DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).05

Борзило О. Ю.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків
https://orcid.org/0009-0007-7698-1107
Підопригора М. В.
доктор філософії, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-0659-2003
Трофимчук В. А.
заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ
https://orcid.org/0009-0006-2427-274X
Чут С. Г.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ
https://orcid.org/0009-0003-2959-0227
Бербеничук В. Ю.
викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет біоресурсів та природокористування України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0005-7464-3118
Кокуть Я. В.
асистент кафедри фізичної та загальновійськової підготовки, Поліський національний університет, м. Житомир
https://orcid.org/0009-0008-8474-7588

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ РОЗВИТКОМ ЇХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК

У статті проаналізовано доцільність розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців з метою формування фізичної готовності та досліджено значення цих якостей і навичок на ефективність навчально-бойової та бойової діяльності. Для досягнення мети роботи був проведений теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, даних мережі інтернет, документальний метод, метод порівняння. За результатами дослідження встановлено, що фізична підготовка перестає розглядатися як ізольований елемент системи бойової підготовки й набуває характеру функціональної складової військово-професійної діяльності військовослужбовців. Такий підхід передбачає поєднання фізичних можливостей із когнітивними процесами людини, коли рух стає результатом не лише автоматизованих навичок, а й оперативного аналізу ситуації, що склалася на полі бою. У результаті формується так звана функціональна рухова компетентність, яка характеризується здатністю адаптувати рухові дії до змінних умов діяльності. Зазначене вище підкреслює доцільність розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців з метою формування фізичної готовності до подолання фізичних та психічних навантажень, що виникають під час навчально-бойової та бойової діяльності в умовах сучасної війни.

Ключові слова: *фізична готовність, рухові якості, військово-прикладні рухові навички, бойова діяльність, військовослужбовці.*

Borzylo O., Pidoprygora M.,* Trofymchuk *V., Chut S., Berbenychuk V., Kokut Ya. The Relationship Of Combat Activities Of Military Officers With The Development Of Their Movement Qualities And Military Applied Movement Skills. *The article analyzes the feasibility of developing motor qualities and forming military-applied motor skills of servicemen in order to form physical readiness to perform combat and special tasks as assigned under the influence of adverse factors (shelling, chronic fatigue, combat stress, lack of time, lack of information or its overload, etc.) and investigates the significance of these qualities and skills for the effectiveness of combat training and combat activities in the conditions of modern war. To achieve the goal of the work, a theoretical analysis and generalization of scientific, educational and methodological literature, Internet data, documentary method, and comparison method were carried out. According to the results of the study, it was established that physical training ceases to be considered as an isolated element of the combat training system and acquires the character of a functional component of the military-professional activity of servicemen. This approach involves combining physical capabilities with human cognitive processes, when movement becomes the result not only of automated skills, but also of an operational analysis of the situation that has developed on the battlefield. As a result, the so-called functional motor competence is formed, which is characterized by the ability to adapt motor actions to changing conditions of activity. The above emphasizes the expediency of developing motor qualities and forming military-applied motor skills of servicemen in order to form physical readiness to overcome physical and mental loads that arise during combat training and combat activities in the conditions of modern war.*

Keywords: *physical readiness, motor qualities, military-applied motor skills, combat activities, servicemen.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Досвід участі військовослужбовців Збройних Сил України та інших військових формувань сектору оборони у стримуванні та відбитті воєнної агресії з боку російської федерації дозволяє із упевненістю констатувати, що взаємозв'язок бойової діяльності військовослужбовців із розвитком їх фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок є тісним, взаємообумовленим і системним. Навчально-бойова та бойова діяльність висуває конкретні фізичні вимоги до військовослужбовців певної військово-облікової спеціальності, а рівень розвитку фізичних якостей безпосередньо впливає на ефективність виконання спеціальних та бойових завдань, збереження здоров'я та життя військовослужбовців [4].

