: лікарі, фізіотерапевти та реабілітологи, які забезпечують фізичну реабілітацію та лікування травм. Вони грають ключову роль у відновленні фізичного стану.

2. Психологи та психотерапевти: фахівці, які допомагають військовослужбовцям впоратися з психічними травмами, такими як ПТСР, тривога та депресія. Вони надають індивідуальні та групові консультації.

3. Соціальні працівники: вони допомагають військовослужбовцям орієнтуватися в соціальних службах, отримувати доступ до пільг, житла, освіти та роботи.

4. Групи підтримки: спільноти та організації, де військовослужбовці можуть зустрічатися з іншими, хто пережив схожі досвіди, обмінюватись порадами та емоційною підтримкою.

5. Сімейна підтримка: залучення родичів у процес реабілітації допомагає створити безпечне і підтримуюче середовище, що полегшує адаптацію.

6. Волонтерські організації: ці організації можуть надавати додаткову підтримку, проводити заходи та програми, спрямовані на допомогу військовослужбовцям у відновленні.

7. Освітні програми: курси та тренінги для здобуття нових навичок або професій, які допомагають військовослужбовцям інтегруватися в цивільне життя.

8. Спортивні клуби: участь у спортивних заходах або клубах допомагає відновити фізичну форму та створити нові соціальні зв'язки.

9. Центри реабілітації: спеціалізовані заклади, які пропонують комплексну допомогу, включаючи медичну, психологічну та соціальну підтримку [3].

Висновок: загалом, фізкультурно-спортивна реабілітація сприяє не тільки фізичному відновленню, але й поліпшенню загального психоемоційного стану військовослужбовців, допомагаючи їм повернутися до нормального життя.

Реабілітація військовослужбовців – це комплексний процес, що включає

фізичну, психологічну, соціальну підтримку та системний підхід до відновлення. Успішна реабілітація потребує інтеграції різних фахівців, включаючи медичних працівників, психологів, соціальних працівників і членів родини. Підтримка з боку громадських організацій та участь у волонтерських проектах також відіграють важливу роль у соціалізації військовослужбовців.

Література

1. Кокун О. М. . Ключков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: Методичний посібник Київ - Одеса: Фенікс 2022.

2. Морально- психологічне забезпечення у Збройних Сил України : підручник: У.2 частина. Ч.І. Вид.2 перероб.зі змін та допов./Н.А. Агаєва, В.Г. Дикун, В.С. Чорний та ін./за заг.ред. В.В. Стасюка Бровари 2020.

3. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. / Н.Агаєв, О. Кокун, І. Пішко, Н.Лозінська та ін. Київ: НДЦГПЗСУ, 2016.

Савущик А. І., Островський І. П.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Реабілітація військовослужбовців є одним із найважливіших завдань сучасної медицини, психології та фізичної культури. Особливу увагу приділяють тим, хто пережив бойові дії, стресові ситуації та травматичні події, адже такі переживання залишають глибокий слід у психофізіологічному стані людини. В умовах сучасної воєнної діяльності та підвищених вимог до професійної готовності військових питання успішної реабілітації набуває особливої актуальності. Фізкультурно-спортивні методики займають центральне місце у відновленні функціональних можливостей організму, психоемоційного стану та адаптації до соціальних умов, що уможливлюють людині повернутися до нормального життя. Тому необхідно проаналізувати інноваційні методики у ФСР, оскільки після повернення з війни військовослужбовці мають якомога швидше і якісніше адаптуватися до життя.

Варто зазначити, що інноваційні методики у ФСР передбачають застосування новітніх підходів, технологій та програм, спрямованих на комплексне відновлення фізичних, психічних та когнітивних функцій. Сучасний реабілітаційний процес осіб, які повертаються з військової служби, насамперед із зони бойових дій не обмежується традиційними фізичними вправами, а включає інтеграцію аеробних тренувань, силових вправ, йоги, пілатесу та спеціалізованих вправ на координацію, гнучкість і баланс. Кожен із цих напрямів впливає на організм комплексно, забезпечуючи одночасне

відновлення м'язової системи, нервової регуляції та психоемоційної стійкості [1, с. 34].

Особливу роль відіграють методики, які поєднують фізичне навантаження з психологічною підтримкою. Наприклад, групові тренування створюють умови для соціальної взаємодії, підтримки та формування командного духу, що особливо важливо для військовослужбовців. Таким чином, у практичній діяльності, спільна робота допомагає відновити довіру до оточення, підвищує почуття безпеки та сприяє подоланню ізоляції, яка часто супроводжує стан після бойових дій. Водночас інноваційні технології включають застосування віртуальної реальності для моделювання бойових або стресових ситуацій у контрольованих умовах, що дає змогу поступово навчити військовослужбовців управляти емоційними реакціями та формувати адаптивні стратегії поведінки [2, с. 203].

Інноваційні методики також передбачають використання біофідбек-технологій, що уможливлюють відстежувати фізіологічні показники та навчати саморегуляції. Завдяки цим методам військовослужбовець отримує зворотний зв'язок про рівень серцевого ритму, напруження м'язів, дихання та інші фізіологічні параметри. Це сприяє підвищенню усвідомлення власного тіла та емоційного стану, допомагає зменшити симптоми стресу та тривожності, підвищує успішність відновлювальних тренувань та психоемоційної регуляції.

Наукові дослідження свідчать, що комбіновані підходи, які включають аеробні навантаження, силові вправи, вправи на координацію та релаксаційні техніки, значно підвищують результативність реабілітації. Вони сприяють нормалізації сну, покращенню концентрації та уваги, розвитку витривалості, підвищенню психофізичної стійкості та загальної якості життя. При цьому особливо дієвими виявляються програми, які адаптовані до індивідуальних потреб кожного військовослужбовця, враховують його фізичну підготовленість, ступінь вираженості посттравматичних симптомів та психічні особливості особи [3, с. 435].

Інноваційні методики включають також адаптацію традиційних видів спорту до реабілітаційного процесу. Бойові мистецтва, командні ігри та спортивні змагання уможливлюють поєднати фізичне навантаження з розвитком дисципліни, самоконтролю та стратегічного мислення. Такі методики сприяють відновленню впевненості у власних силах, підвищують мотивацію та стимулюють активну участь у процесі реабілітації. Фізична активність стає не лише способом відновлення організму, а й інструментом формування психологічної стійкості та соціальної адаптації.

Ключовим аспектом є науково-методичне обґрунтування програм реабілітації. Впровадження інноваційних підходів передбачає тісну взаємодію

фахівців у сфері медицини, психології та фізичної культури, створення адаптованих комплексних програм та постійний контроль результативності їх реалізації. Такі програми дають змогу оцінювати фізичний стан, психоемоційний рівень, прогрес у відновленні когнітивних функцій та загальну якість життя військовослужбовців [4, с. 103].

Таким чином, інноваційні методики у ФСР військовослужбовців мають величезний потенціал для комплексного відновлення психофізіологічного стану людини. Вони забезпечують дієве поєднання фізичних, психоемоційних та соціальних аспектів реабілітації, сприяють відновленню фізичної форми, психоемоційної стабільності, когнітивних функцій та соціальної адаптації. Інтеграція інноваційних технологій, сучасних методик та комплексних програм у процес реабілітації створює нові можливості для наукових досліджень і практичного застосування у військовій та цивільній сфері, забезпечуючи високий рівень результативності відновлювальних заходів та підвищуючи якість життя осіб, які пройшли через стресові та травматичні ситуації.

Література

1. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
2. Серман Т. Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2022. Вип. 52 (3). С. 201-205.
3. 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 Міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 27 листоп. 2024 р.*. Національний університет оборони України. Київ : НУОУ. 2024. С. 435-437.
4. Орловська О.А. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Том I. Випуск 54. С. 100-105.

Сьомик С. В., Місюра О. М.

Командування підготовки Командування Сухопутних військ ЗС України

РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ПОДОЛАННІ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сучасні збройні конфлікти супроводжуються значними психофізичними навантаженнями, що створюють ризик розвитку стресових і поведінкових розладів серед військовослужбовців. Постійне перебування у стані бойової готовності, втрата побратимів, поранення, фізичне виснаження та психологічні травми формують передумови для виникнення посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), тривожних і депресивних станів, а також залежностей від психоактивних речовин (далі – ПАР).

За результатами міжнародних досліджень, частота розладів, пов'язаних із вживанням ПАР, серед ветеранів і військовослужбовців у 2–3 рази перевищує показники серед цивільного населення. Цей фактор негативно впливає на бойову успішність, психоемоційну стійкість, соціальну адаптацію та загальну якість життя військовослужбовців [3-6].

У зв'язку з цим актуалізується необхідність пошуку дієвих шляхів психофізичної реабілітації, які поєднували б фізичну активність, психологічну підтримку та соціальну інтеграцію. Одним із таких напрямів є ФСР та адаптивний спорт, що довели свою результативність у системах реабілітації військових у різних країнах світу [1-8].

Метою дослідження постало визначення результативності ФСР як складової комплексної системи допомоги військовослужбовцям з ПТСР і залежностями від психоактивних речовин, а також узагальнення практичного досвіду її застосування у військових частинах ЗС України.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання:

проаналізувати психофізичні наслідки бойового стресу та вплив залежностей на стан військовослужбовців;

визначити роль ФСР та адаптивного спорту в системі реабілітації військових із ПТСР;

узагальнити вітчизняний і міжнародний досвід впровадження фізкультурно-реабілітаційних програм;

сформулювати рекомендації щодо удосконалення програм ФСР у військових підрозділах.

Фізкультурно-спортивна реабілітація поєднує фізичне тренування, психоемоційну стабілізацію та соціальну взаємодію. Її застосування у системі військової реабілітації, що сприяє зниженню рівня тривожності, депресії, агресивності та втоми. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, дофаміну та серотоніну — нейромедіаторів, що поліпшують настрій і знижують потяг до ПАР [2].

Практика показує, що участь військовослужбовців у спортивних заходах не лише відновлює їхню фізичну працездатність, а й формує нові життєві орієнтири, підвищує самооцінку, розвиває лідерські якості та командну взаємодію [1].

Військові частини, які впроваджують системні програми ФСР, демонструють покращення морально-психологічного клімату, зменшення кількості конфліктних ситуацій і рецидивів зловживання психоактивними речовинами.

Міжнародний досвід доводить, що участь у спортивних заходах ветеранів із бойовими пораненнями (зокрема, у змаганнях Invictus Games) сприяє їхній

соціальній інтеграції, зменшенню проявів ПТСР і формуванню позитивної ідентичності. У межах українського контексту перспективним є розвиток адаптивних програм з використанням елементів легкої атлетики, плавання, силових видів спорту та стретчингу як складової комплексного відновлення.

