6.Shynkariuk, V. A. (2016). Vyvchennia vplyvu indyvidualno typolohichnykh vlastyvostei nervovoi systemy na formuvannia motorno-sylovykh navychok yunakiv [Study of the influence of individual typological properties of the nervous system on the formation of motor-strength skills of young men]. Problemy suchasnoi psykholohii, (33), 569–583. [in Ukrainian].

7.Shyian, B. M., & Vatseba, O. M. (2008). Teoriia i metodyka naukovykh pedahohichnykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Theory and methodology of scientific pedagogical research in physical education and sport]. Navchalna knyha – Bohdan. [in Ukrainian].

8.Beck Malling, M., et al. (2024). Distinct mechanisms for online and offline motor skill learning across human development. Developmental Science Nov;27(6):e13536. DOI: https://doi.org/10.1111/desc.13536

9.Beck, M. M., et al. (2025). Motor skill learning differentially modulates functional connectivity in cortical and corticospinal networks in children, adolescents, and adults. *NeuroImage, 319*, 121436. DOI: https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2025.121436

10. Johnson, B., Jobst, C., Al-Loos, R., He, W., & Cheyne, D. (2020). Individual differences in motor development during early childhood: An MEG study. *Developmental Science, 23*(5), e12935. https://doi.org/10.1111/desc.12935

11. Pereira, S., Santos, C., Maia, J., Vasconcelos, O., Guimarães, E., Garganta, R., Farias, C., Barreira, T. V., Tani, G., Katzmarzyk, P. T., & Garbeloto, F. (2024). Children's individual differences in the responses to a new method for physical education. *Sports, 12*(12), Article 328. https://doi.org/10.3390/sports121203

Стаття надійшла до редакції / Received 01.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 10.02.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).22

Петрачков О.В.
кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
начальник навчально-наукового
інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
https://orcid.org/0000-0002-2510-1209

ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Дана стаття присвячена визначенню ключових передумов та закономірностей, необхідних для обґрунтування створення ефективної моделі фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Аналіз базується на синтезі сучасних наукових підходів, передового досвіду та специфічних фізіологічних і функціональних вимог, які виникають в умовах оперативної діяльності. Сучасні підходи до фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня перебувають у стадії активної трансформації відповідно до нових реалій військової діяльності. Сукупність глобальних і національних тенденцій у сфері оборони, технологічного розвитку, трансформації характеру військових операцій, а також соціально-психологічних особливостей служби офіцерів оперативного рівня обумовлює об'єктивну потребу у створенні та впровадженні нової моделі фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня. Запропонована модель спрямована на всебічний розвиток фізичних і функціональних якостей офіцерів, забезпечення їхньої готовності до виконання завдань різної складності в умовах високого фізичного й психоемоційного навантаження відповідно до сучасних стандартів військової діяльності.

***Ключові слова**: військовослужбовці, Збройні сили України, модель фізичної підготовки, офіцери оперативного рівня, професійна діяльність.*

***Petrachkov Oleksandr. Prerequisites for developing a model of physical training for operational-level officers of the armed forces of Ukraine.** This article aims to identify the key prerequisites and patterns necessary to develop an effective model for physical training of operational-level officers in the Armed Forces of Ukraine. The analysis is based on the synthesis of modern scientific approaches, best practices, and specific physiological and functional requirements that arise in operational activities. Contemporary approaches to the physical training of operational-level officers are undergoing active transformation in response to the new realities of military activity. The combination of global and national trends in the field of defense, technological development, the transformation of the nature of military operations, as well as the socio-psychological features of service at the operational level, determines the objective need to create and implement a new model of physical training for operational-level officers. The proposed model aims to comprehensively develop the physical and functional qualities of officers, ensuring their readiness to perform tasks of varying complexity under conditions of high physical and psychological stress, in accordance with modern standards of military activity. In the context of rapid and dynamic changes in the operational environment, there is a growing need to update the conceptual foundations of physical training for operational-level officers in order to ensure their readiness to conduct combat operations within a multi-domain paradigm encompassing both traditional (land, sea, air) and emerging domains (cyberspace, information domain). Physical training must not only meet classical requirements for endurance and strength, but also ensure high adaptability, stress resilience, and the ability to operate under conditions of uncertainty. The conclusions we have substantiated not only reflect the current priorities in the physical training of officers but also correlate with broader challenges facing the defense sector.*

