6. Kellner D. Habermas and the mutations of the public sphere. *Philosophy & Social Criticism*. 2024. https://doi.org/10.1177/01914537231223845
7. Nilsen, A. K., Øvrevik Kjerland, G., & Fusche Moe, V. (2024). Designing talent development in football – a document analysis of the Norwegian academy classification model. *Soccer & Society*, *25*(8), 1046-1062. https://doi.org/10.1080/14660970.2024.2313970
8. Nilsen, A. K., Fusche Moe, V., & Øvrevik Kjerland, G. (2024). How has applying a national player development programme influenced the local talent development models within two top Norwegian football clubs' academy practices? *Cogent Social Sciences*, *10* (1). https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2349130
9. Seippel, Ø., Gjesdal, S., Bjørndal, C. T., & Waldenstrøm, S. R. S. (2026). The grass is greener on the other side! On club transfers in Norwegian youth football. *Managing Sport and Leisure*, 1-18. https://doi.org/10.1080/23750472.2026.2689644
10. Thue Bjørndal, C. (2026). Power, discipline and subjectification in the Norwegian Football Association's Talent Pathway. *Sports Coaching Review*, 1–13. https://doi.org/10.1080/21640629.2026.2642492
11. Electronic resource. - Access mode: https://www.transfermarkt.co.in/

Стаття надійшла до редакції / Received 01.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.08.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).11

Жембровський С. М.
кандидат педагогічних наук, професор,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національний університет оборони України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-4903-9398
Бондар Д. О.
ад'юнкт кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій
Національний університет оборони України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-3046-7683

ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ НОВОБРАНЦІВ АРМІЙ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН

У статті проаналізовано зміст фізичної підготовки новобранців під час базової підготовки у Збройних силах США, Бундесвері та Армії оборони Ізраїлю. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення фізичної підготовки у системі базової загальновійськової підготовки Збройних Сил України, зокрема через недостатній обсяг навчальних занять, недотримання принципів фізичної підготовки та потребу адаптації до сучасних умов бойових дій. Метою дослідження є аналіз форм, методів і засобів фізичної підготовки новобранців армій зарубіжних країн, що мають практичний досвід ведення бойових дій. Для досягнення поставленої мети використано методи аналізу та синтезу наукової і методичної літератури. Встановлено, що системи фізичної підготовки досліджуваних армій характеризуються практичною спрямованістю, поетапним підвищенням фізичних навантажень, інтеграцією фізичної підготовки у навчально-бойову діяльність, застосуванням функціонально орієнтованих тестів контролю та індивідуалізацією тренувального процесу.

Ключові слова: *форми, методи, засоби, фізична підготовка, базова загальновійськова підготовка, військовослужбовці, армії зарубіжних країн.*

The article analyzes the content of physical training for recruits during basic training in the Armed Forces of the United States, the Bundeswehr, and the Israel Defense Forces. The relevance of the study is determined by the need to improve the physical training system within the Basic General Military Training of the Armed Forces of Ukraine due to the insufficient number of training hours, incomplete implementation of the principles of physical training, and the requirements of modern combat operations.

The purpose of the study was to analyze the forms, methods, and means of physical training used during the basic training of recruits in foreign armed forces with practical combat experience. The research methods included the analysis and synthesis of scientific and methodological literature.

The study examined the organization of physical training, training methods, physical exercises, workload characteristics, and physical fitness assessment systems used in the United States Army, the Bundeswehr, and the Israel Defense Forces. The findings showed that all analyzed systems are characterized by practical orientation, gradual progression of physical workloads, integration of physical training into combat training, and the application of functional fitness assessment. At the same time, each system has specific features related to the organization of training, workload distribution, and control procedures.

The results confirm that the experience of foreign armed forces can be effectively used to improve the content of physical training within the Basic General Military Training system of the Armed Forces of Ukraine through the implementation

of modern training approaches, functional fitness assessment, military-applied exercises, and a gradual increase in physical workloads.

