DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).12

Демченко Я. В.
здобувач першого рівня вищої освіти інженерно-авіаційного факультету,
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба,
https://orcid.org/0009-0006-5320-739X
Кондратюк В. І.
викладач кафедри фізичної виховання та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба,
https://orcid.org/0000-0001-5155-4239
Золочевський В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної виховання та спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба,
https://orcid.org/0000-0002-0713-7435

РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ПРОСВІТУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

У статті розглядається розвиток військово-прикладних навичок за допомогою освітніх заходів та функціонального тренінгу. Показано, як навчальні лекції, практичні вправи та фізичні тренування допомагають покращити фізичну витривалість, координацію рухів, швидкість реакції та роботу в команді. Також розглянуто проблему вдосконалення військово-прикладної підготовки військовослужбовців та молоді в умовах сучасних безпекових викликів. Автором обґрунтовано, що традиційні методи навчання, які обмежуються лише теорією або загальнорозвиваючими вправами, не забезпечують належного рівня готовності до дій у реальних бойових умовах. Акцентовано увагу на необхідності впровадження комплексного підходу, який інтегрує просвітницьку діяльність (теоретичний базис) та функціональний тренінг (практична адаптивність).

Автори зазначають, що такий комплексний підхід сприяє формуванню дисципліни, самоконтролю та готовності діяти в складних умовах.

На основі аналізу досвіду провідних країн світу (США, Франції, Німеччини) та праць вітчизняних науковців (С. Романчука, В. Ягодзінського, Н. Єременко та ін.) доведено, що функціональний тренінг є ефективним інструментом моделювання фізичних навантажень, наближених до польових умов. Досліджено вплив таких тренувань на розвиток не лише базових фізичних якостей (сили, витривалості, координації), а й критично важливих психологічних характеристик: стресостійкості, самоконтролю, швидкості прийняття рішень та здатності до командної взаємодії.

У роботі визначено, що просвітницькі заходи створюють свідому мотиваційну основу, дозволяючи особовому складу розуміти фізіологічні та тактичні аспекти виконання завдань. Встановлено, що поєднання інтелектуальної підготовки з інтенсивними функціональними навантаженнями дозволяє мінімізувати ризик травматизму та підвищити бойову стійкість підрозділів.

Зроблено висновок, що впровадження військово-прикладних видів спорту та спеціалізованих функціональних комплексів у систему військової освіти є перспективним напрямом. Такий підхід забезпечує формування всебічно підготовленого воїна, здатного ефективно діяти в умовах високого психоемоційного напруження. Результати дослідження можуть бути використані для оптимізації програм фізичної підготовки курсантів та діючих військовослужбовців

Наведені результати експериментальних занять підтверджують ефективність поєднання теорії та практики для розвитку військово-прикладних навичок молоді.

Ключові слова: *військово-прикладні навички, функціональний тренінг, освітні заходи, фізична підготовка, дисципліна, самоконтроль, командна робота.*

Demchenko Ya. V., Kondratyuk V. I., Zolochevsky V. V. Development of military-applied skills of military servants through education and functional training *This article discusses the development of military-applied skills through educational activities and functional training. It shows how lectures, practical exercises, and physical workouts help improve endurance, coordination, reaction speed, and teamwork. The article examines the issue of improving military-applied training for servicemen and youth in the context of modern security challenges. The author substantiates that traditional training methods, which are limited to theory or general physical exercises, do not ensure an adequate level of readiness for actions in real combat conditions. Emphasis is placed on the necessity of implementing a comprehensive approach that integrates educational activities (theoretical basis) and functional training (practical adaptability).*

The authors note that such a comprehensive approach contributes to the formation of discipline, self-control, and readiness to act in difficult conditions. Based on the analysis of the experience of leading countries (USA, France, Germany) and the works of domestic scientists (S. Romanchuk, V. Yahodzinskyi, N. Yeremenko, etc.), it is proven that functional training is an effective tool for modeling physical loads close to field conditions. The study explores the impact of such training not only on the development of basic physical qualities (strength, endurance, coordination) but also on critically important psychological characteristics: stress resistance, self-control, decision-making speed, and the ability for teamwork.

The paper determines that educational measures create a conscious motivational basis, allowing personnel to understand the physiological and tactical aspects of task performance. It is established that combining intellectual

preparation with intensive functional loads allows for minimizing the risk of injury and increasing the combat resilience of units.

