health and recreational activities]. *Aktual'ni pytannya humanitarnykh nauk - Current issues of humanitarian sciences*, 68, 245–250 https://doi.org/10.24919/2308-4863/68-1-38 [in Ukrainian].

2. Dolynnyy YU., Honcharenko O., Kravchuk L. (2020) Pedahohichni umovy formuvannya profesiynoyi kompetentnosti maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya i sportu [Pedagogical conditions for the formation of professional competence of future specialists in physical education and sports]. *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiy i zahal'noosvitniy shkolakh - Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*, 73(1), 54–58 https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-1.9. [in Ukrainian].

3. Yermolenko O., Sorokin YU. (2020) Proyektuvannya zmistu pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoyi kul'tury i sportu na osnovi zastosuvannya metodiv pedahohichnoho stymulyuvannya piznaval'noyi aktyvnosti [Projecting the content of the training of future specialists in physical culture and sports based on the application of methods of pedagogical stimulation of cognitive activity]. *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiy i zahal'noosvitniy shkolakh - Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*, 73(2), 19–22 [in Ukrainian].

4. Klopov R., Barkova YU., Isayeva YU. (2021) Osoblyvosti zastosuvannya elektronnykh zasobiv navchannya u pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya i sportu shchodo formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya molod [Peculiarities of using electronic learning tools in the training of physical education and sports specialists regarding the formation of a healthy lifestyle for young people]. *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchiy i zahal'noosvitniy shkolakh - Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*, 74, 205–211 [in Ukrainian].

5. Hoye R., Smith A., Nicholson M., Stewart, B. (2018). Sport management: Principles and applications (4th ed.). Routledge. Retrieved from https://surl.li/rwoipe [in English].

6. Masteralexis L., Barr C., Hums M. (2019). Principles and practice of sport management (6th ed.). Jones & Bartlett Learning. Retrieved from https://surl.li/ywegwu [in English].

Стаття надійшла до редакції / Received 20.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 23.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).26

Суспо В.В.
Ад'юнкт кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національний університет оборони України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-3189-2040
Пронтенко В. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання,
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, м. Житомир
https://orcid.org/0000-0003-2454-6190

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РИЗИКОМ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Традиційні підходи до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України ґрунтуються лише на стандартизованих нормативах і тестах, які визначають розвиток фізичних якостей та не дають змогу комплексно оцінити фізичний стан та індивідуальні ризики до груп захворювань.

Удосконалення системи оцінювання, орієнтованої на раннє виявлення офіцерів із ризиком розвитку різних груп захворювань, набуває стратегічного значення як для системи військової освіти, так і для Збройних Сил України.

Метою наукового дослідження є обґрунтування та запровадження комплексної системи оцінювання здобувачів вищої військової освіти із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань з урахуванням їх функціональних можливостей та стану здоров'я, що сприятиме підвищенню мотивації до систематичних занять фізичними вправами та максимальному залученню слухачів до заходів фізичної підготовки під час освітнього процесу.

Впровадження зазначеної системи оцінювання фізичної підготовленості слухачів в освітній процес сприятиме формуванню об'єктивної та всебічної характеристики фізичного стану офіцерів, своєчасному виявленню факторів ризику розвитку захворювань, а також створенню науково обґрунтованого підґрунтя для індивідуалізації й корекції фізичних навантажень та підвищення ефективності підготовки військових фахівців.

Ключові слова: *фізична підготовленість, система оцінювання, серцево-судинні захворювання, офіцери оперативного рівня, збройні сили.*

Vladyslav Suspo, Vasyl Prontenko Theoretical and methodological basis of assessing the physical fitness of military servants at risk of developing cardiovascular diseases. *Traditional approaches to assessing the physical fitness of military personnel of the Armed Forces of Ukraine are based only on standardized standards and tests that determine the development of physical qualities and do not allow for a comprehensive assessment of physical condition and individual risks to groups of diseases.*

Improving the assessment system, focused on early identification of officers at risk of developing various groups of diseases, is of strategic importance both for the military education system and for the Armed Forces of Ukraine.

The purpose of the scientific research is to substantiate and implement a comprehensive system for assessing applicants for higher military education at risk of developing cardiovascular diseases, taking into account their functional capabilities and health status, which will contribute to increasing motivation for systematic physical exercise and maximum involvement of students in physical training activities during the educational process.

The introduction of the specified system for assessing the physical fitness of students into the educational process will contribute to the formation of an objective and comprehensive characteristic of the physical condition of officers, the timely identification of risk factors for the development of diseases, as well as the creation of a scientifically sound basis for individualization and correction of physical activity and increasing the effectiveness training of military specialists.

Keywords*: physical fitness, assessment system, cardiovascular diseases, operational level officers, armed forces.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку системи військової освіти та підготовки офіцерських кадрів для Сил оборони України характеризується зростанням вимог до функціональної готовності, фізичної надійності та стресостійкості військовослужбовців. Умови широкомасштабної російсько-української війни суттєво актуалізували необхідність перегляду традиційних підходів до оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої військової освіти, зокрема слухачів оперативного рівня підготовки. З початком повномасштабної збройної агресії російської федерації проти України було переглянуто умови вступу офіцерів до ВВНЗ для здобуття ступеня магістра оперативного рівня. Нині право на навчання у ВВНЗ мають також офіцери з наявними обмеженнями у стані здоров'я, яким згідно вимог керівних документів та рішень старших начальників дозволено подальше проходження військової служби [10]. Під час навчання всі здобувачі вищої військової освіти, незалежно від стану їх здоров'я, зобов'язані виконувати вимоги освітніх програм, зокрема, що стосується фізичної підготовки. За таких обставин система оцінювання фізичної підготовленості повинна враховувати індивідуальні морфо-функціональні можливості організму та стан здоров'я здобувачів освіти під час проведення контрольних заходів.