Важливою умовою дієвості програм ФСР є мультидисциплінарний підхід, що передбачає взаємодію фахівців з фізичної реабілітації, психологів, медичних працівників і командирів підрозділів. Така інтеграція уможлиблює досягти не лише фізичного, а й психологічного оздоровлення, формування адаптивної поведінки та профілактики залежностей.

Таким чином, ФСР є дієвим засобом психофізичного відновлення військовослужбовців із ПТСР і залежностями від ПАР. Регулярна участь у спортивних і реабілітаційних програмах сприяє стабілізації емоційного стану, зменшенню симптомів стресових розладів та підвищенню соціальної інтеграції, що, у свою чергу, міжнародний досвід підтверджує доцільність використання адаптивного спорту як інструменту реабілітації та ресоціалізації військовослужбовців.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення стандартизованих програм ФСР, адаптованих до української системи військової служби в умовах воєнного стану, та створення нормативно-методичної бази для їх реалізації на державному рівні.

Література

1. Доктрина з фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. Михайлов В.В. та інші: 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. Дослідження командування Сухопутних військ ЗС України (2024). *«Сила через рух»: впровадження програм фізкультурно-спортивної реабілітації у військових частинах ЗСУ*. – Київ: Командування СВ ЗСУ, 2024. – 28 с.
3. 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 : метод. рекомендації – К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. – 80 с.
4. Садовський Л., Чичкан О., Петрачков О., Михайлов В., Юдін В., Фурдик В., Верхогляд М., Сьомик С. Організація фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у військах (силах) : метод. рекомендації – К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. – 96 с.
5. Linke, S. E., & Ussher, M. (2014). *Exercise-based treatments for substance use disorders: evidence, theory, and practicality*. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 41(1), 7–15. DOI: <https://doi.org/10.3109/00952990.2014.976708>.
6. Lundberg, N. R., Taniguchi, S., McCormick, B. P., & Tibbs, C. (2011). *Exploring the impact of adaptive sports participation on quality of life among veterans with disability*. Therapeutic Recreation Journal, 45(4), 307–325.
7. Sidiropoulos, A., Bakogiannis, C., & Georgiadis, E. (2022). *The psychological impact of adaptive sports on military veterans: short-term interventions and outcomes*. Journal of Rehabilitation Research and Development, 59(2), 78–89.

8. Zhang, Y., Chen, M., & Zhao, Y. (2022). *Effects of exercise intervention on substance use disorder: a systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 934562. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.934562>.

Тарнаруцька А. В., Гнидюк О. А.
*Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького*

МІЖНАРОДНІ ПІДХОДИ ДО СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ В УКРАЇНІ

Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців становить одну з ключових складових сучасної системи медико-психологічного та соціального відновлення осіб, які зазнали поранень або психологічних травм унаслідок бойових дій. Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», вона визначається як комплекс заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію функціональних можливостей організму за допомогою занять фізичними вправами і спортом [2]. Її мета полягає не лише у фізичному відновленні, а й у стабілізації психологічного стану, зміцненні віри у власні сили, формуванні почуття спільності та сприянні соціальній адаптації ветеранів [1, с. 46–47].

У світовій практиці цей напрям розвивається через різноманітні моделі, що відображають особливості національних систем охорони здоров'я, соціальної політики та військового управління. Найбільш розвиненою й результативною вважається американська модель, яка поєднує медичну, фізичну, психологічну й соціальну підтримку у межах єдиної багаторівневої системи. Ключовим її елементом є державна програма «Warrior Care», започаткована Міністерством оборони США у партнерстві з Міністерством у справах ветеранів. Її завдання полягає у забезпеченні безперервного процесу відновлення військовослужбовців від моменту медичної евакуації та лікування до повноцінної соціальної інтеграції та повернення до цивільного життя [3, с. 54–56].

У межах цієї програми функціонують десятки підпроектів, серед яких «Adaptive Sports Program», «VA National Veterans Sports Clinics», а також грантові ініціативи провідних громадських організацій Wounded Warrior Project, Disabled Sports USA, Team Red, White & Blue. Вони охоплюють широкий спектр адаптивних видів спорту: плавання, веслування на ергометрах, легку атлетику, баскетбол на візках, пауерліфтинг, стрільбу з лука, велоспорт, лижні дисципліни. Для ветеранів із ампутаціями чи тяжкими ураженнями опорно-рухового апарату розроблені окремі програми, які враховують

індивідуальні медичні показники, рівень рухової активності та етап реабілітації [3, с. 55].

Особливе місце в системі посідають реабілітаційні табори та спортивно-терапевтичні центри, де військові проходять відновлення під керівництвом мультидисциплінарних команд – лікаря, фізичного терапевта, психолога, соціального працівника й тренера-реабітолога. Важливою рисою американської моделі є залучення родин військовослужбовців до процесу реабілітації [3, с. 56].

Кульмінаційним етапом реабілітації є участь у національних і міжнародних спортивних змаганнях, таких як Warrior Games, Invictus Games та National Veterans Wheelchair Games. Підготовка до цих подій стає потужним мотиваційним чинником, який стимулює регулярні тренування, зміцнює самодисципліну й відчуття належності до спільноти побратимів [3, с. 54–56].

Британська модель також демонструє високу ефективність завдяки тісній взаємодії державних, громадських і благодійних структур. Від 2014 року центральне місце в ній посідає проєкт Invictus Games, ініційований принцом Гаррі, який став символом віри у силу спорту як засобу подолання наслідків війни. Участь у цих іграх розглядається не як прагнення до спортивного результату, а як терапевтичний процес, спрямований на відновлення почуття гідності, мети та взаємопідтримки серед ветеранів. Програми реалізуються у співпраці Міністерства оборони Великої Британії, Національної служби охорони здоров'я (NHS) та благодійних фондів Help for Heroes і The Royal British Legion. Перевага надається командним видам спорту, що сприяють розвитку комунікаційних навичок і довіри - волейбол сидячи, регбі на візках, велоспорт, плавання [1, с. 49–50].

У країнах Європейського Союзу поширилася модель «Rehabilitation through Sport», спрямована на забезпечення інклюзивності та професійної підготовки фахівців. У Франції та Польщі реабілітаційні програми поєднують заняття спортом із професійною перепідготовкою, що сприяє успішній соціальній реінтеграції [4, с. 247–252].

В Україні нині формується власна система ФСР. Уже діють Центри ветеранів у Києві, Львові та Харкові, реалізуються програми «Активна реабілітація» та «Спортивна реабілітація учасників АТО», активно розвиваються громадські ініціативи «Ветеран Хаб», «Інваспорт», «Повернись живим». Проте науковці відзначають, що процес усе ще залишається фрагментарним: бракує сертифікованих тренерів-реабітологів, належного матеріально-технічного забезпечення й сталої системи фінансування.

З огляду на це, актуальним завданням є впровадження найкращих міжнародних практик. До пріоритетів належить створення єдиного

координаційного органу з ФСР при Міністерстві у справах ветеранів, розроблення програм підготовки фахівців-реабілітологів, а також запровадження грантової підтримки для громадських проєктів. Перспективним напрямом є розвиток програм зовнішньої активності *adaptive outdoor programs* (туризм, каятинг, скелелазіння, лижний спорт), які успішно знижують симптоми ПТСР і сприяють стабілізації психоемоційного стану ветеранів [4, с. 250].

Важливою умовою успішної реалізації цих підходів є налагодження системної міжвідомчої взаємодії між Міністерством оборони, Міністерством охорони здоров'я, Міністерством освіти і науки та Міністерством у справах ветеранів. Доцільно розробити національну концепцію “Спорт для відновлення”, що визначатиме стандарти проведення спортивно-реабілітаційних програм, критерії відбору учасників, механізми фінансування й оцінювання результатів. Не менш значущим напрямом є розвиток міжнародного партнерства з провідними реабілітаційними центрами США, Канади, Великої Британії та ЄС, що дасть змогу адаптувати найдієвіші методики від формування мультидисциплінарних команд до програм психологічного супроводу сімей військовослужбовців. У перспективі це сприятиме створенню єдиної національної мережі спортивно-реабілітаційних хабів, які поєднуватимуть медичне відновлення, спортивні заняття, психотерапію та соціальну підтримку ветеранів [4, с. 251–252].

Інтеграція міжнародного досвіду передбачає поєднання державного фінансування, державної підтримки та волонтерських ініціатив. Особливої уваги потребує розвиток сучасної спортивної інфраструктури, адаптованої до потреб осіб з ампутаціями чи ураженнями опорно-рухового апарату, а також забезпечення успішної координації дій між відповідними відомствами.

Міжнародний досвід переконливо свідчить, що спорт є універсальним засобом повернення ветеранів до активного життя, формування у них відчуття спільності та соціальної значущості. Для України адаптація цих практик може стати основою створення сталої системи підтримки ветеранів у післявоєнний період, сприяти зміцненню здоров'я, розвитку культури активного способу життя та утвердженню нової філософії реабілітації через рух, спорт і взаємопідтримку.

Література

1. Кропивницька Т. Види спорту для фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни: аналіз міжнародної та вітчизняної практики. *Sport Science Spectrum*, 2024, № 3, с. 46–51.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. Відомості Верховної Ради України, 2022, № 10.
3. Ковальчук Р., Шинкарук В., Гриців М. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових

поранень. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т. 13, № 2. С. 53–59. DOI: [10.31110/2616-650X-vol13i2-007](https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-007)

4. Сучасні підходи до реабілітації та реадaptaції військовослужбовців, ветеранів та членів їх сімей : зб. матеріалів Першої Міжнар. наук.-прак. конф. (5 груд. 2024 р., Харків). 294 с.

Трапезнікова С. В.

Навчально-спортивна база літніх видів спорту Міністерства оборони України

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, АДАПТИВНИЙ СПОРТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

В умовах збройної агресії проти України проблема реабілітації військовослужбовців та ветеранів набуває особливого значення. Щороку тисячі захисників отримують поранення, контузії, ампутації чи психологічні травми, що вимагає комплексного підходу до відновлення їх здоров'я та соціальної активності.

Одним із найдієвіших напрямів є ФСР, яка поєднує фізичні вправи, лікувальні методики, адаптивний спорт і психоемоційну підтримку.

Метою тез є розкриття сутності, етапів, нормативних основ і практичного значення ФСР військовослужбовців та ветеранів війни в Україні.