It is concluded that the implementation of military-applied sports and specialized functional complexes into the military education system is a promising direction. This approach ensures the formation of a well-rounded warrior capable of acting effectively under high psycho-emotional stress. The research results can be used to optimize physical training programs for cadets and active-duty servicemen. The author emphasizes that this combined approach helps develop discipline, self-control, and readiness to act in challenging situations. The results of practical exercises confirm the effectiveness of combining theory and practice for developing military-applied skills in youth.

Keywords: *military-applied skills, functional training, educational activities, physical training, discipline, self-control, teamwork.*

Постановка проблеми. Сьогодні дуже важливо, щоб молодь і військовослужбовці мали добре розвинені військово-прикладні навички. Вони допомагають правильно діяти в складних ситуаціях, швидко реагувати, координувати свої дії і працювати в команді. Але часто навчання обмежується лише теорією або звичайними фізичними вправами, і цього не вистачає, щоб повністю підготувати людину до реальних умов. Проблема ще й у тому, що не завжди поєднують освітні заняття з функціональним тренінгом, який допомагає розвивати не тільки тіло, а й психологічну стійкість, дисципліну, самоконтроль і впевненість у собі. Через це молодь може бути фізично підготовлена, але не готова діяти швидко та ефективно в стресових умовах або працювати з командою.

Тому важливо шукати такі підходи, які поєднували б лекції, практичні вправи та функціональний тренінг. Тільки комплексний підхід дозволяє всебічно розвивати фізичні, психологічні та командні навички, підвищувати готовність до складних ситуацій і формувати впевненість у власних силах. Зазначене питання сьогодні особливо актуальне, адже ефективна підготовка молоді є запорукою успіху в будь-яких завданнях, що потребують швидкої реакції та злагодженої роботи в колективі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз опрацьованих наукових джерел показує, що в останні роки інтерес учених до проблеми підготовки військовослужбовців суттєво зріс, що пов'язано насамперед із реаліями сучасної війни та новими вимогами до професійної, фізичної й психологічної готовності бійців. У своїх працях цю тему піднімають такі дослідники, як В. Кливець, Н. Євдокімова, В. Горбулін, В. Алещенко, П. Сніцаренко, та Л. Мороз. Вони звертають увагу на те, що традиційні підходи до підготовки вже не повністю відповідають умовам сьогодення і потребують оновлення та адаптації відповідно до сучасних викликів.

Окрема група наукових робіт присвячена вивченню ефективності функціонального тренінгу як інструменту фізичної та військово-прикладної підготовки. У літературі спостерігається стійка тенденція до визнання функціонального тренування не лише популярним, а й дієвим методом розвитку фізичних якостей. Наприклад, Слюсаренко В. досліджує можливості інтеграції елементів кросфіту в навчальний процес загальноосвітніх шкіл, підкреслюючи позитивний вплив таких занять на загальну рухову активність учнів та їхню мотивацію до занять фізичною культурою. У роботах О. Федечка та Р. Сіренка акцентується увага на ефективності використання функціонального тренінгу у фізичному вихованні студентської молоді. Автори розглядають його як сучасний і перспективний метод розвитку сили, витривалості та координації, що відповідає потребам молодого покоління та сучасним стандартам фізичної підготовки. Варто також відзначити дослідження В. Ягодзінського, у якому проаналізовано вплив високоінтенсивного функціонального тренування на фізичний стан та функціональні можливості курсантів. Автор дійшов висновку, що така форма тренувань сприяє суттєвому покращенню фізичної працездатності, швидкісно-силових характеристик та загальної готовності курсантів до виконання складних завдань.

У наукових працях інших дослідників піднімаються питання розвитку не лише фізичних, а й військово-прикладних та психологічних якостей військовослужбовців. Значний внесок у вивчення цих аспектів зроблено в дисертаційних дослідженнях С. І. Глазунова, В. Б. Климовича, С. В. Романчука, І. Л. Шлямара, О. Д. Гусака , С. С. Федака, В. В. Паєвського, та О. О. Шевченка. У роботах дослідників висвітлено сучасні підходи до вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей, підкреслено важливість формування стійкості, витривалості, психологічної готовності та здатності ефективно діяти у складних бойових умовах. Узагальнюючи думки різних авторів, можна стверджувати, що проблема розвитку військово-прикладних навичок засобами просвіти та функціонального тренінгу займає одне з провідних місць у сучасній науковій дискусії.