***Keywords:** military personnel, Armed Forces of Ukraine, physical training model, operational level officers, professional activity.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Успішне виконання службових обов'язків офіцерами оперативного рівня Збройних сил України безпосередньо залежить від їхньої фізичної готовності, яка повинна відповідати сучасним вимогам військової діяльності. З огляду на трансформацію характеру бойових дій, розвиток технологій, зростання психологічних і фізичних навантажень на військовослужбовців, постає об'єктивна потреба у розробці нової моделі фізичної підготовки (далі – ФП) офіцерів оперативного рівня. У даному контексті актуальним є визначення основних передумов, що обумовлюють необхідність модернізації існуючих підходів.

Проблематика вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців є предметом активних наукових досліджень як в Україні, так і за кордоном. Аналіз вітчизняних та міжнародних досліджень свідчить про стійку тенденцію до переосмислення підходів до ФП офіцерського складу в умовах сучасних викликів. Отже, узагальнення наукових напрацювань свідчить про наявність низки об'єктивних викликів, що потребують розробки нової моделі ФП офіцерів оперативного рівня, яка була б гнучкою, адаптивною, інтегрованою та орієнтованою на потреби сучасного бою [4, 9]

Теоретичне та експериментальне дослідження проводилося протягом 2024-2025 років в умовах дії правового режиму воєнного стану, у відповідності до плану наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України на 2024–2025 рр., у науково-дослідній роботі науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій за темою "Оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління на період дії правового режиму воєнного стану", шифр роботи "Тюнінг-2".

Аналіз літературних джерел. Українські вчені [1-3] акцентують увагу на необхідності адаптації існуючих систем ФП до умов гібридної війни, багатофункціональної діяльності офіцерів та високої мобільності бойових підрозділів. У роботах зазначається, що традиційні моделі ФП недостатньо ефективно забезпечують готовність офіцерів до виконання завдань у змінних та високостресових умовах сучасного бою. Натомість пропонується комплексне вдосконалення програм ФП із врахуванням спеціальних фізичних якостей, функціональної стійкості, когнітивних ресурсів і стратегій управління стресом.

Зарубіжні науковці [12-16, 19] концентруються на розробці фізичних стандартів, які відображають реальні вимоги бойових завдань. Зокрема, підкреслюється необхідність застосування функціонального тренування, персоналізованих програм на основі фізіологічного моніторингу, а також принципів інтегрованої підготовки (Holistic Health and Fitness), що об'єднує фізичні, психологічні та когнітивні компоненти. Наголошується на важливості розвитку адаптивної витривалості та стресостійкості, як ключових чинників оперативної ефективності офіцерів.

Мета дослідження. Виявити та науково обґрунтувати ключові передумови для побудови моделі ФП офіцерів оперативного рівня.

Методи дослідження: теоретичні методи дослідження передбачали аналіз науково-методичної літератури, а також узагальнення отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для теоретичного обґрунтування передумов нової моделі ФП офіцерів оперативного рівня застосовано низку теоретичних методів, які допомогли систематизувати знання та визначити теоретичні основи дослідження. Аналіз і синтез використано для вивчення існуючих підходів до ФП офіцерів оперативного рівня, що враховують специфіку сучасних військових реалій. Концептуалізація для визначення основних принципів, підходів та компонентів, що лежать в основі ФП. Моделювання для опису основних складових і взаємозв'язків в системі ФП офіцерів оперативного рівня. Порівняльний аналіз класичних підходів до ФП і нових методик, застосовуючи критерії ефективності, психологічної стійкості та готовності до виконання специфічних завдань дозволив визначити переваги і недоліки різних моделей, враховуючи зміни в технологічних, тактичних та психологічних вимогах до офіцерів оперативного рівня. Застосування індуктивного і дедуктивного підходів використано для формулювання загальних принципів і висновків з конкретних випадків. На основі дослідження військових стратегій і тактики сформульовано специфічні вимоги до ФП офіцерів. Історичний метод застосовано для визначення сучасних тенденцій і наукових досягнень у військовій фізичній підготовці.

