5.Domina O., Busol V., Shubert V. (2013). Rozvytok sportyvnoho fekhtuvannia v Ukraini do 1941 r. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi:* zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 1 (21). Pp. 13-18.

6.Kiselov, A. F., Kozyr, M. B. (2003). Vid masovosti – do maisternosti u fizychnii kulturi ta sporti (1789–2001 rr.). Mykolaiv: MDU. Vol. 61-63), 90 p.

7.Kyselov A. F., Sadovskyi O. V., Hrinchenko H. V. (2009). Vytoky, rozvytok i dosiahnennia fekhtuvannia u Mykolaivskii oblasti (1887–2008 rr.). *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk:* [Zb. nauk, pr.], 2. Pp. 169-171.

8.Krypiakevych I., Hnatevych B., Stefaniv Z. and other (1992). Istoriia ukrainskoho viiska (vid kniazhykh chasiv do 20-kh rokiv KhKh st.). 4th ed., changes. and additional. Lviv: Svit, 1992. 712 p.

9.Kursy dlia pidhotovky vchyteliv lok himnastyky i tantsiv (oholoshennia) (1918*). Vidrodzhennia,* 86, 14 (1) July. P. 4.

10. Mykolaivski fekhtuvalnyky zdobuly naivyshchi nahorody chempionatu Ukrainy. URL: https://mykolaiv.rayon.in.ua/news/673734-mikolaivski-fekhtuvalniki-zdobuli-nayvishchi-nagorodi-chempionatu-ukraini (data of accessed 28 June 2024).

11. Mykolaivskyi oblasnyi kraieznavchyi muzei «Staroflotski kazarmy». Under general ed. M. P. Kruhlova. Mykolaiv: Iryny Hudym, 2013. 143 p.

12. Navchannia do boiu na shabliakh / translation Sotnyka Horshkovskoho [in Italian]. 1919. Vyd. Sektsii po viiskovym spravam UNR. 60 p.

13. Otchèt Komyteta po delam fyzycheskoi kulturы y sporta pry SNK Ukraynskoi SSR za 1940 hod. *Tsentralnyi derzhavnyi arkhiv vyshchykh orhaniv vlady ta upravlinnia Ukrainy.* Fund 5090, description 1, case 2, 32 sheets.

14. Tovarystvo amatoriv fekhtuvannia (1918). *Vidrodzhennia,* 68, 21 (8) June. P. 8.

15. Shubert V. S. Rozvytok fekhtuvannia v Ukraini. Lektsiia. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet fizychnoi kultury. 15 p. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19902/1/Rozvytok%20fekhtuvannia%20v%20Ukraini_lektsiia_Shubert.pdf

16. Fekhtuvalne tovarystvo (1918). *Vidrodzhennia,* 74, 29 (16) Juny. P. 8.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).26

Мерзлікіна О. А.
кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка,
доцентка кафедри фітнесу і адаптивного спорту
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID iD: https://orcid.org/ 0000-0003-2502-5303
Сущенко Л. П.
докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри
фітнесу і адаптивного спорту
Українського державного університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-2461-3739
Клименко Д. В.,
магістрант кафедри
фітнесу і адаптивного спорту
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Откидач В. С.,
доктор філософії, старший викладач кафедри
фітнесу і адаптивного спорту
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-3859-0128
Качур Є. Ю.
кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри фітнесу і адаптивного спорту
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID iD: https://orcid.org/ 0000-0003-0848-0515
Кузьменко В. Ю.
старша викладачка кафедри фітнесу і адаптивного спорту
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID iD: https://orcid.org/ 0000-0001-7405-5299

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ З ОЖИРІННЯМ ІІ СТУПЕНЯ У ФІТНЕС-ЦЕНТРІ

У статті представлено результати розроблення та обґрунтування програми фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням ІІ ступеня в умовах фітнес-центру. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, мільйони дітей та підлітків у світі страждають на ожиріння, що значно підвищує ризик розвитку серцево-