Мета статті – проаналізувати можливості поєднання просвітницьких заходів та функціонального тренінгу для розвитку військово-прикладних навичок, а також визначити, які методи і підходи є найбільш ефективними для підготовки молоді та військовослужбовців у сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Методичні основи фізичного виховання охоплюють цілу систему принципів, які забезпечують ефективність освітнього процесу та сприяють всебічному розвитку курсантів. Шинкарук В., Рефель В., Гіщак О. зазначає, що таких принципів належать науковість, системність, поєднання теоретичних знань із практичними вправами, а також індивідуалізація та диференціація навчання [6].

Халітов Д. Р. зазначає, що рівень фізичної підготовленості прямо впливає на здатність успішно виконувати професійні обов'язки, адекватно реагувати на непередбачувані ситуації та зберігати психологічну стійкість у складних умовах [5].

Розвиток військово-прикладних навичок є однією з ключових складових підготовки сучасного військовослужбовця. У сучасних умовах важливо не тільки знати теорію, а й уміти застосовувати набуті знання на практиці, особливо у стресових або польових ситуаціях. Саме тому одним із ефективних засобів підвищення готовності військовослужбовців є поєднання просвітницьких заходів із функціональним тренінгом. Просвітницькі

заходи дозволяють ознайомити особовий склад із основами фізичної підготовки, правильними методиками виконання вправ та важливістю розвитку різних фізичних і психологічних якостей. Вони створюють базу знань, на якій далі будується практична підготовка.

Досвід інших країн також демонструє важливість військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки. Аналіз організації фізичного тренування у збройних силах провідних держав світу (Анохін, 2005) показує, що, наприклад, в США система фізичної підготовки має максимально практичний і прикладний характер. Вона вибудувана таким чином, щоб якомога точніше моделювати реальні умови ведення бою. Заняття організовують з урахуванням принципів натуралізації та психологізації, тобто військовослужбовці виконують завдання, що за рівнем інтенсивності, психічного напруження та фізичного виснаження наближені до реальних бойових ситуацій. Такий підхід дозволяє не лише підвищити загальний рівень фізичної підготовленості, а й сформувати здатність швидко мобілізувати сили та діяти ефективно у стресових умовах. У Франції, за даними місцевих фахівців, основним засобом розвитку здатності військовослужбовця мобілізувати внутрішні ресурси вважаються регулярні заняття спортом та активна участь у змаганнях. Саме спортивна діяльність, на їхню думку, виконує ключову виховну функцію, сприяючи формуванню сили волі, витривалості та командного духу, що напряму впливає на ефективність бойових дій. Що стосується Німеччини, то її концепція фізичної підготовки базується переважно на методах спортивного тренування. Головна увага приділяється гармонійному розвитку особистості військовослужбовця: зміцненню здоров'я, покращенню рухових навичок та вмінню раціонально використовувати вільний час. При цьому високий рівень фізичного розвитку розглядається як обов'язкова умова успішного виконання військово-професійних завдань, оскільки фізично підготовлений військовий здатен краще переносити навантаження і швидше адаптується до змінних умов служби [1].

На думку науковців Н. М. Коломієць, В. М. Кирпенка, А. І. Полтавця та Є. В. Божка, питання якісної фізичної підготовки у межах допризовної підготовки сьогодні набуває особливої актуальності, оскільки саме на цьому етапі формується базовий фундамент для їхньої майбутньої служби у Збройних силах України. Дослідники підкреслюють, що серед усього розмаїття доступних засобів фізичного виховання найбільшого ефекту можна досягти завдяки активному впровадженню в навчальний процес військово-прикладних видів спорту. Такі види діяльності, за їх переконанням, не лише сприяють розвитку загальної фізичної підготовленості, а й забезпечують комплексний вплив на особистість старшокласників, оскільки поєднують фізичні, психологічні та прикладні аспекти підготовки [4].

