

СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РЕКРУТІВ НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

PHYSICAL TRAINING SYSTEM FOR RECRUITS AT THE BASIC STAGE OF MILITARY SERVICE

УДК 355.23:796:378.147
DOI <https://doi.org/10.32782/ip/86.1.18>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Белошенко Ю.К.,
викладач кафедри фізичного
виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту
Київського інституту
Національної гвардії України

Каплюк Д.Д.,
ст. викладач кафедри фізичного
виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту
Військового інституту телекомунікацій
та інформатизації імені Героїв Крут

Подрушняк В.М.,
ст. викладач кафедри спеціальної
фізичної та бойової підготовки
Національної академії
Служби безпеки України

Волков М.С.,
ст. викладач кафедри спеціальної
фізичної та бойової підготовки
Національної академії
Служби безпеки України, м. Київ

Задирака А.М.,
викладач кафедри фізичного
виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту
Навчально-наукового інституту
забезпечення державної безпеки
Національної академії
Національної гвардії України

У статті висвітлено результати наукового дослідження, спрямованого на розробку та наукове обґрунтування програми фізичної підготовки рекрутів – майбутніх курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (на базовому етапі військової служби). Актуальність роботи зумовлена необхідністю формування високого рівня фізичної працездатності, психологічної стійкості та функціональної готовності особового складу до виконання завдань у складних та екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Методологічну основу дослідження становить інтеграція принципів військово-прикладної фізичної підготовки, сучасних технологій спортивного тренування та педагогічних підходів до розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкісно-силових здібностей, координації та психофізіологічної стійкості. Програма структурована за етапним принципом (вступний, базовий, корекційний, контрольно-заліковий) та передбачає використання комплексних засобів впливу: медичного і психофізіологічного тестування, варіативних тренувальних навантажень, групових вправ на згуртованість, антистресових методик та елементів «стрес-тестів».

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні педагогічних і психофізіологічних залежностей між рівнем фізичної підготовленості рекрутів та ефективністю їхньої адаптації до умов військової служби, а також у розробці інноваційної програми, орієнтованої на поступове підвищення інтенсивності навантажень із урахуванням індивідуальних можливостей.

Практичне значення полягає у можливості впровадження програми у систему підготовки майбутніх курсантів Національної гвардії України та інших інституцій сектору безпеки і оборони як ефективного інструмента оптимізації навчально-бойового процесу. Її використання дозволяє підвищити рівень фізичної, функціональної та психологічної готовності рекрутів, знизити ризики перевантаження і травматизму, забезпечити швидку й ефективну адаптацію до специфічних вимог військової професії.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають проведення педагогічного експерименту з перевірки ефективності експериментальної програми фізичної підготовки рекрутів (майбутніх курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України) на базовому етапі військової служби.

Ключові слова: фізична підготовка, рекрути, курсанти, базовий етап військової служби, військова освіта, сектор безпеки і

оборони, військово-прикладні вправи, програма тренувань, функціональна підготовленість, військово-професійна підготовка.

The article presents the results of a scientific study aimed at developing and substantiating a physical training program for recruits – future cadets of higher military educational institutions within the security and defense sector of Ukraine – at the basic stage of military service. The relevance of the research is determined by the need to form a high level of physical performance, psychological resilience, and functional readiness of military personnel for the successful accomplishment of tasks under complex and extreme conditions of service and combat activity.

The methodological framework of the study integrates the principles of military-applied physical training, modern sports training technologies, and pedagogical approaches to the development of key physical qualities, such as strength, endurance, speed-strength abilities, coordination, and psychophysiological stability. The program is structured according to a phased approach (introductory, basic, corrective, and final assessment stages) and includes the use of comprehensive methods: medical and psychophysiological testing, variable training loads, group cohesion exercises, anti-stress techniques, and “stress test” elements.

The scientific novelty of the research lies in identifying pedagogical and psychophysiological correlations between the level of recruits' physical fitness and the effectiveness of their adaptation to military service conditions, as well as in designing an innovative program focused on the gradual increase of training intensity while taking into account individual capabilities.

The practical significance of the study is reflected in the possibility of implementing the proposed program within the training system of future cadets of the National Guard of Ukraine and other institutions of the security and defense sector as an effective tool for optimizing the educational and combat training process. Its application contributes to improving the physical, functional, and psychological readiness of recruits, reducing the risks of overload and injury, and ensuring a rapid and effective adaptation to the specific requirements of the military profession.

Future research perspectives in this field involve conducting a pedagogical experiment to verify the effectiveness of the experimental physical training program for recruits (future cadets of higher military educational institutions of the security and defense sector of Ukraine) at the basic stage of military service.

Key words: physical training, recruits, cadets, basic stage of military service, military education, security and defense sector, military-applied exercises, training program, functional fitness, military professional training.

