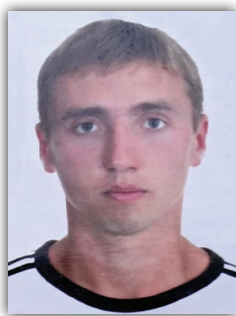


УДК 796.01.3-057.36

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1\(220\)-40-43](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1(220)-40-43)



РЕФЕЛЬ ВАДИМ ІВАНОВИЧ,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Національна академія Державної прикордонної
служби України, м. Хмельницький, Україна

Vadym Refel,

Senior Teacher at the Department of Physical Education and Sports,
National Academy of the State Border Service of Ukraine,
Khmelnitskyi, Ukraine

E-mail: vadym.refel@ukr.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7887-3707>



КАРДАШ АЛЬБІНА ВАЛЕНТИНІВНА,

курсантка,
Національна академія Державної прикордонної
служби України, м. Хмельницький, Україна

Albina Kardash,

Cadet,
National Academy of the State Border Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine

E-mail: albinakardash@icloud.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0004-9240-6303>

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

A Сучасні умови служби, що вимагають виконання завдань у складних фізичних і психологічних ситуаціях, ставлять перед військовослужбовцями завдання підтримувати високий рівень фізичної підготовки, витривалості, сили та психологічної стійкості. Розвиток фізичної культури військовослужбовців є важливим напрямом забезпечення обороноздатності держави, підвищення боєготовності підрозділів і збереження здоров'я особового складу. Запроваджені в країні заходи безпеки негативно впливають на психоемоційний стан населення та обмежують можливості для активного заняття спортом і відвідування спортивних секцій та об'єктів. Фізична підготовленість є одним із ключових показників готовності сучасного військовослужбовця Державної прикордонної служби України до виконання службових обов'язків, особливо в умовах воєнного стану. Проблема розвитку фізичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників стає дедалі актуальнішою.

У статті досліджуються та узагальнюються теоретичні основи фізичної культури військовослужбовців як ключового елемента їхньої професійної підготовки, визначаються перспективи вдосконалення системи фізичного виховання, а також визначаються вимоги до розвитку рухових здібностей і формування військово-прикладних навичок, необхідних для ефективного виконання службових завдань. Окрім цього, розкрито основні напрями загальної фізичної підготовки, що забезпечують здатність військовослужбовців відповідати сучасним викликам.

Ключові слова: спорт; фізична підготовка; фізичне виховання; військовослужбовці

THEORETICAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AMONG MILITARY PERSONNEL

S Modern service conditions, which require the performance of tasks in difficult physical and psychological situations, set the task for servicemen to maintain a high level of physical fitness, endurance, strength and psychological stability. The development of the physical culture of servicemen is an important aspect of ensuring the defense capability of the state, increasing the combat readiness of units and preserving the health of personnel. Security measures introduced in the country harm the psycho-emotional state of the population and limit opportunities for active sports participation and access to sports sections and facilities. Physical fitness is one of the key indicators of the readiness of a modern serviceman of the State Border Service of Ukraine to perform official duties, especially in conditions of martial law. The problem of developing the physical education of future border guard officers is becoming increasingly relevant.

The article explores and summarizes the theoretical foundations of the physical culture of military personnel as a key element of their professional training, identifies prospects for improving the physical education system, and defines requirements for the development of motor abilities and the formation of military-applied skills necessary for the effective performance of official tasks. In addition, the main areas of general physical training are revealed, which ensure the ability of military personnel to meet modern challenges.

Keywords: sport; physical training; physical education; military personnel

Актуальність проблеми у загальному вигляді.

Розвиток фізичної культури військовослужбовців є важливим напрямом забезпечення обороноздатності держави, підвищення боєготовності підрозділів і збереження здоров'я особового складу. Сучасні умови несення служби, що передбачають виконання завдань у складних фізичних і психологічних умовах, вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовки, витривалості, сили та психологічної стійкості.

Фізична культура у військовому середовищі розглядається не лише як засіб розвитку фізичних якостей, але й як елемент професійної підготовки, що сприяє формуванню навичок виживання, швидкої адаптації до екстремальних умов та ефективного виконання бойових завдань. Важливим є також виховання у військовослужбовців дисциплінованості, впевненості у своїх силах і здатності до командної роботи.

