

КОНДРАТЕНКО Вікторія

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Університет митної справи та фінансів
<https://orcid.org/0000-0002-9056-5851>
vika.kidon@gmail.com

КОНДРАТЕНКО Віталій

викладач спеціальних дисциплін
Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання
<https://orcid.org/0009-0006-7431-9745>
vyk777@gmail.com

ЧЕРЕВКО Світлана

кандидат педагогічних наук, доцент
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
<https://orcid.org/0000-0003-3129-6599>
svetvikch@gmail.com

РОДІНСЬКИЙ Віктор

старший викладач
Дніпровський гуманітарний університет
<https://orcid.org/0009-0007-5034-0598>
rodinskiyvictor@gmail.com

ДОРОШ Віра

старший викладач
Український державний університет науки і технологій
<https://orcid.org/0000-0002-5258-7283>
v.dorosh66@gmail.com

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДО ВИКОНАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ЗАВДАНЬ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

У статті розкрито сутність фізичної підготовки як важливого складника професійної підготовки до виконання військово-прикладних завдань. Встановлено, що вона є цілеспрямованим педагогічним процесом формування фізичної, психофізичної та функціональної готовності. З'ясовано, що ефективність підготовки забезпечується комплексом вправ, наближених до реальних бойових умов. Наголошено на важливості індивідуалізації фізичних навантажень з урахуванням рівня підготовленості. Підкреслено значення персоналізованих тренувальних програм і використання технологій моніторингу стану організму. Констатовано потребу інтеграції фізичної, психологічної та когнітивної підготовки. Зауважено, що подальший розвиток фізичної підготовки потребує індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням фізіологічних і психологічних особливостей здобувачів освіти. Узагальнено, що системне вдосконалення військово-прикладної фізичної підготовки є передумовою підвищення професійної спроможності та боєготовності майбутніх фахівців.

Ключові слова: фізична підготовка, військово-прикладні завдання, програми, готовність, здобувач освіти, фахівець.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.33>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Фізична підготовка в освітньому процесі є важливим компонентом формування всебічного розвитку студентів і здатності до ефективної професійної діяльності. Вона передбачає систематичне поєднання загальнофізичних та спеціально спрямованих вправ, що забезпечують розвиток сили, витривалості, швидкості та координації рухів. У зв'язку з цим удосконалення змісту та

методів фізичної підготовки стає необхідним для підвищення рівня функціональної готовності та адаптивності студентів до практичних завдань професійної діяльності. При цьому особливо актуальною є тематика фізичної підготовки до виконання військово-прикладних завдань, оскільки вона формує практичні навички та фізичні якості, необхідні для успішного виконання завдань у складних та екстремальних умовах.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз літературних джерел свідчить, що проблематика фізичної підготовки до виконання військово-прикладних завдань охоплює теоретико-прикладні аспекти професійної підготовки здобувачів освіти. Зокрема, Гнидюк О. та Кондрашова А. доводять, що фізична підготовка становить базову складову діяльності військовослужбовця [1]. Поряд з тим, Кириченко А. та Петренко С. обґрунтовують вплив спеціальної фізичної підготовки на рівень професійної готовності майбутніх офіцерів [2]. Натомість Хоменко П. та Феніч Р. зосереджуються на професійно-прикладному аспекті фізичної підготовки [7]. Водночас Гордієнко О., Лісняк Ю., Новгородченко В. та Калашник Н. акцентують увагу на особливостях організації занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, підкреслюючи важливість оптимізації навчально-тренувального процесу в умовах воєнного стану [2]. Доповнюючи зазначене, Шинкарук В. та Кравчук А. визначають важливі проблеми фізичного виховання військовослужбовців у період воєнного стану [8]. Крім того, Оніпко В., Устіловський Р. та Непомнящий О. обґрунтовують доцільність упровадження персоналізованих тренувальних програм у систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів [4].