Keywords: *forms, methods, means, physical training, Basic General Military Training, military personnel, foreign armed forces.*

Постанова проблеми. Досвід застосування військ в умовах збройних конфліктів та воєнних операцій свідчить про підвищення вимог до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, їх здатності ефективно виконувати завдання в умовах значних фізичних і психоемоційних навантажень [2; 6]. У цьому контексті фізична підготовка (далі – ФП) розглядається як ключовий компонент базової підготовки (далі – БП), що забезпечує розвиток необхідних основних фізичних та спеціальних якостей, адаптаційних можливостей організму та здатності ефективно діяти в умовах бойового стресу. Водночас результати аналізу змісту ФП підчас базова загальновійськова підготовка (далі – БЗВП) у Збройних Силах України (далі – ЗСУ) свідчать про наявність окремих проблемних аспектів, зокрема недостатність кількість годин на проведення форм ФП, відсутність навчальних годин на навчальні заняття з ФП, не дотримання принципів ФП (поступовість підвищення навантажень) [3]. Це обумовлює необхідність аналізу досвіду зарубіжних армій щодо застосування форм, методів та засобів ФП новобранців під час БП у країнах, збройні сили яких мають досвід ведення бойових дій.

Аналіз літературних джерел. Питанням ФП військовослужбовців зарубіжних країн досліджувалися такі автори, як О. В. Петрачков, С. В. Романчук, О. М. Ярмак, А. М. Одеров, О. О. Старчук та інші. Проблематикою БЗВП займались такі науковці як Ю. В. Полик, С. П. Васильєв, О. А. Чернявський, О. А. Георгадзе, О. О. Ніколайчук, Д. П. Батечко, В. В. Ставенко та інші.

Водночас аналіз наукової та методичної літератури свідчить, що питання комплексного аналізу форм, методів і засобів ФП новобранців під час БЗ в арміях зарубіжних країн та визначення можливостей використання їхнього досвіду для вдосконалення ФП у системі БЗВП ЗСУ висвітлено недостатньо, що зумовлює необхідність подальших наукових досліджень.

Мета статті. Проаналізувати форми, методи та засоби ФП під час БП новобранців у армій зарубіжних країнах, що мають практику ведення бойових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збройні Сили (далі – ЗС) Сполучених Штатів Америки (далі – США), які мають значний досвід участі у військових конфліктах та бойових операціях у різних регіонах світу, приділяють значну увагу ФП новобранців під час БП. Керівництво армії приділяє значну увагу впровадженню та вдосконаленню ефективних підходів до моніторингу стану здоров'я і рівня готовності військовослужбовців до навчальної діяльності та виконання бойових завдань [21].

БП армії США являє собою стандартизовану програму підготовки новобранців, спрямовану на формування у них базових військових умінь та навичок, необхідних для подальшого проходження служби у регулярних силах, резерві або Національній гвардії США [13].

У програма БП ЗС США ФП має комплексний характер і реалізується в таких формах: навчальні заняття, фізичні ранкові тренування, супутні фізичні тренування під час навчально-бойової діяльності, спортивно-масова робота.

Навчальні заняття у програмі БП проводяться щоденно під керівництвом інструкторів, які залучаються до організації БП. Їх зміст і спрямованість визначаються відповідними фазами БП, що мають регламентовану структуру: початкова (червона, 1-3-й тижні), основна (біла, 4-5-й тижні), функціонально-прикладна (синя, 6-9-й тижні) та підсумкова (випускна, 10-й тиждень). Така поетапна організація забезпечує послідовне засвоєння навчально-тренувальних завдань і сприяє ефективному розвитку фізичних та спеціальних якостей, а також формуванню необхідних військово-прикладних умінь і навичок. У межах червоної фази БП навчальні заняття проводяться з рукопашного бою, а також виконуються вправи, спрямовані на розвиток аеробної витривалості, що включають бігові навантаження (помірної інтенсивності за відносно низькій частоті серцевих скорочень) та багатоповторне виконання вправ з власною масою тіла [9, 11, 23].

Під час білої фази БП навчальні заняття в здебільшого проводяться з рукопашного бою, вони спрямовані на закріплення та вдосконалення раніше засвоєних прийомів і дій. Значна увага приділяється відпрацюванню прийомів та дій в умовах наближених до реальних, з поступовим включенням сутичок з обмеженим контактом, що моделюють типові ситуації можливого бойового зіткнення [5; 21].

Синя фаза БП характеризується спрямованістю навчальних занять на виконання тривалих маршів на дистанції 10 – 12 кілометрів, які заплановані з урахуванням поступового підвищення фізичного навантаження, складності рельєфу місцевості та ваги індивідуального спорядження військовослужбовців. Навантаження мають виражену аеробну спрямованість і забезпечують розвиток загальної витривалості [5; 10].

Випускний етап БП характеризується підсумковою перевіркою рівня фізичної підготовленості шляхом складання ACFT тесту який оцінює рівень розвитку загальних фізичних якостей [5].

