

**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО**



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
ТА СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

**Збірник тез доповідей
II науково-практичної конференції
(21 лютого 2025 року)**



Львів - 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА САГАЙДАЧНОГО**

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
ТА СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

**Збірник тез доповідей
II науково-практичної конференції
(21 лютого 2025 року)**

Львів - 2025

**УДК 796.06 : 355.5
I-11**

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Національної академії сухопутних військ
(протокол від 27.02.2025 р. № 9)

I-11 Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів: Збірник тез доповідей II науково-практичної конференції (Львів, 21 лютого 2025 р.). – Львів: НАСВ, 2025. – 246 с.
ISBN 978-617-7689-12-5

Збірник містить матеріали та тези доповідей науково-практичної конференції, у якому висвітлюються результати дослідницької роботи щодо основних напрямів розвитку та проблемних питань фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України, сучасних поглядів і новітніх критеріїв системи фізичної підготовки під час підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України, організації фізичної підготовки військовослужбовців (всіх категорій) Збройних Сил України під час дії воєнного стану та досвіду підвищення військово-професійної підготовленості військовослужбовців під час проведення занять із фізичної підготовки в умовах ведення бойових дій.

УДК 796.06 : 355.5

ISBN 978-617-7689-12-5

© Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2025

ЗМІСТ

Звернення до учасників і гостей II науково-практичної конференції начальника Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Героя України полковника КАЧУРА Романа Володимировича	8	
Абраменко О.О., Білик В.А.	Впровадження системи підготовки та оцінювання ACFT (Army combat fitness test) в систему фізичної підготовки Збройних Сил України	9
Андрейчук В.Я., Климович В.Б., Пилипчак І.В., Панькевич Я.А.	Методичні рекомендації з організації змагань із гирьового спорту	11
Андрейчук В.Я., Лесько О.М., Поцілуйко П.В., Романів І.В.	Дихання військовослужбовців при виконанні поштовху гир ...	13
Анохін Є.Д.	Історична ретроспектива становлення спортивно-масової роботи у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України	15
Анохін Є.Д., Садовський Л.І.	Погляд на спорт вищих досягнень у системі вищих військових навчальних закладів із позицій положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт»	19
Анохін Є.Д.	До проблемних питань підготовки мобілізованих осіб до здійснення маршів і марш-кидків у період базової загальної військової підготовки.....	23
Антонець В.Ф.	Вплив занять із кросфіту на розвиток фізичних якостей курсантів вищих військових навчальних закладів	26
Афонін В.М., Гульоватий В.І.	Вікові тенденції фізичного розвитку офіцерів-випускників ВВНЗ	27
Афонін В.М., Большаков О.О., Бобко Ю.Б.	До питання фізичної підготовки жінок танкових підрозділів ...	30
Афонін В.М., Большаков О.О.	Професіограми спеціалістів танкового екіпажу	32
Бабаєв Ю.Г., Цепляев Ю.В.	Ефективні методи фізичної підготовки військовослужбовців у польових умовах	35
Бобчинець О.О., Зімбіцький Р.Ф.	Покращення фізичних якостей курсантів за рахунок гребного тренажера “Concept 2”	38
Богданов М.В.	Проблеми реабілітації та відновлення військовослужбовців за особливих умов	40
Богданов М.В.	Особливості фізичної підготовки курсантів силових структур у сучасних умовах	43
Боговик М.В., Боговик Н.В., Гончаренко Ю.О.	Фізична працездатність курсантів аналітичних спеціальностей	47