Більше того, дослідники наголошують, що військово-прикладні види спорту дозволяють створити для військовслужбовців умови, максимально наближені до реальних вимог, які висуваються до них. У процесі таких занять формуються специфічні навички та вміння орієнтування на місцевості, витривалість, швидкість прийняття рішень, здатність діяти в стресових ситуаціях. Саме тому їх застосування у розглядається як один із найбільш ефективних шляхів підвищення рівня готовності молоді до служби в українській армії. Таким чином, упровадження військово-прикладних видів спорту є не просто додатковим компонентом освітнього процесу, а цілеспрямованим засобом формування всебічно підготовленого майбутнього військовослужбовця, що відповідає сучасним викликам і потребам обороноздатності держави [4].

Функціональний тренінг є важливим засобом підготовки військовослужбовців, оскільки він дозволяє максимально точно моделювати фізичні дії та навантаження, які відповідають реальним умовам служби у польових обставинах, і це стосується як тривалих маршів та пересування з вантажем, так і роботи з технічним обладнанням чи безпосередньої участі в бойових діях. У своїх дослідженнях Н. Єременко підкреслює універсальність та різноманітність функціонального тренінгу, відзначаючи, що він одночасно розвиває силу, витривалість, координацію та швидкість реагування (Єременко, 2019). Завдяки цьому інтеграція функціонального тренінгу в систему військової підготовки розглядається як один із ключових чинників, що сприяє підвищенню бойової стійкості особового складу та одночасному зниженню ризику отримання травм під час фізичних навантажень [2; 7].

Функціональний тренінг, у свою чергу, дає можливість моделювати фізичні дії, максимально наближені до реальних умов служби, це можуть бути тривалі марші, робота з технічним обладнанням або імітація бойових завдань, що допомагає одночасно розвивати силу, витривалість, координацію та швидкість реагування. Крім фізичного аспекту, такий тренінг формує у військовослужбовців стресостійкість, самоконтроль та здатність швидко відновлювати психоемоційний стан у складних ситуаціях. Поєднання просвітницької діяльності та функціонального тренінгу дозволяє не тільки підвищити фізичну готовність, але й сформувати важливі психологічні та прикладні навички, які безпосередньо впливають на ефективність виконання завдань у польових умовах. Такий підхід можна вважати одним із найперспективніших у підготовці сучасних військових, адже він дозволяє всебічно розвивати їхні здібності та підвищувати бойову готовність.

Не менш важливим є психологічний аспект фізичної підготовки військовослужбовців. Вміння мобілізувати власну волю, долати біль, страх та витримувати інтенсивне фізичне навантаження без втрати ефективності діяльності є критично важливими у бойових умовах. Самоконтроль, стресостійкість і внутрішня мотивація відіграють вирішальну роль при виконанні завдань, що визначають результат операції (Капосльоз, 2023). Функціональний тренінг у цьому контексті здатен одночасно активувати не лише фізичні, але й психофізіологічні резерви організму, формуючи у військовослужбовців стійкість до больових відчуттів, швидке відновлення психологічного стану та здатність підтримувати концентрацію під час тривалих і складних операцій. Так, систематичне використання функціонального тренінгу у військовій підготовці дозволяє всебічно розвивати фізичні та психологічні якості особового складу, що безпосередньо впливає на ефективність виконання службових завдань і готовність до дій у надзвичайних або бойових ситуаціях.

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел дозволяє дійти висновку, що сучасна підготовка військовослужбовців потребує комплексного підходу, який враховує не лише фізичну, а й психологічну, функціональну та прикладну готовність. Використання військово-прикладних видів спорту та функціонального тренінгу створює умови для розвитку специфічних навичок, необхідних у бойових та польових ситуаціях, підвищує здатність до швидкого прийняття рішень і формує стійкість до стресових факторів.

На основі опрацьованих досліджень можна виділити низку принципових положень для оптимізації підготовки військових. Інтеграція практичних методик із теоретичними знаннями дозволяє формувати усвідомлене розуміння фізичних та психологічних процесів, що виникають під час виконання складних завдань. Систематичне використання функціонального тренінгу та елементів військово-прикладних видів спорту забезпечує поступове підвищення рівня фізичної підготовленості, координації, сили та витривалості, що є необхідним для успішного виконання службових завдань. Особливу увагу слід приділити психоемоційному аспекту підготовки. Вміння керувати власним станом, долати психологічні та фізичні труднощі, швидко відновлюватися після високих навантажень і підтримувати концентрацію це критичні навички, формування яких прямо залежить від організації тренувального процесу та його відповідності реальним бойовим умовам. Таким чином, впровадження комплексного підходу до підготовки військовослужбовців із використанням просвітницьких заходів, функціонального тренінгу та спеціалізованих вправ військово-прикладних видів спорту дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовки, але й сприяє розвитку психологічної стійкості, тактичного мислення, швидкості прийняття рішень та адаптивності до непередбачуваних умов, що підтверджує, що подібний підхід є перспективним напрямом сучасної військової освіти і здатен ефективно готувати молодь і військових до виконання завдань у складних бойових і оперативних ситуаціях.

