14. Romanchuk S., Oderov A., Yuriev S., Babych M. et.al. (2024). Dynamics of functional state of artillery reconnaissance cadets during training and combat activities. Journal of Physical Education and Sport, 2024, Vol. 24 (7), pp. 1636-1646. http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.07184 [Romania].

15. Tychyna I., S.Romanchuk, Oderov A., Hunchenko V., Otkydach V. et.al. (2024). Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. Journal of Physical Education and Sport, 2024, Vol. 24 (2), Art 40, pp. 338-345. http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.02040 [Romania].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).07
УДК: 378.147:355.232

Бондарович О. П.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-3410-8082
Денисюк О. В.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0001-1073-7263
Богданов М. В.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-5471-280X

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

У статті розглядаються підходи до удосконалення системи індивідуального фізичного тренування курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України. Досліджено особливості фізичної підготовки жінок у військових формуваннях, враховуючи їхні фізіологічні та психофізичні особливості. Запропоновано методику оптимізації тренувального процесу, спрямовану на підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсанток відповідно до вимог службово-бойової діяльності. Проаналізовано ефективність запропонованих методичних підходів та їх вплив на фізичну витривалість, силу, швидкість і координацію рухів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури, моделювання, системний аналіз, анкетування та опитування, спостереження.

В результаті теоретичного дослідження розроблено високофункціональні комплекси індивідуального фізичного тренування курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають: розробку інноваційних методик фізичної підготовки військовослужбовців-жінок; індивідуалізацію навчально-тренувального процесу військовослужбовців-жінок у обраному виді спорту; дослідження психофізіологічних аспектів фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів; оптимізацію навчально-тренувального процесу з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» здобувачів вищої освіти вищих військових навчальних закладів.

Ключові слова: *військовослужбовці, військово-прикладні навички, індивідуалізація, комплекси, комплексні заняття, курсантки, рухові якості, самостійна робота, фізична підготовка, фізичні якості, фітнес-технології*

Bondarovitch O.P., Denysiuk O.V., Bogdanov M.V. Improving the System of Individual Physical Training of Female Cadets of Higher Military Educational Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine. *The article considers approaches to improving the System of Individual Physical training of Female Cadets of Higher Military Educational Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine. The features of the Physical training of women in Military Formations were studied, taking into account their Physiological and Psychophysical characteristics. A Methodology for optimizing the training process is proposed, aimed at increasing the general and Special Physical readiness of Female Cadets in accordance with the requirements of Service and Combat activities. The effectiveness of the proposed Methodological approaches and their impact on Physical Endurance, Strength, Speed and Coordination of movements were analyzed.*

Research Methods: analysis and generalization of Scientific literature, modeling, Systems analysis, questionnaires and surveys, observation.

As a Result of Theoretical Research, highly functional Complexes for Individual Physical Training of Female Cadets of Higher Military Educational Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine were developed. Prospects for Further Research in the chosen direction of Scientific Exploration include: development of innovative Methods of Physical Training of Female Military personnel; Individualization of the Educational and Training process of Female Military personnel in the chosen Sports; research into the Psychophysiological aspects of Physical Training of Female Cadets of Higher Military Educational Institutions; optimization of the Educational and Training Process in the Discipline «Physical Education and Special Physical Training» of Higher Education applicants of Higher Military Educational Institutions.

Keywords: *military personnel, military-applied skills, Individualization, complexes, complex classes; Cadets, motor skills, independent work, Physical training, Physical skills, fitness technologies*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійного навчання курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України. Вона забезпечує формування необхідного рівня фізичних якостей, витривалості, сили, швидкості та координації, що є важливими для ефективного виконання завдань за призначенням.

В умовах сучасних викликів, пов'язаних із трансформацією сектору безпеки та оборони, необхідність підвищення рівня фізичної готовності військовослужбовців-жінок набуває особливого значення. Однак традиційні методики фізичного тренування здебільшого орієнтовані на загальні стандарти та не завжди враховують фізіологічні, біомеханічні та психофізичні особливості жіночого організму, що може обмежувати їхню ефективність.

Актуальність дослідження зумовлена потребою вдосконалення індивідуального підходу до фізичної підготовки курсанток, що дозволить оптимізувати тренувальний процес відповідно до сучасних вимог бойової підготовки. Використання науково-обґрунтованих методів та впровадження інноваційних тренувальних програм сприятиме покращенню фізичних показників, зниженню рівня травматизму, підвищенню функціональної готовності та психологічної стійкості майбутніх офіцерів (осіб жіночої статті). Крім того, ефективність фізичної підготовки безпосередньо впливає на боєздатність особового складу та рівень оперативного реагування в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Дослідження виконано згідно плану ініціативної науково-дослідної роботи кафедр: спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України; фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України на тему «Уніфікація системи фізичної підготовки курсанток ВВНЗ» (шифр «Ph. T. System «Female Cadets»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж першого етапу, нашу увагу привернули наукові праці учених: Р. Любчича [9], О. Хацаюка, О. Коломойця, В. Гогоця, В. Кузьменко, С. Олексієнка, С. Кислиці [16], С. Дякова, В. Геника, Ю. Кирильчука [4], O. Khatsaiuk, M. Medvid, B. Maksymchuk, O. Kurok, P. Dziuba (та інш.) [17], у яких розкриваються актуальні питання організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ).

