International Scientific and Practical Internet Conference, February 6–7, 2025. FOP Marenichenko VV, Dnipro, Ukraine. p. 322.

8.Payne VG, Isaacs LD. Human Motor Development: A Lifespan Approach. 9th ed. Routledge. 2017. https://doi.org/10.4324/9781315213040

9.Favoritov VM, Silyavina KA. Features and effectiveness of the methodology of targeted flexibility development in young gymnasts aged 6–7. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2014;2:121-4.

10. Chernykh T, Mulyk V, Skaliy T. Application of special preparatory exercises for mastering basic elements of sports acrobatics by young beginner athletes. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2020;(6(80)):11-6. https://doi.org/10.15391/snsv.2020-6.002

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).39
УДК 355.23:796.012.2

Самокиш І.І.,
професор, професор кафедри гуманітарних
та соціально-економічних дисциплін,
Військова академія, м. Одеса.
https://orcid.org/0000-0002-6077-699X
Макаров М.Б.,
студент 1 курсу магістратури,
Військова академія, м. Одеса.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

У статті розглянуто організаційно-методичні основи сучасної фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в умовах збройної агресії. Проаналізовано проблеми нормативного, кадрового та ресурсного забезпечення системи підготовки. Обґрунтовано доцільність упровадження інноваційних засобів фізичного тренування, зокрема функціонального багатоборства, психофізичних практик, цифрового моніторингу. Виокремлено основні напрями вдосконалення: індивідуалізація навантажень, поєднання з бойовим навчанням, розвиток інструкторського складу. Запропоновано модель підготовки, що забезпечує адаптацію до бойових умов і підвищення функціональної стійкості особового складу.

Ключові слова: фізична підготовка, Збройні Сили України, боєздатність, психофізична стійкість, організаційно-методичні засади, індивідуалізована підготовка, функціональна підготовленість.

Ivan Samokysh, Mykhailo Makarov. Organizational and methodological foundations of modern physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine. *The article examines the organizational and methodological foundations of modern physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine under the conditions of armed aggression. The main problems of the current training system are analyzed, in particular the shortcomings in regulatory support, personnel resources, infrastructure, and individualization of physical loads.*

Special attention is paid to the necessity of implementing innovative approaches in the training process, such as functional military fitness, psychophysical practices, digital monitoring systems, and combat simulation-based exercises. The importance of integrating physical training into combat routines is emphasized, ensuring its relevance and continuity even under active military service.

The article outlines priority directions for improvement, including personalized training programs based on psychophysiological characteristics of military personnel, integration of physical training with tactical and combat activities, the development of qualified instructor staff, and the modernization of training infrastructure.

A conceptual model of physical training is proposed, which ensures servicemen's adaptation to high-stress combat conditions, improvement of functional resilience, injury prevention, and operational efficiency. The implementation of this model is expected to increase the general level of physical readiness and psychological stability of the Ukrainian Armed Forces personnel.

Thus, the modernization of the physical training system based on evidence-based methods and adaptive strategies is a key component of strengthening national defense capability. The development and scientific substantiation of such systems should be a priority for military pedagogy and physical education science in wartime and post-war reconstruction.

Key words: *physical training, Armed Forces of Ukraine, combat readiness, psychophysical resilience, organizational and methodological foundations, individualized training, functional fitness.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Фізична підготовка виступає ключовим компонентом системи бойового вдосконалення та є одним із базових чинників, що забезпечує функціональну здатність військовослужбовців ефективно виконувати поставлені завдання в умовах бойових дій [1; 7].

Вона формує фізичну витривалість, силу, координацію, швидкість реакції, а також психофізіологічну стійкість до стресових чинників, що відіграє важливу роль у загальній боєздатності підрозділів.

Зважаючи на зміни характеру збройної боротьби, збільшення темпів операцій, багатокомпонентність загроз, зростає необхідність системного перегляду організаційно-методичних підходів до фізичної підготовки.

Збройні конфлікти сучасності відзначаються високою динамічністю, асиметричністю, непередбачуваністю розвитку подій і широким застосуванням технічних, інформаційних та психологічних засобів впливу [12].

У таких умовах фізична підготовка не може залишатися традиційною або стандартною – вона повинна трансформуватися в адаптивну систему, що здатна реагувати на зміну завдань, середовища та ресурсів. У зв'язку з цим виникає потреба в перегляді нормативної бази, оновленні засобів та методів тренувань, впровадженні новітніх цифрових технологій для моніторингу навантажень і контролю готовності.

Крім того, бойові дії дедалі частіше відбуваються в умовах урбанізованої території, де високі вимоги пред'являються до швидкості переміщення, орієнтації у складному просторі, здатності виконувати завдання у замкнених просторах, під постійною загрозою вогневого ураження.