З урахуванням вікового контингенту слухачів Національного університету оборони України, серед яких переважають офіцери другого періоду зрілого віку (36 років і старші), а це близько 70% та за результатами попереднього медичного бстеження було встановлено, що з усіх слухачів з обмеженнями у стані здоров'я близько 80% мають підвищений ризик до серцево-судинних захворювань (ССЗ).

У зв'язку з цим виникає необхідність у науково обґрунтованому вивченні зазначеної проблематики та впровадженні нового підходу до оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої військової освіти з урахуванням їх фізичного стану та фізичних вад.

Аналіз літературних джерел. Наукові дані свідчать, що Низька фізична підготовленість може бути сигналом пов'язаним з підвищеним артеріальним тиском у військовослужбовців і навпаки, високі показники фізичної підготовленості, науковці асоціюють з нижчою ймовірністю ССЗ серед військовослужбовців [13; 16]. У дослідженнях науковці неодноразово доводять, що на результати особистої фізичної підготовленіості військовослужбовців переважно впливають антропометричні показники, фізична активність, наявність шкідливих звичок, тривалість і якість сну та відпочинку (процеси відновлення), а також особливості харчової поведінки [10; 14; 17]. Водночас зазначені чинники є важливими для визначення ризиків до розвитку ССЗ [9; 13; 15; 16].

Таким чином, встановлений взаємозв'язок між фізичною підготовленістю, способом життя та ризиком розвитку ССЗ актуалізує потребу в удосконаленні підходів до організації та оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців.

Актуальні питання удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ), а також системи оцінювання її результатів в умовах сучасних викликів висвітлюються у працях низки науковців. Зокрема, Євген Анохін, Сергій Романчук, Володимир Афонін та Орест Лойко обґрунтовують необхідність докорінного реформування системи фізичної підготовки у ЗСУ, зокрема й підходів до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, наголошуючи на тому, що її основні положення тривалий час залишаються практично незмінними з періоду розпаду Радянського Союзу [1]. У свою чергу, Сергій Бойко підкреслює доцільність упровадження комплексного підходу до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців та необхідність адаптації відповідної системи до сучасних умов бойової діяльності [3].

У науковій літературі систему фізичної підготовки розглядають як сукупність взаємопов'язаних компонентів і структурних елементів, що формують цілісну організаційно-функціональну структуру та забезпечують її ефективне функціонування. Одним із ключових концептуальних завдань такої системи є зміцнення здоров'я військовослужбовців, підвищення їхнього фізичного розвитку та забезпечення готовності до виконання бойових завдань [12]. Важливим інструментом реалізації цих завдань виступає оцінювання фізичної підготовленості, яке забезпечує об'єктивний контроль за розвитком основних фізичних якостей і функціональних можливостей організму. У наукових і довідкових джерелах оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців характеризують як комплекс фізичних вправ, нормативів і методичних підходів, що застосовуються для визначення фізичної підготовленості людини та контролю стану її здоров'я.

Оцінювання фізичної підготовленості, у даному випадку, виступає важливим елементом функціонування системи фізичної підготовки. Зазначені методичні підходи покладено в основу організації відповідних контрольних заходів для різних категорій і груп населення. Оцінювання фізичної підготовленості населення України передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів з метою визначення їхньої фізичної підготовленості [7].

Метою наукового дослідження є обґрунтування системи оцінювання здобувачів вищої військової освіти із ризиком розвитку ССЗ з урахуванням їх фізичного стану та функціональних можливостей серцево-судинної системи

(ССС), що сприятиме підвищенню мотивації до систематичних занять фізичними вправами та максимальному залученню здобувачів освіти до заходів фізичної підготовки під час освітнього процесу у ВВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. За останні роки у Збройних силах України (ЗСУ) спостерігається тенденція до зростання кількості військовослужбовців, які належать до ризиків різних груп захворювань, що зумовлено наслідками бойових травм, поранень, контузій, надмірними фізичними й психоемоційними навантаженнями, стресовими ситуаціями, порушеннями режиму сну, харчової поведінки, а також дефіцитом часу на відновлення. Серед найбільш поширених ризиків провідне місце посідають ССЗ [10; 15; 16]. Наявність ризиків розвитку ССЗ, навіть на початкових ознаках, негативно позначається на функціональному стані організму військовослужбовців, що може призводити до зниження їхньої працездатності та успішному виконанні завдань за призначенням. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема своєчасного виявлення та урахування індивідуальних чинників ризику під час оцінювання фізичної підготовленості особового складу.

Водночас традиційний підхід до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців ЗСУ здебільшого ґрунтується на застосуванні стандартизованих нормативах і тестах, спрямованих на визначення розвиненості основних фізичних якостей (швидкість, сила та витривалість). Такий підхід не забезпечує комплексного оцінювання фізичного стану військовослужбовців і не дає можливості передбачити ризики до можливих захворювань. Натомість показники фізичної підготовленості прямо корелюють з факторами ризику ССЗ.