Необхідно підкреслити, що ефективна організація професійної освіти майбутніх офіцерів є запорукою зміцнення національної безпеки, підвищення боєздатності Сил безпеки і оборони України, а також забезпечення стратегічної стійкості держави перед сучасними викликами.

Актуальним питанням організації системи фізичної підготовки військовослужбовців-жінок інституцій СБОУ присвячені наукові праці дослідників: Д. Волосківа [2], Ю. Петренка, О. Меньших, Л. Котегової [11], В. Рефеля [12], А. Мелешка, І. Орленка, С. Забродського, О. Хацаюка, В. Подрушняка (та інш.) [10].

Аналізуючи наукові праці зазначених вище дослідників, доцільно констатувати, що в реаліях сьогодення, коли Україна веде боротьбу за свою незалежність та територіальну цілісність, особливої актуальності набуває комплексний підхід до фізичної підготовки військовослужбовців-жінок. Впровадження інноваційних методик тренувань, інтеграція сучасних технологій контролю фізичного стану, а також адаптація програм фізичної підготовки до реальних бойових умов сприятимуть підвищенню бойової готовності підрозділів Сил безпеки і оборони України. Таким чином, удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців-жінок інституцій СБОУ є стратегічно важливим завданням, що забезпечить не лише покращення їхньої особистої готовності до виконання завдань за призначенням але й сприятиме зміцненню обороноздатності держави загалом.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є наукові праці учених (практиків): С. Романчука, В. Добровольського [13], М. Логвиненка [7], О. Тьорло, М. Домінюка, М. Голодівського, М. Кмицяка, М. Костовського, М. Підопригори [14], M. Medvid, O. Khatsaiuk, K. Sydorchenko, S. Vorok, A. Kernas, M. Borovyk [18], у яких висвітлені особливості фізичного розвитку (виховання) курсанток вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) інституцій СБОУ.

Необхідно підкреслити, що фізичне виховання курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ базується на принципах комплексності, індивідуального підходу та адаптації до військових реалій. Головним завданням є забезпечення їхньої готовності до виконання завдань за призначенням на рівні з чоловіками, водночас враховуючи особливості жіночого організму.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість комплексних і структурованих досліджень, присвячених особливостям організації системи індивідуального фізичного тренування курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України. В умовах сучасних викликів, що постають перед силовими структурами, ця проблема набуває особливої важливості. Відсутність ґрунтовних наукових розробок у цій сфері зумовлює потребу в розробці ефективних методик фізичної підготовки, що підкреслює актуальність і стратегічну значущість обраного напряму наукового дослідження.

Мета роботи: розробити високофункціональні комплекси індивідуального фізичного тренування для курсанток (18-20 років) вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (на прикладі курсанток: Національної академії Служби безпеки України (НАСБУ), Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ) та військовослужбовців-жінок Київського інституту Національної гвардії України (КІНГУ)).

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури, моделювання, системний аналіз, анкетування та опитування, спостереження. У процесі дослідно-аналітичної роботи додатково використано особистий досвід організації системи фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки та оборони України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для якісного відпрацювання поставлених перед нами завдань (згідно плану науково-дослідної роботи «Ph. T. System «Female Cadets») на початку теоретичного дослідження створено науково-дослідну групу у складі:

О. Бондарович (НАСБУ), О. Хацаюк (КІНГУ): ідея, загальне керівництво науковим проєктом, затвердження робочої гіпотези, аналітика, методологія, науково-методичне забезпечення, обробка масиву статистичних даних;

О. Денисюк (НАСБУ), В. Волянський (КІНГУ): концептуалізація, фінансування, методологія дослідження, систематизація, експериментальних даних, обробка загальних результатів педагогічного експерименту, затвердження робочих матеріалів;

М. Богданов (НАСБУ), Р. Любчич (НАНГУ): організація дослідження, прикладне програмне забезпечення, математична статистика, інструментальне забезпечення.

У динаміці другого етапу теоретичного дослідження нами проведено моніторинг науково-методичної літератури (І. Коцан, С. Швайко, О. Дмитроца [6], Ю. Бойко, Ю. Танасійчук [1] та інш.) у напрямі визначення особливостей жіночого організму у віці 18-20 років. Встановлено, що жіночий організм у віці 18-20 років має низку фізіологічних, анатомічних та психологічних (психофізичних) особливостей (див. табл. 1), які варто враховувати, особливо при фізичних навантаженнях, навчанні та багатовекторній військовій підготовці (професійній підготовці).