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає у розкритті особливостей фізичної підготовки до виконання військово-прикладних завдань у контексті виявлення проблем та визначення перспектив подальшого розвитку цього напрямку.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У ролі специфічного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка розглядається як цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на формування спеціалізованої фізичної готовності до виконання завдань у межах обраної професійної діяльності. Її зміст

полягає у системному розвитку рухових умінь, психофізичних якостей та функціональних можливостей, що безпосередньо визначають професійну ефективність в умовах оперативної та бойової діяльності. Така підготовка забезпечує формування індивідуального комплексу рухових дій, необхідних для виконання військово-прикладних завдань, зокрема пересування пересіченою місцевістю, подолання перешкод, рукопашного бою, метання гранат або евакуації поранених у реальних умовах [7, с. 36].

Відповідно до визначеної мети, система професійно-прикладної фізичної підготовки охоплює комплекс завдань, що відображають її інтегративний характер. До таких завдань належать: здобуття спортивно-технічних вмінь і навичок, розвиток та удосконалення основних фізичних здібностей, підвищення рівня функціональної готовності як чинника професійної надійності; формування психофізичної готовності до виконання професійних завдань; здобуття знань із теорії, методики та практики фізичного виховання; виховання потреби у систематичному фізичному вдосконаленні; підвищення стійкості організму до впливу несприятливих чинників професійної діяльності (гіпокінезії, температурних коливань, гіпоксії, токсичних впливів тощо) [7, с. 37].

У контексті виконання військово-прикладних завдань зазначені цілі набувають особливого практичного значення. Наприклад, під час проведення марш-кидка у повному екіпіруванні формуються витривалість, сила, а також здатність діяти в умовах фізичного виснаження. Упровадження занять із рукопашного бою сприяє розвитку швидкості реакцій, координації та психологічної стійкості в ситуаціях безпосереднього зіткнення з противником. Аналогічно, тренування з подолання смуги перешкод забезпечують розвиток просторової орієнтації, точності рухів і навичок взаємодії в підрозділі. Зазначені приклади демонструють, що фізична підготовка у професійному контексті є інтегрованим інструментом формування професійної компетентності.

Варто зауважити, що розвиток військово-прикладної фізичної підготовки вимагає урахування змін у характері сучасних бойових дій, що характеризуються

підвищеною динамічністю, інформаційною насиченістю та необхідністю швидкої адаптації до мінливих умов. У цьому зв'язку актуальним є впровадження персоналізованих тренувальних програм, які враховують індивідуальні фізіологічні особливості особистості, специфіку бойових завдань та рівень функціональної підготовленості, що сприятиме підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу та зниженню ризику травматизму.

Слід підкреслити й те, що формування фізичної готовності до виконання бойових завдань відбувається в межах системи навчально-бойової діяльності. Бойова підготовка у цьому контексті виступає цілісною педагогічною системою, спрямованою на формування здатності ефективно діяти в умовах бойових ситуацій різного рівня складності. Вона передбачає організований, систематичний і практично орієнтований процес навчання, у межах якого здобувачі освіти набувають знань, умінь і навичок, необхідних для виконання професійних обов'язків за призначенням. Водночас фізична підготовка виступає однією з провідних складових бойової підготовки, оскільки саме вона забезпечує розвиток фізичних якостей, витривалості, сили та координаційних можливостей, що становлять основу професійної придатності майбутнього фахівця [8, с. 120-121].

З огляду на це, фізичні вправи є важливим чинником формування адаптаційних можливостей, необхідних для дій у напружених або екстремальних умовах. У процесі фізичного тренування до активної роботи залучаються практично всі органи та системи організму, що сприяє підвищенню функціональної стійкості до навантажень і стресових чинників бойової діяльності. Системне варіювання інтенсивності, тривалості та характеру фізичних навантажень дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток силової, швидкісної, витривалої, гнучкісної та координаційної підготовленості.

У практиці військово-прикладної діяльності це знаходить своє відображення під час виконання конкретних завдань. Так, вправи з подолання смуги перешкод розвивають комплексну фізичну готовність, тобто поєднання сили, швидкості, спритності та стійкості до втоми. Виконання марш-

кидків у повному екіпіруванні забезпечує розвиток витривалості та психологічної стійкості в умовах обмеженого часу й простору. Під час евакуації умовного пораненого формується здатність діяти під навантаженням у стані емоційного напруження, що безпосередньо відтворює умови реального бою. Ці приклади підтверджують, що ефективна фізична підготовка є складовою освітнього процесу, а також основою професійної спроможності майбутніх фахівців.