Розробка нової моделі фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня має високу наукову актуальність і практичну значущість в умовах сучасних військових реалій. Її необхідність зумовлюється сукупністю об'єктивних передумов, які інтегрують глобальні, технологічні, психофізіологічні та професійно-діяльнісні аспекти розвитку військової справи (рис.).

Трансформація військового середовища пов'язана з тим, що світовий безпековий простір зазнає суттєвих змін, спричинених посиленням гібридних загроз, транснаціонального тероризму, локальних конфліктів і широкомасштабних воєн. В умовах високої динаміки змін оперативного середовища виникає потреба в оновленні концептуальних засад ФП офіцерів для забезпечення їхньої готовності до ведення бойових дій у мультидоменно-парадигмі, яка охоплює традиційні (суходіл, море, повітря) і нові (кіберпростір, інформаційна сфера) театри воєнних дій. Таким чином, ФП має відповідати не лише класичним вимогам до витривалості й сили, а й забезпечувати високу адаптивність, стресостійкість і здатність до дій в умовах невизначеності.

Впровадження інноваційних технологій у воєнну справу, зокрема засобів автоматизації, систем дистанційного управління, інформаційних технологій, вимагає вдосконалення засобів ФП, що забезпечують готовність офіцерів до виконання завдань у високотехнологічному середовищі. Такий підхід відповідає сучасним викликам гібридної війни, де поряд із класичними формами бойових дій активізуються кіберзагрози, інформаційно-психологічні впливи та застосування високоточної зброї.



Рисунок. Передумови розробки моделі фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня

Міжнародний досвід провідних країн НАТО свідчить про необхідність трансформації військової ФП відповідно до концепцій Mission Essential Fitness та Cognitive Dominance, які поєднують розвиток фізичної витривалості, сенсомоторної стабільності, швидкості прийняття рішень та психологічної стійкості в умовах інформаційно-насиченого та динамічного середовища [5-8]. Український досвід, отриманий у ході повномасштабного вторгнення росії, лише підтвердив актуальність цієї тенденції. Особлива увага приділяється підготовці офіцерів до дій в умовах кіберзагроз, протидії дронам, навігації в умовах електронного приглушення (jamming) та забезпечення командування у багатодоменних операціях. Війна 2025 року стала прикладом застосування інтенсивного безпілотного нагляду, засобів радіоелектронної боротьби, масованих артилерійських і ракетних ударів, а також операцій у щільно урбанізованому середовищі. Офіцери оперативного рівня вимушені виконувати завдання в умовах постійної загрози вогневого ураження, швидкої зміни обстановки, обмеженого сну і харчування, перебуваючи у стані підвищеного стресу та інформаційного тиску. Такі реалії вимагають переосмислення підходів до ФП офіцерського складу, яка має бути спрямована не лише на розвиток класичних фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, швидкості, а й на формування функціональної стійкості до стресу, здатності до збереження моторно-когнітивної ефективності в умовах дефіциту ресурсів та високої загрози життю. Актуальним стає впровадження елементів функціонального тренінгу, психофізіологічних тренажерів, тренувань у симуляційних умовах з використанням цифрових технологій та засобів моделювання бойових ситуацій. Як міжнародний, так і український досвід підтверджують, що розробка сучасної моделі ФП офіцерів оперативного рівня має базуватись на мультидисциплінарному підході, що поєднує фізичну, когнітивну, психоемоційну та технологічну складові підготовки [17; 18].