Теоретичні основи розвитку фізичної культури військовослужбовців включають аналіз принципів, методів і засобів, що використовуються для формування системи фізичної підготовки у Збройних Силах України (ЗСУ). Вивчення цього питання є актуальним у контексті модернізації як ЗСУ, так і Державної прикордонної служби, впровадження нових технологій навчання та зростання вимог до фізичного стану військовослужбовців.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Проблеми організації фізичного виховання військовослужбовців були та залишаються предметом уваги українських педагогів. На теоретичному рівні окремі проблеми та аспекти теоретичних основ розвитку фізичної культури військовослужбовців вивчали науковці А. Белей, П. Криворучко, С. Романчук, О. Діденко, В. Левчук та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Військовослужбовці Державної прикордонної служби України повинні демонструвати високий рівень професійних умінь і навичок. Формування цих компетенцій відбувається під час навчання у закладах вищої освіти системи Міністерства внутрішніх справ України, де фізичному вихованню приділяється значна увага. Сучасні умови виконання службових обов'язків військовослужбовцями, зокрема в умовах воєнного стану, висувають підвищені вимоги до їхньої фізичної та психофізичної підготовки. Ефективність виконання завдань значною мірою залежить від рівня фізичної витривалості, сили, координації та психологічної стійкості військовослужбовців. У той же час сучасний рівень фізичної культури у військових підрозділах потребує перегляду і вдосконалення, зокрема через інтеграцію нових методик та інноваційних підходів у процес фізичного виховання.

Однією з ключових проблем є недостатня адаптованість існуючих методик фізичної підготовки до актуальних викликів служби, таких як виконання завдань у стресових умовах, підвищена інтенсивність фізичних навантажень, а також зміна характеру бойових дій. Існує потреба у теоретичному обґрунтуванні основ розвитку фізичної культури, що дозволило б забезпечити гармонійний розвиток рухових здібностей і формування професійно важливих

навичок, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків.

Актуальність проблеми також підсилюється необхідністю гармонізації фізичного виховання у закладах військової освіти із сучасними стандартами і викликами. Відсутність чіткої системи науково обґрунтованих підходів до фізичної підготовки військовослужбовців призводить до недостатньої готовності їх до виконання завдань у надзвичайних і бойових умовах.

Отже, дослідження теоретичних основ розвитку фізичної культури військовослужбовців є важливим і актуальним завданням, що потребує уваги як з боку наукової спільноти, так і практиків у сфері військової підготовки.

Метою статті є аналіз та узагальнення теоретичних основ фізичної культури військовослужбовців як ключового елемента їхньої професійної підготовки, а також визначення перспектив удосконалення системи фізичного виховання в армії.

Викладення основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання в закладах освіти системи МВС має на меті забезпечити військовослужбовців належним рівнем фізичної підготовленості для успішного виконання бойових і службових завдань. Цей процес повинен залишатися неперервним як у мирний час, так і в умовах воєнного стану. Сучасні виклики та реалії бойової служби значно перевищують стандартні службові навантаження, що висуває підвищені вимоги до фізичної та психофізичної готовності прикордонників.

Під час виконання службових завдань прикордонники часто опиняються на межі своїх фізичних і психічних можливостей, що вимагає високого рівня професійних компетентностей. У цьому контексті фізичне виховання курсантів-прикордонників відіграє ключову роль, оскільки забезпечує їхню психологічну та психофізичну підготовку до професійної діяльності. В умовах воєнного стану особливо важливим стає аналіз актуальних питань фізичного виховання та професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, адже саме ці аспекти визначають їхню здатність ефективно виконувати службові завдання.

Досвід локальних війн і сучасних збройних конфліктів свідчить, що, попри стрімкий розвиток озброєння та військової техніки, а також трансформацію підходів до ведення бойових дій, фізична та психологічна готовність військовослужбовців залишається одним із ключових факторів успішного виконання службових завдань. Однак результати досліджень демонструють, що загальний рівень фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС залишається недостатнім [6].