Таблиця 1

Особливості жіночого організму у віці 18-20 років

Особливості	Загальна характеристика
1. Фізіологічні особливості.	1.1. Гормональний баланс (вік 18-20 років характеризується стабілізацією гормонального фону після періоду статевого дозрівання; рівень естрогену високий, що впливає на розвиток жирової тканини, кісткову щільність та обмін речовин; гормональні коливання (особливо під час менструального циклу) можуть впливати на витривалість, силу, настрій і координацію. 1.2. Обмін речовин (метаболізм ще доволі швидкий, але вже починає уповільнюватися порівняно з підлітковим періодом; важливо підтримувати баланс білків, жирів і вуглеводів для стабільної енергії та фізичної форми). 1.3. Менструальний цикл (пливає на рівень витривалості, силу та емоційну стабільність; у різні фази циклу може змінюватися реакція організму на фізичні навантаження; важливим є врахування періодів зниження рівня заліза (через крововтрату), що може впливати на витривалість). 1.4. Серцево-судинна система (показники серцевого ритму в жінок у спокої трохи вищі, ніж у чоловіків (приблизно 70-80 уд./хв); об'єм серця менший, ніж у чоловіків, що впливає на аеробну витривалість).
2. Анатомічні особливості.	2.1. М'язова система (жіночий організм має нижчу м'язову масу (приблизно на 25-30% менше м'язових волокон, ніж у чоловіків); сила м'язів менша, але добре розвинена гнучкість та координація; важливий розвиток м'язів-стабілізаторів для запобігання травмам). 2.2. Жирова тканина (природний рівень жирової тканини вищий (18-25% від загальної маси тіла), оскільки естроген сприяє її накопиченню; жир відкладається переважно на: стегнах, сідницях, животі та грудях). 2.3. Суглобово-зв'язковий апарат (більш еластичні зв'язки та суглоби, що підвищує ризик вивихів і розтягнень; слабкіший розвиток м'язів навколо колінних суглобів (ризик травм передньої хрестоподібної зв'язки при стрибках і різких рухах)). 2.4. Кісткова система (щільність кісток у цей період досягає максимального рівня; через вплив естрогену кістки тонші, ніж у чоловіків, що підвищує ризик остеопорозу в майбутньому; важливий достатній рівень кальцію, магнію та вітаміну D для підтримки кісткової маси).
3. Психоемоційні особливості	3.1. Емоційна чутливість (гормональні коливання можуть впливати на настрій, підвищувати тривожність або дратівливість; більш висока стресостійкість порівняно з підлітковим віком, але сильна реакція на психологічні навантаження). 3.2. Розвиток когнітивних функцій (вік 18-20 років характеризується вдосконаленням аналітичного мислення, планування та прийняття рішень; у жінок вища швидкість обробки інформації та краща вербальна пам'ять). 3.3. Адаптація до стресу (високий рівень соціальної активності та формування особистості; важлива підтримка мотивації та позитивного психоемоційного стану, особливо при великих навантаженнях).

Аналізуючи надану у табл. 1 інформацію, доцільно констатувати, що жіночий організм у 18-20 років має унікальні особливості, які впливають на фізичний розвиток, витривалість та реакцію на навантаження. Професійна підготовка курсанток має враховувати ці аспекти для забезпечення ефективної фізичної підготовки та підтримки здоров'я. крім цього, фізичний розвиток жінок 18-20 років (див. табл. 2) характеризується завершенням процесів росту та формуванням фізіологічних систем, що впливає на витривалість, силу, координацію та адаптацію до фізичних навантажень (О. Луковська, С. Сологубова [8], А. Говсієвич, І. Іванов [3] та інш).

Беручи до уваги інформацію надану у табл. 2 доцільно сформувати висновок, що жіночий організм у 18-20 років перебуває у фазі фізіологічної зрілості, що проявляється стабілізацією м'язової, кісткової та гормональної систем. Основні аспекти фізичного розвитку включають розвиток витривалості, силу, гнучкість та адаптацію до фізичних навантажень.

Збалансоване харчування, фізична активність та врахування індивідуальних особливостей дозволяють підтримувати оптимальний фізичний стан.

Таблиця 2

Основні особливості фізичного розвитку жінок 18-20 років

Складники	Вплив на фізичний розвиток представниць досліджуваної вікової групи
1. Зріст і маса тіла.	1.1. Ріст (до 18-20 років ріст жінки зазвичай завершується; дрібні зміни можливі через гормональні процеси, проте значного зростання вже не відбувається. 1.2. Маса тіла (відбувається стабілізація ваги, але її зміни залежать від рівня фізичної активності, харчування та гормонального фону; процент жирової тканини в середньому становить 18-25% від загальної маси тіла, що необхідно для нормального функціонування організму).
2. М'язова система.	2.1. М'язова маса (до 20 років у жінок завершується розвиток м'язової системи, але рівень м'язової маси залежить від фізичних навантажень; природний рівень м'язової сили нижчий, ніж у чоловіків, що обумовлено меншим вмістом тестостерону; жінки мають більшу витривалість при тривалих навантаженнях, ніж вибухову силу). 2.2. Особливості розподілу м'язової маси (домінує розвиток м'язів нижньої частини тіла (стегна, сідниці); верхня частина тіла менш розвинена, що вимагає додаткової уваги до тренувань рук, плечей, спини).
3. Жирова тканина та обмін речовин.	3.1. Рівень жирової тканини (вищий, ніж у чоловіків, через вплив естрогену; жирові відкладення концентруються в ділянках стегон, сідниць, грудей і нижньої частини живота). 3.2. Обмін речовин (до 20 років метаболізм ще досить швидкий, але поступово починає уповільнюватися; важливо підтримувати активний спосіб життя, щоб уникнути накопичення зайвої ваги).
4. Кісткова система.	4.1. Щільність кісток (до 18-20 років досягається максимальна кісткова маса; важливим є достатнє споживання кальцію та вітаміну D для профілактики остеопорозу в майбутньому). 4.2. Гнучкість та еластичність зв'язок (жіночі суглоби більш еластичні, ніж у чоловіків, що підвищує ризик травм (вивихи, розтягнення; нерідко спостерігається слабкість колінних суглобів, що вимагає зміцнення м'язів-стабілізаторів).
5. Серцево-судинна та дихальна система.	5.1. Серцева діяльність (у жінок серце менше за розмірами, ніж у чоловіків, тому частота серцевих скорочень у спокої вища (70-80 уд./хв); максимальна аеробна потужність (VO2 max) нижча, що впливає на витривалість у силових видах спорту. 5.2. Легенева система (менший об'єм легень, що позначається на споживанні кисню; витривалість при тривалих фізичних навантаженнях може бути нижчою, ніж у чоловіків, але жінки краще пристосовуються до аеробних навантажень).
6. Вплив гормонально-го фону на фізичний розвиток	6.1. Менструальний цикл (впливає на рівень енергії, витривалість і силу; у перші дні циклу можливе зниження фізичної працездатності через зниження рівня естрогену та прогестерону0. 6.2. Гормональні особливості (високий рівень естрогену позитивно впливає на гнучкість, еластичність шкіри та зміцнення кісток; низький рівень тестостерону означає меншу схильність до нарощування м'язової маси, тому силові тренування мають бути систематичними).
7. Особливості фізич-ної підготовки жінок 18-20 років.	7.1. Основні зусилля на розвиток витривалості та сили (оптимальним є поєднання силових вправ та кардіотренувань; силові вправи повинні включати роботу з вагою, особливо для зміцнення м'язів верхньої частини тіла). 7.2. Гнучкість та координація (важливі вправи на стабілізацію суглобів і покращення координації (вестибулярної стійкості); йога, пілатес, стречинг допомагають зберігати мобільність та уникати травм). 7.3. Врахування менструального циклу (в дні перед менструацією краще зменшувати інтенсивність силових тренувань, віддаючи перевагу аеробним вправам; у середині циклу (овуляція) фізична активність найбільш ефективна). 7.4. Харчування для підтримки фізичної форми (достатня кількість білків (1,2-1,8 г на 1 кг ваги); контроль рівня заліза для запобігання анемії; споживання кальцію та вітаміну D для здоров'я кісток).