Тест включає п’ять вправ, які оцінюють фізичну здатність виконувати завдання, які можуть виникнути в бойових умовах:

станова тяга: виконання станової тяги з трьох повторень із поступовим збільшенням ваги;

згинання та розгинання рук в упорі лежачи: виконання якомога більшої кількості відтискань протягом двох хвилин;

спринт/перетягування/перенесення: човниковий біг по 25-метровій доріжці по черговим перетягуванням саней вагою 90 фунтів та перенесення двох гир по 40 фунтів;

планка: утримання тулуба в положенні планки якомога довше;

біг на 2 милі: біг на час для розвитку витривалості [4; 9; 10; 20].

Також даний тест виконуються на початку БП, новобранці які не виконують встановлені нормативи, направляються до підрозділів додаткової ФП (Fitness Training Company), де з ними проводять інтенсивні тренування під контролем інструкторів та здійснюється регулювання режиму харчування [21].

У системі БП військовослужбовців ЗС США важливе значення має попередній відбір кандидатів за фізичними показниками. Однією з обов'язкових умов допуску до служби є відповідність встановленим нормативам зросту і маси тіла з урахуванням віку та статі, що розглядається як базовий критерій фізичної придатності новобранців [11].

Аналіз ФП під час БП новобранців армії США засвідчив її високий рівень структурованості, поетапності та практичної спрямованості. Встановлено чітке дотримання принципу поступового підвищення фізичних навантажень, що забезпечує розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, а також формування військово-прикладних рухових навичок шляхом комплексного поєднання різних форм, методів і засобів ФП відповідно до фаз БП.

В ЗС Німеччини (Бундесвер) військовослужбовці яких брали участь у міжнародних миротворчих та бойових операціях у складі сил НАТО, мають практичний досвід підготовки особового складу до дій сучасних умовах ведення бойових дій. У зв'язку з цим значний науковий і практичний інтерес становить ФП під час БП новобранців Бундесферу, зокрема форми, методи та засоби ФП. БП триває 12 тижнів і є початковим етапом військової служби для всіх категорій новобранців незалежно від виду та роду військ [1].

Аналіз змісту БП Бундесверу свідчить, що фізичні навантаження інтегруються у весь період навчання та поєднуються з тактичною, вогневою, інженерною та медичною підготовкою [9]. У програмі БП ФП реалізується в таких формах: ранкові тренування, навчальні заняття, супутнє фізичне тренування.

Обсяг годин, передбачених програмою БП на ФП, протягом перших шести тижнів програми БП становить 110 годин, а протягом наступних шести тижнів 30 годин. Загальний обсяг навчального часу з ФП складає 140 годин, що в середньому становить близько 12 годин на тиждень. Такий розподіл навчального навантаження свідчить про високий рівень пріоритетності ФП у системі БП новобранців [22]. На початку проходження БП військовослужбовців попередньо розподіляються на групи відповідно до їхнього початкового рівня фізичної підготовленості, що дозволяє правильно будувати систему тренувань, з дотриманням принципів ФП [24].

Перші шість тижнів БП новобранці проходять у пунктах постійної дислокації, що створює сприятливі умови для якісного проведення ФП в різних формах. Основний акцент у даний період робиться на проведенні навчальних занять з розділів прискореного пересування та рукопашної підготовки.

У процесі ФП переважно застосовується повторний метод тренування, який передбачає багаторазове виконання фізичних вправ у декілька підходів із визначеною кількістю повторень. Інтенсивність навантаження визначаються інструктором з урахуванням рівня фізичної підготовленості новобранців. Зазначений підхід забезпечує дотримання принципу поступового підвищення фізичних навантажень та сприяє ефективній адаптації організму військовослужбовців до умов навчально-бойової діяльності.

Ранкові тренування проводяться у складі підрозділу тривалістю до 30 хвилин. Основним засобом є тривалий біг, який виконується на низькій частоті серцевих скорочень та спрямований на розвиток загальної аеробної витривалості й адаптаційних можливостей організму новобранців [22, 24].

Друга половина БП проводиться переважно в польових умовах, де ФП організовується у формі супутнього фізичного тренування та інтегрується у процес навчально-бойової діяльності (виконання маршів, подолання перешкод і транспортування вантажів).

Маршова підготовка проводиться у складі підрозділів у військовому спорядженні та спрямована на розвиток загальної і силової витривалості, адаптації організму до тривалих фізичних навантажень та формування навичок пересування в різних умовах місцевості. Дистанція та інтенсивність маршів поступово збільшуються відповідно до рівня підготовленості новобранців. Під час проведення маршів переважно застосовуються безперервний метод тренування.