Бойко С.С.	Інноваційні підходи до фізичної підготовки у збройних силах Литовської Республіки	49
Большаков О.О., Гунченко В.О.	Фізична підготовка військовослужбовців танкових екіпажів із врахуванням озброєння закордонного зразка	52
Бондарович О.П.	Особливості організації самостійної фізичної підготовки курсантів Національної академії Служби безпеки України	54
Волков М.С.	Щодо удосконалення фізичній підготовці військовослужбовців засобами крос фіт	56
Гаврюшенко В.В., Мась Н.М., Дмитренко Ю.С.	Спеціальна психологічна смуга перешкод: тренування та укріплення ментального здоров'я військовослужбовців у сучасних реаліях	62
Гоманюк С.В., Руденко А.В.	Розвиток життєвих компетенцій курсантів навчальних закладів засобами фізичного виховання та спорту	65
Гошко Г.О.	Формування педагогічних навичок майбутніх офіцерів під час професійної підготовки у ВВНЗ	66
Демченко Я.В., Кондратюк В.І., Шевченко О.І.	Інноваційні методи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України: порівняльний аналіз національних практик країн НАТО	68
Денисюк О.В.	Актуальні питання вдосконалення спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Національної академії Служби безпеки України в умовах воєнного стану	72
Євтушенко В.В.	Роль фізичної підготовки у підтриманні психологічного здоров'я у військовослужбовців Сектору безпеки і оборони України	76
Жембровський С.М., Беліков І.О.	Формування професійної компетентності у майбутніх офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту у процесі професійно-педагогічної підготовки на період дії правового режиму воєнного стану	79
Жембровський С.М., Погребняк Д.В., Суспо В.В., Галашевський Г.О., Романюк О.А.	Методика оцінювання фізичної підготовленості слухачів, які мають відхилення у стані здоров'я	82
Замараєв М.Г., Замараєва А.Б., Ткачук О.А.	Підвищення мотивації до занять фізичним вихованням і спортом курсантів військових закладів вищої освіти	87
Зімніков О.О.	Рухова активність як засіб формування стресостійкості та відновлення фізичного й психоемоційного стану військовослужбовців Збройних Сил України	91
Золочевський В.В., Кметюк Д.І., Урсол І.О.	Сучасний досвід фізичної підготовки кадетів коледжу Королівських Повітряних Сил Великої Британії	93
Зонов О.В., Борзило О.Ю.	Вплив розвитку гнучкості на фізичну підготовку військовослужбовців	95

Івахно О.В.	Організаційні засади військово-прикладних видів спорту у системах фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил провідних країн–членів НАТО	98
Калабський А.В., Романчук С.В.	Напрями модернізації фізичної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України	102
Кирпенко В.М.	Організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України під час дії воєнного стану	104
Ковальчук А.М., Ковальчук М.А.	Оптимізація техніки стрільби у лазер-рані засобами електронного контролю часу	107
Комарь І.В., Івакін Т.А.	Впровадження тренувань за системою CrossFit у процес фізичної підготовки військовослужбовців танкових військ	111
Корховий Р.О., Антонюк А.М.	Використання сучасних інноваційних методів і засобів контролю за фізичною підготовленістю в системі фізичної підготовки курсантів ВІТВ	114
Курбакова С.М., Семон Р.З.	Участь фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України у відбитті збройної агресії (період 2022–2023 років)	117
Лойко О.М., Матвейко О.М., Людювик Т.М., Шпалова О.В.	Фізична підготовка жінок-військовослужбовиць у іноземних арміях	120
Лойко О.М., Суспо В.В.	Історичні аспекти інституціоналізації боксу у Збройних Силах України	123
Ляшук О.В., Шило О.М., Кулабухов О.М.	Модернізація навчального процесу з вогневої підготовки курсантів до сучасних бойових вимог	125
Михайлов В.В., Михайлов Віт.В., Невесенко В.О., Веремієнко М.М.	Співвідношення результатів у підтягуванні на перекладині і маси тіла курсантів	129
Овчарук І.С., Сидорченко К.М., Ворона В.В.	Розширення переліку вправ фізичної підготовки та пропозиції з удосконалення системи нарахування балів у ВВНЗ	132
Одеров А.М., Небожук О.Р.	Реабілітація учасників бойових дій як необхідна складова повернення до умов соціального середовища військовослужбовців.....	135
Палевич С.В.	Використання математичної статистики для покращення фізичної підготовленості військовослужбовців	138
Пестерев М.В.	Підвищення рівня фізичної підготовки курсантів за рахунок застосування новітніх технічних засобів	141
Петрачков О.В., Михайлов В.В., Юдін В.Д.	Проведення фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України	143