судинних, ендокринних, опорно-рухових і психоемоційних порушень у дорослому віці. Особливе занепокоєння викликає поширення ожиріння II ступеня серед підлітків, яке супроводжується вираженими морфофункціональними змінами, порушенням метаболічних процесів, зниженням якості життя, соціальною стигматизацією та психологічними розладами. Зазначено, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування рухових навичок і стійкої мотивації до фізичної активності, тому саме у цьому віці необхідно забезпечити цілеспрямовану фізкультурно-спортивну реабілітацію. Вказано, що фітнес-центр є ефективним простором для фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня, який дозволяє поєднати фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти відновлення здоров'я. Акцентовано увагу на тому, що розроблена програма сприяє не лише нормалізації маси тіла підлітків, а й підвищенню самооцінки, зниженню рівня їх тривожності, поліпшенню соціальної адаптації та формуванню стійких навичок здорового способу життя.

***Ключові слова**: фізкультурно-спортивна реабілітація при різних нозологіях, технічні засоби у фізкультурно-спортивній реабілітації, основи фізкультурно-спортивної реабілітації, підлітки, ожиріння II ступеня, фітнес-центр, спеціальність 017 Фізична культура і спорт.*

***Merzlikina Olha, Sushchenko Liudmyla, Klymenko Dmytro, Otkydach Vladyslav, Kachur Yevgen, Kuzmenko Viktoriia.** Physical and sports rehabilitation of adolescents with grade ii obesity in a fitness center.*

The article presents the results of developing and substantiating a program of physical and sports rehabilitation for adolescents with grade II obesity in the conditions of a fitness center. According to the World Health Organization, millions of children and adolescents worldwide suffer from obesity, which significantly increases the risk of developing cardiovascular, endocrine, musculoskeletal, and psycho-emotional disorders in adulthood. Particular concern is caused by the spread of grade II obesity among adolescents, which is accompanied by pronounced morphofunctional changes, metabolic disorders, reduced quality of life, social stigmatization, and psychological problems. It is noted that adolescence is a sensitive period for the formation of motor skills and stable motivation for physical activity; therefore, it is essential to ensure targeted physical and sports rehabilitation during this age. The fitness center is identified as an effective environment for comprehensive rehabilitation of adolescents with grade II obesity, combining physiological, psychological, and social aspects of health recovery. Emphasis is placed on the fact that the developed program contributes not only to body weight normalization but also to improved self-esteem, reduced anxiety, better social adaptation, and the formation of stable habits of a healthy lifestyle.

***Keywords:** physical and sports rehabilitation for various nosologies, technical means in physical and sports rehabilitation, fundamentals of physical and sports rehabilitation, adolescents, grade II obesity, fitness center, specialty 017 Physical Culture and Sports.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Ожиріння є однією з найгостріших проблем охорони здоров'я у світі та в Україні, набуваючи масштабів неінфекційної епідемії. Особливо тривожною є тенденція зростання поширеності цієї патології серед підлітків. Ожиріння II ступеня у підлітків є критичним станом, що вимагає негайного комплексного втручання. Цей ступінь ожиріння асоціюється з високим ризиком ускладнень, зниженням якості життя, соціальною стигматизацією та погіршенням психоемоційного стану. Зростання поширеності ожиріння серед підлітків супроводжується кардіометаболічними, ортопедичними та психоемоційними ризиками. На думку Н.Г. Смірнової, одним із ключових компонентів ефективного лікування та профілактики ожиріння є фізична активність в умовах сучасного малорухливого способу життя та високої завантаженості підлітків, фітнес-центри розглядаються як оптимальне середовище для організації організації регулярних, структурованих та контрольованих занять [6].