Подолання перешкод організовується у вигляді проходження спеціальних смуг перешкод. Під час занять застосовуються повторний та коловий методи тренування, що забезпечують розвиток спритності, координації та силової витривалості.

Транспортування вантажів проводиться у вигляді перенесення ящиків з боєприпасами, евакуації умовно поранених, перенесення спорядження та інших вправ прикладної спрямованості [22; 24].

Ключовим елементом контролю ФП у програмі БП Бундесферу є тест BMFT, який призначений для об'єктивного оцінювання рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань у сучасних бойових умовах. Даний тест застосовується під час БП на завершальному етапі навчання [16].

Тест складається з виконання наступних вправ: *маневр під вогнем* (біг на 130 м зі зміною напрямку), *порятунок пораненого* (40 м перетягування вантажу вагою 50 кг), *перенесення вантажу* (100 м перенесення двох вантажів вагою 18 кг), *підйом вантажу* (підняття вантажу вагою 24 кг на стійку висотою 1,25 м п'ять повторень). Форма одягу військова, бронежилет, каска [5; 17].

Важливим елементом Німецької системи підготовки майбутніх новобранців є формування у них навичок самостійного виконання фізичних вправ. З цією метою запроваджено двотижневі програми тренувань із чіткою структурою занять та поступовим підвищенням фізичних навантажень, які виконуються індивідуально. Крім того, на державному рівні розроблено мобільний додаток із програмами тренувань та методичним супроводом, що дозволяє майбутнім військовослужбовцям забезпечити належний рівень фізичної готовності до навантажень, передбачених програмою БП [6].

Таким чином, аналіз форм, методів та засобів ФП під час БП новобранців Бундесверу засвідчив її високу практичну спрямованість, інтеграцію фізичних навантажень у всі етапи навчально-бойової діяльності та чітке дотримання принципу поступового підвищення навантажень. Встановлено, що результативність ФП забезпечується поєднанням навчальних занять, ранкових тренувань і супутнього фізичного тренування, а також застосуванням функціонально-орієнтованого контролю фізичної готовності військовослужбовців.

Особливий науковий та практичний інтерес у контексті аналізу форм, методів та засобів ФП новобранців під час БП становить досвід Армії оборони Ізраїлю (ЦАХАЛ), яка має значний практичний досвід ведення бойових дій. Сучасна парадигма ФП у бойових підрозділах ЦАХАЛ, відомою під загально назвою «Краві» (Kraviot), ґрунтується на принципі глибокої розподілу. На відміну від уніфікованих підходів, ізраїльська модель адаптує інтенсивність та зміст тренувального процесу відповідно до військово-облікової спеціальності, конкретної посади військовослужбовця.

Методологічною основою такої класифікації є ієрархічна шкала рівнів БП (Rovaei). Дана система виступає регулятором тренувального навантаження та визначає тривалість навчальних курсів, забезпечує синергію між фізичним розвитком, вогневою виучкою та дисциплінарною адаптацією. Важливою особливістю є врахування контекстуальних факторів, зокрема географічних та кліматичних умов майбутнього театру бойових дій [7].

Найбільший науковий інтерес для вдосконалення ФП в БЗВП ЗСУ становить початковий рівень ізраїльської сертифікації «Rovaei 02», за своєю структурою та тривалістю є найбільш спорідненим із вітчизняною моделлю підготовки новобранців. Стандартний курс триває 5 тижнів (30-35 діб).

ФП в системі даного курсу ЦАХАЛу інтегрована в бойовий процес та проводиться у на ступних формах: ранкові тренування, навчальні заняття, супутні фізичні тренування.

Ранкові тренування виконуються що ранку, протягом 30-45 хвилин. Методологічною основою цих занять є формування високого рівня функціональної резистентності організму до бойових навантажень через інтенсивний вплив на анаеробні та аеробні системи енергозабезпечення.

Військовослужбовців виконують вправи з власною вагою, що мінімізують ризик травматизму та забезпечує розвиток сили та силової витривалості (підтягування на перекладині, згинання розгинання рук в упорі лежачи, планка, згинання розгинання рук в упорі на брусах). Вправи виконуються коловим, методом з високою інтенсивністю з мінімальним відпочинком [4; 7; 15].

Навчальні заняття проводяться з здебільшого за розділом Рукопашної підготовки відомий в системі ЦАХАЛу як «Krav Maga». Даний розділ є прикладною складовою ФП військовослужбовців і спрямований на формуванні результативних дій в умовах ближнього бою. Зміст занять базується на поєднанні технік самозахисту, а також алгоритмів поведінки при загрозі застосування холодної чи вогнепальної зброї [14; 19].