Подальший аналіз спеціальної та довідкової літератури (О. Тьорло, М. Червоношапка, Г. Шутка, О. Голубева, Ю. Сопіла, І. Якимишин [15], С. Котов [5] та інш.) дозволив нам визначити особливості та алгоритм розроблення високофункціональних комплексів індивідуального фізичного тренування представниць досліджуваної категорії. Встановлено, що розроблення комплексів індивідуального фізичного тренування для курсанток 18-20 років має враховувати фізіологічні, анатомічні та психоемоційні особливості жіночого організму, а також специфіку військової служби. Розроблення високофункціональних тренувальних комплексів повинно передбачати:

1) використання індивідуального підходу (урахування рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, особливостей будови тіла; коригування програми відповідно до змін у фізичному розвитку);

2) систематичність і поступове навантаження (рівномірний розподіл навантажень упродовж тренувального циклу; збільшення інтенсивності та складності вправ відповідно до адаптації організму);

3) комплексність (поєднання вправ на витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координацію; включення елементів фізичної та спеціальної фізичної підготовки);

4) урахування особливостей жіночого організму (коригування навантажень відповідно до фаз менструального циклу; зменшення інтенсивності тренувань у перші дні менструації);

5) профілактика травматизму (приділяти достатньо уваги для зміцнення суглобів та м'язів-стабілізаторів; виконання вправ на розтягнення та відновлення).

Заключний етап дослідно експериментальної роботи передбачав розроблення високофункціональних комплексів індивідуального фізичного тренування для курсанток (18-20 років) НАСБУ, НАНГУ та військовослужбовців-жінок КІНГУ (див табл. 3). Необхідно підкреслити, що надані у табл. 3 експериментальні комплекси індивідуального фізичного тренування представниць досліджуваної категорії мають прикладну спрямованість.

Таблиця 3

Високофункціональні комплекси індивідуального фізичного тренування для курсанток, військовослужбовців-жінок (18-20 років) ВВНЗ інституцій СБОУ