Зростання поширеності ожиріння серед підлітків супроводжується кардіометаболічними, ортопедичними і психоемоційними ризиками. Ефективні програми мають поєднувати керовану аеробну активність, силову підготовку, поведінкові інтервенції та сімейну підтримку. Фітнес-центри – це доступна інфраструктура, де можна забезпечити безпечний моніторинг і варіативність засобів. Фізкультурно-спортивна реабілітація у фітнес-центрі забезпечує безпечне дозування навантаження, мотивацію до рухової активності, покращення функціонального стану організму та психоемоційного здоров'я підлітків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання, пов'язані з ожирінням, як однією з ключових проблем сучасного суспільства, розглядали вітчизняні вчені М.Г. Аравіцька, Е.Ю. Дорошенко, М.М. Дуб, І.О. Жарова, О.Е. Івановська,Ю.В. Копочинська, О.Б. Лазарєва, О.К. Марченко, М.О. Овдій, І.А. Якобувська та ін. Динаміку показників якості життя підлітків з ожирінням у процесі фізичної реабілітації досліджувала І.О. Жарова.

Особливості корекції фізичного стану підлітків вивчали такі вітчизняні вчені, як: О.В. Андрєєва [1], О.В. Карпушина [3], Р.Т Раєвський та О.П. Кузнецова [4], О.В. Романчук [5], О.І. Федоренко та І.В. Зінченко [7] та ін.

Питання, пов'язані з реабілітацією підлітків з ожирінням, розглядали зарубіжні науковці J.C. Gidding [8], D.S. Hales [9], P.T. Horeis [10], S. Sallis [11] та ін.

Метою представленого дослідження є розробка та обґрунтування програми фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі.

Для досягнення мети використано комплекс методів дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз сучасних підходів до застосування засобів фітнесу у роботі з особами з надмірною масою тіла, систематизація даних для визначення структури, етапності та змісту програми фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі.

Виклад основного матеріалу дослідження. У всьому світі спостерігається тенденція до зростання поширеності ожиріння. Вчена М.М. Дуб вказує, що «прогресуючий перебіг захворювання, особливо в молодому віці, висока медико-соціальна значущість захворювань, пов'язаних із ожирінням, свідчать про необхідність пошуку ефективних критеріїв для програмування і диференціації процесу реабілітаційних занять» [2, с. 2].

J.C. Gidding вважає, що харчування підлітків із важким ожирінням характеризується низкою порушень: емоційне переїдання [8]. Їжа часто стає механізмом подолання стресу, нудьги та негативних емоцій. Це є особливо вираженим у підлітків із низькою стресостійкістю. Перевага висококалорійної їжі: Раціон часто складається з продуктів із високим вмістом жирів, простих вуглеводів та низькою нутритивною цінністю (фастфуд, солодкі напої, снеки). Порушення режиму харчування. Нерегулярні та надмірні порції, особливо у вечірній час.

T.A. Horeis зазначає, що ожиріння II ступеня діагностується, коли ІМТ значно перевищує норму (наприклад, кг/м²), позначаючи високий ризик для здоров'я [10]. Ця форма ожиріння характеризується значним відкладенням вісцерального та підшкірного жиру, що призводить до глибоких метаболічних змін. Ожиріння II ступеня є потужним фактором ризику для раннього розвитку серцево-судинних захворювань.

О.В. Карпушина вважає, що постійне навантаження на серце, обумовлене необхідністю перекачувати кров через розширене судинне русло, призводить до тахікардії та зниження резервних можливостей міокарда [3].

Як підкреслює P.S. Sallis, для довгострокового успіху вкрай необхідне формування внутрішньої мотивації, заснованої на задоволенні від руху, покращенні самопочуття та відчутті компетентності [11].

D.S. Hales у своїй науковій роботі зазначає, що фітнес-центри є ефективним середовищем для управління вагою у підлітків, оскільки вони пропонують соціально прийнятне середовище, що сприяє соціальній інтеграції та формуванню почуття належності [9].

Вважаємо, що фітнес-центри є оптимальним середовищем для впровадження оздоровчих програм, оскільки вони забезпечують безпечний моніторинг навантажень, індивідуалізацію занять, сучасне технічне оснащення (тренажери, фітнес-трекери, пульсометри) та комфортні соціально-психологічні умови. Вважаємо, що діяльність фахівця з фізкультурно-спортивної реабілітації у фітнес-центрі передбачає не лише контроль фізичних показників, а й цілеспрямовану роботу над підвищенням самооцінки, зниженням тривожності, розвитком навичок самоконтролю та формуванням позитивного ставлення до рухової активності.