Постановка проблеми. Сучасні умови безпечного середовища України характеризуються високою динамічністю, непередбачуваністю

та зростанням вимог до професійної готовності особового складу інституцій сектору безпеки і оборони України. Ефективність виконання

службово-бойових завдань значною мірою залежить від належного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що забезпечує їхню витривалість, силу, швидкість, координацію та психологічну стійкість у складних і стресових ситуаціях. Особливе місце у цьому процесі належить базовому етапу військової служби, який виступає фундаментом для подальшої професійної та бойової підготовки майбутніх офіцерів.

Рекрути, що в перспективі стануть курсантами вищих військових навчальних закладів, мають не лише засвоїти базові військово-прикладні навички але й досягти оптимального рівня фізичної готовності, який забезпечить ефективне навчання та адаптацію до умов навчально-бойової діяльності. Традиційні програми фізичної підготовки, що застосовуються у військових формуваннях, здебільшого орієнтовані на уніфікований підхід і не враховують специфічних вимог до підготовки майбутніх офіцерів, зокрема інтеграції сучасних засобів контролю та моніторингу освітнього (навчально-тренувального) процесу.

У дослідженнях учених: Н. Височіної, Л. Гуніної, О. Хацаюка, Л. Котляренко, Р. Головащенко, А. Івченко [1], С. Smith, К. Doma, В. Heilbronn, A. Leicht [2], Д. Кисленка, Р. Радзієвського, В. Михайлова, В. Юдіна [3], В. Яковліва, С. Ніколаєва, В. Кириченка, А. Ребрини, А. Чудика [4], В. Шемчука, О. Хацаюка [5], підкреслюється, що ефективність фізичної підготовки військовослужбовців зростає за умови комплексного підходу, який поєднує загальну фізичну підготовку, військово-прикладні вправи та психологічну стійкість. Водночас виявлено брак цілеспрямованих програм, адаптованих до завдань базового етапу підготовки саме рекрутів – майбутніх курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України, що створює науково-практичну проблему, актуальну як для військової освіти, так і для практики бойової підготовки.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлюється необхідністю розробки науково-обґрунтованої програми фізичної підготовки, яка б враховувала особливості фізичного розвитку, початкового рівня підготовленості та функціональних обов'язків рекрутів (майбутніх курсантів та курсанток) на етапі їхньої первинної військової служби.

Дослідження здійснено в межах виконання плану ініціативної науково-дослідної роботи за темою «Рекрут-Функціонал» (шифр «R. Functional»), за участю фахівців фізичної підготовки і спорту: Київського інституту Національної гвардії України, Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут (м. Київ), Національної академії Служби безпеки України (м. Київ) та навчально-наукового інституту забезпечення державної безпеки Національної академії Національної гвардії України (м. Харків).

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У сучасному науковому дискурсі фізична підготовка військовослужбовців розглядається як багатокomпонентна система, що поєднує загальну фізичну підготовку, військово-прикладні вправи, тактичну складову та психологічну стійкість.

Узагальнення міжнародних даних (А. Chomistek, С. Yuan, С. Matthews [6], К. Heinrich, А. Streetman, F. Kukić, С. Fong, В. Hollerbach (та інш.) [7], R. Decorte, J. Vanhaeverbeke, S. VanDen Berghe, M. Slembrouck, S. Verstockt [8]) засвідчує, що цілеспрямовані програми базової військової підготовки дають позитивні зміни складу тіла та функціонального стану рекрутів, але потребують персоналізації з огляду на поточний (вихідний) рівень фізичної підготовленості та статевовікових особливостей.

Важливою позитивною тенденцією професійної підготовки представників інституцій СБОУ є трансформація системи фізичної підготовки відповідно до стандартів НАТО та їхніх партнерів. Зокрема, впровадження Army Combat Fitness Test (ACFT) [9] у Збройних силах США істотно розширило спектр оцінюваних фізичних якостей (військово-прикладних навичок). Це призвело до суттєвих змін у структурі навчально-тренувальних занять, зокрема збільшилася частка вправ силового характеру, а також актуалізувало завдання, пов'язані з профілактикою травматизму та забезпеченням об'єктивності оцінювання військовослужбовців різних категорій та вікових груп.

Аналітичні матеріали дослідницького центру RAND Corporation [10] та технічні звіти Військово-медичної служби США наголошують не лише на потенційних перевагах ACFT, пов'язаних із його більш функціональною спрямованістю але й на низці проблемних аспектів. Зокрема, мова ведеться про варіативність результатів тестування, необхідність внесення коректив до навчально-тренувальних програм і критеріїв оцінювання. Ці висновки мають високу прикладну значущість для розроблення та впровадження програм фізичної підготовки на базовому етапі військової служби, з урахуванням специфіки підготовки майбутніх курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) інституцій СБОУ.