Для підвищення ефективності фізичного виховання курсантів доцільно застосовувати індивідуальні навчальні програми, що враховують мотиваційно-емоційні чинники і сприяють формуванню здорового способу життя.

Фізична підготовка військовослужбовців є частиною загальної системи фізичного виховання держави і спрямована на забезпечення їхньої готовності до виконання професійних обов'язків. Основними цілями фізичного виховання в системі

підготовки прикордонників є розвиток гармонійної, здорової та фізично підготовленої особистості, здатної ефективно діяти в бойових умовах [4].

Методичні засади фізичного виховання охоплюють принципи науковості та системності, інтеграції теорії з практикою, індивідуалізації та диференціації освітнього процесу. Принцип науковості та системності базується на впровадженні науково обґрунтованих методик, а також на планомірному і послідовному проведенні занять. Інтеграція теоретичних і практичних аспектів передбачає гармонійне поєднання знань про вплив фізичних вправ на організм із їхнім практичним виконанням. Принципи індивідуалізації та диференціації зорієнтовані на врахування особистих характеристик курсантів, їхнього рівня фізичної підготовленості та можливостей [9].

Сучасні дослідження вказують на прямий зв'язок між рівнем фізичної підготовленості курсантів та їхньою здатністю ефективно реагувати на різноманітні виклики під час виконання службових завдань [8].

Методи фізичної підготовки включають як традиційні, так і інноваційні підходи. До традиційних належать: інструктаж, демонстрація вправ і тренування, що спрямовані на забезпечення базового рівня фізичної підготовленості та розвитку основних фізичних якостей. Інноваційні методи (використання відеоаналітики та спеціалізованих тренувальних програм) сприяють підвищенню ефективності освітнього процесу, забезпечують індивідуальний підхід до кожного курсанта, адаптацію тренувань до сучасних потреб.

Фундаментальними дисциплінами для підготовки прикордонників є «Фізична підготовка» та «Спеціальна фізична підготовка». Остання включає освітні компоненти, спрямовані не лише на покращення силових показників, а й на опанування спеціальних прийомів і методів, необхідних у бойових умовах. Водночас сучасні виклики, зокрема брак необхідного спорядження та екіпірування, ускладнюють реалізацію програм спеціальної фізичної підготовки.

Формування фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань здійснюється через комплекс заходів навчально-бойової діяльності. Бойова підготовка – це системний процес навчання та виховання, метою якого є забезпечення ефективного використання знань, прийомів і навичок, необхідних для виконання завдань за призначенням. Вона передбачає організацію та проведення спланованих і практичних заходів, які сприяють якісному виконанню службово-бойових завдань у різних умовах.

Контроль і оцінювання фізичної підготовки охоплюють системи оцінювання, моніторинг фізичного стану курсантів, корекційні заходи та забезпечення зворотного зв'язку. Системи оцінювання дають змогу об'єктивно визначити рівень фізичної підготовленості курсантів, виявити їхні слабкі сторони та спрямувати зусилля на їхнє вдосконалення. Моніторинг фізичного стану дозволяє своєчасно виявляти можливі проблеми зі здоров'ям і вживати відповідних заходів для їхнього усунення. Корекційні заходи включають розроблення індивідуальних програм тренувань,

адапованих до фізичних можливостей і стану здоров'я кожного курсанта [5].

Фізична підготовка, як невід'ємна частина бойової підготовки, базується на використанні фізичних вправ. Ці вправи активізують роботу всіх систем організму, зміцнюють органи, розвивають фізичні якості та сприяють адаптації до високих навантажень. Завдяки зміні характеру й обсягу тренувальних навантажень можна цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток військовослужбовців [10]. Фізичні вправи, що застосовуються у підготовці військовослужбовців Державної прикордонної служби України, повинні відповідати вимогам рухової діяльності, необхідної для виконання службових завдань, і спрямовуватись на підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Важливими є тактичні навички, які включають стратегічне мислення, оперативне планування та адаптацію до швидко змінюваних умов. Це допомагає прикордонникам ефективно реагувати на ситуації, що потребують тактичних рішень. Тому включення тактичних тренувань до програми фізичної підготовки дозволяє курсантам не тільки підготуватися до фізичних викликів, але й удосконалювати свої навички планування та координації дій [7].