Військова діяльність супроводжується постійним впливом стресогенних факторів, зокрема загрозою життю, дефіцитом часу на прийняття рішень, фізичним виснаженням, інформаційним перевантаженням, втратою побратимів, тривалим перебуванням в ізоляції або під вогневим впливом. Такі умови особливо актуальні для офіцерів оперативного рівня, які відповідають за управління підрозділами, планування операцій та прийняття тактичних рішень у складних та динамічних обставинах. Міжнародна військова практика, зокрема досвід збройних сил США, Великої Британії, Канади та Ізраїлю, демонструє ефективність впровадження психофізіологічних тренінгів, нейропсихологічних інтервенцій та програм підготовки до стресу (Stress Inoculation Training) у системи фізичної та бойової підготовки. У таких підходах ФП поєднується з вивченням методик саморегуляції (дихальні техніки, медитативні практики, біофідбек, когнітивно-поведінкові інструменти), що адаптивні механізми стресостійкості, знижують ризик психоемоційного вигорання та бойових психічних травм (Combat Stress Reaction, PTSD). В українських реаліях, з урахуванням досвіду повномасштабного вторгнення росії, питання стрес-менеджменту набуває особливої гостроти. Українські офіцери змушені протягом тривалого часу виконувати бойові завдання в умовах непередбачуваності, асиметричних загроз, безперервного впливу артилерії та БпЛА, водночас забезпечуючи управління підлеглими та збереження ефективності бойових дій. Ці обставини вимагають інтеграції до моделі ФП спеціалізованих вправ, що розвивають стійкість до бойового стресу, когнітивну гнучкість, здатність до швидкого відновлення після фізичного і психічного виснаження, а також впровадження групових тренінгів з підтримки морально-психологічного стану. Стратегія управління стресом у структурі ФП має розглядатися не як допоміжний, а як невід'ємний компонент сучасної військово-професійної компетентності офіцерів. Її реалізація можлива через адаптацію доказово ефективних міжнародних методик з урахуванням українських бойових умов, культурного контексту та ресурсообмежень.

Офіцери оперативного рівня виступають основною ланкою між стратегічним і тактичним рівнями управління, що вимагає високої оперативності мислення, стресостійкості, психофізіологічної витривалості та здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу, інформаційної невизначеності та ризику. У практиці НАТО ці якості визначаються як частина "human performance optimization", а у ЗСУ актуалізовані через досвід ведення бойових дій на кількох оперативних напрямках одночасно. Фізична підготовка має моделювати ситуації когнітивного навантаження під впливом фізичної втоми, що дозволяє тренувати здатність до аналітичного мислення в екстремальних умовах.

Офіцери оперативного рівня залучаються до різнопланових місій: від бойових дій до миротворчої, гуманітарної, евакуаційної чи стабілізаційної діяльності. За зразком армій країн НАТО, ФП має бути варіативною, функціональною, модульною, орієнтованою на універсальність рухової компетентності. Український досвід підтверджує потребу в оперативному розгортанні у складних умовах (наприклад, зміна кліматичних зон, перехід з оборони до наступу, дії в урбанізованому середовищі), що вимагає мобільної, всебічної фізичної готовності офіцерів [10; 11].

Сучасні війни (як свідчить досвід в Україні) характеризуються високоманевровими, асиметричними, мережево-центричними діями, що висуває вимоги до розвитку фізичної та психофізіологічної витривалості, спритності, координації та адаптивності. Важливо враховувати дії в умовах зниженого кисневого тиску, екстремальних температур, нерівної місцевості, а також уночі, що вимагає функціонального тренінгу, а не лише традиційної силової або аеробної підготовки.

Світова практика відходить від ізольованого тренування окремих фізичних якостей на користь інтегрованих підходів, які поєднують рухові патерни, силову витривалість, просторову орієнтацію, психомоторну швидкість і координаційні здібності. Такі компоненти ефективно готують офіцерів до дій у складних ситуаціях, де фізичні навантаження супроводжуються інтенсивним інформаційним обміном, керуванням підрозділом та взаємодією з союзниками.

Стандарти НАТО щодо підготовки особового складу вимагають не лише високої фізичної готовності, а й спроможності діяти в багатонаціональних оперативних середовищах, що передбачає єдині вимоги до рівня фізичної витривалості, мобільності, швидкісно-силових показників. Українські офіцери, які беруть участь у міжнародних навчаннях і місіях, мають відповідати поставленим вимогам, що обґрунтовує необхідність перегляду і гармонізації національної ФП з міжнародними стандартами.

Реалії ЗСУ демонструють значну варіативність контингенту офіцерського складу: від випускників військових вишів до мобілізованих із цивільного життя. Це вимагає індивідуалізації підготовки з урахуванням вікових, морфофункціональних, психофізіологічних особливостей, рівня базової підготовки, наявних травм чи бойового досвіду. У міжнародному досвіді (наприклад, у Канаді чи Австралії) використовуються персоналізовані програми “mission-specific physical training”, які можуть бути адаптовані для потреб ЗСУ.