Аналітичний огляд низки наукових праць: О. Хацаюк, Р. Любич, В. Оленченко [11], А. Araújo, J., Cancela, P., Bezerra, C., Chaves, L. Rodrigues [12], О. Безпалько, І. Кривенцова [13], О. Лисенко, О. Трофименко [14], Ю. Самсонов, Ю. Белашов, О. Хацаюк, К. Задорожний, В. Толочкєєв (та інш.) [15], свідчить про наявність ризиків, пов'язаних із застосуванням інтенсивних режимів фізичних тренувань (тренінгів з бойової та спеціальної підготовки). Зокрема, встановлено, що за умов тривалих операцій чи надмірно насичених навчально-тренувальних циклів відбувається зниження швидкісно-силових можливостей нижніх

кінцівок та зменшення загальної витривалості військовослужбовців. Подібні зміни безпосередньо впливають на принципи планування періодизації фізичних навантажень та заходів відновлення, що особливо є важливим на початковому етапі військової служби.

У наукових працях дослідників: Н. Москаленка [16], J. Кнарик, В. Jones, S. Montain [17], Т. Плахтія [18], В. Шемчука, О. Хацаюка, В. Соколовського, А. Ковтуненка, О. Корнієнка, Ю. Муштагова [19], засвідчено наявність кореляційного зв'язку між частотою травматизму та низкою факторів ризику, зокрема відхиленнями від нормативних показників індексу маси тіла. Водночас важливим компонентом стійкості до перевантажень виступають психосоціальні детермінанти – насамперед рівень самооефективності та характер поведінкових звичок військовослужбовців. Така сукупність чинників акцентує увагу на необхідності інтеграції психологічної підготовки та освітніх технологій у систему фізичної підготовки рекрутів, що забезпечить зниженню ймовірності травматизації та забезпечує вищу результативність базового етапу військової підготовки.

Останні дослідження учених: О. Khatsaiuk, M. Medvid, B. Maksymchuk, O. Kurok, P. Dziuba (та інш.) [20], С. Burdon, M. Uphill [21], В. Gahtan, S. Funk, E. Kodesh, I. Ketko, T. Kuflik, A. Bronstein [22], M. Medvide, O. Khatsaiuk, K. Sydorchenko, S. Vorok, A. Kernas, M. Vorovyk [23], вказують на зростання значущості цифрових систем моніторингу у процесі фізичної підготовки військовослужбовців. Застосування сучасних технічних засобів навчання, наукового інструментарію (педагогічних технологій) дає змогу здійснювати безперервний контроль за фізіологічними та психоемоційними показниками, що мають статистично підтверджені кореляції з рівнем перетренованості та показниками «відсіву» на початкових етапах військової служби. Отримані дані забезпечують можливість впровадження адаптивного управління тренувальними навантаженнями в режимі реального часу, що підвищує ефективність і безпечність програм фізичної підготовки. Необхідно підкреслити, що саме такий підхід набуває особливої актуальності з огляду на поєднання високої інтенсивності підготовчих процесів і наявних ресурсних обмежень, що зумовлює потребу у впровадженні інноваційних технологій контролю та оптимізації фізичного навантаження на базовому етапі військової служби.

Таким чином, сукупність наявних праць формує методологічний фундамент для створення інтегрованої експериментальної програми фізичної підготовки рекрутів на базовому етапі військової служби, проте водночас вказує на потребу у системному проєктуванні саме для категорії «рекрут – майбутній курсант ВВНЗ» з чіткими критеріями результативності, механізмами індивідуалізації та

вбудованими інструментами моніторингу і профілактики травм.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значний обсяг наукових напрацювань у обраному напрямі наукової розвідки, окремі аспекти організації та реалізації базового етапу фізичної підготовки рекрутів залишаються недостатньо дослідженими. Аналіз сучасної літератури свідчить про те, що існує низка невирішених питань, які зумовлюють наукову й практичну актуальність подальших пошуків, а саме:

1) потребує уточнення система критеріїв і показників оцінювання фізичної підготовленості рекрутів саме на початковому етапі військової служби, більшість існуючих підходів ґрунтуються на стандартизованих тестах, орієнтованих на військовослужбовців з певним рівнем адаптації, що ускладнює адекватну діагностику початкових можливостей рекрутів;

2) недостатньо розробленим є питання інтеграції психофізичних та психосоціальних чинників (мотивація, самооефективність, стресостійкість) у структуру програм фізичної підготовки, у той час як міжнародний досвід демонструє високу ефективність комплексного підходу, в національних умовах переважає акцент на суто фізичних параметрах;

3) залишається відкритою проблема адаптивного управління тренувальними навантаженнями з використанням сучасних цифрових технологій, використання носимих сенсорів і систем моніторингу фізіологічних показників, хоча й довело свою ефективність у зарубіжних арміях, поки що не набуло системного впровадження в українському війську, що обмежує можливості персоналізації навчально-тренувального процесу;

4) бракує комплексних програм, які враховують ресурсні обмеження ВВНЗ інституцій СБОУ і водночас відповідають сучасним вимогам до підготовки майбутніх офіцерів для потреб Сил безпеки і оборони України, існуючі розробки або адаптовані з іноземного досвіду без достатнього урахування національної специфіки, або фрагментарно розглядають окремі аспекти (витривалість, силова підготовка, профілактика травматизму), не формуючи цілісної програми.