Діяльність у сфері ФСР регулюється низкою державних документів:

постанова Кабінету Міністрів України №1188 від 17.11.2021 затверджує Державний соціальний стандарт фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їхніх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни;

Указ Президента України №342/2020 схвалює Національну стратегію розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їхніх сімей.

Ці документи визначають основні напрями державної політики: створення реабілітаційних центрів, підготовку фахівців з адаптивної фізичної культури, а також розвиток ветеранського спорту як складової соціальної інтеграції.

2. Сутність і завдання фізкультурно-спортивної реабілітації

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система цілеспрямованих заходів, що передбачає використання засобів фізичної культури і спорту для відновлення функціональних можливостей організму, адаптації до нових умов життя та поліпшення психоемоційного стану.

Основні завдання:

відновлення рухових функцій після травм і поранень;

покращення роботи серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової

систем;

зниження рівня стресу та проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР);

формування мотивації до активного та здорового способу життя;

соціальна інтеграція ветеранів через участь у спортивних заходах і спільнотах.

3. Основні напрями реабілітації

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – застосовується на ранніх етапах відновлення. Включає індивідуальні комплекси вправ, дихальну гімнастику, гідрокінезотерапію, масаж.

Адаптивна фізична культура – орієнтована на людей із обмеженими можливостями (ампутації, спінальні травми). Використовуються спеціальні тренажери, спортивні візки, протези.

Психофізична реабілітація – поєднує фізичні вправи з дихальними техніками, медитацією, йогою; знижує рівень тривожності, нормалізує сон і стабілізує емоційний стан.

Спортивна та змагальна діяльність – участь у спортивних подіях, наприклад Invictus Games, є важливим мотиваційним чинником. Спорт сприяє формуванню командного духу, почуття спільності та відновленню віри у власні сили.

4. Реабілітаційні центри та адаптивний спорт.

В Україні діють спеціалізовані реабілітаційні центри та організації, які поєднують фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію ветеранів:

Superhumans Center – сучасний центр воєнної травми, надає протезування, фізичну та психоемоційну реабілітацію.

Національний центр фізичної та спортивної реабілітації ветеранів війни – програми з плавання, веслування, пауерліфтингу, велоспорту, стрільби з лука.

Проект «Сила нації» – спортивно-оздоровчі табори та тренування для ветеранів і військовослужбовців.

Федерація стронгменів України – організовує адаптивні змагання для ветеранів, зокрема силові дисципліни, що сприяють фізичному відновленню та формуванню командного духу.

Благодійна організація «Be Strong» – підтримка ветеранів через спортивні заходи, тренінги та волонтерські програми.

Міська рада – реалізують локальні програми з адаптивного спорту, забезпечують доступ до спортивних майданчиків, організовують навчальні та змагальні заходи для ветеранів у межах міста.

“ЛОДА” – координують регіональні програми адаптивного спорту, підтримують реабілітаційні центри, створюють міжміські спортивні ініціативи

та змагання для ветеранів.

Ці центри забезпечують комплексну реабілітацію: медичні обстеження, заняття ЛФК, адаптивний спорт, психоемоційну підтримку та соціальну інтеграцію. Участь у змаганнях мотивує ветеранів до активного життя та зміцнення фізичної та психологічної витривалості.

5. Етапи фізкультурно-спортивної реабілітації

Хоча в офіційних нормативних актах немає єдиного поділу на етапи, у практиці застосовується така послідовність:

медичний етап – оцінювання стану здоров'я, визначення рівня функціональних можливостей, складання індивідуальної програми занять;

відновний етап – регулярні заняття з ЛФК, масаж, поступове нарощування навантажень;

спортивно-тренувальний етап – перехід до занять адаптивними видами спорту, участь у тренуваннях і змаганнях;

соціально-адаптаційний етап – повернення до активного суспільного життя, волонтерська діяльність, робота з іншими ветеранами.

5. Значення фізкультурно-спортивної реабілітації.

Фізкультурно-спортивна реабілітація виходить за межі суто медичної. Вона сприяє поверненню ветеранів до активного життя, формує позитивний психологічний стан та допомагає долати наслідки бойового стресу.

За результатами досліджень українських реабілітологів (Кириченко С. М., ХДАФК, 2021), систематичні заняття спортом покращують психоемоційний стан ветеранів та зменшують прояви ПТСР.

Таким чином, спорт і фізична культура є дієвими інструментами не лише фізичного, а й духовного відновлення особистості.

Висновки. Фізкультурно-спортивна реабілітація є невід'ємною частиною державної системи підтримки ветеранів війни. Її результативність визначається комплексним підходом – поєднанням фізичного, психологічного та соціального відновлення. Розвиток мережі спеціалізованих центрів, підготовка фахівців з адаптивної фізичної культури та підтримка ветеранських спортивних рухів – ключові напрями подальшого вдосконалення системи.

Література

1. Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни: постанова Кабінету Міністрів України №1188 від 17.11.2021.

2. Про Національну стратегію розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни : Указ Президента України №342/2020.

3. Кириченко С. М. Адаптивна фізична культура: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2021.

4. Гринько О. І. Основи фізичної реабілітації. Київ: Освіта, 2020.

5. Матеріали Invictus Games Team Ukraine: <https://invictusgames.in.ua>

6. Офіційний сайт Національного центру фізичної та спортивної реабілітації ветеранів війни: <https://ncfsrv.gov.ua>

*Ханас Д. А., Стасюк П. Ю.
Військова академія (м. Одеса)*

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

З початком агресії у 2014 році (АТО), а також з початком повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну, виникла проблема, щодо відновлення та повернення до виконання службових обов'язків військовослужбовців, які під час виконання бойових і спеціальних завдань зазнали поранень, контузій та інших травм чи захворювань. І саме в такий особливий період часу набуває актуальності питання реабілітації військовослужбовців. Серед основних видів реабілітації військовослужбовців є медична, психологічна, фізична, соціальна та професійна, значне місце має посідати і ФСР, що є важливою складовою процесу відновлення фізичного, психічного, соціального та ментального стану військовослужбовців і ветеранів війни.

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це комплекс заходів, щодо застосування фізичних вправ з метою відновлення здоров'я військовослужбовців. Вона направлена на відновлення функціональних можливостей організму за допомогою занять фізичною культурою і спортом, що позитивно впливає на фізичний і психічний стан людини. Також цей вид реабілітації є невід'ємною частиною медичної допомоги військовим, оскільки сприяє відновленню рухових функцій, зменшенню наслідків травм, контузій і захворювань, а також допомагає адаптуватися до подальшої служби або повернення до мирного життя.

Як правильно організовувати та проводити ФСР військовослужбовців?

Дане питання вимагає ретельного розгляду та дослідження, оскільки сучасні умови війни та їх наслідки потребують нових, результативних методів відновлення. Необхідно вдосконалювати українські програми реабілітації, враховувати психологічні аспекти та адаптувати міжнародний досвід до повернення військовослужбовців до військової служби чи цивільного життя.

По-перше, спочатку варто все ретельно спланувати, оцінити, що вже можуть робити військові організації ЗС України, і визначити чого їм не вистачає для виконання завдань. На основі цього складають вимоги до системи ФСР: визначають мету, конкретні завдання, заходи, що сплановані та відповідальні виконавці.

По-друге, організація виділення всіх необхідних ресурсів для проведення

ФСР щодо покращення навчально-матеріально-технічної бази відповідно до потреб реабілітації.

Процес організації ФСР можна інтуїтивно поділити на три етапи: підготовчий, основний та заключний.

На підготовчому етапі аналізуються вихідні дані, вивчаються керівні документи та навчально методична література, на основі цього розробляються власні розпорядження та накази, перевіряється забезпечення, підготовка керівників до занять, написання плану заходу, а також доповідь керівнику про готовність до проведення занять.

Основний етап включає безпосередню діяльність визначених посадових осіб щодо практичного втілення їх у процес повсякденної діяльності військ.

На заключному етапі узагальнюються та аналізуються отримані результати, документально оформлюються згідно вимог та доводяться до військовослужбовців.

Після проведення основної частини ФСР варто узагальнено оцінити проведення всіх заходів та її етапів.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
1.Планування фізкультурно-спортивної реабілітації
2.Забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації
3.Проведення фізкультурно-спортивної реабілітації ● Підготовчий етап ● Безпосереднє проведення заходів ● Підбиття підсумків
4.Оцінювання фізкультурно спортивної реабілітації
5.Вивчення та впровадження досвіду фізкультурно-спортивної реабілітації

Рис. 1. Організація фізкультурно-спортивної реабілітації

Таким чином, ФСР військовослужбовців є невід’ємною частиною системи відновлення боєздатності та здоров’я військовослужбовців. Її дієвість залежить від правильної організації, наявності кваліфікованих фахівців, достатніх ресурсів і сучасної навчально-матеріально бази. Важливо не лише проводити реабілітаційні заходи, а й постійно здійснювати спостереження, контроль та аналіз отриманих результатів. Це дає змогу своєчасно коригувати програми, враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців і підвищувати ефективність відновлення. Проведення ФСР сприяє зміцненню фізичного здоров’я, відновленню психічної рівноваги, формуванню мотивації до служби та активного способу життя. Удосконалення цієї системи має стати

одним із пріоритетних напрямів діяльності ЗС України, оскільки від якісної реабілітації залежить швидкість повернення військових до строю та їхня подальша соціальна адаптація.

*Lutsyshyn O.
Mykhaylov V.
PhD in Sport Science
Furdyk V.
National Defence University of Ukraine
Trapeznikova S.
Educational Sport Base of Summer Sports*

ARCHERY AS A MEANS OF SPORTS REHABILITATION IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE

The full-scale invasion of the Russian Federation into Ukraine has intensified the problem of returning service members who have sustained injuries, concussions, traumas, and illnesses during the execution of combat and special missions to their functional duties [1-3].

Archery is one of the most developed kinds of adaptive sports in Ukraine and worldwide. It is included in the programs of international and national competitions for wounded, injured, and/or sick (WIS) service members, such as the Invictus Games, the Warrior Games, and the Air Force & Marine Corps Trials [4-6]. Archery serves as an important means of recovery for WIS soldiers, enabling them to improve their physical condition, regain motor function, enhance their quality of life, and promote psychological rehabilitation.

The purpose of our research is to determine the necessity of using archery as a means of physical and sports rehabilitation for service members in the Armed Forces of Ukraine.