У цьому контексті доцільним є уточнення поняття щодо ризиків розвитку ССЗ, але офіційного та універсального визначення немає. Натомість інтернет джерела описують ризики розвитку ССЗ як ймовірність виникнення клінічної серцево-судинної події в майбутньому. Серцево-судинні ризики – це ймовірність розвитку подій, пов'язаних з серцем і судинами (інфаркт, інсульт, тромбоз, серцева недостатність). У міжнародній практиці прийнято оцінювати ризик не за фактом хвороби, а завчасно, навіть коли людина ще почувається добре.

До чинників, що зумовлюють підвищену ймовірність виникнення ризиків розвитку ССЗ належать: вікові та антропометричні показники, рівень фізичної підготовленості, стан серцево-судинної та дихальної систем, наявність шкідливих звичок, порушення харчової поведінки, характер та інтенсивність службових навантажень тощо. Віднесення військовослужбовців до групи ризику не означає наявність патологічних або клінічно встановлених захворювань, проте слугує підставою для запровадження індивідуально-диференційованих, корекційних заходів, зокрема посиленого контролю за фізичним станом слухачів.

До ризиків розвитку ССЗ у контексті фізичної підготовки військовослужбовців можна віднести:

функціональні ризики, визначають за допомогою функціональних проб, що відображають здатність організму витримувати фізичні навантаження;

метаболічні та антропометричні ризики, визначають за допомогою тестів фізичної працездатності, вимірювань антропометричних показників та композиційного складу тіла;

поведінкові ризики, пов'язані з фізичною активністю, харчовою поведінкою, перебуванням у стресових ситуаціях та шкідливими звичками;

професійно-специфічні ризики, пов'язані з екстремальними умовами та фізичними навантаженнями в процесі службової діяльності, порушенням режиму сну та відпочинку, психоемоційним стресом під час службової діяльності, обмеженим доступом до систематичної профілактики особистого здоров'я.

Ризики розвитку ССЗ доцільно визначати як сукупність немодифікованих та модифікованих факторів, вплив яких підвищує ймовірність виникнення та прогресування патології, пов'язаної з серцево-судинною системою (ССС).

Немодифіковані (некеровані) фактори ризику не підлягають корекції тобто не залежать від самої людини, а саме: вік (велика ймовірність зростання ризику у чоловіків починаючи з другого періоду зрілого віку); стать (вищий ризик у чоловіків ніж у жінок); спадкова схильність (наявність ССЗ у близьких родичів), а також генетично зумовлені особливості щодо обміну речовин.

Модифіковані (керовані) фактори ризику на які можна вплинути (залежать від способу життя, поведінки, тому можуть бути усунені). До них відносять: надлишкову масу тіла та ожиріння; недостатню фізичну активність (сидячий або малорухливий спосіб життя); тютюнопаління та інші шкідливі звички; нераціональну харчову поведінку; психоемоційні чинники (стрес, тривогу, депресію); підвищений артеріальний тиск.

Отже, систематичне оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців є важливим інструментом раннього виявлення ризиків розвитку ССЗ, оскільки результати фізичних тестів, антропометричних показників, функціональних проб об'єктивно відображатимуть функціональний стан ССС. Результати оцінювання фізичного стану військовослужбовців дають підстави своєчасно коригувати обсяг і інтенсивність фізичних навантажень під час підготовки особового складу, індивідуалізувати заходи фізичної підготовки та сприяти зниженню ризиків розвитку ССЗ. У цьому контексті особливої актуальності набуває обґрунтування системи оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої військової освіти, яка забезпечить комплексний, науково обґрунтований контроль фізичного стану офіцерів і слугуватиме методологічним підґрунтям для своєчасної профілактики і мінімізації ризиків розвитку ССЗ.

Основними показниками, що вказують на ризики розвитку ССЗ, дослідники вважають підвищений артеріальний тиск, надлишкову масу тіла та ожиріння, сукупна дія яких призводить до структурно-функціональних змін ССС та зростання ймовірності виникнення і прогресування ССЗ [2; 10; 11; 15; 16].

ССС представляє собою складний комплекс органів і судин, які відповідають за забезпечення організму киснем і поживними речовинами, а також за виведення продуктів обміну. Основні компоненти цієї системи включають серце, артерії, вени та капіляри. Серце функціонує як насос, перекачуючи кров по всьому організму, а судини утворюють мережу, що дозволяє крові досягати всіх клітин і тканин. Порушення в роботі ССС можуть призвести до серйозних захворювань, таких як гіпертонія, інфаркт міокарда та інсульт. Тому підтримка і покращення здоров'я ССС є

важливими аспектами благополуччя. Раціонально підібрані фізичні вправи, з помірним навантаженням можуть позитивно не лише на профілактику, але й лікування ряду захворювань, пов'язаних із ССС.