Тривале перебування в зоні бойових дій, регулярне піддавання ризику, втрати серед підлеглих та побратимів, нестача відпочинку й можливостей для відновлення – усе це призводить до кумулятивного психоемоційного виснаження. Модель ФП повинна включати не лише профілактику перевтоми, а й відновлювальні практики (релаксація, робота з тілом, відновлювальні мікроцикли, елементи спортивної психології). Такий підхід широко впроваджений у підрозділах спецпризначення США (наприклад, програми “Comprehensive Soldier and Family Fitness”), а також у формуванні “resilience”-підходу у британській армії. В умовах України така інтеграція є вкрай актуальною, особливо для офіцерів, які мають кілька бойових ротацій без повноцінного відновлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що сучасні підходи до ФП офіцерів оперативного рівня перебувають у стадії активної трансформації відповідно до нових реалій військової діяльності. Обґрунтовані нами висновки не лише відображають сучасний стан пріоритетів у ФП офіцерів оперативного рівня, але й корелюють із ширшими викликами, які постають перед сектором оборони. Таким чином, сукупність глобальних і національних тенденцій у сфері оборони, технологічного розвитку, трансформації характеру військових операцій, а також соціально-психологічних особливостей служби офіцерів оперативного рівня обумовлює об’єктивну потребу у створенні та впровадженні нової моделі ФП.

Література

1. Анохін Є.Д., Романчук С.В., Афонін В.М., Петрук А.П. та інші. Програма фізичної підготовки сухопутних військ збройних сил США як елемент системи: досвід для Збройних Сил України. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. **9**(182). С.14–26. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).02
2. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф. та інші. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Навч.-метод. посіб. Київ. НУОУ. 2023. 120 с.
3. Жембровський С.М. Фактори, що зумовлюють ефективність процесу фізичної підготовки та професійної діяльності офіцерів органів управління Сухопутних військ. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. № 2. С.73-77.
4. Петрачков О.В. Фактори, які впливають на військовослужбовців в умовах виживання. Науковий вісник НУБіП України. 2015. 208(1). С.163–169.
5. Петрачков О.В., Бєліков І.О. Концептуальні підходи до організації фізичної підготовки офіцерів Федеральних сил оборони Німеччини. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 2(174). С.133–139. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).30
6. Петрачков О.В., Бєліков І.О., Вербин Н.Б., Фіногенов Ю.С. Система фізичної підготовки збройних сил Французької Республіки: особливості, зміст та структура підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 7(180). С.124-129. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).25
7. Петрачков О.В., Бєліков І.О., Ярмак О.М. Принципи організації фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ армії США. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 4(174). С.122–127. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).25
8. Петрачков О.В., Жембровський С.М. Загальна структура керівництва військово-фізичною підготовкою Збройних сил Литовської Республіки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. **7**(167). С.149–153. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31

9. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Послідовність прийняття управлінських рішень щодо організації фізичної підготовки офіцерів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 11(171). С.147–151. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30

10. Ярмак О.М, Чепурний В.А. Аналіз програм фізичної підготовки майбутніх офіцерів країн-членів НАТО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 1(173). С. 177–182. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39

11. Barkov V.I., Verbyn N.B., Zhembrovsky S.M. etal. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.

12. Blaus O., Bula-Biteniece I. Development of a set of control exercises based on the assessment of combat capabilities. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. 2023. Vol. 2. P.602–614. DOI: 10.17770/sie2023vol2.7132

13. Feigel E.D., Sterczala A.J., Krajewski K.T., etal. Physiological characteristics predictive of passing military physical employment standard tasks for ground close combat occupations in men and women. European Journal of Sport Science. 2024. Vol. 24(9). P.1247–1259. DOI: 10.1002/ejsc.12159

14. Foulis S.A. etal. U.S. Army physical demands study: Accuracy of occupational physical assessment test classifications for combat arms soldiers. WORK. 2019. Vol. 63(4). P.571–579. DOI: 10.3233/WOR-192958

15. Knapik J.J., Rieger W., Palkoska F., Camp S.V., Darakjy S. United States Army Physical Readiness Training: Rationale and Evaluation of the Physical Training Doctrine. Journal of Strength and Conditioning Research. 2009. Vol. 23(4). P.1353–1362. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318194df72