Вирішення цих наукових завдань дозволить сформувати цілісну програму фізичної підготовки рекрутів, яка відповідатиме сучасним вимогам вищої військової освіти, міжнародним стандартам та практичним потребам інституцій СБОУ.

Мета статті. Головною метою дослідження є розробка програми фізичної підготовки рекрутів (майбутніх курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України) на базовому етапі військової служби.

У дослідженні використано комплекс теоретичних методів, що забезпечили глибоке опрацювання

проблеми фізичної підготовки рекрутів (майбутніх курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України) на базовому етапі військової служби:

1) аналіз науково-методичної літератури (для виявлення сучасних тенденцій, концепцій та підходів до організації фізичної підготовки у військовій та спортивній педагогіці);

2) вивчення нормативно-правової бази (аналіз Статутів Збройних Сил України, Національної гвардії України, Служби безпеки України, керівних документів Міністерства оборони та Міністерства внутрішніх справ України, що регламентують фізичну підготовку особового складу);

3) систематизація та узагальнення даних (для структурування інформації про цілі, завдання, зміст і методи фізичної підготовки на різних етапах військової служби);

4) порівняльний аналіз (для зіставлення сучасних моделей фізичної підготовки військовослужбовців з метою виявлення ефективних елементів, що можуть бути адаптовані до реалій сьогодення);

5) моделювання (для розроблення концептуальної моделі програми фізичної підготовки рекрутів з урахуванням вимог майбутньої службово-бойової діяльності та специфіки підготовки майбутніх офіцерів).

Крім цього, використано досвід організації системи фізичної, тактичної, вогневої та спеціальної фізичної підготовки курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів, які готують кадри для потреб Сил безпеки і оборони України.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Відповідно до результатів моніторингу науково-методичної та довідкової літератури [9, 15, 18, 20], враховуючи особистий досвід організації фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України, членами науково-дослідної групи встановлено, що особливості побудови програм фізичного розвитку представників досліджуваної категорії визначаються специфікою їхньої професійної діяльності, що поєднує підвищені фізичні, психоемоційні та бойові навантаження (див. табл. 1).

З огляду на вище викладене доцільно констатувати, що програма фізичної підготовки для представників досліджуваної категорії повинна мати адаптивний, багатофункціональний та поетапний характер, інтегруючи фізичні, тактичні й психологічні компоненти для досягнення високої боєздатності. Крім цього, неодмінними передумовами є синтез класичних принципів спортивного тренування з інноваційними підходами військової педагогіки та сучасними цифровими технологіями.

Таблиця 1

Основні складники, що враховуються при розробці сучасних програм фізичного розвитку військовослужбовців інституцій СБОУ (різних категорій та вікових груп)

Складник	Вихідні дані, методичні рекомендації
1. Цільова спрямованість:	програма формується з урахуванням службово-бойових завдань, які виконують військовослужбовці різних підрозділів; переважають функціональні якості: витривалість, сила, швидкість, координація, психофізіологічна стійкість.
2. Принцип поетапності та періодизації:	виділяють базовий, поглиблений та підтримувальний етапи; передбачено циклічне чергування навантажень і відновлення для запобігання перевтомі та травмам.
3. Спеціалізація та прикладна спрямованість:	вправи та комплекси адаптовані під конкретні дії: марш-кидки, подолання перешкод, ведення рукопашного бою, стрільба у стресових умовах; використання засобів, наближених до бойових (спорядження, макети зброї, обтяжувачі).
4. Інтеграція фізичної, вогневої, домедичної, тактичної та психологічної підготовки:	поєднання фізичних вправ із тренуванням стресостійкості, когнітивних функцій, командної взаємодії; використання елементів військових ігор та моделювання реальних умов.
5. Індивідуалізація:	рахування початкового рівня підготовленості, стану здоров'я, віку та психофізіологічних характеристик; використання тестування й моніторингу (у тому числі носимих сенсорів) для корекції навантаження.
6. Комплексність засобів:	поєднання класичної атлетичної підготовки, військово-прикладних вправ, елементів кросфіту, єдиноборств і тренувань на витривалість; використання сучасних методів (функціональний тренінг, інтервальні навантаження, тренування у змішаних режимах).
7. Безпека та профілактика травматизму:	дотримання принципу поступовості, правильна організація відновлення; навчання техніці безпечного виконання вправ і подолання штучних та природних перешкод.
8. Системність контролю та корекції:	регулярне оцінювання фізичної готовності (тестові нормативи); внесення змін у програму залежно від результатів моніторингу й завдань військової служби.