Метою програми фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі є оптимізація фізичного і психоемоційного стану підлітків з ожирінням II ступеня шляхом застосування засобів фітнесу, занять фізичними вправами та оздоровчих технологій у фітнес-центрі.

Завдання програми фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі: нормалізувати масу тіла, поліпшити склад тіла (співвідношення м'язової і жирової тканини); зміцнити серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи; підвищити рівень фізичної працездатності, координації та витривалості; сформувати мотивацію до систематичних занять фізичними вправами; поліпшити психоемоційний стан і соціальну адаптацію підлітків.

Основними положеннями програми фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі є такі: реабілітація охоплює застосування фізичних вправ аеробного і анаеробного спрямування, розроблених з урахуванням рівня ожиріння, фізичного стану та супутніх патологій у підлітків; програма включає поетапне збільшення навантаження з контролем пульсу і рівня витривалості, що забезпечує безпечне покращення фізичної форми та зниження маси тіла; використання сучасних фітнес-технологій – кардіотренажерів, пульсометрів, тренажерів з регульованим навантаженням, а також методів дихальної гімнастики та релаксації; впровадження індивідуального підходу з корекцією програм з урахуванням фізіологічних можливостей і прогресу; особлива увага приділяється мотивації, психологічній підтримці та формуванню здорових звичок рухової активності підлітків.

Розроблена програма складається з трьох етапів:

- **Адаптаційно-підготовчий етап** (1–2 тижні) спрямований на підготовку серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем до фізичних навантажень, включає дихальні вправи, елементи пілатесу, аквагімнастики, гімнастичні вправи на гнучкість і поставу.
- **Основний етап** (3–10 тижнів) має за мету зниження маси тіла, покращення обміну речовин, розвиток витривалості. Застосовуються колові тренування, вправи з фітболом, TRX-петлями, еспандерами, аеробні заняття на орбітреку чи велоергометрі, ігрові форми та інтерактивний контроль фізичної активності.
- **Закріплювально-підтримувальний етап** (11–12 тижнів) спрямований на стабілізацію результатів, формування навичок самостійних занять та мотивації до здорового способу життя; включає фітнес-йогу, стретчинг, командні завдання, лекційно-практичні бесіди про здорове харчування.

Структура заняття (60 хвилин) у програмі фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі подана у таблиці 1.

Таблиця 1

Структура заняття (60 хвилин) у програмі фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі

Етап	Зміст	Тривалість	Інтенсивність
Вступна частина	Дихальні вправи, розминка, мобілізаційні рухи.	10 хв	50–55% HRmax
Основна частина	Кардіо та силові вправи у форматі колового тренування (6–8 станцій): степ-платформа, еліптичний тренажер, фітбол, еспандер, вправи з власною	35 хв	60–70% HRmax

Етап	Зміст	Тривалість	Інтенсивність
	вагою.		
Заключна частина	Стретчинг, релаксація, дихальні вправи, йога-комплекс.	10–15 хв	50% HRmax

Запропонована структура заняття (тривалістю 60 хвилин) охоплює вступну, основну та заключну частини з дозованою інтенсивністю (50–70% HRmax) і забезпечує поступове підвищення фізичної працездатності.

Очікуваними результатами реалізації програми фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі є: зменшення маси тіла на 5–8% від початкової; зниження індексу маси тіла на 1,5–3 одиниці; покращення толерантності до навантажень на 20–25%; підвищення самооцінки, комунікативних навичок і задоволеності власним тілом; формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Контроль ефективності програми фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі: Індекс маси тіла (ІМТ); окружність талії, співвідношення талія/стегна; Гарвардський степ-тест (коефіцієнт витривалості); Тест Купера (1,6 км); психологічне анкетування (самооцінка, мотивація).