16. Larsson J., Olsson M.C., Bremander A., Dencker M. Physiological Demands and Characteristics of Movement During Simulated Comba. Military Medicine. 2023. Vol. 188(11–12). P.3496–3505. DOI: 10.1093/milmed/usac163

17. Petrachkov O., Kyslenko D., Mykhaylov V., Shostak R., Polyvaniuk V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. Journal of Physical Education and Sport. 2024. 24(6). P.1457–1464. DOI: 10.7752/jpes.2024.06165

18. Petrachkov O., Yarmak O., Biloshytskyi V., Andrieieva O. etal. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. Journalof Physical Education and Sport. 2022. Vol. 22(9). P.2182–2189. DOI: 10.7752/jpes.2022.09278

19. Xiong J. etal. Effects of physical exercise on executive functioning cognitively healthy older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. International Journal of Nursing Studies. 2021. Vol. 114. Article 103810. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2020.103810

References

1. Anokhin, Ye. Romanchuk, S. Afonin, V. Petruk, A. et al. (2024) Prohrama fizychnoi pidhotovky sukhoputnykh viisk zbroinykh syl SShA yak element systemy: dosvid dlia Zbroinykh Syl Ukrainy [The physical training programme of the US Armed Forces as an element of the system: experience for the Armed Forces of Ukraine]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. ***9***(182). C.14–26. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).02 [in Ukrainian].

2. Verbyn, N. Vysochina, N. Kostiv, S. et al. (2023) Vytryvalist viiskovosluzhbovtsiv ta metodyka yii rozvytku [Endurance of military personnel and methods of its development]. Teaching and methodological manual. *Kyiv. NUOU.* 120 p. [in Ukrainian].

3. Zhembrovsky, S.M. (2009) Faktory, shcho zumovliuiut efektyvnist protsesu fizychnoi pidhotovky ta profesiinoi diialnosti ofitseriv orhaniv upravlinnia Sukhoputnykh viisk [Factors that determine the effectiveness of physical fitness process and professional activity of staff commissioned officers of the Land Forces]. *Theory and methodology of physical education and sports.* 2. P.73-77. [in Ukrainian].

4. Petrachkov, O.V. (2015) Faktory, yaki vplyvaiut na viiskovosluzhbovtsiv v umovakh vyzhyvannia [Factors affecting military personnel in survival conditions]. *Scientific bulletin of NUBiP of Ukraine*. 208(1). P.163–169. [in Ukrainian].

5. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. (2024) Kontseptualni pidkhody do orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv Federalnykh syl oborony Nimechchyny [Conceptual approaches of the organization of physical training of officers of the Federal Defence Forces of Germany]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.* K., Vyp. 2(174). C.133–139. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).30 [in Ukrainian].

6. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. Verbin, N.B. Finohenov, Y.S. (2024) Systema fizychnoi pidhotovky zbroinykh syl Frantsuzkoi Respubliky: osoblyvosti, zmist ta struktura pidhotovky [The system of physical training of the French Armed Forces: features, content and structure of training]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 7(180). P.124-129. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).25 [in Ukrainian].

7. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. Yarmak, O.M. (2024) Pryntsypy orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv sukhoputnykh viisk armii SShA [The principles of physical training organisation of US Army officers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 4(177). P.122–127. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).25 [in Ukrainian].

8. Petrachkov, O.V. Zhembrovskyi, S.M. (2023) Zahalna struktura kerivnytstva viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu Zbroinykh syl Lytovskoi Respubliky [General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces] *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 7(167). P.149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31 [in Ukrainian].

9. Petrachkov, O.V. Yarmak, O.M. (2023) Poslidovnist pryiniattia upravlinskykh rishen shchodo orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv [The Sequence of Administrative Decisions Due the Organisation of Physical Training Process of Commissioned Officers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Issue 11(171). P.147–151. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30 [in Ukrainian].

10. Yarmak, O.M. Chepurnyi, V.A. (2024) Analiz prohram fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv krain-chleniv NATO [Analysis Of Physical Training Programs For Future Officers Of Nato Member States]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 1(173). P. 177–182. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39 [in Ukrainian].