Це формує нові запити до структури фізичної підготовки: зростає значення розвитку специфічних якостей, таких як мікровитривалість, спритність, динамічна сила, точність рухових дій у складних умовах. Відтак, модернізація методичних підходів має не лише відповідати оперативно-тактичним потребам, а й передбачати персоналізацію тренувального процесу залежно від спеціалізації військовослужбовця.

Особливого значення набуває міждисциплінарність у фізичній підготовці: поєднання знань і практик з галузей військової педагогіки, спортивної науки, медицини, психології та цифрових технологій [9, 11].

Такий підхід дозволяє створювати інтегровані моделі підготовки, які враховують не лише фізичні, але й когнітивні, емоційні та професійні аспекти діяльності військовослужбовців. Одночасно з цим необхідним є перехід від оцінки результатів до оцінки процесу, що передбачає постійний аналіз ефективності тренувальних методик, їх адаптацію до реального досвіду війни, оперативну корекцію тренувальних планів.

Отже, удосконалення організаційно-методичних основ фізичної підготовки у Збройних Силах України є не лише актуальним, а й критично важливим завданням, що потребує комплексного дослідження, наукового обґрунтування та практичного впровадження в системі військової освіти та підготовки.

Мета дослідження. Метою даної роботи є узагальнення сучасних наукових підходів та практичних впроваджень у сфері фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України, аналіз досвіду провідних країн, оцінка ефективності впроваджених методик і програм, а також визначення напрямів подальшого удосконалення організаційно-методичних основ фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна фізична підготовка у силах оборони повинна відповідати набору специфічних вимог, що диктуються професійною спеціалізацією військовослужбовців.

Для окремих родів військ і посад окреслено чіткі профільні фізичні якості – від вибухової сили до витривалості, координації або просторової орієнтації [1], [10].

Тому упровадження багаторівневої системи контролю рівня фізичної готовності створює можливості оцінки в реальному часі і своєчасної корекції фізичних навантажень відповідно до специфіки завдань та фази підготовки.

Удосконалення фізичних можливостей передбачає його органічне поєднання з тактичним, психологічним та бойовим компонентом підготовки. Формування однорідної доктринальної бази дозволяє розробляти нормативи й інструкції на єдиній методичній основі [2, 9].

Такий підхід підтримує стратегічне планування фізичної підготовки, забезпечуючи її цілісність із загальною структурою бойового навчання, підвищує взаємозв'язок між окремими елементами тренувального процесу та знімає ризики надмірного або недостатнього навантаження.

Новою концептуальною інновацією стала система Combat Army System, яка зорієнтована на всебічну психофізичну підготовку. Її мета – забезпечення розвитку витривалості, стресостійкості, здатності працювати в екстремальних умовах та ефективної командної взаємодії [5]. Система включає моніторинг фізичних параметрів, симуляційні вправи, навчання стійкості в умовах підвищеного фізіо- та психологічного навантаження, а також тренінги взаємодії в бойовій групі.

Гирьовий тренінг доводить свою ефективність у розвитку силової витривалості, особливо важливу для курсантського та офіцерського складу [8]. Його вплив проявляється у зростанні м'язової витривалості, покращенні метаболічної витривалості та зниженні ризику травм у реальних бойових умовах. Методика передбачає адаптацію до ритму навчального процесу, поступове збільшення обсягів і вартості робочого циклу, а також інтеграцію вправ на функціональну силу.

Уніфікація фізичної підготовки на базі стандартизації дозволяє впровадити єдині критерії оцінки рівня готовності у всіх структурах та навчальних закладах [4]. Це створює можливість порівнювати результати між частинами, формувати середні нормативні рівні та забезпечувати відповідність вимогам національних стандартів. Такий підхід також дає підґрунтя для реформування навчально-тренувальної структури з урахуванням ресурсної забезпеченості.

Дослідження динаміки розвитку фізичних якостей майбутніх офіцерів показують, що раннє впровадження цілеспрямованих тренувальних програм сприяє значному покращенню спеціалізованих фізичних параметрів [6]. Цільовий вплив забезпечується через модульні тренувальні блоки, відповідну періодизацію навантажень і відбір завдань за фаховою спрямованістю. Такий підхід сприяє формуванню профілю готовності з оптимальним розвитком ключових якісних характеристик.

Використання сучасних тренажерів, цифрових систем моніторингу навантажень, функціональної діагностики організму дозволяє персоналізувати процес тренувань, ураховувати індивідуальні реакції на навантаження та динаміку прогресу [7, 11]. Ці технології дозволяють автоматично збирати дані про серцевий ритм, рівень відновлення, оцінювати адаптацію, а в подальшому адаптувати програму фізичної підготовки в режимі реального часу.