1 комплекс (фітнес-тренування)	
Мета: розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та гнучкості; адаптація до військово-професійної діяльності; підвищення загальної фізичної працездатності.	
Структура тренування (60 хвилин): 1) розминка (10-15 хв) – активізація м'язів і суглобів; кардіо-розігрів (5 хв); біг 400 м (помірний темп); стрибки на місці (30 сек); берпі (10 разів); скелелаз (mountain climbers) – 30 сек; динамічне розтягнення (5 хв): нахили, ротації корпусу, випади вперед із поворотом тулуба, кругові рухи стегнами та плечима; 2) основний блок (40 хв) – колове тренування (3 кола, кожна вправа – 40 секунд роботи / 20 секунд відпочинку). Рекомендації: частота: 3-4 рази на тиждень; прогресія: збільшення ваги, кількості повторень, темпу; індивідуалізація: адаптація до навантажень.	Зміст основної частини: 1 коло (витривалість + сила): присідання з медболом (5-8 кг); віджимання (звичайні або з колін); планка з торканням плечей; біг на 10 м з різкою зміною напрямку; випади назад із гантелями (8-10 кг); перерва 1 хв; 2 коло (функціональна сила + координація): ривки гирі (6-12 кг); фермерська хода з гирями (20 м); стрибки на плеометричну тумбу або сходинку; біг боком + різка зміна напрямку; прес «велосипед» (30 повторень); перерва 1 хв; 3 коло (швидкість + військові вправи): спурти 10 м вперед-назад; віджимання + різкий ривок у бік; робота з бойовим канатом (30 сек); перекати + швидке підведення; планка (до 60 сек); відновлення (10-15 хв) – розслаблення мязів, приведення організму у спокійний стан: легка ходьба 3 хв; дихальні вправи (техніка 4-7-8); розтягнення: плечі, спина, ноги.
2 комплекс (кросфіт-тренування)	
Мета: покращення фізичної витривалості, сили, швидкості, координації та гнучкості курсанток, з урахуванням військової специфіки.	
Структура тренування (60 хвилин): 1) розминка (10-15 хв) – активація м'язів і суглобів; кардіо-розігрів (5 хв): біг 400 м (помірний темп), стрибки на місці (30 сек), берпі (10 разів), скелелаз (mountain climbers) – 30 сек; динамічне розтягнення (5 хв): обертання корпусу, випади з поворотом, кругові рухи стегнами; 2) основний блок (40 хв) – кросфіт-комплекс: робота у високому темпі – 3 раунди, кожна вправа 40 секунд роботи / 20 секунд відпочинку. Рекомендації: частота: 3-4 рази на тиждень; прогресія: збільшення ваги, повторень або темпу; індивідуалізація: адаптація навантажень.	Зміст основної частини: 1 коло (витривалість + сила): присідання з штангою (15 повторень); віджимання (звичайні або з колін); планка з торканням плечей; біг на 10 м з різкою зміною напрямку; випади вперед з гантелями (8-12 кг); перерва 1 хв; 2 коло (функціональна сила + вибухова сила): ривки гирі (6-12 кг); фермерська хода з гирями (20 м); стрибки на плеометричну тумбу або степ-платформу; біг боком + різка зміна напрямку; тренування м'язів кору (прес, 30 повторень); перерва 1 хв; 3 коло (швидкісно-силова витривалість): спурти 10 м вперед-назад; віджимання + різкий ривок у бік; робота з бойовим канатом (30 сек); перекати + швидке підведення; планка (до 60 сек); відновлення (10-15 хв) – мобільність та розтягнення: легка ходьба 3 хв; дихальні вправи (техніка 4-7-8); статичне розтягнення.
3 комплекс (рукопашна підготовка)	
Мета: розвиток та удосконалення військово-прикладних навичок рукопашного бою, розвиток: сили, швидкості, витривалості, координації, вибухової сили та гнучкості.	
Структура тренування (60 хвилин): 1) розминка (10-15 хв) – активація м'язів та суглобів; кардіо (5-7 хв): біг (400 м), берпі – 15 повторень, скелелаз	Зміст основної частини: 1 коло (загальна фізична підготовка + ударна техніка): присідання з ударом (кулаком або ногою – 15 повторень);

(mountain climbers) – 30 сек, стрибки на місці (20 сек); мобільність та гнучкість (5-8 хв): обертання плечима, шиєю, тазом, випади вперед з поворотом корпусу, динамічні махи ногами (вперед/назад, убік), перекати у положенні лежачи (партері); 2) основний блок (40 хв) – бойові вправи: 3 кола, кожна вправа 40 сек роботи / 20 сек відпочинку. Рекомендації: частота: 3-4 рази на тиждень; прогресія: збільшення ваги, швидкості, часу виконання; індивідуалізація: адаптація під фізичний рівень курсантки.	віджимання з вибухом (підйом долонь від підлоги – 10-15 разів); планка з ударами руками вперед (30 сек); біг з різкою зміною напрямку (10 м туди-назад); маятникові рухи корпусом (уникнення ударів – 30 сек); перерва 1 хв; 2 коло (швидкість, вибухова сила та координація): ривки гирі (6-12 кг) по черзі обома руками; стрибки на плеометричну платформу (15 разів); серія швидких ударів руками по лапах/подушці (30 сек); фермерська хода з гирями (20 м, швидкий темп); високі удари коліном у повітря (15 повторень на кожну ногу); перерва 1 хв; 3 коло (імітація рукопашного бою та маневреність): бій з тінню (максимальна швидкість ударів та захист – 40 сек); віджимання з торканням плеча (15 повторень); перекати у боротьбі + вибухове вставання (10 повторень); швидкісні удари ногами (лоу-кіки або мідл-кіки) по важких боксерських мішках (30 сек), планка на витривалість (до 60 сек); відновлення (10-15 хв) – розслаблення та стречинг; легка ходьба (2-3 хв); дихальні вправи; статичне розтягнення (глибокі випади, шпагат, плечі, шия).
4 комплекс (прискорене пересування)	
Мета: розвиток та удосконалення: швидкості, витривалості та сили; адаптація до рухової діяльності із навантаженням (екіпірування, рюкзак, зброя , тощо); покращення координації та швидкості реакції; збільшення ефективності пересування у складних умовах (пересічена місцевість, перешкоди).	
Структура тренування (60 хвилин): 1) розминка (10-15 хв) – активація м'язів та суглобів: кардіо (5-7 хв); біг у середньому темпі (400 м); стрибки через перешкоди (20 разів); скелелаз (mountain climbers) – 30 сек; високі підйоми колін на місці (30 сек); динамічне розтягнення, стречинг (5-8 хв); кругові рухи тазом, плечима; випади вперед із поворотом корпусу; махи ногами вперед/назад; 2) основний блок (40 хв) – вправи на швидкість та витривалість; 3 кола, кожна вправа 40 секунд роботи / 20 секунд відпочинку. Рекомендації: частота: 3-4 рази на тиждень; прогресія: збільшення ваги, інтенсивності, часу тренування; індивідуалізація: адаптація під рівень фізичної підготовки.	Зміст основної частини: 1 коло (основи прискореного пересування): спурти на 20 м (по прямій, зигзагом, з різкими змінами напрямку); біг із вагою (10-15 кг рюкзак або обтяжувачі на ноги); бокові стрибки через перешкоди (20 повторень); підйом на плеометричну платформу (15 разів на кожну ногу); перекати + швидке підведення; перерва 1 хв; 2 коло (витривалість і координація): біг зі зміною темпу (спурти + повільний біг – 30 сек кожен режим); ривки гирі (6-12 кг) по черзі обома руками; стрибки на платформу (15 разів); імітація подолання бар'єрів (високі стрибки + швидке присідання); фермерська хода з гирями (20 м, швидкий темп); перерва 1 хв; 3 коло (швидкісно-силове тренування): біг «змійкою» між конусами (10 м туди-назад); швидке пересування різними способами (імітація руху під час обстрілу, вогневого контакту); біг із перешкодами (стрибки через бар'єри, елементи смуги перешкод переповзання); стрибки через лаву з миттєвим відходом у бік (імітація ухилення); планка на витривалість (до 60 сек); відновлення (10-15 хв) – мобільність та розтягнення: ходьба у помірному темпі (2-3 хв); дихальні вправи (техніка 4-7-8); розтягнення, стречинг (глибокі випади, розкриття тазу, плечі, шия).