Петрачков О.В.	Вплив військово-професійної діяльності офіцерів Збройних Сил України на статичну просторову стійкість	146
Петрук А.П., Федак С.С., Людовик Т.В.	Оцінювання рівня фізичної підготовленості військово-службовців в арміях різних країн світу	152
Підопригора М.В., Малець Р.В.	Шляхи покращання здоров'я курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану	155
Полтавець А.І., Арабаджієв Т.А., Гнойовий Д.Ю.	Особливості організації фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військових частин Повітряних Сил ..	157
Поплавець В.С.	Поширеність надлишкової маси тіла та ожиріння серед військовослужбовців різних країн світу та можливі шляхи їх вирішення	160
Пронтенко В.В.	Вправи з обтяженнями як засіб забезпечення фізичної готовності курсантів ВВНЗ в умовах воєнного стану	163
Родіонов М.О.	Удосконалення фізичної підготовленості курсантів-розвідників у процесі високоінтенсивних інтервальних тренувань.....	165
Ракаєв Є.В., Темірова Л.П.	Сучасні напрями підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців силових структур	167
Романчук В.М., Боярчук О.М.	Методична підготовка як передумова високої ефективності фізичної підготовки військовослужбовців	169
Садовський П.Л.	Роль фізичної підготовки у формуванні професійної готовності військовослужбовців Сил безпеки і оборони під час дії воєнного стану	170
Семененко В.П., Неборачок Я.В., Ярошенко Я.М.	Адаптація вогневої підготовки курсантів до вимог сучасного бойового застосування стрілецької зброї	173
Сеник Р.М., Стельмах Ю.Ю.	Перспективи та шляхи вдосконалення фізкультурно-спортивної реабілітації в системі Міністерства оборони України	176
Сидорченко К.М., Овчарук І.С.	Підбір та обґрунтування спеціальних фізичних вправ для військових моряків на основі досвіду провідних країн	180
Сіянко О.В., Яровий М.В.	Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України під час дії воєнного стану	183
Сухорада Г.І., Нізов Р.М., Бойко С.С.	Аналіз результатів фізичної підготовленості військово-службовців системи Міністерства оборони України у 2024 році	185
Сухорада Г.І., Пелих А.О., Попович О.І.	Дослідження результатів виконання програми розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України у 2024 році	188
Тарасков О.В., Шинкарук В.О.	Сучасні питання фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів	193

Тимощенко П.Ю.	Впровадження мобільного додатка для відстеження фізичної активності в систему фізичної підготовки офіцерів Збройних Сил України	198
Токовенко О.Л.	Фізична підготовка військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах	200
Федак С.С., Байдала В.Р.	Особливості фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів	204
Федак С.С., Поцілуйко П.В., Данилюк М.М.	Дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів другого курсу навчання у ВВНЗ	206
Фурдик В.Д., Верхогляд М.М. Юдін В.Д.	Методика ведення обліку осіб, що потребують фізкультурно-спортивної реабілітації, та механізм їх зарахування до груп фізкультурно-спортивної реабілітації у військовій частині	208
Хачатрян А.Х., Білик В.А.	Вдосконалення морально-вольових якостей військово-службовців за допомогою навчальних сутичок	212
Шаповалова І.Б.	Потенціал тренінгових технологій у формуванні емоційно-вольової стійкості військовослужбовців	215
Шемчук В.А.	Наукові засади (принципи) формування професійної компетентності майбутніх офіцерів запасу	217
Шемчук В.А., Шемчук О.М., Курбакова С.М.	Фахівець фізкультурно-спортивної реабілітації Збройних Сил України: вимога часу чи «модний тренд»?	221
Шемчук О.М., Антушева Н.Ф.	Фізкультурно-спортивна реабілітація у відновленні ментального здоров'я військовослужбовців в умовах російсько-Української війни	225
Шестаков Д.В., Шестакова В.О., Кондратюк В.І.	Організація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України під час воєнного стану	229
Шлямар І.Л.	Вплив фізичної підготовки на психоемоційний стан військовослужбовців	231
Шлямар І.Л.	Сучасні погляди системи фізичної підготовки для підготовки майбутніх офіцерів ЗС України	234
Щур Т.Г., Лукинів В.І.	Особливості фізичної підготовки майбутнього командира вогнеметного взводу	237
Юр'єв С.О., Зімніков О.О., Дрига Д.В.	Вплив командних спортивних ігор на стресостійкість курсантів ВВНЗ на прикладі футболу, баскетболу і волейболу	239
Ягупов В.В.	Зміст фізичного виховання військовослужбовців і необхідність його оптимізації	242



Начальник Національної академії сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного,

Герой України

полковник КАЧУР Роман Володимирович

ЗВЕРНЕННЯ ДО УЧАСНИКІВ І ГОСТЕЙ

II науково-практичної конференції

«Інноваційні технології організації фізичної підготовки
з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців ЗСУ
та сучасних військових конфліктів»

Шановні колеги!