Research results. In modern conditions, with an increasing number of service members who have sustained injuries, traumas, or psycho-emotional disorders due to participation in hostilities, the issue of effective sports rehabilitation is of particular importance. One of the highly effective methods, confirmed by international practice, is archery. This sport combines physical training, psycho-emotional stabilization, and social integration of veterans.

Contemporary international events for veteran rehabilitation – the Invictus Games and the Warrior Games – have become benchmarks for effective physical and sports adaptation of service members after injuries and psychological trauma. Archery is one of the key sports in these competitions, indicating its high rehabilitative value and versatility for different participant categories.

The Invictus Games, founded in 2014 at the initiative of Prince Harry, have become a globally recognized platform for sports rehabilitation of WIS service members and veterans. Archery is included in the core competition program. The 2025 Invictus Games in Vancouver/Whistler featured approximately 550 competitors from 25 nations [5].

Since 2010, the Warrior Games have been conducted by the U.S. Department of Defense as part of the national Warrior Care program. Archery is one of the core sports recommended by military physiotherapists for the rehabilitation of U.S. service members after injuries. The 2025 Warrior Games in Colorado Springs announced more than 200 athletes (WIS service members and veterans) representing all U.S. military services [6].

The Air Force & Marine Corps Trials is a Paralympic-style competitive event featuring sports adapted to the individual capabilities of the wounded warrior athletes from the Marine Corps and Air Force, as well as international competitors. Participants will have the opportunity to compete in archery, cycling, field, powerlifting, shooting, sitting volleyball, swimming, rowing, track, wheelchair basketball, and wheelchair rugby (Table 1) [4].

Table 1

Ukrainian WIS service members who participated in International archery competitions

Invictus Games 2017. Canada, Toronto							
№	Name	Military Unit	Bow type	Category	Result		Coach
					Ind.	Team	
	Panchenko Roman	AFU	Recurve	Novice	1	2	Shakh L. Trapeznikov V.
	Mykhaylova Kateryna	UVA	Recurve	Novice	4	2	Shakh L. Trapeznikov V.
	Rak Valerii	AFU	Recurve	Novice	9	2	Parkhomenko I. & N.
	Sydoruk Dmytro	AFU	Recurve	Open	2		-
Invictus Games 2018. Australia, Sydney							
	Moskvych Maia	MFA	Recurve	Novice	1	1	Sydoruk D.
	Zozuliak Oleksandr	AFU	Recurve	Novice	2	-	Lvovskyy D.
	Usach Andrii	AFU	Recurve	Novice	7	1	Avdentov O.
	Shymchak Sergii	AFU	Recurve	Novice	8	1	Palamarchuk O.
Invictus Games 2020 (held 2022). Netherlands, Hague							
	Musiak Volodymur	UVA	Recurve	Novice	5	8	Shakh L. Sydoruk D.
	Kovalskyy Pavlo	AFU	Recurve	Novice	9	8	Shakh L. Lvovskyy D.
	Badarak Andrii	AFU	Recurve	Novice	44	-	Shakh L.
	Afanasiev Dmytro	NGU	Recurve	Open	8	2	Palamarchuk O.
	Kalytiuk Sergii	AFU	Recurve	Open	9	2	Shakh L. Trapeznikov V.
	Stuzhenko Vasyl	AFU	Recurve	Open	9	2	Bolshova Y. Shakh L.
	Rosyl Rustam	SBGSU	Recurve	Open	18		Sydoruk D.

Invictus Games 2023. Germany, Dusseldorf							
	Shevchyk Yulia	Volunteer	Recurve	Novice	1	-	Shakh L. Lvovskyy D.
	Maznichenko Vadym	AFU	Recurve	Novice	3	1	Shakh L. Lvovskyy D.
	Tovkys Volodymyr	NGU	Recurve	Novice	4	1	Lvovskyy D. Shakh L.
	Zubov Maksym	AFU	Recurve	Novice	5	1	Shakh L. Lvovskyy D.
	Kobylianu Kostiantyn	AFU	Recurve	Novice	9	-	Shakh L. Lvovskyy D.
	Polovian Dmytro	AFU	Recurve	Novice	9	-	Shakh L. Lvovskyy D.
	Moldun Ivan	AFU	Recurve	Novice	19	-	Shakh L. Lvovskyy D.
	Hera Volodymyr	AFU	Recurve	Novice	52	-	Shakh L. Lvovskyy D.
	Paievska Yulia	AFU	Compound	Open	3	-	Shakh L. Lvovskyy D.
	Luchkiv Pavlo	AFU	Compound	Open	1	-	Shkolnyy K.
Air Force & Marine Corps Trials 2024. USA, Nevada							
	Kataula Oleksandr	AFU	Recurve	Novice	2	1	Shakh L.
	Pavlik Yurii	SSU	Recurve	Novice	9	2	Shakh L. Bolshova Y.
	Saliy Ihor	AFU	Recurve	Novice	5	1	Lvovskyy D.
	Slyzkii Pavlo	SSU	Recurve	Novice	20	2	Shakh L.
	Haponchuk Yurii	NGU	Recurve	Novice	6	1	Bolshova Y. Shakh L.
	Hilchuk Vadym	SBGSU	Recurve	Novice	19	-	Shakh L.
	Kaydan Artem	DSPU	Recurve	Novice	15	-	Shakh L. Bolshova Y.
	Omelchuk Yevheniy	AFU	Recurve	Novice	7	2	Lvovskyy D. Shakh L.
	Tsykerda Roman	AFU	Recurve	Novice	24	-	Shakh L. Bolshova Y.
Warrior Games 2021 (2022). USA, Orlando							
	Musiak Volodymyr	UVA	Recurve	Open	4	-	Shakh L. Sydoruk D.
	Kovalskyy Pavlo	AFU	Recurve	Open	3	1	Shakh L. Lvovskyy D.
	Bobchynets Oleksii	AFU	Recurve	Open	-	-	Bolshova Y. Shakh L.
	Afanasiev Dmytro	NGU	Recurve	Open	-	1	Palamarchuk T.
	Kalytiuk Sergii	AFU	Recurve	Seated	1	-	Shakh L. Trapeznikov V.
	Stuzhenko Vasyl	AFU	Recurve	Seated	2	-	Bolshova Y. Shakh L.
	Rosyl Rustam	SBGSU	Recurve	Seated	3	-	Sydoruk D. Shakh L.
	Moskvych Maia	MFA	Recurve	Open	1	1	Sydoruk D.
	Paievska Yulia	AFU	Compound	Open	-	-	Lvovskyy D. Shakh L.
	Zastavskyy Oleksandr	AFU	Compound	Open	-	-	Shakh L. Lvovskyy D.
	Zekun Yurii	AFU	Recurve	Open	-	-	Shakh L. Lvovskyy D.

Practical outcomes of participation demonstrate that:

during training, veterans restore coordination, upper-body strength, movement precision, and balance;

participants engaged in archery demonstrated significant improvement in motor functions and reduction of post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms;

regular practice positively affects the psycho-emotional state, reduces anxiety, and improves concentration;

participation in competitions boosts self-esteem and restores a sense of capability after injuries.

Ukrainian veterans participating in the Invictus Games confirm the rehabilitative value of this sport and its adaptability to various types of injuries and functional limitations (see Table 1).

Thus, in U.S. practice, archery is officially recognized not only as a sport but also as a method of physical, psychological, and social rehabilitation.

Justification for determining the necessity of using archery as a means of sports rehabilitation for service members.

Compliance with modern rehabilitation principles. Archery aligns with the key directions of physical and sports rehabilitation, combining physical, psychological, and social recovery.

Adaptability and safety. The method can be easily adjusted to accommodate each service member's physical capabilities, including the use of special supports, modified bows, or lighter arrows. The activity carries a low risk of injury.

Proven effectiveness. International studies and the practical experience of the Invictus Games and Warrior Games consistently demonstrate improvements in physical and psycho-emotional indicators among veterans.

Positive Ukrainian experience. The participation of Ukrainian veterans in international competitions (see Table 1) has demonstrated that archery holds high motivational and therapeutic value, fostering self-confidence, team spirit, and a belief in one's abilities.

Realistic implementation. Organizing training requires only a standard sports ground or mobile range, minimal equipment, and a trained instructor. All mentioned make it feasible to introduce the method in military hospitals, rehabilitation centers, and veteran sports clubs.

Thus, integrating archery into Ukraine's system of physical and sports rehabilitation for service members is a justified, scientifically and practically grounded step that aligns with international standards of recovery and support for national defenders.

Conclusions

1. Archery has been identified as an important means of physical and sports rehabilitation for service members and can be effectively used in rehabilitation programs.

2. Based on analysis of international experience (the Invictus Games, Warrior Games, Air Force & Marine Corps Trials) and positive Ukrainian practice, archery is reasonably considered an important, safe, and effective method of physical and sports rehabilitation for service members. Its use allows for: restoration of physical functions after injury; improvement of psycho-emotional condition and reduction of

PTSD symptoms; facilitation of social integration and enhancement of veterans' quality of life.

3. The research results will be reflected in the draft of the new Instruction and new methodological recommendations for physical and sports rehabilitation in the Armed Forces of Ukraine.

Literature

1. Доктрина з фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. Михайлов В.В. та інші: Об'єднана визначальна доктринальна публікація ОП 7-0(72)499, перше видання, затв. начальником ГШ ЗСУ 14.08.2025. К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 32 с.

2. 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 : метод. реком. К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 80 с.

3. Садовський Л., Чичкан О., Петрачков О., Михайлов В., Юдін В., Фурдик В., Верхогляд М., Сьомик С. Організація фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців у військах (силах) : метод. реком. К. : ГУДП ГШ ЗСУ, 2025. 96 с.

4. Air Force Wounded Warrior Program. <https://www.woundedwarrior.af.mil/Opportunities-to-Support/>

5. Invictus Games. <https://www.invictusgamesfoundation.org/>

6. Warrior Games. <https://dodwarriorgames.com/>

Deklavs R.

*Master of Sport Science, lecturer
Latvian Academy of Sport education*

DETECTION OF ERRORS IN SHOT EXECUTION TECHNIQUE USING SMART FABRIC TECHNOLOGIES

Visual observation is no longer enough to develop shooting skills and to assess the shooter's mistakes. Nowadays, shooting sports have developed so far that they need to use more and more modern technological advances.

Modern technologies are increasingly and more safely entering any sport, including shooting. In shooting, it is no longer just the SCATT trainer, but also smart clothing technologies.

The aim of the study is determine the effectiveness of smart fabric technologies in detecting shot execution errors.