Література

1.Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО : навч.-метод. посіб. Львів : ЛВІ, 2005. 115 с

2.Єременко Н. П. Функціональний тренінг як вид рухової активності Modern Scientific Challenges and Trends : a collection of scientific works of the international scientific conference. Warsaw, 2019. Issue 9(20). С. 158–162.

3.Капосльоз Г. Психологічна готовність військовослужбовців до бойової діяльності: системний підхід щодо діагностування, формування та підтримання станів Вісник Національного університету оборони України. 2023. Т. 72, № 2. С. 47–57. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858–23–72–2–47-57

4.Коломієць Н. М., та ін. Спортивне орієнтування як засіб підготовки військовослужбовців Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО : матеріали міжнар. наук.-метод. конф., Київ, 13–14 грудня 2020 р. К. : НУОУ, 2016. С. 291–294. DOI https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).20

5.Халітов Д. Р. Окремі напрямки спеціальної фізичної підготовки курсантів в умовах сьогодення Період трансформаційних процесів в світовій науці. 2024. С. 516. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38

6.Шинкарук В., Рефель В., Гіщак О. Оздоровчий біг у процесі фізичного виховання курсантів Physical culture and sport: scientific perspective. 2024. № 2. С. 20–25. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.3

7.Prontenko K, Okhrimenko I, Bloshchynskyi I, et al. Effectiveness of the methodology for the development of cadets' motor and military-applied skills during orienteering training sessions: A case-control study. Open Sports Sciences Journal. 2024;17:e1875399X311131. DOI: https://doi.org/10.2174/011875399X3111312 40625093447.

References

1.Anokhin, E. D. (2005). *Fizychna pidhotovka v armiiakh providnykh krain NATO* [Physical training in the armies of leading NATO countries]. Lviv, Ukraine: LVI. [in Ukraine].

2.Yeremenko, N. P. (2019). Funktsionalnyi treninh yak vyd rukhovoi aktyvnosti [Functional training as a type of physical activity]. In *Modern Scientific Challenges and Trends: A collection of scientific works of the international scientific conference* (Issue 9(20), pp. 158–162). Warsaw, Poland.

3.Kaposloz, H. (2023). Psykholohichna hotovnist viiskovosluzhbovtsiv do boiovoi diialnosti: Systemnyi pidkhid shchodo diiahnostuvannia, formuvannia ta pidtrymannia staniv [Psychological readiness of military personnel for combat: A systemic approach to diagnostics, formation and maintenance of states]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 72(2), 47–57. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858–23–72–2–47-57 [in Ukraine].

4.Kolomiets, N. M., Kirpenko, V. M., Poltavets, A. I., & Bozhko, E. V. (2016). Sportyvne oriientuvannia yak zasib pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv [Orienteering as a method of military personnel training]. In *Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh siohodennia ta privedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO : materialy mizhnar. nauk.-metod. konf.* (pp. 291–294). Kyiv, Ukraine: NUOU. [in Ukraine].

5.Khalitov, D. R. (2024). Okremi napriamky spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv v umovakh siohodennia [Some directions of special physical training of cadets in modern conditions]. *Period transformatsiinykh protsesiv v svitovii nautsi*, 516. . DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38

6.Shynkaruk, V., Refel, V., & Hishchak, O. (2024). Ozdorovchyi bih u protsesi fizychnoho vykhovannia kursantiv [Health running in the process of cadets' physical education]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 20–25. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.3

7.Prontenko K, Okhrimenko I, Bloshchynskyi I, et al. Effectiveness of the methodology for the development of cadets' motor and military-applied skills during orienteering training sessions: A case-control study. Open Sports Sciences Journal. 2024;17:e1875399X311131. DOI: https://doi.org/10.2174/011875399X3111312 40625093447.

Стаття надішла до редакції / Received 11.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026