Заняття, як правило проводяться у в складі груп під керівництвом підготовленого інструктора, тривалості 45 – 60 хвилин. Важливим елементом є використання стрес-індуктивних умов (фізична втома, часові обмеження, імітація бойових ситуацій), що сприяє розвитку стресостійкості та підвищення ефективності військовослужбовців у реальних бойових діях [18].

Супутні фізичні тренування в армії ЦАХАЛу переважно проводяться у вигляді маршової підготовки, вона розглядається як фундаментальний інструмент для розвитку витривалості та психоемоційної резистентності новобранця. На початковому рівні сертифікації «Rovaei 02», маршові навантаження мають виражений адаптивний характер. Навчальний план даного курсу передбачає щотижневе проведення марш-кидків. Кожне заняття має свою мету від початкової біомеханічної адаптації носіння статутного взуття до відпрацювання тактичних навичок пересування у складі підрозділу. Дистанція початкових виходів становлять 2 – 3 кілометри, поступово зростаючи до фінального випробування марш-кидку на 10 кілометрів, що є кваліфікаційним завершенням курсу [4; 15; 20].

Для об'єктивної оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців рівня «Rovaei 02» БП використовується тест Bar-OR. Заначений тест дозволяє визначити рівень розвитку фізичних якостей необхідний для виконання службово-бойових завдань. Тест проводиться протягом даного курсу підготовки (початок, середина та кінець) [7; 22].

Поточний Bar-OR тест складається з виконання п'яти вправ: *підтягування на перекладині* з додатковою вагою (жилет вагою 7 кілограмів) мінімальна кількість 7 повторень, *човниковий 11х10 метрів*, *присідання з виплигуванням з вагою 60 кілограмів* мінімальна кількість 7 повторень, *біг на 3000 метрів*, *біг на 300 метрів* [2; 8; 12].

Аналіз форм, методів та засобів ФП під час БП новобранців Армії оборони Ізраїлю засвідчив її високу прикладну спрямованість, інтеграцію фізичних навантажень у бойову діяльність та диференціацію тренувального процесу відповідно до військової спеціальності. Встановлено, що результативність ФП забезпечується поєднанням ранкових тренувань, навчальних занять і супутніх фізичних тренувань, застосуванням колового методу та поетапним підвищенням фізичних навантажень, а контроль фізичної готовності здійснюється за допомогою функціонально-орієнтованого тесту Bar-OR.

З метою узагальнення результатів дослідження ти визначення спільних і відмінних особливостей змісту фізичної підготовки новобранців у зарубіжних арміях проведено аналіз змісту ФП пі час БП у ЗС США, Бундесвері та Армії оборони Ізраїлю. У таблиці представлено форми, методи та засоби ФП, особливості навантажень, контрольні тести та характерні риси програм підготовки новобранців.

Таблиця 1

Зміст фізичної підготовки в базовій підготовці армій зарубіжних країни

ЗМІСТ	США	НІМЕЧЧИНИ	ІЗРАЇЛЬ
Тривалість	10 тижнів	12 тижнів	5 тижнів
Основні форми	Навчальні заняття, ранкові	Ранкові тренування,	Навчальні заняття, ранкові

ФП	тренування, супутні фізичні тренування, спортивно-масова робота	навчальні заняття, супутні фізичні тренування, самостійна робота	тренування, супутні фізичні тренування
Основні засоби ФП	Бігові вправи, вправи з власною вагою, сутички з обмеженим контактом, маршова підготовка, подолання перешкод	Бігові вправи, вправи з власною вагою, сутички з обмеженим контактом, маршова підготовка, транспортування вантажів	Бігові вправи, вправи з власною вагою, рукопашний бій (Кан Кава), маршова підготовка, подолання перешкод
Основні методи	Рівномірний, повторний, контрольний	Рівномірний, повторний, змагальний, контрольний	Рівномірний, повторний, змінний, контрольний, змагальний
Особливості навантажень	Поступове ускладнення відповідно до фаз БП	Поступове підвищення інтенсивності та обсягу навантажень	Висока інтенсивність та моделювання бойових умов
Вправи контрольних тестів в БП	станова тяга, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, спринт/перетягування/, перенесення, планка, біг на 2 милі.	маневр під вогнем, порятунок пораненого, перенесення вантажу, підйом вантажу	підтягування на перекладині, човниковий 11х10 метрів, присідання з виплигуванням з вагою 60 кілограмів, біг на 3000 метрів, біг на 300 метрів
Загальна особливості системи	Висока структурованість та поетапність	Інтеграція ФП у навчально-бойову діяльність	Максимальна наближеність до умов бойових дій
Дистанційна платформа	-	Мобільний додаток з програмою тренувань та методичним супроводом	-