Відповідно до положень Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [6], комплекс вправ для формування та вдосконалення військово-прикладних навичок і вмінь передбачає широкий спектр завдань, спрямованих на розвиток фізичних, психофізичних та спеціальних якостей військовослужбовців. Зокрема, до таких вправ належать марш-кидок на 5 або 10 км, марш на лижах, воєнізований крос із метанням гранати та стрільбою, подолання єдиної смуги перешкод, а також спеціальні контрольні вправи для представників окремих родів військ. До них додаються вправи на воді, наприклад, плавання в обмундируванні зі зброєю, веслування на морських ялах, а також комплекси прийомів рукопашного бою [6].

У зв'язку з цим доцільно зазначити, що зазначені вправи забезпечують відпрацювання дій, максимально наближених до реальних умов бойової діяльності. Наприклад, марш-кидки з повним спорядженням і зброєю формують здатність діяти у стані фізичного виснаження, що має безпосереднє значення для підвищення стійкості до стресових ситуацій. Подолання смуги перешкод у складі підрозділу своєю чергою розвиває злагодженість колективних дій, комунікацію та взаємодопомогу, що є важливими елементами психологічної готовності до виконання військово-прикладних завдань. Варто наголосити, що такі спеціалізовані вправи спрямовані на формування рухових умінь, необхідних для виконання конкретних бойових завдань.

Разом із тим, Інструкція з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України [5] визначає поняття військово-прикладних рухових навичок як автоматизовані практичні дії, що виконуються відповідно до конкретного

завдання. До базових навичок віднесено пересування незнаною місцевістю, здійснення марш-кидків, подолання перешкод, військово-прикладне плавання, рукопашний бій і метання гранат. Формування цих навичок, як зазначено в документі, відбувається шляхом багаторазового повторення вправ до досягнення стабільності виконання [5].

Зіставлення обох нормативних актів свідчить про єдину концептуальну спрямованість системи фізичної підготовки – забезпечення практичної готовності військовослужбовців до дій у складних, екстремальних або бойових умовах. Водночас міжвідомчі відмінності полягають у ступені спеціалізації вправ та умовах їх застосування. Якщо у системі Міністерства оборони акцент робиться на універсальності та стандартизації підготовки, то у Службі безпеки України – на адаптації вправ до специфіки оперативно-службової діяльності.

З огляду на викладене, можна стверджувати, що фізична підготовка до виконання військово-прикладних завдань потребує подальшого розвитку в напрямі інтеграції сучасних тренувальних технологій. Доцільним є впровадження програмно-апаратних комплексів для моніторингу функціонального стану майбутніх фахівців, використання імітаційних систем, а також залучення елементів тактичного моделювання. Наприклад, застосування віртуальних тренажерів або лазертаг-комплексів дозволяє безпечно імітувати бойові ситуації, зберігаючи при цьому високий рівень фізичного навантаження та емоційного напруження.

Адаптація фізичної підготовки до реальних умов бойового застосування становить одну з важливих передумов ефективності професійної діяльності майбутніх фахівців. Забезпечення високого рівня готовності до виконання завдань у бойових умовах потребує комплексного, системного та цілеспрямованого підходу, що враховує специфіку сучасної професійної діяльності оборонного спрямування. У цьому контексті особливого значення набуває поєднання традиційних методів тренування з технологіями, що імітують динаміку бойових дій і психологічне навантаження, характерне для реальних операцій [1, с. 90].

Одним із провідних напрямів удосконалення системи фізичної підготовки є моделювання умов бойового середовища під час тренувань, що реалізується через створення спеціалізованих полігонів, які відтворюють особливості рельєфу, природних і техногенних перешкод, що формують реалістичні умови для відпрацювання військово-прикладних завдань. Ці заняття забезпечують розвиток фізичної витривалості, сили та швидкісно-силових якостей, а також формують навички орієнтування на місцевості, координації дій у групі, прийняття рішень в умовах невизначеності [1, с. 90].