Methods. The following available technologies and equipment were used:

1. SCATT shooting trainer;
2. Smart fabric technologies;
3. ANSCHUTZ air rifle.

Research results

1. SCATT trainer

The SCATT trainer is a reliable, informative and proven device.

With the SCATT trainer, it is possible to measure 40 different performance parameters of shooting technique – 23 total/average performance parameters of the shooting exercise, 12 performance parameters of each single shot and 5 performance parameters of each series of shots.

2. Smart fabric technologies:

2.1. Smart glove.

We created a new, full-size glove with pressure sensors for the trigger and middle fingers (fig.1). The sensors are knitted from electrically conductive resistive threads, forming a piezoresistive material.



Figure 1. Smart glove connected to data acquisition unit

Its electrical resistance decreases as the applied load increases. On each thimble are embroidered electrically conductive tracks of silver-coated yarn that connect the sensors to the data acquisition unit. The device has a plug-in microphone to capture the moment of the shot. The microphone is attached to the rifle. Data is transmitted via Bluetooth 2.1. to a computer with Fast Reader designed to work with this module.

2.2. Stretch sensor

The stretch sensor is worn on the shooter's chest (fig.2).



Figure 2. Stretch sensor

The sensors embedded in it do not measure pressure, but changes in the distance between them. It can analyze the evenness of the shooter's breathing.

2.3. Smart socks

The smart socks are based on the same technology as the smart glove (fig.3.). The socks have six sensors woven into each foot - three on the inner and three on the outer edge. Sensors detect foot pressure on the surface and its changes. It can analyze the shooter's body sway.

Course of the experiment

The fourth image shows a graphical representation of the execution of a shot,



Figure 3. Smart socks

where: ADC0 - breathing, ADC1 - distal phalanx of the trigger finger, ADC2 - medial phalanx of the trigger finger, ADC3 - distal phalanx of the middle finger, ADC4 - medial phalanx of the middle finger, ADC7 - microphone. red vertical line - moment of shot.

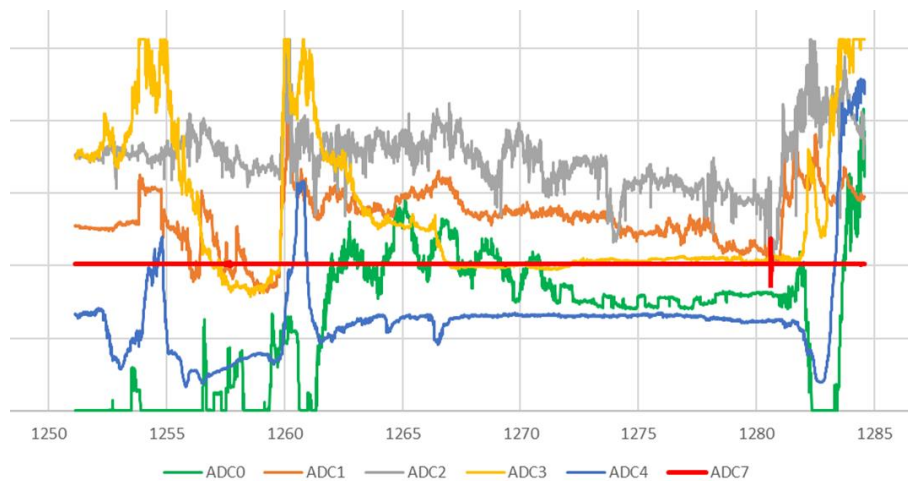


Figure 4. Graphic representation of the execution of a shot

The shooter fired several series of five shots. Then executed single shots. Some were fired as accurately as possible. Then several shots were fired, simulating various errors. The fifth image shows a precisely executed shot. Above - the action of the trigger finger, below - the coordination curve displayed by the SCATT trainer.

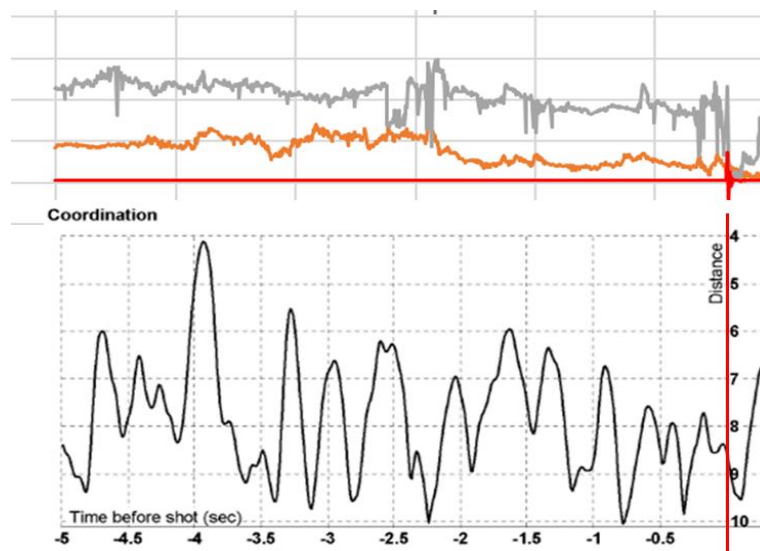


Figure 5. Precisely executed shot

The sixth image shows the action of the shooter's right foot. Above - in a stable shooting position, below - in a simulated unstable shooting position (center of gravity shifted forward).

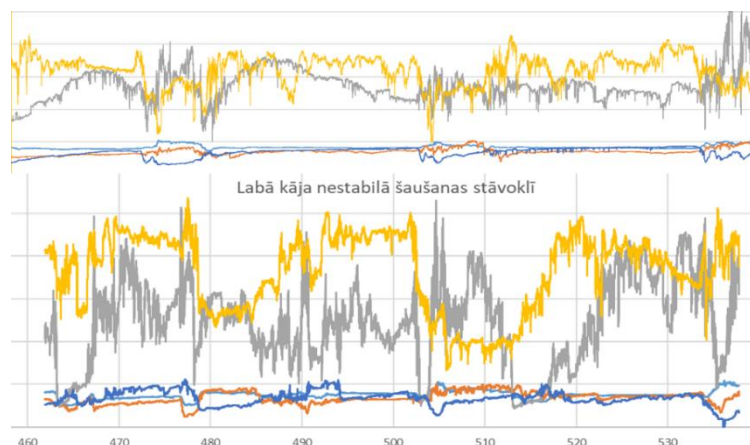


Figure 6. Action of the shooter's right foot

The seventh picture shows the instability of the weapon or the entire shooter-weapon system. An attempt to tighten the grip of the weapon with the shooting hand. This is visible from the changes in the pressure of the medial phalanx of the middle finger on the handle. The shooting finger also does not press the trigger evenly.

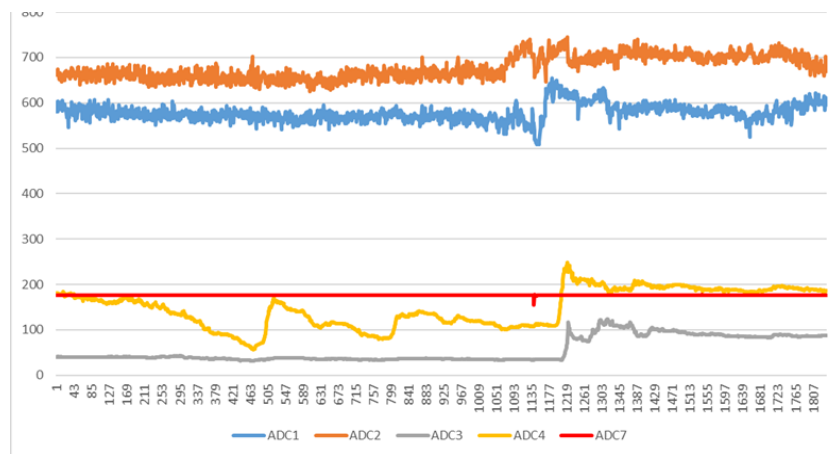


Figure 7. Inaccurate shot execution

Conclusions

1. SCATT older models can only be used indoors and without ammunition. But different caliber weapons and ammunition have different bullet flight trajectories. Therefore, the latest SCATT model is needed, which can be used to train with different caliber weapons, at longer distances and with live ammunition.

2. Smart fabric technologies are a good solution for detecting shot errors. They can be used anywhere because they do not require a stationary energy source.

3. To continue the research, it is necessary to:

3.1. improve the elements of smart clothing – dimensions, fasteners, etc.;

3.2. synchronize the time reference system (for software);

3.3. create a system for using technology to improve sports and military (tactical) shooting results;

References:

1. *Accuracy of postural human-motion tracking using miniature inertial sensors*. Dinu D., Fayolas M., Jacquet M., Leguy E., Slavinski J., Houel N. 11th conference of the International Sports Engineering Association, ISEA 2016.
2. *Development of Smart Sock System for Gait Analysis and Foot Pressure Control*. Okss, A., Kataševs, A., Zadinans, M., Rancans, M., Litvak, J. RTU, Rīga, 2016.
3. *The process of a shot. Internal and external ballistics*. Deklavs R. LSPA, Rīga, 2024.

Orlov M.
Finogenov Y.
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,
Honored Worker of Physical Culture and Sport of Ukraine
National Defence University of Ukraine

**REQUIREMENTS OF NORMATIVE-LEGAL DOCUMENTS REGARDING
THE ORGANIZATION OF FIRE (FIRING) TRAINING OF
SERVICEMEMBERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE DURING
THE PERIOD OF THE LEGAL REGIME OF MARTIAL LAW**

With the commencement of the armed aggression of the Russian Federation against Ukraine, the priority task in the implementation of the state's military policy is repelling the armed aggression while simultaneously implementing measures of defence reform aimed at strengthening the capabilities of the defence forces, increasing their readiness to perform tasks as assigned and to participate in conducting combat actions (operations) jointly with NATO units.

The aim of the study is to examine the requirements of normative-legal documents regarding the organization of fire training of servicemembers of the Armed Forces of Ukraine during the period of the legal regime of martial law.

Research methods — analysis of specialised scientific-methodical literature, normative-legal documents of Ukraine and the Ministry of Defence of Ukraine, and their generalisation.

In accordance with the legislation of Ukraine, military formations have been created for the defence of the state, which include the Armed Forces of Ukraine (hereinafter — AFU), other military formations, law-enforcement and intelligence organs, as well as special-purpose bodies with law-enforcement functions.