Військова служба завжди супроводжується значними фізичними та психологічними навантаженнями, що можуть виснажувати організм і психіку військовослужбовців. У таких умовах особливе значення мають якісний відпочинок і достатній сон.

Для досягнення максимальної ефективності фізичної підготовки важливо забезпечити її узгодженість із іншими формами бойової підготовки, а також з фізичними навантаженнями, які особовий склад зазнає під час занять з інших дисциплін [1]. Ретельне планування і раціональна організація занять з фізичної підготовки сприяють суттєвому підвищенню військово-спеціальної готовності, формуванню військової майстерності та професіоналізму [3].

Досягнення високого рівня бойової майстерності є неможливим без міцної основи фізичної підготовленості, яка залишається ключовим фактором успішного виконання службових і бойових завдань.

Висновки з даного дослідження. Фізична культура є важливим компонентом підготовки військовослужбовців, спрямованим на формування їхньої фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань. Вона забезпечує розвиток рухових якостей, витривалості, сили, координації та психофізичної стійкості.

Фізичне виховання в закладах освіти системи МВС сприяє підготовці курсантів до службової діяльності. Воно включає спеціалізовані вправи та методики, що враховують специфіку військово-прикладних завдань. Умови воєнного стану, інтенсивна бойова діяльність і стресові фактори висувають підвищені вимоги до фізичної та психофізичної підготовки військовослужбовців. Зростає потреба в адаптації традиційних методик фізичного виховання до нових реалій.

Основні навички, необхідні для ефективного розвитку фізичних якостей військовослужбовців прикордонної служби включають знання методів, форм і засобів розвитку

основних фізичних навичок, а також основ правил дотримання особистої гігієни, контролю та самоконтролю під час тренувань. За рахунок комплексного використання базових і додаткових знань із фізичного виховання може бути досягнутий високий рівень ефективності у процесі підготовки курсантів. Встановлено, що обмеження рухової активності негативно впливають на розвиток фізичних якостей і заважають ефективно покращити рівень фізичної підготовленості військовослужбовців. Альтернативою можуть бути індивідуальні заняття з фізичного виховання, для яких потрібно створити умови у закладах вищої освіти системи МВС [2].

Серед проблемних питань, що виникають у процесі фізичного виховання курсантів під час воєнного стану можна виділити неправильну диференціацію навчального матеріалу за різними напрямками підготовки, систематичність підготовки (нерегулярність навантажень), а також дефіцит необхідної кількості спорядження та екіпірування.

Для покращення фізичної підготовки пропонується впровадження індивідуально-програмного навчання з урахуванням мотиваційно-емоційного аспекту, що сприяє формуванню здорового способу життя та підвищенню ефективності фізичного вдосконалення. Розвиток фізичних якостей військовослужбовців має бути інтегрованим із загальним процесом бойової підготовки. Це забезпечить узгодженість фізичних навантажень і дозволить ефективно поєднувати фізичні вправи з іншими формами навчання. Фізична підготовка є фундаментом бойової майстерності військовослужбовців. Досягнення високого рівня професіоналізму неможливе без систематичної роботи над фізичним розвитком.

Вимагає **подальшого вивчення** питання оптимізації засобів, методів і форм фізичного виховання, а також розроблення сучасних програм, які враховують специфіку військової служби та динаміку змін у військових конфліктах.