Визначити ступінь ризику розвитку ССЗ можна за методикою А.З. Запесочного, що складається з відповідей на питання про спосіб життя та можливих фактрів ризику. Оцінюється за сумою набраних балів і визначається за рівнями ризику (дуже високий, високий, помірний, низький, відсутній). Визначення порогових меж здійснюється з урахуванням вікових і статевих характеристик людини [8; 9]. За методикою С. А. Душаніна ризик розвитку ССЗ базується на комплексній оцінці функціонального стану ССС, що включає оцінювання фізичної працездатності та факторів ризику. Використовується ця методика частіше у спортивній медицині та кардіореабілітації. Методика С. А. Душаніна враховує знання про вік, стать, артеріальний тиск, кількість холестерину, паління, а також результати функціональних проб для оцінки кардіореспіраторної системи. За результатами оцінки визначають ступінь ризику розвитку ССЗ (низький, помірний, високий, дуже високий), що дозволяє спрогнозувати ймовірність виникнення інфаркту або інсульту [8; 9].

У світовій медичній практиці, фахівці визначають ризики розвитку ССЗ за розробленими онлайн калькуляторами, вони розраховуються за Європейськими (SCORE2, SCORE2-OP) та Американськими (ASCVD) методиками. Критеріями розрахунків є: вік, стать, рівень холестерину, артеріальний тиск і статус куріння. [5; 6; 18]. Цей розрахунок допомагає фахівцю визначити необхідність профілактичних заходів. У Великій Британії фактори ризику розвитку ССЗ розраховують за методикою QRISK, яка визначає не лише класичні, але й більш складні фактори, що включають: ІМТ, етнічність, хронічну хворобу нирок, цукровий діабет тощо [5]. Сучасні онлайн калькулятори дають кількісну оцінку ризику, що допомагає якісно планувати профілактиктичні заходи. Одже визначення ризиків розвитку ССЗ є важливим фундаментом для запобігання серцево-судинної патології та оптимізації освітнього процесу, зокрема занять з фізичної підготовки.

Відтак, питання своєчасного виявлення ризиків розвитку до різних груп захворювань та функціональних резервів, а також впровадження індивідуальних підходів до системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців набуває особливої актуальності.

Отже комплексний облік зазначених чинників дає змогу ідентифікувати осіб із підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних та інших захворювань, що, своєю чергою, створює науково обґрунтовані передумови для планування індивідуальних програм фізичної підготовки в освітньому процесі ВВНЗ.

Враховуючи вищесказане до оцінювання фізичної підготовленості офіцерів – здобувачів вищої військової освіти доцільно додатково включити інтегровані функціональні індикатори, які б відображали стан ССС, фізичну працездатність та адаптаційні можливості організму. Такий підхід забезпечить своєчасне виявлення осіб із підвищеним ризиком розвитку ССЗ, сприятиме розробленню дозованих фізичних навантажень і безпечному проведенню занять з фізичної підготовки в умовах освітнього процесу у ВВНЗ.

На нашу думку ***система оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з ризиком розвитку ССЗ*** – це комплекс діагностичних і контрольних заходів, що складається з відповідних етапів, критеріїв, показників, нормативів, методів і процедур спрямованих на визначення ризиків розвитку ССЗ та фізичної підготовленості військовослужбовців.

Така система визначає фізичний стан, своєчасне виявлення ризиків до нозологічних груп захворювань військовослужбовців, а також їх готовність до виконання бойових завдань.

Система оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців є складовою загальної системи фізичної підготовки ЗСУ, що виконує функцію об'єктивного контролю за фізичним розвитком та фізичною підготовленістю, функціональним станом організму особового складу. А також забезпечує зворотний зв'язок між фізичною підготовкою та її результатами, створюючи підґрунтя для прийняття управлінських рішень щодо корекції змісту, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, а також сприяє індивідуалізації фізичної підготовки з урахуванням вікових та професійних особливостей особового складу. Отже, обґрунтована система оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з ризиком розвитку ССЗ є важливим інструментом безпечної адаптації до фізичних навантажень, збереження здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, а також підтримання готовності до виконання службових завдань.

Керівні нормативно-правові документи, що регламентують діяльність фізичної підготовки у ЗСУ не передбачають інструментарію комплексного оцінювання фізичного стану військовослужбовців. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [4], визначає фізичну підготовленість військовослужбовців як складову їхнього фізичного стану, що складає сукупність показників, які характеризують фізичний розвиток, функціональний стан організму та фізичну підготовленість військовослужбовця. Водночас, чинна система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості фактично обмежується контролем за розвитком основних фізичних та спеціальних якостей військовослужбовців, без урахування показників фізичного стану та факторів ризику розвитку до різних груп захворювань. З метою розв'язання проблеми, пов'язаної зі зростанням кількості військовослужбовців з ризиком розвитку захворювань, зокрема серцево-судинних, актуалізується необхідність розроблення науково обґрунтованої системи оцінювання фізичної підготовленості осіб із ризиком розвитку ССЗ.

Побудова системи оцінювання офіцерів з ризиком розвитку ССЗ, повинна базуватися на комплексному підході, який передбачатиме інтеграцію контролю за розвитком фізичних якостей та показниками фізичного розвитку, а також функціональним станом ССС та рівнем методичної підготовленості слухачів. Для узагальнення отриманих результатів здобувачів вищої військової освіти доцільно застосовувати бальну систему оцінювання з подальшим переводом отриманих балів за Європейською кредитно-трансферною та накопичувальною системою (ЄКТС).

Метою запропонованої системи є забезпечення комплексного оцінювання фізичної підготовленості офіцерів з

урахуванням ризику розвитку ССЗ, що сприятиме адаптації їх організму до фізичних навантажень та поступовому поверненню до виконання завдань за основоною програмою підготовки слухачів.