Особистий досвід участі у повномасштабній війні дає право стверджувати, що на сьогоднішній день навчально-бойова та бойова діяльність військовослужбовців характеризується високою інтенсивністю, різноманітністю рухових дій, високим психоемоційним напруженням та дією несприятливих факторів на організм бійця, серед яких хронічна втома й нестача повноцінного сну, несприятливі погодні умови, постійний дефіцит часу, прискорені темпи навчання та підготовки тощо [1; 5]. Крім того, управління сучасними видами озброєння та військовою технікою в умовах гібридної війни, виконання повсякденних функціональних обов'язків із захисту держави, безпосередня участь солдатів та офіцерів у боєзіткненнях тісно пов'язані з перенесенням значних фізичних та психологічних навантажень, що актуалізує необхідність розвитку й вдосконалення рухових якостей та формування військо-прикладних навичок у військовослужбовців з метою забезпечення їх фізичної готовності до виконання бойових завдань за призначенням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення доступної наукової, навчально-методичної літератури, аналіз даних інтернет ресурсів за темою дослідження свідчить, що проблематиці покращення військово-професійної, навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ) засобами фізичної підготовки присвячено достатню кількість робіт. Фундаментальними, на наш погляд, є дослідження В. В. Ягупова, С. В. Романчука, К. В. Пронтенка, О. В. Петрачкова,С. М. Жембровського, Г. І. Сухоради, І. С. Овчарука. Не менш авторитетними та актуальними сьогодні є дослідження С. О. Юр'єва, В. В. Пронтенка, В. П. Ягодзинського, В. С. Откидача та інших щодо формування фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до виконання спеціальних та бойових завдань за призначенням.

Взаємозв'язок навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців ЗСУ із розвитком їх рухових якостей та формуванням військово-прикладних рухових навичок є об'єктивною закономірністю, що особливо виразно проявляється в умовах сучасної гібридної війни. Навчально-бойова та бойова діяльність військовослужбовців виступає не лише сферою застосування розвинених рухових якостей й набутих військово-прикладних рухових умінь і навичок, а й середовищем їх постійного вдосконалення [3; 8; 9].

Під час виконання бойових завдань військовослужбовці можуть зазнавати значних фізичних і психологічних навантажень, які характеризуються динамічними й перемінними, часто непередбачуваними діями. Це передбачає необхідність високого рівня розвитку силових й швидкісних якостей, загальної й спеціальної витривалості, спритності та координації рухів як єдиного функціонального комплексу. Досвід бойових дій переконливо свідчить, що навіть короткі за тривалістю фрагменти бою можуть вимагати від бійців максимальної мобілізації фізичних можливостей, коли від здатності швидко переміститися, зайняти безпечне укриття, здійснити транспортування та евакуацію поранених побратимів залежить не лише успішність виконання бойового завдання, а й збереження життя особового складу [7]. Відповідно, в зазначеному вище контексті навчально-бойова й бойова діяльність виступає своєрідним критерієм еквівалентності фізичної підготовки, виявляючи її реальний рівень і відповідність вимогам навчальної або бойової обстановки.

Відповідно чинним керівним документам[2; 6], фізична підготовка в ЗСУ розглядається не як допоміжний, а як один із ключових чинників військово-професійної підготовки військовослужбовців й визначає систему, форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у ЗСУ, а в нормативних документах інших складових сектору безпеки й оборони вказується, що фізична підготовка є основним предметом бойової і спеціальної підготовки.

В роботі О. В. Петрачкова [4] вказується про те, що на сучасному етапі реорганізації ЗС України особливо гостро стоїть питання про необхідність вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців, окремих підрозділів й військових частин.

Фахівці [3] стверджують, що фізична підготовка сприяє підтриманню достатнього рівня фізичного стану, фізичних й морально-психологічних компонентів бойової готовності військовослужбовців за рахунок підвищення особистісних показників без використання додаткових ресурсів.

Автори роботи [5] зазначають, що застосування російськими окупантами нових далекобійних, високоточних засобів ураження, висока мобільність ворожих військ, рішучі дії противника під час бою висувають до підготовки військовослужбовців ЗС України підвищені вимоги, в тому числі й до їх фізичної підготовленості. У праці [3] зазначається, що на основі бойового досвіду та спеціальної фізичної підготовки офіцерів Сухопутних військ з'ясовано наявність гострої потреби в забезпеченні ЗСУ професіоналами з високим рівнем фізичної підготовленості й готовності для успішної військово-професійної діяльності в екстремальних бойових умовах сучасної гібридної війни.