Висновки. Проведений аналіз наукової та методичної літератури дозволив встановити особливості змісту фізичної підготовки новобранців під час базової підготовки у Збройних силах США, Бундесвері та Армії оборони Ізраїлю. Визначено, що їх фізичної підготовки під час базової підготовки характеризуються практичною спрямованістю, комплексним застосуванням різних форм, методів і засобів підготовки, поетапним підвищенням фізичних навантажень, інтеграцією фізичної підготовки з навчально-бойовою діяльністю та використанням функціонально орієнтованих засобів контролю фізичної готовності військовослужбовців.

Отримані результати підтверджують доцільність використання досвіду армій зарубіжних країн під час удосконалення змісту фізичної підготовки у системі базової загальновійськової підготовки Збройних Сил України.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та наукове обґрунтування програми фізичної підготовки військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки.

Література

1.Базова підготовка у Збройних силах Німеччини : офіц. інформ. матеріал. Bundeswehr, 2024. URL: https://www.bundeswehr.de (дата звернення: 17.03.2026).

2.Бойко С. С. Трансформація системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців у бойових підрозділах ЦАХАЛу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2025. № 3(71). С. 38–48. DOI: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-03-38-48.

3.Вербин Н. Б., Бондар Д. О., Шостак Р. Г. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців під час базової загальновійськової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2025. Вип. 12 (199). С. 30–36. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).06 .

4.Левін І. Л. БЗВП по ізраїльські. Militarnyi. URL: https://militarnyi.com/uk/blogs/bzvp-po-izrayilsky-yak-vyglyadaye-pidgotovka-vijskovyh-aoi/ (дата звернення: 23.04.2026).

5.Чепурний В. А., Суспо В. В., Бондар Д. О. Оцінювання фізичної готовності військовослужбовців зарубіжних країн. Olympicus. 2024. №2. С 220-231 https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.28

6.Які особливості фізичної підготовки в країнах НАТО. Армія Inform URL: https://armyinform.com.ua/2023/02/02/yaki-osoblyvosti-fizychnoyi-pidgotovky-v-krayinah-nato/ (дата звернення: 18.03.2026).

7.Aching to Exercise: A Krav Maga Revolution : офіц. інформ. Матеріал. Israel Defense Forces. 2024. URL: https://www.idf.il/en/mini-sites/training-and-preparation/aching-to-exercise-a-krav-maga-revolution/ (дата звернення: 27.04.2026).

8.Bar-Or O. The Wingate anaerobic test: an update on methodology, reliability and validity. Sports Medicine. 1987. Vol. 4. No. 6. P. 381–394. https://doi.org/10.2165/00007256-198704060-00001

9.BFT: Basis-Fitness-Test der Bundeswehr : офіц. опис тесту фізичної підготовки. Bundeswehr, 2024. URL: https://www.bundeswehr.de (дата звернення: 17.03.2026).