До основних завдань системи оцінювання належать: розроблення комплексів фізичних вправ, формування шкал оцінювання тестів і нормативів для осіб з ризиком розвитку ССЗ, а також перевірка валідності та інформативності запропонованих системи оцінювання фізичної підготовленості.

Оцінювання фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня доцільно здійснювати під час освітнього процесу у три етапи:

*перший етап (**вхідний**)* – протягом першого місяця навчання або під час вступних випробувань з фізичної підготовки;

*другий етап (**поточний**)* – протягом періоду навчання, не менше одного разу у квартал;

*третій етап (**підсумковий**)* – наприкінці семестру або періоду навчання під час складання заліків або екзаменів з фізичної підготовки. *Суб'єктами оцінювання* фізичної підготовленості згідно вимог керівних документів виступають відповідні органи військового управління, посадові особи від замовників на навчання та фахівці фізичної підготовки та фізкультурно-спортивної реабілітації, які безпосередньо здійснюють керівництво та всебічне забезпечення фізичною підготовкою, а також офіцери оперативного рівня підготовки, які залучені до організації та проведення контрольних заходів.

Організація оцінювання фізичної підготовленості повинна передбачати цілісний процес планування, методичного та матеріального забезпечення, проведення, обліку й аналізу результатів контролю, спрямованих на об'єктивне визначення фізичного розвитку, функціонального стану організму та фізичної підготовленості здобувачів вищої військової освіти відповідно до встановлених вимог, умов і термінів.

Критеріями оцінювання доцільно включати чинники, що характеризують рівень фізичної підготовленості, стан ССС, показники фізичного розвитку та методичної підготовленості.

Показниками оцінювання мають виступати кількісні характеристики, отримані в результаті виконання контрольних фізичних вправ, функціональних проб, антропометричних вимірювань, а також методичних вмінь і навичків.

Методи оцінювання можуть передбачати визначення морфофункціональних показників, стану ССС та реєстрацію результатів виконання контрольних фізичних вправ із застосуванням хронометражу, підрахунку кількості повторень, антропометричних і лінійних вимірювань, а також розрахункових методів аналізу.

Рівнями оцінювання фізичної підготовленості для здобувачів вищої військової освіти доцільно вважати 100-бальну шкалу з подальшим переведенням отриманих результатів у шкалу ЄКТС.

Тести та нормативи оцінювання повинні встановлюватися відповідно до затверджених таблиць нормативів і порядку нарахування балів, що забезпечить стандартизацію та порівнянність результатів контролю.

Результатом оцінювання фізичної підготовленості має бути інтегральний підсумковий показник, сформований на основі узагальнення результатів за визначеними критеріями, показниками та шкалами оцінювання, який забезпечить об'єктивне визначення фізичної підготовленості офіцерів з ризиком розвитку ССЗ, оцінювання їх готовності до фізичних навантажень та прийняття обґрунтованих рішень щодо поступового повернення до виконання завдань за основною програмою підготовки слухачів.

Аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів з оцінювання фізичної підготовленості дозволили обґрунтувати структуру системи контролю та визначити взаємозв'язки між її основними компонентами. Це забезпечило можливість розробити й візуалізувати модель системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з ризиком розвитку ССЗ (рис.), яка відображає змістове наповнення, організаційно-методичні засади та механізми реалізації процесу оцінювання фізичної підготовленості слухачів під час освітнього процесу.

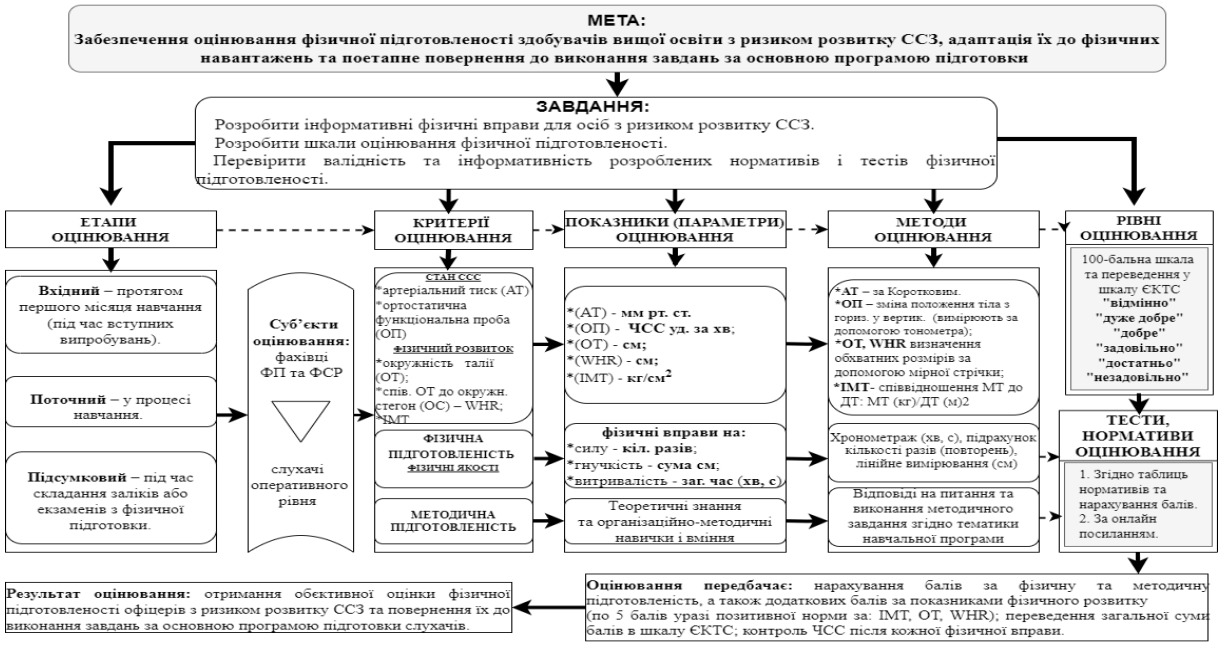


Рис. Модель системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань.