У літературних джерелах [1; 10] знаходимо інформацію про те, що в умовах російсько-української широкомасштабної гібридної війни, військовослужбовцям ЗСУ для перемоги недостатньо тільки швидко виявити намір дій противника, украй важливим є часовий фактор прийняття рішення, нанесення удару та контрудару. Крім того, складність та оперативність вирішення завдань на полі бою, необхідність ефективного використання сучасних виді озброєння, технічних засобів розвідки, виконання спеціальних та бойових завдань з високим рівнем фізичного й

психологічного навантаження передбачають високопрофесійної всебічної підготовленості бійців ЗСУ, в тому числі фізичної [1; 8].

Мета роботи: проаналізувати доцільність розвитку рухових якостей й формування військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців та дослідити вплив цих якостей і навичок на ефективність їх навчально-бойової та бойової діяльності.. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичної літератури й мережі інтернет, документальний метод, метод порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливості ведення бойових дій у сучасній війні зумовлюють якісну трансформацію вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців. Ведення бойових зіткнень у різних середовищах: урбанізованому (міських забудовах, населених пунктах селищного типу тощо), польовому (базові табори, інженерні укриття типу окоп, бліндаж, перекрита щілина тощо), змішаному, потребує універсальності та варіативності рухових дій у бійців. Крім того, на сьогоднішній день, вагомим чинником, що впливає на хід бойових дій є вплив ворожих сучасних засобів ураження, зокрема широке застосування безпілотних систем противника, що змінює характер рухової активності військовослужбовців ЗСУ, яка передбачає більш приховані, роздроблені, фрагментарні дії бійців, й залежить від рельєфу місцевості й наявності укриттів. Це актуалізує підвищення ролі координаційних здібностей, орієнтації у просторі й часі та швидкості реакції як складових загальної фізичної підготовленості військовослужбовців ЗСУ.

Відомо, що військово-прикладні рухові навички військовослужбовців формуються на базі високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості, однак їхня повноцінна реалізація й удосконалення відбуваються саме в навчально-бойових умовах, що максимально наближені до бойових або безпосередньо в бойовій діяльності. Виконання тактичних дій по пересуванню на полю бою різними способами, подолання природніх і штучно створених перешкод, орієнтування на місцевості, дії зі зброєю, евакуація й транспортування поранених, протидія ворожим безпілотним літальним апаратам (БпЛА), умілі дії у ближньому бою з противником, в тому числі з використанням підручних засобів – усі ці елементи набувають практичного змісту лише в конкретній тактичній ситуації. Досвід бойових дій засвідчує, що ефективність виконання вищезазначених дій значною мірою залежить від ступеня їх сформованості й автоматизованості, коли рухи і прийоми виконуються бійцем без зайвого свідомого контролю, що особливо важливо в умовах дефіциту часу та високого рівня стресу й небезпеки [7].

Поряд з цим, аналіз реальних умов бойової діяльності, свідчить про наявність ряду недоліків та прогалин у підготовці військовослужбовців сектору оборони, недостатній рівень фізичної підготовленості та сформованості їх військово-прикладних навичок, змушуючи командирів, фахівців фізичної та бойової підготовки безперервно коригувати способи і методи підготовки бійців, удосконалювати процес формування й розвитку військово-прикладних навичок, техніку виконання дій та рухів зі зброєю, трансформувати їх структуру під впливом практичного досвіду та підвищувати прикладну спрямованість підготовки й тренування [4; 5].