Особливу цінність становить інтеграція фізичних і психосоціальних компонентів, що дозволяє підвищити ефективність адаптації рекрутів до умов військової служби, знизити ризик травматизму й відсіву, а також закласти підґрунтя для подальшої професійної підготовки майбутніх офіцерів.

Беручи до уваги наведені теоретико-методичні положення та результати попереднього аналізу

науково-методичної літератури [14, 19, 21, 23], членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму фізичної підготовки рекрутів (на прикладі майбутніх курсантів ВВНЗ Національної гвардії України), орієнтовану на базовий етап проходження військової служби (див табл. 2).

У процесі апробації запропонованої експериментальної програми фізичної підготовки рекрутів

Таблиця 2

Експериментальна програма фізичної підготовки рекрутів на базовому етапі військової служби

Мета – формування базової фізичної, психофізичної та військово-прикладної готовності рекрутів до навчання у вищих військових навчальних закладах.	
Змістове наповнення навчально-тренувальних занять (рекомендовані вправи)	Організаційно-методичні вказівки
1. Діагностичний блок (1-й тиждень)	
Медичний огляд, антропометрія, тестування фізичної підготовленості: біг 100 м; підтягування на перекладині (або віджимання); біг 1000 м; комплексна силова вправа (на прес, спину, віджимання); тести на координацію (човниковий біг 10×10 м); психофізіологічна діагностика (стресостійкість, швидкість реакції); елементи самострахування (найпростіші акробатичні вправи)	Усі заходи організовуються у два етапи: 1) діагностичний (визначення вихідного рівня); 2) аналітико-корекційний (узагальнення результатів, визначення груп ризику, адаптація програм тренувань). Медичний огляд (організація: здійснюється у співпраці з медичною службою ВВНЗ до початку фізичного тестування); Тестування рівня фізичної підготовленості проводиться в присутності медичних працівників. Психофізіологічна діагностика (використання стандартизованих психодіагностичних тестів (тест САН, методика «стрес-толерантність»), комп'ютерні тести на швидкість реакції). 5. Елементи самострахування (вправи виконуються на гімнастичних матах під контролем викладачів. Методичні рекомендації: поступове ускладнення вправ (перекиди вперед, назад, у сторони); навчання правилам страхівки партнера; суворе дотримання техніки безпеки).
2. Тренувальний блок (2–7 тижні)	
Тижневий цикл (6 тренувальних днів, 1 день відновлення): понеділок (розвиток витривалості (крос 3–5 км, інтервальний біг, вправи на дихання); вівторок (силова підготовка (власна вага, ЗФП, вправи з гантелями/гириями); середа (розвиток військово-прикладних навичок (спеціальні прийоми боротьби, заходи фізичного впливу, сили, подолання штучних та природних перешкод, робота в парах з ножами); четвер (витривалість + силова витривалість (кросфіт, кругове тренування)); п'ятниця (координація + швидко-кісно-силові, якості (човниковий біг, естафети, спринти); субота (марш-кидок на 5-10 км з навантаженням 8-15 кг, відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та елементів самострахування, відпрацювання прийомів бою зі зброєю, ножовий бій); неділя (відновлення, гідротермічні процедури, спортивні ігри).	Принципи навантаження: 2-3 тиждень: помірна інтенсивність (50–60% від максимальних можливостей). 4-5 тиждень: підвищення до 65–75% (інтервальні тренування, силові комплекси). 6-7 тиждень: високі навантаження (80–85%, моделювання бойових ситуацій). Навантаження підбирати індивідуально за станом підготовленості; тренування бажано проводити у ранкові години; контролювати техніку, уникати надмірних навантажень у новачків; поступове ускладнення завдань, чергування роботи у парах та індивідуальної підготовки, використання захисного спорядження (шоломи, жилети, макети). Контроль навантаження: проводиться за ЧСС, часом відновлення після вправ, суб'єктивною оцінкою втоми. Адаптація: програма коригується залежно від фізичного рівня рекрутів. Безпека: обов'язкове інструкторське супроводження, наявність аптечки, поступовість у підвищенні навантаження.
3. Психолого-педагогічний блок	
Щотижневі групові тренінги на згуртованість (ігрові методики, командні завдання):	проводити 1 раз на тиждень у формі командних ігор та колективних завдань; забезпечити поступове ускладнення завдань (від простих ігрових вправ до ситуацій, що імітують бойову взаємодію); контроль інструктора спрямований на рівномірний розподіл ролей та розвиток довіри в групі.
Дихальні та антистресові вправи (аутотренінг, релаксація). Елементи "стрес-тестів" (вправи під час шуму, обмеження часу, нестандартні умови):	виконувати після основних тренувань (10–15 хв); використовувати аутотренінг, вправи на глибоке діафрагмальне дихання, прогресивну м'язову релаксацію; орієнтувати на зниження психоемоційної напруги, стабілізацію серцево-дихальних показників; водити епізодично (1–2 рази на тиждень). Виконання фізичних вправ у нестандартних умовах: під дією шуму, з обмеженням часу, у темряві, в умовах сенсорного перевантаження.