The protection of the sovereignty, territorial integrity and inviolability of Ukraine, the provision of its economic and information security are the most important functions of the state, the business of the entire Ukrainian people. The defence of Ukraine and its protection are entrusted to the Armed Forces of Ukraine.

The Armed Forces of Ukraine provide deterrence and repulsion of armed aggression against Ukraine, the protection of the state's airspace and of the underwater space within the territorial sea of Ukraine, and in cases specified by law participate in measures aimed at combating terrorism, strengthening the protection of the state border of Ukraine and the sovereign rights of Ukraine in its exclusive (maritime) economic zone.

Thus, in accordance with the requirements of the principal normative-legal acts of the state, the defence of its sovereignty is entrusted to the Armed Forces of Ukraine, and for the organisation and execution of assigned tasks it is necessary to prepare personnel in a timely and high-quality manner for actions under conditions of martial law.

Analysing the experience of the Anti-Terrorist Operation and the Joint Forces Operation, consultations and advice of military advisers from partner countries, as well as recommendations from the leadership of the Ministry of Defence of Ukraine — the central executive authority to which the Armed Forces of Ukraine are subordinated — the General Staff has developed doctrines, instructions and methodological recommendations concerning the training of servicemembers.

The Doctrine on the Organisation of Training in the Armed Forces of Ukraine (hereinafter — the Doctrine) has been developed on the basis of the following doctrines: “Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine”, “Special Operations”, “Airborne Assault Troops of the Armed Forces of Ukraine”, “Counter-Sabotage (Counter-Sabotage Combat)”, “Legal Support of the Troops”, “Moral and Psychological Support of the Troops”, “Combined Operations”, and “Study and Implementation of Experience”. This Doctrine defines the foundations of the training system in the Armed Forces of Ukraine, the main provisions for planning, comprehensive support and leadership of training.

To provide detail by components of training, corresponding instructions on combat training and personnel training are being developed. The Doctrine is intended for use in military command bodies, military units, higher military educational

institutions, training centres, institutions and organisations of the Armed Forces of Ukraine.

In the conditions of the armed aggression of the Russian Federation against our state, military units (subunits) capable of accomplishing tasks to protect the state under conditions of negative informational and psychological influence of the adversary are required. Given the foregoing, structural and systemic changes in organisation and approaches to training, reduction of time metrics for preparing servicemembers (in particular in general military training) have become relevant. Special attention must be focused on the psychological and physical readiness of personnel to conduct rapid combat operations.

Date	Combat engagements	Missile strikes	Aviation strikes	Guided bombs	Kamikaze drones	Shellings of positions
05.06.2025	115	1	46	55	1074	3603
06.06.2025	189	—	—	—	—	—
07.06.2025	164	1	41	77	1519	4427
08.06.2025	155	4	65	112	1273	4407
09.06.2025	144	1	60	91	1252	4246
10.06.2025	88	—	—	—	—	—
11.06.2025	167	3	75	92	1264	3620
12.06.2025	195	1	57	80	1292	4671
13.06.2025	161	—	—	—	—	—
14.06.2025	166	—	73	134	1924	3249
Total	1,544	11	417	641	9,598	28,223

For the high-quality preparation of servicemembers for actions in combat conditions, by decision of the Chief of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine the Course of Firing with Small Arms and Combat Vehicles has been

approved. The firing course is intended for the acquisition by officers, sergeants and petty officers, soldiers (sailors) and cadets (listeners) of higher military educational institutions, as well as higher education institutions which include military institutes, faculties of military training, departments of military training of the Armed Forces of Ukraine, of skills for solving fire tasks with small arms (underslung grenade launchers), grenade launchers (rocket-propelled anti-tank grenades), rocket infantry flamethrowers, man-portable anti-tank systems, hand grenades, armament of combat and specialised vehicles, the improvement of their individual mastery and the preparation of crews, squads, platoons for the accomplishment of fire tasks in modern combat.

The basis of servicemembers' training is combat training. Combat training includes the following subjects: tactical, fire (firing), physical, drill, special, technical, national-patriotic training and protection against weapons of mass destruction.

Fire training, as one of the principal subjects of combat training, is a component of personnel instruction employing standard weapons for engaging various targets in battle.

The subject of fire training instructs servicemembers in the effective use in combat of modern standard weapons. The organisation of fire training in the Armed Forces of Ukraine includes theoretical and practical classes.

In theoretical classes, personnel under the guidance of the instructor study the fundamentals of the material and technical parts of weapons, rules of shooting, throwing of offensive and defensive grenades, determination of ranges to targets, and fire control. The training process is aimed at the formation and development in servicemembers of the necessary knowledge, skills and abilities for the effective use of weapons in various climatic and geographic conditions of combat, including individual training, training of squads, platoons, etc.

In accordance with the combat training programme for the branches of the Armed Forces of Ukraine, separate services and arms, forces, military and unmanned systems, time is planned and allocated for the conduct of fire training classes.

Analysing combat operations from 4 to 13 June 2025, it should be noted that over 10 days of active combat operations the Armed Forces of Ukraine participated in 1,544 combat engagements with professional use of various types of small arms. During the corresponding period, 11 missile and 417 aviation strikes were inflicted across the territory of Ukraine and the battle formations of troops (forces); the border area of Ukraine was attacked by 641 guided bombs; 9,598 kamikaze drones were employed against personnel and civilian population of the state; positions of the Security and Defence Forces of the state endured 28,223 shellings by other means of enemy fire (Table 1).

Thus,

Thus, a high intensity of combat operations is observed along the entire line of engagement. During the performance of assigned tasks, servicemembers equipped with standard small arms were prepared for their full employment.

Conclusions and recommendations

The analysis of the normative-legal acts of Ukraine and the training-methodical recommendations of the Ministry of Defence of Ukraine system confirms that the organisation of fire training in the Armed Forces of Ukraine during the period of martial law is based on constitutional and legislative foundations and is detailed by doctrines, instructions and firing courses and training programmes.

To ensure the fulfilment of tasks for the defence of the state and the repulsion of aggression by the Russian Federation, a well-prepared human resource is required; therefore, modern approaches are focused on reducing training durations while maintaining its effectiveness and quality.

The principal doctrinal requirements strengthen the demands for the psychological and physical readiness of the personnel of the Armed Forces of Ukraine.

The proposed methodologies and firing courses ensure the formation and development of practical fire skills of individual performers and units, which is a key element in enhancing the combat capability of the Armed Forces of Ukraine.

References

1. Doctrine on the Organisation of Training in the Armed Forces of Ukraine: military training-methodical publication / Centre for Operational Standards and Training Methodology of the AFU. URL: <https://ivms.mil.gov.ua/wp-content/uploads/2023/01/doktryna-z-organizacziyi-pidgotovky-u-zsu.pdf>.
2. Constitution of Ukraine: Law of Ukraine dated 28.06.1996 No. 254k/96-VR // Legislation database of Ukraine / Verkhovna Rada of Ukraine. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>.
3. Course of Firing with Small Arms and Combat Vehicles: KRP 03.032.056 – 2018 (approved by the order of the General Staff of the AFU dated 17.04.2018 No. 160). URL: <https://jurkniga.ua/contents/kurs-strilb-zi-striletskoi-zbroi-i-boyovikh-mashin.pdf>.
4. Methodology for the Training and Conduct of Fire Training Classes: methodical manual. Centre for Operational Standards and Training Methodology of the AFU – Kyiv: Centre for Educational Literature, 2022. URL: <https://ivms.mil.gov.ua/wp-content/uploads/2023/01/metodyka-provedennya-zannyat-z-vognevoyi-pidgotovky.pdf>.
5. Mykhailov, V. V. Theory and Methodology of Ballistic Shooting (Pistol): training-methodical manual / V. V. Mykhailov, Yu. S. Korostylova, O. V. Petrachkov. Kyiv: NDUU, 2023. 167 p.
6. On the Armed Forces of Ukraine: Law of Ukraine dated 06.12.1991 No. 1934-XII // Legislation database of Ukraine / Verkhovna Rada of Ukraine. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1934-12>.
7. On National Security of Ukraine: Law of Ukraine dated 21.06.2018 No. 2469-VIII // Legislation database of Ukraine / Verkhovna Rada of Ukraine. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2469-19>.
8. Basic Programme of General Military Training (for the preparation of mobilisation resources). 2nd ed. Kyiv: Centre for Educational Literature. URL: <https://jurkniga.ua/contents/programa-bazovoi-zagalnoviyskovoi-pidgotovki-dlya-pidgotovki-mobilizatsiynikh-resursiv.pdf>.
9. Strategic Defence Bulletin of Ukraine: Decree of the President of Ukraine dated 17.09.2021 No. 473/2021 // Official website of the President of Ukraine. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/4732021-40121>.

Беліков І. О.

доктор філософії

Козіло А. О.

Національний університет оборони України

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Польові тренування військовослужбовців складні через змінність середовища, дефіцит інвентарю та необхідність підтримувати боєздатність.

Тому доцільні “технологічно легкі” рішення, що забезпечують перенос на військово-прикладні дії [3].

Важливий баланс обсягу й інтенсивності, планування коротких, але інтенсивних силових сесій у тактичні паузи та адаптація до зовнішніх факторів (сон, харчування, спорядження).

Пауерліфтинг слугує провідним засобом розвитку максимальної сили, де базові підйоми функціонально замінюються мішками з піском, канатами, рюкзаками чи гирями [1]. Низькооб’ємні високоінтенсивні комплекси підтримують силу й аеробну готовність. Акцент робиться на стабілізаційній підготовці “кора” для безпечності підйомів. Програмування йде через малі мікроцикли з поступовим ускладненням, а контроль навантаження – через об’єктивні та суб’єктивні індикатори. Це створює основу для системної силової підготовки поза залом.

Основні особливості польових тренувань: імпровізація інвентарю та безперервність; короткі інтенсивні сесії з пріоритетом функціональних рухів у спорядженні; поєднання силових і аеробних вправ; планування відновлення з урахуванням дефіциту сну та енергії; застосування простих силових тестів (стрибково-силові індикатори) для корекції навантаження; взаємострахування, контроль техніки й поступове прогресування для профілактики травм.

Інструменти розвитку сили за дефіциту спорядження: функціональні заміни базових підйомів і HIFT-комплекси з власною масою/нестандартним обтяженням; станційний формат з масштабуванням навантаження; вправи для хвата, спини й ніг (переноси, тяги) релевантні військовим завданням; акцент на стабілізації “кора”; моніторинг стану через польові тести та опитувальники сну/втоми [2].