Взаємозв'язок функціональної витривалості військовослужбовців ЗСУ з навчально-бойовою та бойовою діяльністю є очевидним. В сучасних умовах гібридної війни витривалість набуває визначального значення, оскільки бойова діяльність на лінії зіткнення часто здійснюється на тлі тривалого фізичного та психічного виснаження [3; 8]. Здатність ефективно виконувати бойові завдання в умовах систематичної нестачі бойових ресурсів, постійного бойового стресу, майже цілковитої відсутності відпочинку й відновлення внутрішніх резервів організму тощо є одним із ключових показників підготовленості військовослужбовців. До того ж, важливим фактором є не лише тривалість виконання бойового завдання, а й збереження у бійців точності, координації та адекватності рухових дій [1]. Практика сучасної війни з російськими загарбниками показала, що саме в стані хронічної втоми найчастіше проявляються недопустимі помилки, які можуть мати критичні наслідки. Тому, розвиток витривалості захисників безумовно має поєднуватися з формуванням військово-прикладних рухових навичок, стійкості до дії несприятливих чинників, в тому числі й навколишнього середовища, що забезпечить їх надійність у різних умовах бойової обстановки.

На думку А. О. Хабчука та інших дослідників [7] фізична підготовленість має тісний зв'язок із бойовою готовністю та психологічною стійкістю військовослужбовців. Так, високий рівень розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок ефективно сприяє формуванню впевненості у власних силах, зниженню рівня тривожності й, відповідно, зменшенню дії впливу бойового стресу на організм, підвищенню здатності до самоконтролю в екстремальних ситуаціях навчально-бойової та бойової діяльності. Бойовий досвід й аналіз літератури свідчить, що фізично й психологічно підготовлені військовослужбовці легше адаптуються до умов навчально-бойової та бойової діяльності, мають вищий рівень фізичної працездатності, швидше відновлюються, здатні підтримувати стабільний рівень функціонування організму навіть за тривалих навантажень, що є важливим фактором боєздатності підрозділу [1; 5; 6].

Таким чином, взаємозв'язок навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців із розвитком їх рухових якостей, формуванням військово-прикладних рухових навичок має об'єктивний, цілісний і динамічний характер. Реальна бойова практика нинішньої російсько-української війни виступає не лише критерієм перевірки рівня фізичної підготовленості воїнів сектору оборони нашої держави, а й основним джерелом її подальшого всебічного покращення. В таких умовах актуальним та невідкладним є переосмислення теоретичних і емпіричних підходів й критеріїв до формування фізичної готовності військовослужбовців ЗСУ, від формального виконання нормативів й стандартів фізичної підготовки, визначених керівними документами, до формування практичних військово-прикладних умінь та навичок ефективно діяти в реальних бойових ситуаціях. На нашу думку, така орієнтація забезпечить покращенню індивідуальної й колективної боєздатності та водночас сприятиме збереженню життя і здоров'я військовослужбовців під час виконання бойових завдань за призначенням.

Висновки. Як підсумок, ґрунтовний аналіз та вивчення досвіду ведення бойових дій ЗС України під час відбиття збройної агресії рф, інших військових операціях переконливо свідчить, що ключовим результатом підготовки є не окремі фізичні показники військовослужбовців, а сформована спеціальна компетентність – здатність стійко переносити різнопланові фізичні навантаження, діяти впевнено, раціонально й ефективно на полі бою, тобто мова йде про фізичну готовність військовослужбовців до подолання фізичних та психічних навантажень, що виникають під час навчально-бойової та бойової діяльності. Саме ця компетентність визначає боєздатність як окремого військовослужбовця, так і боєздатність підрозділів та військових частин загалом, і повинна виступати основним орієнтиром у подальшій професійної підготовці військовослужбовців ЗС України.

Перспективи подальших досліджень: вивчити зміст та структуру військово-прикладних видів спорту та їх місце у забезпеченні психофізичної готовності військовослужбовців ЗСУ.

Література

1. Борзило О. Ю. Спеціальна фізична підготовка курсантів-танкістів. *Інноваційні технології організації фізичної підготовки з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців ЗСУ та сучасних військових конфліктів :* Збірник тез доповідей ІІІ науково-практичній конференції (Львів, 19-20 лютого 2026 р.). Львів: НАСВ, 2026. С. 31-32.