Результати впровадження програми фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі свідчать про позитивну динаміку зменшення маси тіла на 5–8% від початкової, зниження індексу маси тіла на 1,5–3 одиниці, підвищення толерантності до фізичних навантажень на 20–25%, покращення психоемоційного стану та формування внутрішньої мотивації до рухової активності.

Таким чином, ожиріння II ступеня у підлітків супроводжується комплексом морфофункціональних і психоемоційних порушень, що потребують системної фізкультурно-спортивної реабілітації. Фітнес-центр є ефективним середовищем для фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня. Програма фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з ожирінням II ступеня у фітнес-центрі, що поєднує аеробні, силові, координаційні та релаксаційні вправи, забезпечує поступове зниження маси тіла, поліпшення соматичного здоров'я та розвиток позитивного ставлення до власного тіла. Ефективність програми підвищується за умови використання сучасних технологій моніторингу фізичного стану (пульсометри, фітнес-трекери), психолого-педагогічного супроводу та мотиваційних методів.

Література

1. Андрєєва О. В., Максименко А.О., Лишевська В. М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред.О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 7 (127) 20. С. 9-13.

2. Дуб М. М. Фізична реабілітація студенток з ожирінням і ризиком розвитку метаболічного синдрому: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03 / Мар'яна Михайлівна Дуб; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2020. 24 с.

3. Карпушина О. В. Особливості психологічного супроводу підлітків з ожирінням. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць. 2019. Т. 11. Вип. 12. С. 110–118.

4. Раєвський Р. Т., Кузнецова О. П. Профілактика ожиріння у дітей і підлітків засобами фізичної культури. Збірник наукових праць ХДАФК, 2020. №2. С. 74–80.

5. Романчук О. В. Оцінка ефективності програм фізичної активності при ожирінні підлітків. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2023. №2. С. 78–85.

6. Смірнова Н. Г. Сучасні підходи до фізичної реабілітації при ожирінні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 60–64.

7. Федоренко О. І., Зінченко І. В. (2019). Вплив комплексної фізкультурно-оздоровчої програми на масу тіла та фізичну працездатність підлітків із надмірною масою тіла. Молода спортивна наука України, 2019. Т. 3. С, 145–150.

8. Gidding J. C. Physical activity for obese youth: a review of the evidence. *Pediatric Exercise Science*. 2017. Vol. 29. No. 4. P. 509–517.

9. Hales D. S. Fitness centers as a setting for adolescent weight management. *Journal of Adolescent Health*. 2019. Vol. 64. No. 5. P. 556–562.

10. Horeis T. A. The role of exercise in the treatment of pediatric obesity. *Current Opinion in Pediatrics*. 2018. Vol. 30. No. 6. P. 835–841.

11. Sallis P. S. Motivation for physical activity in adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020. Vol. 17. No. 1. P. 1–15.

References

1.Andrieieva, O. V., Maksymenko, A. O., & Lyshevska, V. M. (2020). Suchasni pidkhody do vykorystannia fitnes-tekhnolohii yak zasobu korektsii fizychnoho stanu pidlitkiv [Modern approaches to the use of fitness technologies as a means of correcting the physical condition of adolescents]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), (7(127)20), 9–13. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.

2.Dub, M. M. (2020). Fizychna reabilitatsiia studentok z ozhyrinniam i ryzykom rozvytku metabolichnoho syndromu [Physical rehabilitation of female students with obesity and risk of metabolic syndrome] (Author's abstract of PhD dissertation). National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv.

3.Karpushyna, O. V. (2019). Osoblyvosti psykholohichnoho suprovodu pidlitkiv z ozhyrinniam [Features of psychological support for adolescents with obesity]. Aktualni problemy psykholohii, 11(12), 110–118.

4.Raievskyi, R. T., & Kuznetsova, O. P. (2020). Profilaktyka ozhyrinnia u ditei i pidlitkiv zasobamy fizychnoi kultury [Prevention of obesity in children and adolescents by means of physical culture]. Zbirnyk naukovykh prats KhDAFK, 2, 74–80.