Важливість силової підготовленості полягає у прямому зв’язку зі швидко-силовими діями та здатністю виконувати завдання (перенесення поранених, боєприпасів). Раціональне тренування підвищує психофізичну стійкість, скорочує час виконання завдань і зменшує ризик помилок від втоми. Підхід, що поєднує базові та функціональні комплекси, забезпечує готовність, навіть, у період переміщень.

Обов’язкові умови – збереження технічних стандартів і поступове прогресування для мінімізації травматизму, а також навчання роботі в спорядженні, що моделює реальні навантаження.

Отже, розвиток силових якостей у полі можливий через адаптацію пауерліфтингу, HIFT-підходів і системний скринінг. Ключові вектори – імпровізований інвентар, станційні формати, програмоване прогресування й контроль техніки. Проблеми обмеженого відновлення та високого стресу вирішуються грамотним розподілом навантажень і регулярною діагностикою.

Така модель підтримує та підвищує силову готовність, забезпечуючи перенос на військово-прикладні дії.

Література

1. Importance of strength training for sustaining performance and health in military personnel / R. S. Mikkonen et al. *BMJ Military Health*. 2024. Vol. 171, no. 5. P. 413–417.
2. Monitoring Neuromuscular Performance in Military Personnel / J. J. Merrigan et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 23. P. 9147.
3. Optimising training adaptations and performance in military environment / H. Kyröläinen et al. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018. Vol. 21, no. 11. P. 1131–1138.

РІШЕННЯ

IX 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”

27 листопада 2025 року

Обговоривши актуальні напрями фізичної підготовки і спорту в секторі безпеки і оборони учасники Конференції підтвердили, що фізична підготовка військовослужбовців в умовах ведення російсько-української війни є невід’ємним атрибутом успішного виконання бойових завдань, запорукою боєздатності, психофізіологічної стійкості та незламності особистості воїна.

1. Постійне зростання вимог щодо професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб обумовлює необхідність пошуку дієвих шляхів розвитку професійно важливих фізичних якостей військовослужбовців, необхідних для домінування на полі бою. Фізична підготовка військовослужбовців була і залишається основним елементом системи бойової підготовки військ та зростання їх боєздатності.

2. Науково-педагогічним працівниками, які проводять заняття з фізичної підготовки слід враховувати, що в умовах ведення російсько-української війни бойова діяльність військовослужбовців має різноплановий характер й не обмежується конкретною військово-обліковою спеціальністю. Військовослужбовцям доводиться виконувати найрізноманітніші бойові завдання в бойових умовах: 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, управління та боротьби з дронами, виконання вручну великого обсягу робіт, ведення стрільби та метання гранат, транспортування поранених.

Така діяльність висуває високі вимоги, як до фізичної, так і психічної готовності військовослужбовців. Зазначене свідчить про необхідність покращання якості підготовки військових фахівців, розвитку їх фізичних якостей засобами спеціальної фізичної підготовки та формування військово-прикладних рухових навичок.

4. Фізична підготовка військовослужбовців у реаліях сьогодення – основний елемент системи бойової підготовки військ та результативний засіб покращення її боєздатності. Формування фізичної готовності військовослужбовців потребує комплексного підходу, що включає розвиток основних фізичних якостей (витривалість, силу, швидкість, гнучкість) та військово-прикладних навичок. Усі ці компоненти мають бути інтегровані в систему навчання курсантів (слухачів, студентів) задля забезпечення високої готовності до виконання завдань за призначенням у складі малих груп у бойових умовах.

5. Виходячи з того, що значна частина випускників після закінчення

ВВНЗ проходять службу у підрозділах Головного управління розвідки, Сил спеціальних операцій, Десантно-штурмових військ, а також у підрозділах інших структур та відомств сектору безпеки і оборони, зокрема спеціального призначення, це зумовлює необхідність внесення змін у процес їх підготовки з урахуванням досвіду сучасної війни з російським агресором. У цьому відношенні вагома функція покладається на кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання ВВНЗ.

Основні завдання такої кафедри мають спрямовуватися на вдосконалення фізичних якостей курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки, формування військово-прикладних рухових навичок (пересування пересіченою місцевістю у пішому порядку і на лижах, подолання природних і штучних перешкод, метання гранат, військово-прикладне плавання, рукопашний бій); формування психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням; формування навичок щодо забезпечення життєдіяльності в автономних умовах; тренування за військово-прикладними видами спорту та організація змагань.

6. Основуючись на започаткованій урядом України Стратегії розвитку системи охорони здоров'я до 2030 року, яка включає розбудову мережі реабілітаційних просторів для ветеранів, учасники Конференції вважають, що разом з Міністерством у справах ветеранів та відповідними органами державної влади слід активізувати адаптивний спорт та фізкультурно-спортивну реабілітацію для ветеранів російсько-української війни. У підсумку, через систему фізичних вправ, тренувань та змагань, спеціально адаптованих для людей з інвалідністю, ветеранів з травмами та осіб з обмеженими можливостями, адаптивний спорт стане доступним та сприятиме фізичній реабілітації військовослужбовців, забезпечить їх психологічне відновлення, дасть змогу для самоствердження та соціальної інтеграції в суспільство.

7. Учасниками конференції важлива роль відведена питанню фізичної підготовки в системі БЗВП, що має спрямовуватися на розвиток витривалості, сили, спритності, координації рухів, а також функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. БЗВП забезпечує здатність військовослужбовця виконувати комплекс практичних завдань: марш-кидки на відстань понад 10 км у повному спорядженні, подолання інженерних загороджень, доставку боєприпасів, евакуацію поранених, пересування в умовах обмеженої видимості та під вогнем противника. Програма БЗВП у ЗС України має ґрунтуватися на системній організації фізичних тренувань, що спрямовані на спеціальну фізичну підготовку. Значний акцент має відводитися вправам, що моделюють реальні бойові дії, а саме: подолання смуги перешкод, метання навчальних гранат, елементи тактичної підготовки в умовах багатofакторного навантаження.

8. Належне схвалення в ході Конференції отримала презентована методика оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої військової освіти з урахуванням стану їх здоров'я та фізичних вад. Методика враховує індивідуальні програми фізичної підготовки відповідно до нозологічних груп здобувачів освіти, забезпечує корекцію програм фізичної підготовки та внесення змін до робочих програм навчальних дисциплін з урахуванням

результатів оцінювання, а також окреслює комплексне оцінювання фізичної підготовленості здобувачів освіти за розробленими критеріями, що відповідають їхнім функціональним можливостям і стану здоров'я.

9. З метою подальшого ознайомлення широкої аудиторії із сучасними тенденціями розвитку науки у сфері фізичної культури і спорту військовослужбовців, обговорення теоретичних, методологічних та практичних аспектів фізичної підготовки військовослужбовців, розкриття новітніх розробок у напрямі збереження здоров'я військовослужбовців, новаторських підходів до розвитку фізичного виховання різних категорій військовослужбовців, учасники Конференції підтримали ідею щодо започаткування в Національному університеті оборони України наукового Вісника «Теорія і практика фізичної культури, спорту та фізичної підготовки військовослужбовців».

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПЕТРАЧКОВ Олександр Валерійович	начальник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор;
ХМІЛЯР Олег Федорович	начальник науково-дослідного центру проблем фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, доктор психологічних наук, професор;
СВИСТУН Валентина Іванівна	провідний науковий співробітник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, доктор педагогічних наук, професор;
КОТЛЯРЕНКО Лідія Теодорівна	професор кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України, доктор біологічних наук, професор, академік Академії наук вищої освіти України;
СКАЛЬСКІ Даріуш Владислав	професор Академії фізичного виховання та спорту ім. Єнджея Снядецького, доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, інженер з національної безпеки, професор (м. Гданськ, Республіка Польща).
ЖЕМБРОВСЬКИЙ Сергій Миколайович	начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, кандидат педагогічних наук, доцент;
МИХАЙЛОВ Володимир Віталійович	начальник кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;
ЯРМАК Олена Миколаївна	професор кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
ПОЛИВАНЮК Віталій Васильович	начальник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, доктор філософії;

РОМАНЮК
Віктор
Станіславович

старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України

Іменний покажчик

		<i>Архипенко В. О.</i> , 41, 212	
	C		Б
<i>Chruściński G.</i> , 67			
	D	<i>Бабаєв Ю. Г.</i> , 158	
		<i>Бабич М. О.</i> , 306	
		<i>Бабічев А. В.</i> , 226	
<i>Deklavs R.</i> , 18, 576		<i>Бак М. А.</i> , 44	
		<i>Бакіко І. В.</i> , 384	
	F	<i>Балдецький А. А.</i> , 526	
<i>Furdyk V.</i> , 572		<i>Барковський Д. О.</i> , 354	
		<i>Басюра К. Д.</i> , 268	
		<i>Безносьок О. О.</i> , 147	
	H	<i>Беланова А. В.</i> , 359	
<i>Honcharenko Y.</i> , 478		<i>Беліков І. О.</i> , 87	
		<i>Биков Р. Г.</i> , 231	
	K	<i>Біланюк А. В.</i> , 139	
<i>Kindzer B.</i> , 62, 72		<i>Білик В. А.</i> , 324	
<i>Kurbakova S.</i> , 365		<i>Білошицький В. В.</i> , 530	
		<i>Біляцький О. С.</i> , 229, 533	
		<i>Богданов М. В.</i> , 49, 535	
	L	<i>Боговик М. В.</i> , 344	
<i>Liashuk O.</i> , 94		<i>Боговик Н. В.</i> , 344	
<i>Lutsyshyn O.</i> , 572		<i>Богущ М. І.</i> , 235, 467	
		<i>Бодик М. А.</i> , 539	
	M	<i>Бойко О. А.</i> , 402	
<i>Mykhaylov V.</i> , 572		<i>Бойко С. С.</i> , 115, 292	
		<i>Большаков О. О.</i> , 246, 542	
		<i>Бондар Д. О.</i> , 166	
	N	<i>Бондаренко О. А.</i> , 435	
<i>Nahorny M.</i> , 478		<i>Борзило О. Ю.</i> , 158, 233	
		<i>Боярчук О. М.</i> , 160	
		<i>Бугрій С. В.</i> , 44	
	S	<i>Букрєєв В. О.</i> , 104, 506	
<i>Shemchuk V.</i> , 330		<i>Булгакова Т. М.</i> , 162	
<i>Skalski D. W.</i> , 62, 67, 72		<i>Буряк Д. С.</i> , 469	
<i>Smovzh M.</i> , 365		<i>Бушугєв О. А.</i> , 155	
			В
	T	<i>Вербин Н. Б.</i> , 166	
<i>Trapeznikova S.</i> , 572		<i>Верхогляд М. М.</i> , 493	
<i>Tsyhanovska N.</i> , 62, 67, 72		<i>Виклюк О. І.</i> , 481	
		<i>Власова А. Ю.</i> , 235	
	Y	<i>Ворок С. С.</i> , 236	
<i>Yarmak O.</i> , 478		<i>Ворона В. В.</i> , 196	
		<i>Воронцов О. С.</i> , 168	
			Г
	A	<i>Галімон Ю. Ю.</i> , 417	
<i>Абраменко О. О.</i> , 542		<i>Гарбуз С. В.</i> , 241, 437	
<i>Андрейчук В. Я.</i> , 150, 153, 401		<i>Гедзун О. Р.</i> , 410	
<i>Анохін Є. Д.</i> , 37		<i>Гілета О. І.</i> , 544	
<i>Антонюк А. М.</i> , 358		<i>Глазунов С. І.</i> , 334	
<i>Антошків Ю. М.</i> , 155		<i>Гнидюк О. А.</i> , 564	