Прикладом ефективного впровадження зазначеного аспекту є тренування з подолання смуги перешкод у складі підрозділу. У процесі виконання завдання здобувачі освіти відпрацьовують злагодженість, взаємодопомогу та комунікацію в умовах підвищеного фізичного й психологічного навантаження. Подібні вправи сприяють формуванню фізичної та морально-психологічної готовності, що має вирішальне значення для дій у реальній бойовій обстановці.

Надалі в контексті розвитку системи фізичної підготовки важливо враховувати тенденцію до інтеграції фізичних, психофізіологічних і когнітивних складників підготовки. Це означає, що тренувальний процес повинен включати вправи на розвиток сили та витривалості й засоби підвищення стресостійкості, концентрації уваги, саморегуляції та адаптації до екстремальних ситуацій. Наприклад, вправи з моделювання раптової зміни обстановки або роботи в умовах обмеженої видимості дозволяють розвивати швидкість прийняття рішень і стійкість до стресових факторів.

Організація фізичного виховання в сучасних умовах має ґрунтуватися на принципі наближення тренувань до реальних умов бойової або надзвичайної діяльності. Зокрема, доцільним є впровадження тренувань у захисному спорядженні, відпрацювання евакуації потерпілих, подолання природних або штучних перешкод, а також виконання завдань із використанням реального спорядження. Ці форми занять сприяють розвитку адаптаційних механізмів організму, підвищують рівень

функціональної підготовленості та стійкості до перевтоми [2, с. 140].

У цьому контексті важливим аспектом залишається індивідуалізація фізичних навантажень. Вона передбачає добір інтенсивності, тривалості та змісту вправ відповідно до рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Це дає змогу підвищити ефективність тренувального процесу, мінімізувати ризик перевантажень і травм, а також забезпечити поступове зростання фізичних показників із урахуванням особистих резервів організму.

Разом із тим, актуальною проблемою залишається обмежена інфраструктура для проведення занять, у зв'язку з чим необхідно розширювати практику використання мобільних тренувальних комплексів, відкритих спортивних майданчиків і пристосованих територій, що забезпечують можливість ефективної підготовки навіть за відсутності стаціонарних об'єктів. Прикладом може бути створення тимчасових смуг перешкод із підручних матеріалів, які дають змогу організовувати тренування в польових умовах.

У сучасних умовах трансформації системи освіти постає комплексна науково-практична проблема, що полягає у визначенні шляхів ефективного впровадження персоналізованих тренувальних програм у фізичну підготовку здобувачів освіти. Основна складність полягає у забезпеченні рівноваги між адаптивністю, системністю та відповідністю тренувального процесу реальним вимогам сучасності. Тому розв'язання зазначеної проблеми передбачає реалізацію взаємопов'язаних завдань, серед яких – систематизація сучасних підходів до персоналізації фізичного тренування, обґрунтування критеріїв та параметрів індивідуалізації навантаження, розроблення моделей персоналізованої підготовки з урахуванням бойової спеціалізації, а також створення інструментів моніторингу й корекції фізичного стану здобувачів освіти. Водночас важливим етапом виступає оцінка ефективності таких програм у контексті функціональної готовності та професійної придатності майбутніх фахівців [4, с. 178].

У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти питанням інтеграції індивідуальних особливостей здобувачів освіти у структуру тренувального процесу.

Практика свідчить, що застосування персоналізованих методик дозволяє підвищити ефективність розвитку силових, витривалих і координаційних якостей, оптимізуючи адаптацію організму до навантажень. Наприклад, використання моніторингових систем, що фіксують частоту серцевих скорочень, рівень насичення киснем або швидкість відновлення після навантажень, забезпечує оперативний контроль за станом фізичної підготовленості та дає змогу своєчасно коригувати інтенсивність тренувань. Ця методика формує гнучку систему управління фізичною підготовкою, орієнтовану на кінцевий результат – підвищення боєздатності.

Спеціальна фізична підготовка у цьому контексті виконує функцію засобу розвитку фізичних якостей, а також важливого чинника формування професійної готовності. Вона спрямована на вдосконалення тих рухових, психологічних і функціональних компонентів, що забезпечують успішне виконання завдань у складних умовах професійної діяльності. Система спеціальної фізичної підготовки розробляється з урахуванням сучасних наукових положень, нормативно-правових документів і практичного досвіду, що підтверджує її високу ефективність і прикладну значущість [3].