4. Моніторингово-корекційний блок	
Використання пульсометра/смарт-годинника для контролю ЧСС (цільові зони: 120–160 уд/хв).	Контролювати ЧСС під час занять у межах цільових зон 120–160 уд/хв. При перевищенні показників – зниження інтенсивності або перехід на відновлювальні вправи.
Щотижневе повторне мікротестування (біг на 1000 м, підтягування, прес).	Включати контрольні вправи: біг 1000 м, підтягування (або віджимання), прес. Фіксувати результати в індивідуальних картках для відстеження динаміки.
Корекція програми для відстаючих і перевантажених рекрутів.	Відстаючим рекрутам – зниження інтенсивності, збільшення часу на технічну підготовку, застосування інтервальних методів. Перевантаженим – тимчасове зменшення обсягу навантаження, включення відновлювальних процедур і дихальних вправ. Індивідуальні завдання узгоджувати з медичним працівником та інструктором.
5. Контрольно-заліковий етап (8-й тиждень)	
Біг 3000 м (оцінка витривалості). Підтягування на перекладині / віджимання. Біг 100 м (швидкісні якості). Смуга перешкод на час. Марш-кидок 8–10 км з екіпіровкою. Психологічна витривалість (виконання комплексу вправ у стресових умовах).	Загальна організація: змагання-заліки проводити в умовах, максимально наближених до службово-бойових; перед стартом – інструктаж з техніки безпеки та розминка (10–15 хв); результати фіксуються у відомостях, оцінювання – за встановленими нормативами. Психологічна витривалість – виконання вправ під впливом стрес-факторів (шум, часові обмеження, імітаційні перешкоди). Методичні вказівки: навантаження відповідати рівню підготовленості, поступове ускладнення умов. Оцінювання проводити комплексно (фізичні + психологічні показники). Використовувати результати для корекції індивідуальних програм і визначення рівня готовності рекрутів.
Примітки: 1) програма інтегрується у зміст базової військової підготовки; 2) програма розрахована на 8 тижнів (інтенсивних фізичних тренінгів, тривалість 1 заняття 90 хв); 3) завдання експериментальної програми: підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації; опанування базовими військово-прикладними навичками (марш-кидки, спеціальні прийоми боротьби, заходи фізичного впливу (сили), подолання смуги перешкод); формування психоемоційної стійкості та групової згуртованості; зниження ризику травматизму та передчасного відсіву через адаптивний підхід; 4) очікувані результати: підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості рекрутів на 20-30% від вихідного рівня; зростання стресостійкості та згуртованості членів експериментальної групи; формування базових військово-прикладних навичок; зменшення кількості випадків травматизму та відсіву.	

(майбутніх курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України) на базовому етапі військової служби, членами науково-дослідної групи передбачається виявлення низки залежностей, зокрема:

1) залежність рівня фізичної підготовленості від вихідних антропометричних показників (встановлення кореляцій між масо-ростовими параметрами та результативністю у тестах на силу, швидкість і витривалість; визначення відмінностей у динаміці розвитку фізичних якостей у рекрутів з різними соматотипами);

2) залежність темпів приросту фізичних якостей від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень (пошук оптимального співвідношення між навантаженнями на витривалість, силу та координацію; виявлення порогів перевантаження, що можуть негативно впливати на функціональний стан організму);

3) залежність розвитку військово-прикладних навичок від рівня загальної фізичної підготовленості (аналіз впливу показників ЗФП на ефективність оволодіння спеціальними прийомами боротьби, подолання смуги перешкод та марш-кидків; виявлення ролі швидкісно-силових якостей

у формуванні стійкості до стресових і нестандартних умов);

4) залежність показників фізичної готовності від психофізіологічних характеристик (вивчення впливу стресостійкості, швидкості реакції, рівня тривожності на здатність до ефективного виконання фізичних завдань; встановлення взаємозв'язку між розвитком дихальної регуляції, антистресових практик і витривалістю);

5) залежність ефективності програми від організаційно-методичних чинників (вплив систематичності та дисципліни виконання програми на кінцеві результати; значення групових тренінгів і колективних форм діяльності для підвищення мотивації та згуртованості);

6) залежність результатів апробації від індивідуалізації підготовки (розмежування груп «відстаючих» і «перевантажених» рекрутів та оцінка ефективності корекційних заходів; аналіз того, наскільки індивідуальний підхід впливає на загальний рівень успішності підрозділу).

Вважаємо, що окреслене формулювання дозволяє науково-обґрунтувати напрями аналізу під час апробації експериментальної програми, а також виявити системні взаємозв'язки між фізичними,

психофізіологічними та організаційними параметрами підготовки рекрутів.