Нами очікується, що результати дослідження сприятимуть розробці ефективних програм фізичної підготовки, які можуть бути використані в навчальному процесі ВВНЗ інституцій сектору безпеки та оборони України. Це, у свою чергу, дозволить підвищити рівень професійної готовності військовослужбовців-жінок, зміцнити їхню фізичну та психологічну стійкість, а також покращити загальну боєздатність Сил безпеки і оборони України.

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головну мету дослідження – досягнуто.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження розроблено чотири високофункціональні комплекси індивідуального фізичного тренування для курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України. Необхідно виділити, що: перший комплекс поєднує функціональні фітнес-вправи та спеціальну фізичну підготовку, сприяє розвитку витривалості, сили та швидкості, необхідних для фізичної підготовленості курсанток ВВНЗ; другий комплекс допоможе курсанткам підвищити загальну фізичну підготовку, зміцнити тіло та адаптувати організм до високих навантажень в процесі службово-бойової діяльності; третій комплекс забезпечує оптимальну фізичну підготовку для ведення рукопашного бою (застосування спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу), допомагає розвинути силу, швидкість, витривалість та координацію, що є домінуючими складниками ефективного ведення ближнього бою (рукопашної сутички) із супротивником; четвертий комплекс допоможе

курсанткам оптимізувати військово-прикладні навички прискореного пересування, покращити швидкість, витривалість і координацію, що є важливими факторами для забезпечення системи професійної освіти представниць досліджуваної категорії.

Членами науково-дослідної групи встановлено, що ефективна фізична підготовка майбутніх офіцерів (жіночої статі) потребує комплексного підходу, який враховує вікові, фізіологічні та біомеханічні особливості жіночого організму, а також специфічні вимоги військово-професійної діяльності. Крім цього, нами визначено основні принципи побудови високофункціональних тренувальних комплексів, які базуються на функціональності, прикладності, індивідуалізації, поступовості навантажень та варіативності тренувальних методик.

В процесі дослідно-аналітичної роботи обґрунтовано необхідність комплексного підходу до фізичної підготовки курсанток, який включає наступні ключові компоненти: загальну фізичну підготовку, функціональний тренінг, прикладні фізичні вправи та програмовані методи адаптації навантажень, що враховують рівень фізичної підготовленості та адаптаційний потенціал представниць досліджуваної категорії.

Результати дослідження впроваджені у систему індивідуального фізичного тренування курсанток: Національної академії Служби безпеки України; Національної академії Національної гвардії України та військовослужбовців-жінок Київського інституту Національної гвардії України.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають: розробку інноваційних методик фізичної підготовки військовослужбовців-жінок; індивідуалізацію навчально-тренувального процесу військовослужбовців-жінок у обраному виді спорту; дослідження психофізіологічних аспектів фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів; оптимізацію навчально-тренувального процесу з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» здобувачів вищої освіти ВВНЗ.