Недостатнє матеріально-технічне забезпечення суттєво обмежує ефективність тренувального процесу [3]. Усунення таких дефіцитів має стати пріоритетом: сучасні зали, обладнання, інтегровані симулятори допомагають реалізувати нові методики та технологічні підходи. При цьому перегляд структури навчально-тренувального процесу, із оптимізацією тривалості занять, раціональною періодизацією та новим розподілом акцентів – підвищує результативність і мінімізує перевантаження.

Формування універсальної моделі фізичної підготовки ґрунтується на синтезі фізичних, психологічних та професійних компонентів [9]. Міждисциплінарний підхід забезпечує цілісність: фізична підготовка доповнюється психо-емоційною стійкістю, навичками командної роботи, морально-психологічною готовністю до стресових ситуацій. Ця модель дозволяє створювати методики, адаптовані до реальних умов бойової діяльності та специфіки різних родів військ.

З огляду на сучасні тенденції, доцільним є впровадження елементів кросфіту та функціонального тренування як засобів швидкого підвищення загальної фізичної готовності, витривалості та координації рухів у ситуативно-бойових умовах. Також перспективним є застосування військово-спортивної реабілітації для післяопераційного відновлення та підтримання фізичних якостей [12]. Ці підходи об'єднуються з цифровим моніторингом та індивідуальним дозуванням навантажень.

Представлений огляд демонструє, що сучасна фізична підготовка військовослужбовців має базуватись на багаторівневій системі оцінки, інтеграції у бойовий вишкіл, інноваційних технологіях моніторингу, стандартизації програм і міждисциплінарності. Такий підхід дає змогу враховувати фахові особливості, оперативно аналізувати фізичну готовність і коригувати тренувальний процес відповідно до потреб військових підрозділів.

Висновки. Сучасна система фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ є динамічною та багатокомпонентною. Її ефективність залежить від здатності інтегрувати передовий міжнародний досвід, технологічні новації, наукові дослідження та адаптуватися до реалій бойових дій.

Серед ключових висновків можна виділити:

- Необхідність стандартизації оцінювання фізичної готовності;
- Запровадження індивідуалізованих та спеціалізованих програм підготовки;
- Використання цифрових технологій для контролю та аналізу навантажень;
- Поєднання фізичної, психологічної та професійної підготовки у рамках єдиного підходу;
- Розширення матеріально-технічної бази та підвищення кваліфікації інструкторського складу.

Подальші дослідження мають бути зосереджені на оцінці довгострокової ефективності впроваджених програм та створенні адаптивних моделей фізичної підготовки для різних категорій військовослужбовців.

Література

1.Богдайчук О., Присяжнюк О., Чепурна І. Інноваційні засоби фізичної підготовки військових // Збірник наукових праць Вінницького обласного. 2023.

2.Височіна Н. Л., Білошицький В. М., Малахова О. В. Фізична підготовка і спорт у ЗСУ: проблеми та перспективи // Військова освіта. 2021. № 1(43). С. 43–55.

3.Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців: проблеми та шляхи вирішення // Академічні студії: педагогіка. 2022. № 2.

4.Данилюк О., Людовик С., Савчук А. Фізична підготовка в бойовій діяльності військовослужбовців // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2025. № 4(29). С. 202–208.

5.Климович В., Одеров А., Романчук С. Впровадження Combat Army System: психофізична підготовка в Україні // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. № 22.

6.Куришко Є., Корчагін М., Золочевський В., Данилішин І., Їжаківський В. Аналіз проблем організації спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів закладів військової освіти // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2022. № 3(148). С. 74–77.

7.Лаврентьєв О., Антоненко С., Сергієнко Ю. Формування готовності військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки до ведення бойових дій // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. № 4(190). С. 83–87.

8.Пронтенко К., Грибан Г., Блощинський І. Розвиток силових якостей курсантів під час гирьового тренінгу // Baltic Journal of Health and Physical Activity. 2019. Т. 11, № 3. С. 27–38.

9.Тищенко В. О., Лисенчук Г. А. Інноваційні технології у фізичній підготовці військовослужбовців // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. № 6(114). С. 99–104.

10. Ткачук О., Барановська О., Синяк О. Теоретичні засади спеціальної фізичної підготовки авіаційного складу ЗСУ // ScienceRise. 2017.

11. Циганок Ю., Кравченко О. Інноваційні технології в спортивній діяльності військовослужбовців // Проблеми розвитку спорту. 2024. С. 156–162.

12. Шлямар І. Л., Івахно О. В. Аналіз організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. № 4(163). С. 39–50.