2. Наказ Міністра оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». Київ : МОУ, 2021. 340 с.
https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf

3. Петрачков О. В., Коновалов Д. О. Критерії та показники сформованості фізичної готовності майбутніх офіцерів механізованих військ сухопутних військ до професійної діяльності. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези VI Міжн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ : НУОУ, 2022. С. 47–51.

4. Петрачков О. В. Інтеграція фізичної підготовки в професійну військову освіту: виклики та перспективи для Збройних Сил України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези IX Міжн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 27 листопада 2025 р.). Київ : НУОУ, 2025. С. 32–36.

5. Пронтенко В. В., Щербина І. А., Підопригора М. В., Турчинов А. В., Борзило О. Ю., Бербеничук В. Ю. Формування фізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки в умовах повномасштабної воєнної агресії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2026. Вип. 3 (202) 26. С. 124–128. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).25

6. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2011. 820 с.

7. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посібник / А. О. Хабчук, І. А. Щербина, А. В. Дятел та ін. ; Житомир : ЖВІ, 2020. 100 с.

8. Ягупов В., Коновалов Д. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. *Військова освіта.* Київ, 2022. № 45. С. 283–293.

9. Valentyn V. Bondarenko, Vasyl V. Prontenko, Serhii V. Rusanivskyi, Rostyslav M. Radzievskyi, Vladyslav A. Danylchenko, Dmytro V. Shtanagei, Maksym V. Pidoprygora (2025). Motor activity regimen and daily energy expenditure of cadets and employees in practical units. Wiadomości Lekarskie, 78 (8), 1470-1475. https://doi.org/10.36740/WLek/209499 https://www.wiadomoscilekarskie.pl/pdf-209499-129137?filename=Motor%20activity%20regimen.pdf

10. Knapik J. J., Sharp M. A. Physical fitness and soldier performance in combat environments //Journal of Strength and Conditioning Research. 2018. Vol. 32, No. 4. P. 112–120.

Reference

1. Borzylo O. Yu. (2026). Spetsialna fizychna pidhotovka kursantiv-tankistiv. [Special physical training of tank cadets]. *Innovatsiini tekhnolohii orhanizatsii fizychnoi pidhotovky z vrakhuvanniam dosvidu pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv ZSU ta suchasnykh viiskovykh konfliktiv* : Zbirnyk tez dopovidei III naukovo-praktychnii konferentsii (pp. 31-32). Lviv: NASV. (in Ukrainian)

2. Ministerstvo oborony Ukrainy (2021). Nakaz Ministra oborony Ukrainy vid 05 serpnia 2021 roku № 225 "Pro zatverdzhennia Instruktsii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy". K., 340 p. https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/225_nm.pdf

3. Petrachkov, O. V., Konovalov, D. O. (2022). Kryterii ta pokaznyky sformovanosti fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv mekhanizovanykh viisk sukhoputnykh viisk do profesiinoi diialnosti [Criteria and indicators of physical fitness of future officers of the mechanized forces of the ground forces for professional activity]. *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy* : tezy VI Mizhn. nauk.-prakt. konf. (pp. 47-51). Kyiv : NUOU. (in Ukrainian)

4. Petrachkov O. V. (2025). Intehratsiia fizychnoi pidhotovky v profesiinu viiskovu osvitu: vyklyky ta perspektyvy dlia Zbroinykh Syl Ukrainy. [Integration of physical training into professional military education: challenges and prospects for the Armed Forces of Ukraine]. *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy* : tezy IKh Mizhn. nauk.-prakt. konf. (pp. 32-36). Kyiv : NUOU. (in Ukrainian)

5. Prontenko V. V., Shcherbyna I. A., Pidopryhora M. V., Turchynov A. V., Borzylo O. Yu., Berbenychuk V. Yu. (2026). Formuvannia fizychnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky v umovakh

povnomasshtabnoi voiennoi ahresii [Formation of physical readiness of military personnel by means of special physical training in conditions of full-scale military aggression]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia № 15* : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2026. Vyp. 3 (202) 26. S. 124–128. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).25