Література

1. Бойко Ю.С., Танасійчук Ю.М. Вікова фізіологія. Умань : Візаві, 2021. 245 с.
2. Волосків Д. Загальні питання фізичного виховання жіночого контингенту в військових вузах. *Фізична культура, спорт – наука і практика*. 2012; 3: 31-34.
3. Говсієвич А.Г., Іванов І.В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2016; 5(75): 30-33.
4. Дяков С., Геник В., Кирильчук Ю. Особливості формування та структура готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів розвідників. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023; 1: 122-129.
5. Котов С.М. Фізична підготовленість курсантів-жінок у процесі секційних занять з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023; 6(166): 85-88. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).17
6. Коцан І.Я., Швайко С.Є., Дмитроца О.Р. Вікова фізіологія. Луцьк : Вежа-Друк, 2013. 376 с.
7. Логвиненко М.Л. Гендерний підхід до фізичної підготовки жінок-курсантів у закладах вищої освіти системи міністерства внутрішніх справ України: теоретичне осмислення. *Збірник наукових праць «Молодий вчений» Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Серія: фізичне виховання та спорт*. 2020; 2(78): 243-246. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-2-78-53
8. Луковська О.Л., Сологубова С.В. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011; 5: 46-50.
9. Любчич Р.І. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки: дис. … доктора філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Харків, 2023. 424 с.
10. Мелешко А., Орленко І., Забродський С., Хацаюк О., Подрушняк В., Любчич Р., Бугрій С., Зусько Б. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України (Зі змінами, внесеними наказами МВС від 22.07.2019 № 592, від 08.04.2024 № 227, від 28.10.2024 № 725) : Інструкція. 3-тє вид. (За заг. редакцією заслужених працівників фізичної культури і спорту України Олександра Мальцева та Сергія Лещені). Київ : ГУ НГУ, 2024. 267 с.
11. Петренко Ю., Меньших О., Котегова Л. Удосконалення фізичної підготовки жінок. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. 2015; 1: 20-29.
12. Рефель В. Особливості фізичної підготовки жінок-прикордонниць. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2024; 37: 456-460.
13. Романчук С., Добровольський В. Стан проблеми фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів та інноваційні шляхи її вирішення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017; 2(28): 35-42.
14. Тьорло О., Домінюк М., Голодівський М., Кмицяк М., Костовський М., Підопригора М. Обґрунтування необхідності підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів національної поліції. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022; 2(146): 132-135. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).28
15. Тьорло О., Червоношапка М., Шутка Г., Голубева О., Сопіла Ю., Якимишин І. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022; 5(150): 106-109.
16. Хацаюк О.В., Коломоєць О.Д., Гогоць В.Д., Кузьменко В.Л., Олексієнко С.В., Кислиця С.М. Тактична підготовленість майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу (сили) в екстремальних

умовах службово-бойової діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023; 8(168): 163-170. DOI: https://spppc.com.ua/index.php/journal/ar-ticle/view/1462

17. 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. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *RREM*, 13 (2), 457-475. https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431%20%20

18. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *RREM*, *16* (2), 336-355. https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860

References

1. Boiko Yu. S., Tanasiichuk Yu. M. (2021). Vikova fiziolohiia [Age-related physiology]. *Vydavnytstvo Vizavi*: 245. [Ukraine].

2. Voloskiv D. (2012). Zahalni pytannia fizychnoho vykhovannia zhinochoho kontynhentu v viiskovykh vuzakh [General issues of physical education of female contingent in military universities]. *Fizychna kultura, sport – nauka i praktyka*. 3: 31-34. [Ukraine].

3. Hovsiievych A. H., Ivanov I. V. (2016). Osoblyvosti fizychnoho ta funktsionalnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku u systemi ozdorovchoho trenuvannia [Peculiarities of the physical and functional state of women of early adulthood in the system of health training]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. 5(75): 30-33. [Ukraine].

4. Diakov S., Henyk V., & Kyrylchuk Yu. (2023). Osoblyvosti formuvannia ta struktura hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnikh ofitseriv rozvidnykiv [Osoblyvosti formuvannia ta struktura hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnikh ofitseriv rozvidnykiv]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 1: 122-129. [Ukraine].

5. Kotov S M. (2023). Fizychna pidhotovlenist kursantiv-zhinok u protsesi sektsiinykh zaniat z borotby dziudo u zakladakh vyshchoi osvity MVS Ukrainy [Physical fitness of female cadets during sectional judo classes in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. 6(166): 85-88. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).17 [Ukraine].

6. Kotsan I. Ya., Shvaiko S. Ye., & Dmytrotsa O. R. (2013). Vikova fiziolohiia [Age-related physiology]. *Vydavnytstvo Vezha-Druk*: 376. [Ukraine].

7. Lohvynenko M. L. (2020). Hendernyi pidkhid do fizychnoi pidhotovky zhinok-kursantiv u zakladakh vyshchoi osvity systemy ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy: teoretychne osmyslennia [Gender approach to physical training of female cadets in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: theoretical understanding]. *Zbirnyk naukovykh prats «Molodyi vchenyi» Dnipropetrovskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. Seriia: fizychne vykhovannia ta sport*. 2(78): 243-246. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-2-78-53 [Ukraine].

8. Lukovska O. L., Solohubova S. V. (2011). Faktory morfofunktsionalnoho stanu orhanizmu zhinok pershoho zriloho viku, znachushchi dlia pobudovy kondytsiinoho trenuvannia [Factors of the morphofunctional state of the body of women of early adulthood, significant for the construction of conditioning training]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 5: 46-50. [Ukraine].

9. Liubchych R. I. (2023). Formuvannia fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy do sluzhbovo-boiovoi diialnosti v protsesi profesiinoi pidhotovky [Formation of the physical readiness of future officers of the National Guard of Ukraine for service and combat activities in the process of professional training]. dys. ... doktora filosofii: 015 Profesiina osvita (za spetsializatsiiamy). Kh., 424 p.