Доречно навести приклад реалізації спеціальної фізичної підготовки у процесі тренувань з евакуації поранених у польових умовах. Такий вид занять потребує поєднання сили, витривалості, координації та психологічної стійкості, адже фахівець має виконувати завдання в умовах дефіциту часу, високої напруги та ризику. Результати спостережень доводять, що систематичне включення таких вправ у програму фізичної підготовки значно підвищує здатність діяти ефективно під впливом стресових чинників і непередбачуваних обставин, що безпосередньо відображається на загальному рівні бойової готовності.

Важливою тенденцією сучасного розвитку системи спеціальної фізичної підготовки є її тісна інтеграція з іншими складниками професійного виховання – морально-психологічною, тактичною, вогневою підготовкою тощо, що формує цілісний процес навчання, у якому фізична підготовка виступає основою формування

професійної компетентності. Поєднання фізичних, інтелектуальних і психофізіологічних компонентів створює умови для підготовки здобувачів освіти нового типу – адаптивних, стресостійких, здатних до саморегуляції й ефективних у нестандартних ситуаціях.

Тому аналіз підтверджує, що впровадження персоналізованих тренувальних програм у систему фізичної підготовки здобувачів освіти є стратегічним напрямом її подальшого розвитку. Це вимагає вдосконалення методичних засад, оновлення матеріально-технічного забезпечення, підготовки фахівців нового покоління та розроблення нормативно-правових механізмів, які регламентуватимуть застосування індивідуалізованих технологій у процесі підготовки фахівців.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

З урахуванням викладеного матеріалу можна узагальнити, що в контексті фізичної підготовки до виконання військово-прикладних завдань інтегруються фізіологічні, психологічні та когнітивні аспекти розвитку особистості. По-перше, результати дослідження підтверджують, що ефективність виконання бойових завдань безпосередньо залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості, яка формується завдяки системному розвитку витривалості,

сили, координації та психофізичної стійкості. По-друге, встановлено, що реалізація принципу наближення тренувань до реальних умов бойової діяльності сприяє підвищенню функціональної готовності та адаптаційних можливостей майбутніх фахівців. Крім того, доведено, що інтеграція персоналізованих тренувальних програм у навчальний процес забезпечує індивідуалізацію навантажень і підвищує ефективність фізичного вдосконалення. Водночас акцент на використанні сучасних технологій моніторингу, моделювання бойових ситуацій і застосуванні віртуальних тренажерів створює основу для формування гнучкої та науково обґрунтованої системи фізичної підготовки. Тому можна підсумувати, що подальший розвиток військово-прикладної фізичної підготовки має здійснюватися в напрямі поєднання традиційних методів із технологічними інноваціями, що забезпечить підвищення боєздатності, професійної надійності та готовності фахівців діяти в умовах сучасних викликів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні науково обґрунтованих моделей індивідуалізованої фізичної підготовки здобувачів освіти із використанням цифрових технологій моніторингу та адаптивних тренувальних програм, спрямованих на підвищення ефективності виконання військово-прикладних завдань.

Література

1. Гнидюк О., Кондрашова А. Фізична підготовка як основна складова діяльності військовослужбовця // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2025. № 2(41). С. 81-94.
2. Гордієнко О. І., Лісняк Ю. В., Новгородченко В. В., Калашник Н. Я. Особливості організації занять з фізичного виховання курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану // Інноваційна педагогіка. 2025. Випуск 83. Том 1. С. 137-142.
3. Кириченко А., Петренко С. Вплив спеціальної фізичної підготовки на рівень професійної готовності майбутніх офіцерів // Молодий вчений. 2025. № 5(136). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-5-136-15>
4. Оніпко В., Устіловський Р., Непомнящий О. Впровадження персоналізованих тренувальних програм у фізичну підготовку майбутніх офіцерів: досвід і перспективи // Витоки педагогічної майстерності. 2025. № 36. С. 177-182.
5. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України: Служба безпеки України; Наказ, Інструкція, План [...] від 03.10.2024 № 484. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1570-24>
6. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Міноборони України; Наказ, Інструкція, Перелік [...] від 05.08.2021 № 225. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>
7. Хоменко П., Феніч Р. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх офіцерів в умовах моделювання умов бойової діяльності // Педагогічні науки. 2023. № 82. С. 35-39.
8. Шинкарук В., Кравчук А. Проблеми фізичного виховання військовослужбовців державної прикордонної служби України під час воєнного стану // Молодий вчений. 2023. № 10(122). С. 119-121.