11. Barkov, V.I. Verbyn, N.B. Zhembrovskyi, S.M. etal. (2016) Zabezpechennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv [Provision of Physical Training of Servicemen]. Navchalnyi posibnyk. K., NUOU. 88 p.

12. Blaus, O. Bula-Biteniece, I. (2023) Development of a set of control exercises based on the assessment of combat capabilities. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Vol. 2. P.602–614. DOI: 10.17770/sie2023vol2.7132

13. Feigel, E.D. Sterczala, A.J. Krajewski, K.T. etal. (2024) Physiological characteristics predictive of passing military physical employment standard tasks for ground close combat occupations in men and women. European Journal of Sport Science. Vol. 24(9). P.1247–1259. DOI: 10.1002/ejsc.12159

14. Foulis S.A. etal. U.S. Army physical demands study: Accuracy of occupational physical assessment test classifications for combat arms soldiers. WORK. 2019. Vol. 63(4). P.571–579. DOI: 10.3233/WOR-192958

15. Knapik, J.J. Rieger, W. Palkoska, F. Camp, S.V. Darakjy, S. (2009) United States Army Physical Readiness Training: Rationale and Evaluation of the Physical Training Doctrine. Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 23(4). P.1353–1362. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318194df72

16. Larsson, J. Olsson, M.C. Bremander, A. Dencker, M. (2023) Physiological Demands and Characteristics of Movement During Simulated Comba. Military Medicine. Vol. 188(11–12). P.3496–3505. DOI: 10.1093/milmed/usac163

17. Petrachkov, O. Kyslenko, D. Mykhaylov, V. Shostak, R. Polyvaniuk, V. (2024) Motyvatsiia viiskovykh fakhivtsiv do zaniat fizychnoiu pidhotovkoiu pid chas dii pravovoho rezhymu voiennoho stanu [Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law]. Journal of Physical Education and Sport. 24(6). P.1457–1464. DOI: 10.7752/jpes.2024.06165

18. Petrachkov, O. Yarmak, O. Biloshytskyi, V. Andrieieva, O. etal. (2022) Vplyv morfofunktsionalnoho stanu na riven fizychnoi pidhotovlenosti ukrainskykh viiskovosluzhbovtsiv [The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers]. Journalof Physical Education and Sport. Vol. 22(9). P.2182–2189. DOI: 10.7752/jpes.2022.09278.

19. Xiong, J. etal. (2021) Effects of physical exercise on executive functioning cognitively healthy older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. International Journal of Nursing Studies. Vol. 114. Article 103810. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2020.103810

Стаття надішла до редакції / Received 08.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 17.02.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).23

Пічурін В. В.
ORCID http://orcid.org/0000-0002-3893-375X
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
кандидат психологічних наук, професор,
завідувач кафедрою фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро
Лутаєва Н. В.
ORCID http://orcid.org/0000-0003-3222-815X
старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

САХАДЖА-ЙОГА ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТОК У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Зростання емоційних навантажень на людей фахівці пов'язують з тривогою. Автори виходили з того, що розглядали фізичне виховання важливою сферою життєдіяльності сучасних студенток у якій є можливість ефективно вирішувати питання зниження високих показників особистісної тривожності. Мета дослідження – перевірка гіпотези про позитивний вплив навчальних занять з фізичного виховання, у яких використовуються елементи сахаджа-йоги, на зниження високих показників особистісної тривожності у студенток. Матеріал і методи. У дослідженні приймали участь 40 студенток. Психологічна діагностика рівня тривожності проводилась з використанням шкали оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера. Результати. Встановлено, що застосування в процесі навчальних занять з фізичного виховання елементів сахаджа-йоги суттєво впливає на зниження у здобувачок вищої освіти високого рівня особистісної тривожності. Висновки. Використання в процесі навчальних занять з фізичного виховання елементів сахаджа-йоги дозволяє суттєво послабити високі показники особистісної тривожності у студенток.

Ключові слова: *фізичне виховання, сахаджа-йога, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, студентки.*

Pichurin Valerii, Lutaeva Nadezhda. Sahaja yoga as a means of reducing anxiety of female students in physical education*. Introduction and purpose of the study. A characteristic feature of the state of modern society in Ukraine is*