Таким чином, сучасні умови воєнного стану вимагають від системи фізичної підготовки рекрутів якісних змін, спрямованих на забезпечення високої бойової ефективності та стійкості особового складу. Аналізуючи наявну інформацію з окресленої проблематики, членами науково-дослідної групи відпрацьовані пропозиції щодо удосконалення системи фізичної підготовки рекрутів на базовому етапі військової служби (з урахуванням реалій воєнного стану в Україні). На наш погляд удосконалення програми базового етапу підготовки представників досліджуваної категорії доцільно здійснювати за такими напрямками:

1) диференціація та індивідуалізація підготовки (впровадження індивідуальних програм фізичного розвитку з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості, психофізіологічного стану та медичних показників рекрутів);

2) посилення військово-прикладної спрямованості (збільшення обсягу вправ, що моделюють реальні бойові дії: подолання перешкод, марш-кидки з повним спорядженням, евакуація поранених, виконання завдань у бронезилетах та засобах індивідуального захисту, спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу, сили);

3) інтеграція психофізіологічних тренувань (використання антистресових методик, «стрес-тестів» та вправ на психоемоційну стійкість, які дозволяють формувати готовність до дій в умовах дефіциту часу, шуму, втоми й інформаційного перевантаження);

4) варіативність і функціональна підготовка (широке застосування кругових тренувань, високої інтенсивності навантажень, кросфіт-методик та функціональних вправ, що забезпечують розвиток сили, витривалості, координації та швидкісно-силових якостей у комплексі);

5) системність контролю і моніторингу (систематичне проведення медико-біологічних та психофізіологічних тестів для оцінки ефективності підготовки, своєчасного коригування навантажень і профілактики перевантаження чи травматизму);

6) групова згуртованість і командна робота (включення до програми колективних вправ, що сприяють розвитку комунікативних навичок, взаємодопоміжки та взаємодії у стресових умовах);

7) цифровізація та інноваційні технології (використання мобільних застосунків, фітнес-трекерів, відеоаналізу техніки виконання вправ для індивідуального моніторингу результатів та оптимізації процесу підготовки);

8) адаптація до бойових реалій (проведення тренувань у максимально наближених до реальних умовах: на відкритій місцевості, в умовах обмеженої видимості, під впливом шумових і світлових подразників, із застосуванням імітаційних засобів).

Таким чином, система фізичної підготовки рекрутів в реаліях сьогодення має базуватися на принципах адаптивності, функціональності та військово-прикладної спрямованості. Її удосконалення повинно передбачати баланс між розвитком фізичних якостей, підвищенням психологічної стійкості та забезпеченням безпеки особового складу. Це дозволить сформувати у рекрутів комплексну готовність до виконання завдань за призначенням у надзвичайно складних і непередбачуваних умовах сучасних бойових дій (екстремальних умовах службово-бойової діяльності).

Висновки і перспективи подальших розробок. В процесі дослідно-аналітичної роботи розроблено експериментальну програму фізичної підготовки рекрутів (майбутніх курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України) на базовому етапі військової служби.

Науково-обґрунтована програма фізичної підготовки рекрутів на базовому етапі військової служби є необхідною умовою для забезпечення належного рівня функціональної готовності та професійної адаптації майбутніх курсантів вищих військових навчальних закладів сектору безпеки і оборони України.

Встановлено, що поєднання загальної фізичної підготовки, військово-прикладних вправ та спеціальних методів розвитку витривалості, сили, швидкості й координаційних здібностей сприяє формуванню комплексної готовності до виконання завдань за призначенням. Запропонована програма враховує принципи поетапності, поступовості та варіативності навантажень, що дозволяє оптимізувати процес фізичного удосконалення та знизити ризики перенавантаження чи травмування рекрутів.

Очікуваним результатом апробації програми є підвищення рівня фізичної та психологічної стійкості особового складу, що безпосередньо впливатиме на ефективність подальшої військово-професійної підготовки у закладах вищої військової освіти. Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування програми як базової моделі для підготовки рекрутів у різних інституціях сектору безпеки і оборони, з урахуванням специфіки майбутньої військової діяльності.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають проведення педагогічного експерименту з перевірки ефективності експериментальної програми фізичної підготовки рекрутів (майбутніх курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України) на базовому етапі військової служби.

Автори підтверджують відсутність як фактичного, так і потенційного конфлікту інтересів, який міг би вплинути на формування змісту, отримані результати чи їх наукову інтерпретацію.