Гнидюк О. П., 96, 388
 Гнип І. Я., 405
 Голодівський М. Ф., 288
 Голуб В. А., 429
 Гоманюк С. В., 438
 Гончаренко І. В., 413
 Гончарук А. В., 238
 Гончарук М. О., 438
 Горбач І. А., 547
 Гордійчук В. І., 429
 Гордійчук К. Ю., 440
 Грибан С. П., 21, 142, 192
 Грицай В. В., 53
 Гриців М. С., 447
 Гришко А. В., 241, 437
 Грузін С. В., 104
 Гулай О. І., 384
 Гулей К. С., 118
 Гулявський В. Я., 242
 Гунченко В. О., 171, 181
 Гусак О. Д., 160

Д

Данилюк М. М., 216
 Демченко Я. В., 254, 450
 Десятка О. А., 549
 Детинченко С. М., 123
 Дзірун С. В., 530
 Дзюба Т. Г., 160, 312
 Діденко О. В., 235
 Дятел А. В., 244
 Дячок Я. І., 551

Є

Єрема Д. В., 413
 Єрмоленко Є. Д., 183

Ж

Жембровський С. М., 84, 87, 337, 398
 Жогло В. М., 212

З

Задирака А. М., 553
 Закорко А. І., 162
 Закорко І. П., 422
 Зімбіцький Р. Ф., 136
 Зімніков О. О., 444
 Золочевський В. В., 260
 Зонов О. В., 246
 Зусько Б. В., 445

І

Івакін Т. А., 215

Іванов О. І., 432
 Іванов О. Л., 456
 Іншеков М. В., 551
 Іпієв А. Д., 268, 356
 Іщенко Є. А., 247

К

Кабак В. В., 28
 Кириченко А. В., 408
 Кирпенко Є. В., 89, 410, 498
 Кіндзер Б. М., 502
 Кісілюк О. М., 173
 Кішлалі К. В., 393, 518
 Климович В. Б., 150
 Ключник В. В., 158, 215
 Кметюк Д. І., 413
 Коваленко П. Ю., 554
 Ковальчук В. Я., 347
 Ковальчук М. П., 401
 Ковальчук Р. О., 249, 447
 Козут І. О., 367
 Козлов С. В., 252
 Колядич В. О., 498
 Кондратюк В. І., 254, 326, 450
 Коновалов Д. О., 82
 Копійка Г. А., 453
 Корнієнко О. Д., 258, 453
 Коростильова Ю. С., 417
 Корховий Р. О., 358
 Корчагін М. В., 419
 Коршок В. М., 328
 Косінов Д. О., 201
 Костів С. Ф., 175
 Костовський М. Г., 281
 Котляренко Л. Т., 481
 Коханюк Д. К., 312
 Кочергіна Т. І., 147
 Кравцова В. Р., 388
 Кузів Ю. М., 408
 Кузнецов М. В., 84
 Куришко Є. А., 260
 Куртьосов Є. О., 212

Л

Лапшин В. С., 263
 Левченко Н. П., 53
 Леонт'єв В. П., 178, 284
 Лещінський О. В., 92, 121
 Логінов Д. О., 92, 186
 Лойко О. М., 104, 506
 Лотоцький І. Р., 153
 Лукинів В. І., 171

М

Маринич А. С., 220

Маринич В. Л., 367
 Маслов Д. С., 258, 402
 Матвейко О. М., 506
 Материнський С. С., 175
 Мацевко Т. М., 506
 Мелешенко О. В., 133
 Мерзлікін Б. П., 123
 Михайлов В. В., 417, 483
 Михнюк О. В., 183
 Мінкін Д. О., 178, 284, 456
 Місюра О. М., 561
 Мішин М. В., 181
 Могіляс К. В., 518
 Музика Б. Ю., 125

Н

Надич Т. М., 125
 Надутий А. В., 377
 Намєсник А. І., 153
 Небожук О. Р., 186
 Невзгода О. Л., 56
 Недоля В. В., 142
 Непомнящий О. С., 556
 Нізов Р. М., 493
 Нікітенко С. А., 502

О

Овчарук І. С., 105, 196, 349
 Одеров А. М., 186, 344
 Оленєв Д. Г., 390
 Орлов М. М., 372
 Остафінський М. С., 133
 Островський І. П., 559

П

Павлов Р. В., 539
 Панов В. С., 526
 Пасинчук К. М., 41
 Пацерук А. А., 425
 Перегінець М. М., 108
 Пестерев М. В., 136
 Петрачков О. В., 32, 99, 398, 483
 Петрук А. П., 84, 216
 Петрушин Д. В., 189
 Пилипчак І. В., 150
 Підгорний А. В., 458
 Підлетейчук Р. В., 190
 Погребняк Д. В., 87, 89
 Позднякова М. М., 268, 356
 Поливанюк В. В., 511
 Поліщук Р. В., 12, 291
 Полозенко Д. П., 270, 274
 Пономарьов В. О., 419
 Поплавець В. С., 461
 Присяжнюк С. І., 390

Пронтенко В. В., 21, 192
 Пронтенко К. В., 21, 142

Р

Радкевич О. М., 160
 Ракаєв Є. В., 144
 Рефель В. І., 6, 59, 278
 Родіонов М. О., 279
 Романів І. В., 401
 Романцова О. І., 359
 Романчук В. М., 263
 Романчук С. В., 144, 263
 Романюк В. С., 518
 Романюк О. А., 390
 Рубан В. В., 549

С

Савінчук О. О., 281
 Савущик А. І., 559
 , 6, 21
 Савчук А. О., 96
 Савчук С. А., 347
 Садовський П. Л., 283
 , 6, 25, 78
 Семененко В. П., 108, 422
 Семенова Н. В., 317
 Сеник Р. М., 417, 516
 Сєрий О. А., 556
 Сидорченко К. М., 105, 196, 349
 Силіук М. В., 380
 Сіянюк О. В., 314
 Скальські Д. В., 502
 Слівінський Я. С., 128
 Сокол О. В., 465
 Старчук О. О., 198
 Стасюк В. М., 130
 Стасюк П. Ю., 570
 Сташук І. В., 178, 284, 456
 Стельмах Ю. Ю., 516
 Стецюра А. І., 288
 Стоянов Р. В., 12, 291
 Стріляна А. В., 377
 Строкань Д. І., 467
 Суркова Л. В., 231
 Сусно В. В., 337
 Сухорада Г. І., 425
 Сьомик С. В., 56, 561

Т

Тарнаруцька А. В., 564
 Твердохліб Є. М., 359
 Темірова Л. П., 144
 Тимощенко П. Ю., 115, 292
 Тимошук Х. В., 208
 Тимчук І. О., 249

Ткачук О. А., 133
 Токовенко О. Л., 299
 Трапезнікова С. В., 567
 Трачук С. В., 201
 Трохимчук О. О., 312
 Тужилін К. Р., 469
 Тулашвілі Ю. Й., 28
 Турчинов А. В., 204
 Тьорло О. І., 208

У

Усачов Д. В., 212

Ф

Файдевич В. В., 384
 Федак С. С., 215, 216
 Фіногенов Ю. С., 372, 493
 Фурманов К. М., 453

Х

Ханас Д. А., 570
 Харковець В. В., 136
 Харченко В. М., 526
 Хацяк О. В., 223, 301
 Хачатрян А. Х., 362
 Хмелюк О. В., 304
 Хміляр О. Ф., 393
 Хотінь Є. Г., 380

Ц

Царенко М. В., 351
 Цепляєв Ю. В., 362
 Цигановська Н., 502

Ч

Чапля Н. М., 306
 Чепуріна О. Є., 162, 422
 Чепурна Т. І., 471
 Чепурний В. А., 351, 471
 Червоношапка М. О., 219
 Черненко О. М., 41

Черниш Р. А., 356
 Чернишов М. А., 440
 Чижик В. В., 429
 Чичкан О. А., 288
 Чоботько М. А., 309
 Чубенко С. І., 556

Ш

Шанюк О. Б., 142, 312
 Шеванюк Д. О., 260
 Шевельов І. П., 108
 Шевченко О. С., 314
 Шевяков М. І., 317
 Шепелев О. О., 547
 Шепель Є. В., 474
 Шинкарук В. О., 139
 Школярєнко В. В., 432
 Шлямар І. Л., 112
 Шостак Р. Г., 166
 Шумакова К. І., 476
 Шутяк І. А., 476

Щ

Щербина І. А., 192, 320
 Щур Т. Г., 324

Ю

Юденко О. В., 518
 Юдін В. Д., 483
 Юзько Р. П., 408
 Юр'єв С. О., 220
 Юрченко В. О., 326
 Юхименко Т. В., 349

Я

Ярещенко О. А., 223
 Ярмач О. М., 351, 398
 Ярмольчик М. О., 524
 Яровий М. В., 247
 Ярошенко Я. М., 328
 Ясік В. Р., 82

Наукове видання

**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 Міжнародної науково-практичної конференції

Відповідальний за випуск:
Віктор Романюк

Матеріали подано у авторській редакції

Наукові редактори:
Валентина Свистун, Олег Хміляр, Володимир Михайлов, Олена Ярмач

Редагування тез англійською мовою – Володимир Михайлов

Технічні редактори:
Денис Бондар, Сергій Бойко, Геннадій Галашевський, Михайло Веремієнко,
Віктор Романюк, Владислав Поплавець, Владислав Суспо, Вадим Чепурний