6. "Formuvannia psykhofizychnoi hotovnosti kursantiv zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky : navch.-metod. posibnyk" (2020). A. O. Khabchuk, I. A. Shchebyna, A. V. Diatel ta in. : Zhytomyr : ZhVI, 100 s. (in Ukrainian)

7. Yahupov, V., Konovalov, D. (2022). Sutnist i zmist fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv sukhoputnykh viisk do profesiinoi diialnosti [The essence and content of the physical readiness of future army officers for professional activities]. *Viiskova osvita*. (pp. 283-293). Kyiv. (in Ukrainian)

8. Pichuhin, M. F. ta in. (2011) Fizychne vykhovannia viiskovosluzhbovtsiv [Physical education of military personnel]. Zt. 820 p.

9. Valentyn V. Bondarenko, Vasyl V. Prontenko, Serhii V. Rusanivskyi, Rostyslav M. Radzievskyi, Vladyslav A. Danylchenko, Dmytro V. Shtanagei, Maksym V. Pidoprygora (2025). Motor activity regimen and daily energy expenditure of cadets and employees in practical units. Wiadomości Lekarskie, 78 (8), 1470-1475. https://doi.org/10.36740/WLek/209499 https://www.wiadomoscilekarskie.pl/pdf-209499-129137?filename=Motor%20activity%20regimen.pdf

10. Knapik J. J., Sharp M. A. Physical fitness and soldier performance in combat environments //Journal of Strength and Conditioning Research. 2018. Vol. 32, No. 4. P. 112–120.

Стаття надійшла до редакції / Received 23.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).06
УДК 796.015.1"364"(045)

Борисова Ю.Ю.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янчука, м. Рівне
https://orcid.org/0000-0003-1296-7617
Горпинич О.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дніпровський національний університет ім. О.Гончара, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0002-5682-3861
Дідковський О.П.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Дніпровський національний університет ім. О.Гончара, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0001-5268-5599

ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ТРЕНЕРІВ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Актуальність дослідження зумовлена глибокими трансформаціями, яких зазнала спортивна та освітня сфера України внаслідок повномасштабної війни. Мета дослідження – провести аналіз особливостей організації спортивних тренувань у період воєнного стану та визначити шляхи адаптації тренувального процесу до нових умов. Методи і організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування тренерів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Висновки. Серед основних труднощів, з якими стикаються тренери, найчастіше називають нестачу місць для тренувань визначають 36,4% респондентів, психологічну напругу - 31,8%, нестачу інвентарю — 22,7% та нерегулярність занять засвідчують 18,2% тренерів. Варіант «інше» обрали 4,5% респондентів. Перспективи подальших досліджень. Розробка практичних рекомендацій щодо проведення навчально-тренувальних занять відповідно до безпекової ситуації в регіоні та види спорту.

***Ключові слова**: тренування, спортсмени, умови, онлайн-заняття, бомбосховище, безпека.*

***Borysova Yuliia, Horpynych Oleksii, Didkovskyi Oleksandr Practical Experience of Coaches in Organizing Athletes' Training During the Wartime Period.** The relevance of this study stems from the profound transformations that Ukraine's sports and education sectors have undergone as a result of the full-scale war. The aim of the study is to analyze the characteristics of organizing sports training during martial law and to identify ways to adapt the training process to the new conditions. Methods and research design: analysis of scientific and methodological literature, survey of coaches, pedagogical observation of the training process, and methods of mathematical statistics. Research results. The results of the survey of coaches indicate that martial law has caused comprehensive changes in the training process, encompassing organizational, content-related, and psychological-motivational aspects of sports activities. It was found that the most significant changes are related to the difficulty of accessing sports infrastructure, which is due to security restrictions and the need for frequent changes in training locations. This has led to the proliferation of alternative training formats, including training in non-traditional locations, the use of online platforms, an increase in the proportion of individual and small-group sessions, and adjustments to training methods based on available resources. The psychological state of athletes is characterized by increased anxiety, reflecting the general emotional climate of wartime. **Conclusions**. Among the main difficulties faced by coaches, the most frequently mentioned are the lack of training facilities, identified by 36.4% of respondents; psychological tension, noted by*