Представлене дослідження не мало зовнішнього фінансового забезпечення з боку державних інституцій, громадських об'єднань чи комерційних структур; воно реалізоване виключно завдяки власній ініціативі та ресурсам співавторів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Височіна Н., Гуніна Л., Хацаюк О., Котляренко Л., Головащенко Р., Івченко А. Модель психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. *Військова освіта*. 2021. Вип. 1 (43). С. 24–43.
2. Smith C., Doma K., Heilbronn B., Leicht A. Effect of exercise training programs on physical fitness domains in military personnel: A systematic review and meta-analysis. *Military Medicine*. 2022. Issue 187. P. 9–10. <https://doi.org/10.1093/milmed/usac040>
3. Кисленко Д., Радзієвський Р., Михайлов В., Юдін В. Комплекс високоінтенсивних тренувань із фізичної, вогневої та тактико-спеціальної підготовки військовослужбовців (фахівців охоронної діяльності). *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2024. Вип. 1 (60). С. 26–32.
4. Яковлів В. Л., Ніколаєв С. В., Кириченко В. М., Ребрина А. А., Чудик, А. В. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. Вип. 1. С. 139–145.
5. Шемчук В., Хацаюк О. Обґрунтування нормативних основ настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України : монографія. Вінниця : Publishing house «UKRLOGOS Group», 2020. С. 4–23.
6. Chomistek A., Yuan C., Matthews C. Physical activity assessment with the Acti Graph GT3X and Doubly Labeled Water. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2017. Issue 49 (9). P. 1935–1944. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001299>
7. Heinrich K. M., Streetman A. E., Kukić F., Fong C., Hollerbach B., Goodman, B., Haddock C., Poston W. Baseline Physical Activity Behaviors and Relationships with Fitness in the Army Training at High Intensity Study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2022. Issue 7 (1). P. 21–27. <https://doi.org/10.3390/jfmk7010027>
8. Decorte R., Vanhaeverbeke J., VanDen Berghe S., Slembrouck M., Verstockt S. Continuous Monitoring of Recruits During Military Basic Training to Mitigate Attrition. *Sensors*. 2025. Issue 25 (6). P. 1828–1836. <https://doi.org/10.3390/s25061828>
9. Army Combat Fitness Test (ACFT). Army establishes new fitness test of record to strengthen readiness and lethality / U.S. Army. URL: <https://www.army.mil/aft/> (дата звернення: 16.08.2025).
10. RAND Corporation / RAND Headquarters, Santa Monica. URL: <https://www.rand.org/> (дата звернення: 16.08.2025).
11. Хацаюк О. В., Любич Р. І., Оленченко В. В. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий колегіум*. 2019. Вип. 1. С. 63–69.
12. Araujo A., Cancela J., Bezerra P., Chaves C., Rodrigues L. Age-related influences on somatic and physical fitness of elite police agents (Influencias de la edad en la aptitud física y somática de los agentes de policía de élite). *Retos*. 2020. Vol. 40. P. 281–288. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82910>
13. Безпалько О. В., Кривенцова І. В. Фізична підготовка військовослужбовців у контексті профілактики професійно зумовлених травм. *Військова освіта*. 2020. Вип. 1 (41). С. 45–54.
14. Лисенко О. М., Трофименко О. О. Оптимізація фізичних навантажень у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів Національної гвардії України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. Вип. 2. С. 67–73.
15. Самсонов Ю. В., Белашов Ю. О., Хацаюк О. В., Задорожний К. А., Толокнєєв В. О., Шабатура С. О., Повар О. В., Магмет Т. М. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів до застосування новітніх зразків високоточної зброї із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 2 (160). С. 155–161.
16. Москаленко Н. В. Психологічні чинники підготовки військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ. 2017. 210 с.
17. Knapik J., Jones B., Montain S. Influence of physical fitness, age, height, and weight on injury risk among active duty Army soldiers. *Military Medicine*. 2019. Vol. 184 (4). P. 223–230. <https://doi.org/10.1093/milmed/usy400>
18. Плахтій Т. В. Педагогічні умови формування готовності курсантів до подолання психофізичних навантажень у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ. 2020. 225 с.
19. Шемчук В., Хацаюк О., Соколовський В., Ковтуненко А., Корнієнко О., Муштатов Ю. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. *Військова освіта*. 2021. Вип. 1 (43). С. 360–381.
20. 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*. 2021. Vol. 13 (2). P. 457–475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431%20%20>
21. Burdon C., Uphill M. Validity of Apple Watch, Garmin Forerunner 935 and GENEActiv for estimating energy expenditure during close-quarter battle training in Special Forces soldiers. *European Journal of Sport Science*. 2024. Vol. 24 (7). P. 1234–1245. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12080>
22. Gahtan B., Funk S., Kodesh E., Ketko I., Kuflik T., Bronstein A. M. WearableMil: an end-to-end framework for military activity recognition and performance monitoring. *Cornell University*. 2024. Vol. 2. P. 1–6. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2410.05452>
23. 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*. 2024. Vol. 16 (2). P. 336–355. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860>

Дата першого надходження рукопису до видання: 11.08.2025
 Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.09.2025
 Дата публікації: 24.09.2025