Список використаних джерел

1. Анісімов Д. О., Шверун В. С. Сучасні аспекти вдосконалення рівня фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами єдиноборств. *Молодий вчений*. 2021. № 11 (99). С. 284–288.
2. Бингар Я., Вареник Д., Рогальський В. Вітчизняний та зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. *Universum*. 2024. № 9. С. 128–132.
3. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. *Академічні візії*. 2023. № 22. С. 1–12.
4. Карабанов Є., Проценко А., Беліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. Педагогіка. 2020. № 2. С. 112–117.
5. Красницька О. В. Чинники формування педагогічної майстерності викладача вищого військового навчального закладу. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. 2021. № 4. С. 90–97.
6. Марков Р. А., Кириченко А. В. Сучасний стан і напрями удосконалення системи фізичного виховання у закладах із специфічними умовами навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 58, т. 2. С. 60–63.
7. Сорокін Р. О. Спеціальна фізична підготовка курсантів МВС. *Архітектура та мистецтвознавство*. 2022. № 3. С. 177–180.
8. Халітов Д. Р. Окремі напрямки спеціальної фізичної підготовки курсантів в умовах сьогодення. *Період трансформаційних процесів в світовій науці*. 2024. С. 516.
9. Шинкарук В., Рефель В., Гишак О. Оздоровчий біг у процесі фізичного виховання курсантів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 2. С. 20–25.
10. Шинкарук В., Рефель В., Ткаченко П. Організаційно-методичні основи фізичного виховання у військовому вищому навчальному закладі. *Академічні візії*. 2024. № 34. С. 1–12

References

1. Anisimov, D. O., & Sheverun, V. S. (2021). Suchasni aspekty vdoskonalennia rivnia fizychnoi pidhotovky maibutnikh pravookhorontsiv zasobamy yedynoborstv [Modern aspects of improving the level of physical training of future law enforcement officers by means of martial arts]. *Molodyi vchenyi [A young scientist]*, 11 (99), 284-288 [in Ukrainian].
2. Bynhar, Ya., Varenyk, D., & Rohalskyi, V. (2024). Vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid spetsialnoi fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Domestic and foreign experience of special physical training of law enforcement officers]. *Universum*, 9, 128-132 [in Ukrainian].
3. Volkov, M. S. (2023). Efektyvnist fizychnykh trenuvan u pidhotovtsi viiskovosluzhbovtiv ta formuvanni yikh psykhologichnoi hotovnosti do dii v ekstremalnykh umovakh [The effectiveness of physical training in the preparation of military personnel and the formation of their psychological readiness for action in extreme conditions]. *Akademichni vizii [Academic visions]*, 22, 1-12 [in Ukrainian].
4. Karabanov, Ye., Protsenko, A., & Bielikov, I. (2020). Shliakhy vdoskonalennia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [Ways of improving professional and applied physical training of military personnel]. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. Pedahohika [Scientific Bulletin of Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytskyi. Pedagogy]*, 2, 112-117 [in Ukrainian].
5. Krasnytska, O. V. (2021). Chynnyky formuvannia pedahohichnoi maisternosti vykladacha vyshchoho viiskovoho navchalnogo zakladu [Factors of formation of pedagogical skill of a teacher of a higher military educational institution]. *Naukovi zapysky. Psykhologo-pedahohichni nauky [Proceedings. Psychological and pedagogical sciences]*, 4, 90-97 [in Ukrainian].
6. Markov, R. A., & Kyrychenko, A. V. (2023). Suchasnyi stan i napriamy udoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia u zakladakh iz spetsyfichnyimi umovamy navchannia [The current state and directions of improvement of the physical education system in institutions with specific learning conditions]. *Innovatsiina pedahohika [Innovative pedagogy]*, 58, 2, 60-63 [in Ukrainian].
7. Sorokin, R. O. (2022). Spetsialna fizychna pidhotovka kursantiv MVS [Special physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs]. *Arkhitektura ta mystetstvoznnavstvo [Architecture and art history]*, 3, 177-180 [in Ukrainian].
8. Khalitov, D. R. (2024). Okremi napriamky spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv v umovakh sohodennia [Separate areas of special physical training of cadets in today's conditions]. *Period transformatsiinykh protsesiv v svitovii nauksi [The period of transformational processes in world science]*, 516 [in Ukrainian].
9. Shynkaruk, V., Refel, V., & Hishchak, O. (2024). Ozdorovchyi bih u protsesi fizychnoho vykhovannia kursantiv [Health running in the process of physical education of cadets.] *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2, 20-25 [in Ukrainian].
10. Shynkaruk, V., Refel, V., & Tkachenko, P. (2024). Orhanizatsiino-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannia u viiskovomu vyshchomu navchalnomu zakladi (VNZ) [Organizational and methodical foundations of physical education in a military higher educational institution]. *Akademichni vizii [Academic visions]*, 34, 1-12 [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції авторського оригіналу: 03.01.2025