10. FM 7-22: Headquarters Department of the Army Washington, D.C., 2020.

11. GoArmy. Basic Combat Training. URL: https://www.goarmy.com/army-life/basic-training (дата звернення: 24.03.2026).

12. IDF Fitness Test : офіц. інформ. портал / Garin Mahal. 2024. URL: https://garinmahal.com/getting-started/idf-fitness-test (дата звернення: 30.04.2026).
13. Karim A. Malek, Kevin C. Kregel, Laura A Frey-Law, Landon Evans, Rajan, Bhatt, "Baseline Soldier Physical Readiness Requirements Study". Research and Analysis Division, U.S. Army Center for Initial Entry Training, FT Eustis, VA. Review Report Baseline Soldier Physical Readiness Requirements Study By The University of Iowa. 1 April 2020. URL: https://iti.uiowa.edu/sites/iti.uiowa.edu/files/2021-03/Univ%20of%20Iowa%20Review%20Report%20W911S0-19-C-0005%20Baseline%20Soldier%20Performance%20Readiness%20Requirement%20Study%20%28BSPRR%29%20Peer%20Review%20Report%201-Apr2020%20v2.pdf (дата звернення 24.03.2026).
14. Krav Maga Worldwide. Military Training URL: https://www.kravmaga.com/force-military-training (дата звернення: 28.04.2026).
15. Physical Readiness Standards in the IDF : Combat Fitness Branch Operational Procols. 2023. URL : https://www.idf.il/en/mini-sites/military-medical-corps/ (дата звернення: 23.04.2026).
16. Neue Grundausbildung soll körperliche Fitness steigern // Bundeswehr Journal. 2018. 23 August. URL: https://einstellungstest-bundeswehr.de/bundeswehr-grundausbildung/#elementor-toc__heading-anchor-0 (дата звернення: 17.03.2026).
17. Rohde, U., Sievert, A., Rüther, T., & Leyk, D. (2015). Concept for a predeployment assessment of basic military fitness in the German Armed Forces. The Journal of Strength and Conditioning Research, 29(1), 211–215. https: //doi.org/10.1519/JSC.0000000000001074.
18. Spartan Krav Maga. About Krav Maga [Електронний ресурс]. URL: https://spartankravmaga.com/about-krav-maga/ (дата звернення: 28.04.2026).
19. Schaflechner J. Krav Maga: History, Representation, and Globalization of a Self-Defense System from Israel Martial Arts Studies. – 2021. – № 11. – P. 110–121. – DOI: doi.org/10.18573/mas.127 (дата звернення: 28.04.2026).
20. Schwartz, O., Malka, I., Olsen, C. H., Dudkiewicz, I., & Bader, T. (2018). Overuse Injuries in the IDF's Combat Training Units: Rates, Types, and Mechanisms of Injury. Military medicine, 183(3-4), e196–e200. https://doi.org/10.1093/milmed/usx05 .
21. The Army Combat Fitness Test. Military OneSource's 2022. URL: https://www.militaryonesource.mil/military-basics/new-to-the-military/the-army-combat-fitness-test/ (дата звернення 24.03.2026).
22. Trainingshandbuch für Bewerber KSK : навчальний посібник для кандидатів. Kommando Spezialkräfte, Bundeswehr. Warendorf : Sportschule der Bundeswehr, 2023. 55 с.
23. United States Army Basic Training. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Army_Basic_Training (дата звернення: 31.03.2026).
24. Wochen Basisfitnesstraining – Trainingsprogramm für Rekruten : методичні рекомендації. Bundeswehr, Sportschule der Bundeswehr, 2024. URL: https://www.bundeswehr-und-mehr.de/blog/training/training-bundeswehr-fitnessprogramm (дата звернення: 17.03.2026).

References

1.Bundeswehr. (2024). *Basic training in the German Armed Forces*. Retrieved March 17, 2026, from https://www.bundeswehr.de [in Ukrainian]
2.Boiko, S. (2025). Transformation of the system for assessing physical fitness of military personnel in combat units of the Israel Defense Forces. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 3*(71), 38–48. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-03-38-48 [in Ukrainian]
3.Verbyn, N. B., Bondar, D. O., & Shostak, R. H. (2025). *Zmist fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv pid chas bazovoi zahalnoviiskovoi pidhotovky* [Content of physical training of military personnel during basic military training]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 12*(199), 30–36. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).06 [in Ukrainian]
4.Levin, I. L. (n.d.). *Basic military training in the Israeli style*. Militarnyi. Retrieved April 23, 2026, from https://mil.in.ua [in Ukrainian]
5.Chepurnyi, V. A., Suspo, V. V., & Bondar, D. O. (2024). Assessment of physical readiness of military personnel in foreign countries. *Olympicus, 2*, 220–231. https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.28 [in Ukrainian]
6.ArmyInform. (2023). *Features of physical training in NATO countries*. Retrieved March 18, 2026, from https://armyinform.com.ua
7.Israel Defense Forces. (2024). *Aching to exercise: A Krav Maga revolution*. Retrieved April 27, 2026, from https://www.idf.il/en/mini-sites/training-and-preparation/aching-to-exercise-a-krav-maga-revolution/
8.Bar-Or, O. (1987). The Wingate anaerobic test: An update on methodology, reliability and validity. *Sports Medicine, 4*(6), 381–394. https://doi.org/10.2165/00007256-198704060-00001
9.Bundeswehr. (2024). *BFT: Basis-Fitness-Test der Bundeswehr*. Retrieved March 17, 2026, from https://www.bundeswehr.de
10. Headquarters, Department of the Army. (2020). *FM 7-22: Holistic health and fitness*. Washington, DC: Department of the Army.
11. GoArmy. (n.d.). *Basic Combat Training*. Retrieved March 24, 2026, from https://www.goarmy.com/army-life/basic-training
12. Garin Mahal. (2024). *IDF fitness test*. Retrieved April 30, 2026, from https://garinmahal.com/getting-started/idf-fitness-test