5.Romanchuk, O. V. (2023). Otsinka efektyvnosti prohram fizychnoi aktyvnosti pry ozhyrinni pidlitkiv [Evaluation of the effectiveness of physical activity programs for adolescent obesity]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 2, 78–85.

6.Smirnova, N. H. (2020). Suchasni pidkhody do fizychnoi reabilitatsii pry ozhyrinni [Modern approaches to physical rehabilitation in obesity]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 2, 60–64.

7.Fedorenko, O. I., & Zinchenko, I. V. (2019). Vplyv kompleksnoi fizkulturno-ozdorovchoi prohramy na masu tila ta fizychnu pratsezdatnist pidlitkiv iz nadmirnoiu masoiu tila [Effect of a comprehensive physical health program on body weight and physical performance of overweight adolescents]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy, 3, 145–150.

8.Gidding, J. C. (2017). Physical activity for obese youth: A review of the evidence. Pediatric Exercise Science, 29(4), 509–517. https://doi.org/10.1123/pes.2016-0178

9.Hales, D. S. (2019). Fitness centers as a setting for adolescent weight management. Journal of Adolescent Health, 64(5), 556–562. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.12.014

10. Horeis, T. A. (2018). The role of exercise in the treatment of pediatric obesity. Current Opinion in Pediatrics, 30(6), 835–841.

11. Sallis, P. S. (2020). Motivation for physical activity in adolescents: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(1), 1–15. https://doi.org/10.1186/s12966-020-00956.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).27
УДК: 355.233:796.8

Мирошніченко В.О.
Ph.D, доктор філософії, доцент
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6561-3869
Щербина О.О.
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м.Київ
студент спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ПІДГОТОВКА ДО ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЛЯ ВІДБОРУ В СПЕЦПІДРОЗДІЛИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Мирошніченко В.О., Щербина О.О. У статті розглядається важливість фізичної підготовленості кандидатів для спецпідрозділів Національної гвардії України. Визначено основні аспекти підготовки до тестування, включаючи фізичні, психологічні та технічні вимоги. Обґрунтовано необхідність комплексного підходу до підготовки, що включає тренування, харчування та відновлення.

Ключові слова: *фізична підготовленість, спецпідрозділи, Національна гвардія України, тестування, підготовка.*

Myroshnichenko Vitalii, Shcherbyna Oleksandrovych. *The title of the article. preparation for physical fitness testing for selection to the special forces of the National Guard of Ukraine. Physical fitness is a crucial aspect of the operations of the Special Forces of the National Guard of Ukraine, directly impacting their effectiveness in carrying out assigned tasks. Special operations often demand high levels of endurance, strength, speed, and coordination, making physical training an integral part of military preparation. In the context of modern threats faced by the country, Special Forces must be ready to operate in diverse environments, including urban areas, forests, and mountainous regions. This requires not only theoretical knowledge but also practical skills acquired through systematic physical training.*

The primary requirements for the physical fitness of candidates for Special Forces service encompass not just basic physical attributes but also specialized skills essential for successful task execution. Candidates must demonstrate high endurance, rapid recovery capabilities, and strength to perform physically demanding maneuvers. Agility and coordination development are also vital for effective teamwork and quick response to changing circumstances. Various standards are employed to assess physical readiness, tailored to the unique operational demands of Special Forces.

Additionally, the psychological aspect of training is significant, as stressful situations can adversely affect physical performance. Thus, candidate evaluation includes not only physical tests but also psychological assessments to determine an individual's ability to perform under high stress. Consequently, physical training for the Special Forces of the National Guard of Ukraine is a critical element ensuring servicemen's readiness for complex tasks. The requirements for physical fitness are formulated considering the specifics of future service and operational response needs in various situations. A systematic approach to assessing and improving physical qualities helps maintain a high level of combat readiness among Special Forces, ensuring successful task execution amid contemporary challenges.