10. Meleshko A., Orlenko I., Zabrodskyi S., Khatsaiuk O., Podrushniak V. Liubchych R., Buhrii S., & Zusko B. (2024). Instruktsiia z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Natsionalnii hvardii Ukrainy (Zi zminamy, vnesenymy nakazamy MVS vid 22.07.2019 № 592, vid 08.04.2024 № 227, vid 28.10.2024 № 725) [Instructions on the organization of Physical training in the National Guard of Ukraine (As amended by orders of the Ministry of Internal Affairs dated 07/22/2019 No. 592, dated 04/08/2024 No. 227, dated 10/28/2024 No. 725)]. *GU NGU*. 3: 267. [Ukraine].

11. Petrenko Yu., Menshykh O., & Kotehova L. (2015). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky zhinok [Improving women's physical fitness]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. Seriia 15*. 1: 20-29. [Ukraine].

12. Refel V. (2024). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky zhinok-prykordonnyts [Features of physical training of female border guards]. *Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal «Hraal nauky»*. 37: 456-460. [Ukraine].

13. Romanchuk S., Dobrovolsky V. (2017). Stan problemy fizychnoi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv ta innovatsiini shliakhy yii vyrishennia [The state of the problem of physical training of female cadets of higher military educational institutions and innovative ways to solve it]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2(28): 35-42. [Ukraine].

14. Torlo O., Dominiuk M., Holodivskyi M., Kmytsiak M., Kostovskyi M., & Pidopryhora M. (2022). Obgruntuvannia neobkhidnosti pidvyshchennia rivnia spetsialnoi pidhotovlenosti maibutnikh ofitseriv-zhinok pidrozdiliv natsionalnoi politsii [Justification of the need to increase the level of special training of future female officers of national police units]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. 2(146): 132-135. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).28 [Ukraine].

15. Torlo O., Chervonoshapka M., Shutka H., Holubeva O., Sopila Yu., & Yakymyshyn I. (2022). Kikboksynh yak efektyvnyi zasib rukhovoi aktyvnosti kursantiv-zhinok zakladiv vyshchoi osvity MVS Ukrainy [Kickboxing as an effective means of physical activity for female cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. 5(150): 106-109. [Ukraine].

16. Khatsaiuk O. V., Kolomoiets O. D., Hohots V. D., Kuzmenko V. L., Oleksiienko S. V., & Kyslytsia S. M. (2023). Taktychna pidhotovlenist maibutnikh ofitseriv-pravookhorontsiv do zastosuvannia zakhodiv fizychnoho vplyvu (syly) v ekstremalnykh

umovakh sluzhbovo-boiovoi diialnosti [Tactical readiness of future law enforcement officers to use physical force in extreme conditions of service and combat activities]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*. 8(168): 163-170. DOI: https://spppc.com.ua/index.php/journal/ar-ticle/view/1462 [Ukraine].

17. 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. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *RREM*, 13 (2), 457-475. https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431%20%20

18. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *RREM*, *16* (2), 336-355. https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).08
УДК: 796.015.6:351.858(477+100)

Бочкарев С.В.
кандидат технічних наук, доцент,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
http://orcid.org/0000-0003-4399-7907
Євтифієв А.С.
доцент,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-5192-548X
Євтифієва І.І.
доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-3170-8787
Масол В.В.
доктор філософії,
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
https://orcid.org/0000-0002-5214-073X
Будник І.О.
викладач,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
https://orcid.org/0009-0009-8514-8576

СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

У статті проаналізовано сучасний стан та управлінські особливості адаптивної фізичної культури (АФК) в Україні у порівнянні з міжнародною практикою. На основі системного аналізу виявлено ключові чинники ефективної організації АФК, зокрема: інтеграцію інноваційних реабілітаційних технологій (віртуальна реальність, телемедицина), розробку індивідуалізованих програм з урахуванням особливостей різних груп населення та забезпечення міжгалузевої взаємодії між медичними, спортивними та соціальними установами. Доведено необхідність вдосконалення нормативно-правової бази, стандартизації програм на основі доказової медицини та впровадження сучасних цифрових систем моніторингу ефективності реабілітації. Особливий акцент зроблено на критеріях оцінки якості послуг АФК, включаючи динаміку фізичного стану, рівень соціальної адаптації, психоемоційний стан та задоволеність учасників. Запропоновано комплексний підхід до управління АФК, що враховує медико-біологічні, психологічні та організаційні аспекти, а також передбачає адаптацію кращих міжнародних практик до українських реалій. Результати дослідження можуть бути використані для оптимізації державної політики у сфері адаптивного спорту та фізичної реабілітації, особливо в контексті підтримки ветеранів та осіб з інвалідністю.

Ключові слова: *адаптивна фізична культура, управління програмами, реабілітаційні технології, спеціальні медичні групи, індивідуалізований підхід, міжнародні стандарти, соціальна інтеграція.*

Bochkarev Sergiy, Yevtyfiiev Andrii, Yevtyfiieva Iryna, Valeriia Masol, Ivan Budnyk The state and features of adaptive physical culture management in Ukraine and abroad. *This comprehensive study examines the current state and management peculiarities of adaptive physical culture (APC) in Ukraine through comparative analysis with international best practices. The research employs systematic analysis of organizational models, rehabilitation approaches, and policy frameworks to identify critical success factors in APC implementation. Key findings reveal three fundamental pillars for effective APC systems: technological integration, particularly virtual reality rehabilitation systems and telemedicine platforms that enhance accessibility and treatment outcomes; personalized program development accounting for diverse population needs including veterans, children with*