References

1.Bohdaichuk O., Prysiazhniuk O., Chepurna I. (2023), Innovatsiini zasoby fizychnoi pidhotovky viiskovykh // Zbirnyk naukovykh prats Vinnytskoho oblasnoho. [in Ukrainian]

2.Vysochyna N. L., Biloshytskyi V. M., Malakhova O. V. (2021), Fizychna pidhotovka i sport u ZSU: problemy ta perspektyvy // Viiskova osvita. № 1(43), pp. 43–55. [in Ukrainian]

3.Hnydiuk O. P., Kutsenko A. Ya. (2022), Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtsiv: problemy ta shliakhy vyrishennia // Akademichni studii: pedahohika. № 2. [in Ukrainian]

4.Danyliuk O., Liudovyk S., Savchuk A. (2025), Fizychna pidhotovka v boiovii diialnosti viiskovosluzhbovtsiv // Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. № 4(29), pp. 202–208. [in Ukrainian]

5.Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S. (2021), Vprovadzhennia Combat Army System: psykho-fizychna pidhotovka v Ukraini // Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. № 22. [in Ukrainian]

6.Kuryshko Ye., Korchahin M., Zolochevskyi V., Danylishyn I., Yizhakivskyi V. (2022), Analiz problem orhanizatsii spetsialnoi fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv zakladiv viiskovoi osvity // Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. № 3(148), pp. 74–77. [in Ukrainian]

7.Lavrentiev O., Antonenko S., Serhiienko Yu. (2025), Formuvannia hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv na zaniattiakh z fizychnoi pidhotovky do vedennia boiovykh dii // Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. № 4(190), pp. 83–87. [in Ukrainian]

8.Prontenko K., Hryban H., Bloshchynskyi I. (2019), Rozvytok sylovykh iakostei kursantiv pid chas hyr'ovoho treninhu // Baltic Journal of Health and Physical Activity. Vol. 11, № 3, pp. 27–38. [in Ukrainian]

9.Tyshchenko V. O., Lysenchuk H. A. (2019), Innovatsiini tekhnolohii u fizychnii pidhotovtsi viiskovosluzhbovtsiv // Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. № 6(114), pp. 99–104. [in Ukrainian]

10. Tkachuk O., Baranovska O., Syniak O. (2017), Teoretychni zasady spetsialnoi fizychnoi pidhotovky aviatsiinoho skladu ZSU // ScienceRise. [in Ukrainian]

11. Tsyhanok Yu., Kravchenko O. (2024), Innovatsiini tekhnolohii v sportyvnii diialnosti viiskovosluzhbovtsiv // Problemy rozvytku sportu. pp. 156–162. [in Ukrainian]

12. Shliamar I. L., Ivakhno O. V. (2023), Analiz orhanizatsii fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh providnykh krain svitu // Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriia 15. № 4(163), pp. 39–50. [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).40

Симонік А. В.
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-8574-8744
Воронкова Т. В.
orcid.org/0009-0009-9904-6378
викладачка кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет м. Запоріжжя, Україна
Сватьєв В.А.
https://orcid.org/0009-0004-4733-2878
магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньої програми «Спорт»
Запорізький національний університет

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФЕСІЙНЕ СПІЛКУВАННЯ В ГАЛУЗІ» ДЛЯ МАГІСТРІВ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ СПОРТ

У статті розглянуто актуальну проблему впровадження цифрових технологій у процес дистанційного викладання дисципліни «Професійне спілкування в галузі» для магістрів освітньої програми «Спорт». З урахуванням трансформацій сучасної вищої освіти, автором обґрунтовано доцільність використання інноваційних цифрових рішень з метою розвитку професійної комунікативної компетентності здобувачів другого рівня вищої освіти. Представлено результати педагогічного експерименту, що складався з констатувального та формувального етапів. На першому етапі виявлено нерівномірний рівень сформованості комунікативних умінь у здобувачів, з переважанням середнього й низького рівнів. У процесі формувального етапу було впроваджено комплексну методику дистанційного навчання, що включала використання таких інструментів, як Zoom, Google Meet, Google Docs, Padlet, Trello, ChatGPT, а також проєктно-рефлексивні форми роботи. У результаті експерименту зафіксовано позитивну динаміку розвитку всіх компонентів комунікативної компетентності, що підтверджує ефективність запропонованого підходу. Отримані дані узгоджуються з результатами вітчизняних і зарубіжних досліджень, підтверджуючи значний потенціал цифрових технологій для підготовки фахівців зі спорту.

***Ключові слова**: професійне спілкування, цифрові технології, дистанційне навчання, комунікативна компетентність, магістратура, освітня програма Спорт, педагогічний експеримент, інтерактивні платформи, проєктне навчання, штучний інтелект*

***Symonik A. V., Voronkova T. V., Svatyev V. A. Use of digital technologies in distance teaching of the discipline "Professional communication in the field" for master's students of the educational program "Sport".** The article addresses the pressing issue of integrating digital technologies into the process of distance teaching of the discipline «Professional Communication in the Field» for master's students of the «Sport» educational program. Given the ongoing*