Висновки. З огляду на вимоги освітньої діяльності до фізичного стану здобувачів вищої військової освіти та тенденцію до збільшення кількості осіб офіцерського складу з відхиленнями у стані здоров'я, зокрема з ризиком розвитку ССЗ, особливої актуальності набуває удосконалення науково обґрунтованої системи оцінювання фізичної підготовленості.

Впровадження системи оцінювання фізичної підготовленості дозволить забезпечити поетапне та безпечне повернення здобувачів вищої військової освіти до занять у складі основної групи здоров'я та підвищити адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень.

Перспективи подальших наукових досліджень доцільно пов'язувати з поглибленим аналізом показників фізичного розвитку та композиційного складу тіла, а також із моніторингом стану кардіореспіраторної системи офіцерів із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. Отримані результати стануть підґрунтям для розроблення науково обґрунтованої системи комплексного оцінювання фізичної підготовленості слухачів оперативного рівня підготовки з ризиком розвитку ССЗ.

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. DOI: https://www.researchgate.net/scientific-contributions/Yevhen-Anokhin2221872929.

2. Башавець Н. А. Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 3К(97). С. 52–56. DOI: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21231.

3. Бойко С. С. Теоретико-методичні засади оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил держав – членів Північноатлантичного альянсу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 3(189). С. 38–46. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).06.

4. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225. Офіційний вісник України. 2021. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911. DOI: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21.

5. Основні шкали оцінки серцево-судинного ризику в популяції. Український медичний часопис. 2025. № 6(172), т. 2 (спецвипуск). С. 1–14. DOI: https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2025/10/Otsinka-riziku-1.pdf.

6. Як визначити ризики серцево-судинних захворювань: онлайн-калькулятори / Міністерство охорони здоров'я України. URL: DOI: https://moz.gov.ua/uk/jak-viznachiti-riziki-sercevo-sudinnih-zahvorjuvan-onlajn-kalkyljatori.

7. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення : наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 № 4607. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 24.10.2018 за № 1207/32659. DOI: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18.

8. Рубан Л. Оцінка ступеня ризику серцево-судинних захворювань жінок другого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025. № 1. С. 160–166. DOI: http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-16.pdf.

9. Рубан Л., Санін М. Характеристика факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань осіб другого періоду зрілого віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. № 2(187). С. 159–163. DOI: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2381.

10. Суспо В. В., Михайлов В. В. Аналіз систем контролю фізичної підготовленості військовослужбовців з відхиленнями у стані здоров'я. Фізичне виховання та спорт Запорізького національного університету. 2023. № 4. С. 64–73. DOI: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/20185/1/2.pdf.

11. Теорія та організація фізичної підготовки військ : навч. посіб. / О. Д. Корнієнко, Н. Б. Вербин, С. М. Жембровський, В. В. Суспо та ін. Київ : НУОУ, 2025. 276 с. DOI: https://doi.org/10.52058/3041-1572.

12. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / Є. Д. Анохін, В. М. Афонін, С. І. Власюк [та ін.] ; за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. Львів : ЛВІ, 2002. 316 с. ДСТУ 8302:2015.

13. Ярмак О. М., Суспо В. В., Михайлов В. В. Характеристика фізичного розвитку і композиційного складу тіла офіцерів із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. Rehabilitation and Recreation. 2025. Т. 19, № 2. С. 295–312. DOI: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.27.

14. Aandstad A., Sandberg F., Hageberg R., Kolle E. Change in Anthropometrics and Physical Fitness in Norwegian Cadets During 3 Years of Military Academy Education. Military Medicine. 2020. Vol. 185, No. 7–8. P. e1112–e1119. DOI: https://doi.org/10.1093/milmed/usz470.

15. Al-Dahi S., Al-Khashan H., Al Madeer M. A., Al-Saif K. et al. Assessment of Framingham Cardiovascular Disease Risk among Militaries in the Kingdom of Saudi Arabia. Military Medicine. 2013. Vol. 178, No. 3. P. 299–305. DOI: https://doi.org/10.7205/MILMED-D-12-00079.

16. Dawood J., Mancuso J. D., Chu K., Ottolini M., Ahmed A. E. The Relationship Between Physical Activity Profiles and Cardiovascular Disease Risk Factors: Results of a Cross-Sectional Survey of Active Duty U.S. Service Members. Military Medicine. 2025. Vol. 190, No. 3–4. P. e657–e665. DOI: https://doi.org/10.1093/milmed/usae381.