13. Malek, K. A., Kregel, K. C., Frey-Law, L. A., Evans, L., & Bhatt, R. (2020). *Baseline Soldier Physical Readiness Requirements Study*. University of Iowa. Retrieved March 24, 2026, from https://iti.uiowa.edu.
14. Krav Maga Worldwide. (n.d.). *Military training*. Retrieved April 28, 2026, from https://www.kravmaga.com/force-military-training
15. Israel Defense Forces. (2023). *Physical readiness standards in the IDF: Combat Fitness Branch operational protocols*. Retrieved April 23, 2026, from https://www.idf.il/en/mini-sites/military-medical-corps/
16. Neue Grundausbildung soll körperliche Fitness steigern. (2018, August 23). *Bundeswehr Journal*. Retrieved March 17, 2026, from https://einstellungstest-bundeswehr.de/bundeswehr-grundausbildung/#elementor-toc__heading-anchor-0
17. Rohde, U., Sievert, A., Rüther, T., & Leyk, D. (2015). Concept for a predeployment assessment of basic military fitness in the German Armed Forces. *Journal of Strength and Conditioning Research, 29*(1), 211–215. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001074
18. Spartan Krav Maga. (n.d.). *About Krav Maga*. Retrieved April 28, 2026, from https://spartankravmaga.com/about-krav-maga/
19. Schaflechner, J. (2021). Krav Maga: History, representation, and globalization of a self-defense system from Israel. *Martial Arts Studies, 11*, 110–121. https://doi.org/10.18573/mas.127
20. Schwartz, O., Malka, I., Olsen, C. H., Dudkiewicz, I., & Bader, T. (2018). Overuse injuries in the IDF's combat training units: Rates, types, and mechanisms of injury. *Military Medicine, 183*(3–4), e196–e200. https://doi.org/10.1093/milmed/usx051
21. Military OneSource. (2022). *The Army Combat Fitness Test*. Retrieved March 24, 2026, from https://www.militaryonesource.mil/military-basics/new-to-the-military/the-army-combat-fitness-test/
22. Kommando Spezialkräfte. (2023). *Trainingshandbuch für Bewerber KSK*. Warendorf: Sportschule der Bundeswehr.
23. *United States Army Basic Training*. (n.d.). Wikipedia. Retrieved March 31, 2026, from https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Army_Basic_Training
24. Bundeswehr. (2024). *Wochen Basisfitnesstraining – Trainingsprogramm für Rekruten*. Sportschule der Bundeswehr. Retrieved March 17, 2026, from https://www.bundeswehr-und-mehr.de/blog/training/training-bundeswehr-fitnessprogramm

Стаття надішла до редакції / Received 06.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 09.08.2026
Опубліковано / Published 28.09.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).12
УДК: 378.147:796]:613

Захожа Н. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-1095-5738

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

У статті проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння сутності здоров'язбереження як інтегративного педагогічного феномена. Встановлено, що одним із пріоритетних напрямів модернізації вищої педагогічної освіти є формування здоров'язбережувального освітнього середовища, спрямованого на зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентської молоді. Висвітлено роль здоров'язбережувальних технологій у формуванні професійної компетентності майбутніх педагогів, розвитку їх мотивації до здорового способу життя, підвищенні рівня рухової активності та готовності до використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. Особливу увагу приділено програмуванню фізкультурно-оздоровчих занять як науково обґрунтованому процесу планування змісту, засобів, методів і навантажень відповідно до індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти. Обґрунтовано, що системний підхід забезпечує інтеграцію освітніх, виховних, оздоровчих і професійно-прикладних компонентів підготовки майбутніх педагогів.

Ключові слова: *здоров'язбереження, здоров'язбережувальні технології, майбутній педагог, фізкультурно-оздоровчі заняття, системний підхід.*

Natalia Zahozhaya. Health protecting technologies and systemic approach as the basis of health protecting future teachers. *The article provides a theoretical justification of a systematic approach to health preservation of future teachers in the process of professional training in higher education institutions. Modern scientific approaches to understanding the essence of health preservation as an integrative pedagogical phenomenon that combines personal, educational and professional aspects of the formation of a future specialist are analyzed. It is established that one of the priority areas of modernization of higher pedagogical education is the creation of a health-preserving educational environment aimed at strengthening the physical, mental and social health of student youth. The role of health-preserving technologies in the*