Reference

1. Hnydiuk, O. and Kondrashova, A. (2025), "Physical training as the main component of the serviceman's activity", Collection of Scientific Works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Pedagogical Sciences, no. 2(41), pp. 81–94.
2. Hordiienko, O. I., Lisniak, Yu. V., Novhorodchenko, V. V. and Kalashnyk, N. Ya. (2025), "Features of organizing physical education classes for cadets of higher education institutions with specific learning conditions under martial law", Innovative Pedagogy, vol. 83, no. 1, pp. 137–142.
3. Kyrychenko, A. and Petrenko, S. (2025), "Influence of special physical training on the level of professional readiness of future officers", Young Scientist, no. 5(136), DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-5-136-15> (accessed October 16, 2025).
4. Onipko, V., Ustilovskyi, R. and Nepomniashchyi, O. (2025), "Implementation of personalized training programs in the physical training of future officers: experience and prospects", Origins of Pedagogical Mastery, no. 36, pp. 177–182.
5. Security Service of Ukraine (2024), "On approval of the Instruction on the organization of physical training in the Security Service of Ukraine: Order, Instruction, Plan No. 484 of October 3, 2024", available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1570-24> (accessed October 16, 2025).
6. Ministry of Defence of Ukraine (2021), "On approval of the Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defence of Ukraine: Order, Instruction, List No. 225 of August 5, 2021", available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (accessed October 16, 2025).
7. Khomenko, P. and Fenich, R. (2023), "Professionally applied physical training of future officers in the conditions of modeling combat activity", Pedagogical Sciences, no. 82, pp. 35–39.
8. Shynkaruk, V. and Kravchuk, A. (2023), "Problems of physical education of servicemen of the State Border Guard Service of Ukraine during martial law", Young Scientist, no. 10(122), pp. 119–121.

Abstract

KONDRATENKO Viktoriia

University of Customs and Finance

KONDRATENKO Vitalii

Kamianske Vocational College of Physical Education

CHEREVKO Svitlana

Oles Honchar Dnipro National University

RODINSKYI Viktor

Dnipro Humanities University

DOROSH Vira

Ukrainian State University of Science and Technology

PHYSICAL TRAINING FOR PERFORMING MILITARY-APPLIED TASKS: PROBLEMS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

The article reveals the essence of physical training for performing military-applied tasks as a purposeful pedagogical process aimed at developing specialized physical readiness among future defense professionals. It has been established that professional-applied physical training ensures the development of a set of motor skills, psychophysical qualities, and functional capabilities that determine the effectiveness of performance under combat conditions. It has been clarified that the system of physical training encompasses an integrated set of objectives, including the development of physical abilities, the formation of psychophysical readiness, the acquisition of theoretical knowledge, and the cultivation of a need for self-improvement. It has been emphasized that the practical implementation of military-applied training involves performing exercises that are close to real combat conditions, such as forced marches, obstacle course overcoming, hand-to-hand combat, and casualty evacuation. It has been underlined that the development of modern methods of physical training requires the integration of training technologies, personalization of workloads, and the use of simulation systems. It has been stated that the effectiveness of physical training is determined by the combination of traditional and modern forms of exercise aimed at developing strength, endurance, coordination, and stress resistance. It has been determined that the formation of physical readiness constitutes a component of the overall system of combat training, ensuring the ability to operate effectively in complex environments. It has been noted that the further development of physical training requires the individualization of the training process, taking into account the physiological and psychological characteristics of trainees. The necessity of introducing personalized training programs, monitoring systems, and combat environment modeling has been emphasized. It has been generalized that the systematic improvement of military-applied physical training is a prerequisite for enhancing the professional competence and combat readiness of future specialists.

Keywords: physical training, military-applied tasks, programs, readiness, trainee, specialist.

Стаття надійшла до редакції / Received 01.09.2025

Прийнята до друку / Accepted 22.09.2025