17. Crouch E., Marcus J. E., Yun H. C., Casey T. M. et al. Impact of SARS-CoV-2 Infection on Physical Fitness in Air Force Basic Trainees. Military Medicine. 2025. Vol. 190, No. 5–6. P. e1253–e1257. DOI: https://doi.org/10.1093/milmed/usae542.

18. Cardiovascular risk calculator online. AstraMedika. Published 11/18/2025. Updated 12/27/2025. DOI: https://astramedika.com.ua/kalkulyator-sercevo-sudinnogo-riziku.

Reference

1. Anokhin, Y., Romanchuk, S., Afonin, V., Loyko, O., & Petruk, A. (2023). Analiz orhanizatsiynoyi struktury upravlinnya systemy fizychnoyi pidhotovky Zbroynykh Syl Ukrayiny [Analysis of the organizational structure of the management of the physical training system of the Armed Forces of Ukraine]. Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov"ya u suchasnomu suspil'stvi. № 1(61), 3–13. DOI: https://www.researchgate.net/scientific-contributions/Yevhen-Anokhin-2221872929 [in Ukrainian].

2. Bashavets', N.A. Problema rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti student·s'koyi molodi [The Issue of the Physical Fitness Level of University Students]. Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vypusk 3 K (97) 2018. S. 52 – 56. DOI: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21231 [in Ukrainian].

3. Boyko, S. S. (2025). Teoretyko-metodychni zasady otsinyuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti viys'kovosluzhbovtsiv zbroynykh syl derzhav–chleniv Pivnichnoatlantychnoho al'yansu [Theoretical and methodological principles for assessing the physical fitness of military personnel of the armed forces of NATO member states]. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15, (3(189), 38-46. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).06
[in Ukrainian].

4. Pro zatverdzhennya Instruktsiyi z fizychnoyi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrayiny [On approval of the Instructions on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]. Nakaz Ministerstva oborony Ukrayiny vid 05.08.2021 № 225. Zareyestrovano v Ministerstvi yustytsiyi Ukrayiny 01 zhovtnya 2021 r. za № 1289/36911. DOI: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text [in Ukrainian].

5. Osnovni shkaly otsinky sertsevo-sudynnoho ryzyku v populyatsiyi [Basic scales for assessing cardiovascular risk in the population]. Ukr. Med. Chasopys, 6 (172) T. 2 spetsvypusk – IX/X 2025. 1 – 14. https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2025/10/Otsinka-riziku-1.pdf
[in Ukrainian].

6. Ofitsiyna storinka Ministerstvoa okhorony zdorov'ya Ukrayiny. Yak vyznachyty ryzyky sertsevo-sudynnykh zakhvoryuvan': onlayn-kal'kylyatory [How to determine the risks of cardiovascular diseases: online calculators / Ministry of Health of Ukraine]. DOI: https://moz.gov.ua/uk/jak-viznachiti-riziki-sercevo-sudinnih-zahvorjuvan-onlajn-kalkyljatori [in Ukrainian].

7. Pro zatverdzhennya testiv i normatyviv dlya osib, shchorichne otsinyuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti yakykh provodyt'sya na dobrovil'nykh zasadakh, Instruktsiyi pro orhanizatsiyu yoho provedennya ta formy Zvitu pro rezul'taty yoho provedennya [On approval of tests and standards for persons whose annual physical fitness assessment is carried out on a voluntary basis, Instructions on the organization of its conduct and the form of the Report on the results of its conduct]: Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrayiny vid 04.10.2018 № 4607, Zareyestrovano v Ministerstvi yustytsiyi Ukrayiny 24 zhovtnya 2018 r. za № 1207/32659. 2018. № 1207-18. Verkhovna Rada Ukrayiny. DOI: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18 [in Ukrainian].

8. Ruban, L. (2025). Otsinka stupenya ryzyku sertsevosudynnykh zakhvoryuvan' zhinok druhoho periodu zriloho viku [Assessment of the risk of cardiovascular diseases in women in the second period of adulthood]. Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya. Naukovo-praktychnyy zhurnal. Seriya 1. 160 – 166. DOI: http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-16.pdf [in Ukrainian].

9. Ruban, L., & Sanin , M. (2025). Kharakterystyka faktoriv ryzyku rozvytku sertsevo-sudynnykh zakhvoryuvan' osib druhoho periodu zriloho viku [Characteristics of risk factors for the development of cardiovascular diseases in people of the second period of adulthood]. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15, (2(187), 159-163. DOI: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2381. [in Ukrainian].

10. Suspo, V.V., Mykhaylov, V.V. Analiz system kontrolyu fizychnoyi pidhotovlenosti viys'kovosluzhbovtsiv z vidkhylennyamy u stani zdorov"ya [Analysis of physical fitness control systems for military personnel with health abnormalities]. Fizychne vykhovannya ta sport Zaporiz'koho natsional'noho universytetu. – 2023 № 4. – S. 64 – 73. DOI: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/20185/1/2.pdf [in Ukrainian].

11. Teoriya ta orhanizatsiya fizychnoyi pidhotovky viys'k: navch. posib. [Theory and organization of physical training of troops: a textbook]. Korniyenko, O. D., Verbyn, N. B., Zhembrovs'kyy, S. M., Suspo, V.V. ta in.]. – K. : NUOU, 2025. – 276 s. ISBN 978-617-8460-18-1. [in Ukrainian].

12. Teoriya ta orhanizatsiya fizychnoyi pidhotovky viys'k: navch. Posib [Theory and organization of physical training of troops: textbook]. Anokhin, YE.D. ta in. L'viv: LVI, 2002. 316 s. DOI: https://doi.org/10.52058/3041-1572. [in Ukrainian].

13. Yarmak, O. M., Suspo, V. V., & Mykhaylov, V. V. (2025). Kharakterystyka fizychnoho rozvytku i kompozytsiynoho skladu tila ofitseriv iz ryzykom rozvytku sertsevo-sudynnykh zakhvoryuvan' [Characteristics of physical development and body composition of officers at risk of developing cardiovascular diseases]. Rehabilitation and Recreation, 19(2), 295–312. DOI: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.27 [in Ukrainian].

14. Aandstad, A., Sandberg, F., Hageberg, R., & Kolle, E. (2020). Change in Anthropometrics and Physical Fitness in Norwegian Cadets During 3 Years of Military Academy Education. Military medicine, 185(7-8), e1112–e1119. DOI: https://doi.org/10.1093/milmed/usz470.

15. Al-Dahi, S., Al-Khashan, H., Al-Madeer, M. A., Al-Saif, K., Al-Amri, M. D., Al-Ghamdi, O., Al-Helali, N., Selim, M., & Mishriky, A. M. (2013). Assessment of framingham cardiovascular disease risk among militaries in the Kingdom of Saudi Arabia. Military medicine, 178(3), 299–305. DOI: https://doi.org/10.7205/MILMED-D-12-00079.

16. Dawood, J., Mancuso, J., Chu, K., Ottolini, M., & Ahmed, A. (2025). The Relationship Between Physical Activity Profiles and Cardiovascular Disease Risk Factors: Results of a Cross-Sectional Survey of Active Duty U.S. Service Members. Military medicine, 190(3-4), e657–e665. DOI: https://doi.org/10.1093/milmed/usae381.

17. Crouch, E., Marcus, J. E., Yun, H. C., Casey, T. M., Kieffer, J., Winkler, E., Osuna, A. B., Kasper, K., Aden, J., & Kiley, J. L. (2025). Impact of SARS-CoV-2 Infection on Physical Fitness in Air Force Basic Trainees. Military medicine, 190(5-6), e1253–e1257. DOI: https://doi.org/10.1093/milmed/usae542.

18. Cardiovascular risk calculator online. AstraMedika. Published 11/18/2025. Updated 12/27/2025. DOI: https://astramedika.com.ua/kalkulyator-sercevo-sudinnogo-riziku [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 02.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 27.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).27

Топорков О. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри
Харківська державна академія
фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-8949-9893
Гриньова Т. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-8768-0672

ПСИХОЛОГІЯ ТУРИСТСЬКОЇ ГРУПИ ТА ОКРЕМОГО ТУРИСТА У БАГАТОДЕННОМУ СПОРТИВНОМУ ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

У статті досліджуються психологічні особливості функціонування туристської групи та поведінки окремого туриста під час багатоденного спортивного туристського походу. Розглянуто основні психологічні чинники, які впливають на ефективність групової діяльності, зокрема мотивацію, рівень згуртованості колективу, емоційну стабільність та комунікативні навички учасників. Проаналізовано стадії розвитку туристської групи в умовах тривалого автономного перебування на туристському маршруті, визначено роль керівника у забезпеченні безпеки та підтриманні позитивного психологічного клімату. Особливу увагу приділено впливу стресу, індивідуально-психологічних характеристик та типів темпераменту на поведінку учасників у складних природних умовах. Обґрунтовано необхідність поєднання фізичної, технічної та психологічної підготовки як важливої передумови успішного проходження туристських маршрутів. Зроблено висновок про визначальну роль психологічної готовності та взаємодії в колективі для забезпечення безпеки і результативності туристської діяльності.

Ключові слова: *туризм, психологічна підготовка, мотивація, похід, група, учасник.*

Oleksandr Toporkov, Tetiana Grynova. The psychology of tourist groups and individual tourists during trekking. *The article examines the psychological characteristics of group dynamics and individual behavior of tourists during multi-day sports tourism expeditions. The relevance of the study is determined by the growing popularity of sports and adventure tourism, which is associated with increased physical and psychological stress, prolonged autonomous stay in natural environments, and the necessity to adapt to challenging and unpredictable conditions. The success and safety of completing complex tourist routes depend not only on the physical and technical preparedness of participants but also on their psychological readiness, level of motivation, ability to cooperate within a team, and effectiveness of communication.*

The study analyzes key psychological factors influencing tourist behavior during expeditions, including motivation, group cohesion, emotional stability, stress resistance, responsibility, and interpersonal interaction. Particular attention is given to the stages of development of a tourist group under conditions of continuous joint activity. These stages include the phase of acquaintance, the phase of conflict or adjustment, the normalization stage, and the stage of achieving collective goals. It is established that the conflict stage is characterized by a temporary decrease in motivation, the emergence of interpersonal disagreements, and the potential risk of voluntary withdrawal of participants from the group, which may negatively affect group performance and safety.

Special emphasis is placed on the leadership role of the group leader as an organizer, decision-maker, and mediator responsible for maintaining discipline, resolving conflicts, ensuring effective communication, and supporting a positive psychological climate within the group. The importance of individual psychological characteristics, such as temperament, self-assessment, responsibility, and the ability to work effectively in stressful situations, is also substantiated.