Російсько-Українська війна, яка триває вже понад десять років, руйнує інфраструктуру українських міст, важливих об'єктів національної економіки України. У складних умовах сьогодення вкрай важливими стають людські ресурси, передусім люди, які можуть захистити Вітчизну, приймати виважені та нестандартні рішення.

Складні умови цієї війни вимагають у короткі терміни спрямувати всі зусилля наукової спільноти України до вирішення нагальних питань, зокрема, розвитку нових підходів, способів, методів і засобів щодо оптимізації системи фізичної підготовки в Збройних Силах України.

Задля вирішення вищезгаданої проблематики однією компонентою є проведення II науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з врахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів». Метою конференції є обговорення проблем теоретико-методологічного, методичного та практичного забезпечення розвитку фізичної підготовки та спорту в системі підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та інших силових структур.

На сьогодні набули актуальності проблемні нагальні питання, що вирішуються в межах цієї конференції, зокрема: організація фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України під час дії воєнного стану; сучасні погляди та новітні критерії системи фізичної підготовки під час підготовки майбутніх офіцерів (всіх категорій) Збройних Сил України; основні напрями розвитку та проблемні питання фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України.

Результати конференції та її матеріали стануть вагомим внеском у розвиток Сил оборони України, посилення їхньої бойової спроможності та сприятимуть наближенню нашої Перемоги над ворогом.

Бажаю учасникам конференції взаємного збагачення знаннями та досвідом, виходу на практично відчутні результати. Разом до Перемоги! Слава Україні!

З повагою, Герой України полковник Роман КАЧУР.

Гаврюшенко В.В.,

кандидат психологічних наук,

Мась Н.М.,

кандидат психологічних наук, доцент,

Військовий інститут Київського національного

університету імені Тараса Шевченка

Дмитренко Ю.С.,

кандидат наук з державного управління,

Науково-методичний центр кадрової політики

Міністерства оборони України

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА СМУГА ПЕРЕШКОД: ТРЕНУВАННЯ ТА УКРІПЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Наш девіз. Впровадження практичного бойового досвіду – потужний і вірний крок у досягненні процесу якісної військової освіти.

Російсько-українська війна, сучасні військові конфлікти висувають високі вимоги не лише до фізичної підготовленості військовослужбовців, а й до їхнього ментального (психічного) здоров'я. Постійний стрес, небезпека та необхідність швидко ухвалювати рішення в екстремальних умовах створюють значне психологічне навантаження. Одним із ефективних методів тренування психологічної стійкості є спеціальна психологічна смуга перешкод, яка імітує бойові умови та сприяє адаптації військовослужбовців до стресових ситуацій [1; 4; 6-11].

Значення ментального здоров'я у військовій діяльності. Ментальне здоров'я є ключовим чинником у підтримці боєздатності збройних сил. Військовослужбовці, які володіють стресостійкістю, краще адаптуються до несподіваних ситуацій, швидше відновлюються після психологічних потрясінь і зберігають високу ефективність у бойових умовах. Відсутність належної фізичної, тактичної, вогневої підготовки та психологічного забезпечення та підтримки може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психологічних проблем, що негативно впливають як на окремих військовослужбовців, так і на їхні підрозділи [1–6; 8–11].

Концепція психологічної смуги перешкод. Спеціальна психологічна смуга перешкод – це комплекс вправ та випробувань, які імітують стресові ситуації, характерні для

бойових дій [3; 5]. Вона включає фізичні навантаження, тактичні завдання, психологічні випробування, такі як ізоляція, симуляція вибухів та вогню, а також виконання складних дій під тиском часу.

Психологічна смуга перешкод як навчально-тренувальний комплекс призначений для адаптування військовослужбовців до екстремальних умов бойових дій, формування у них стійкості до психотравмуючих чинників бою, забезпечення готовності до фізичних навантажень та ефективного використання особистої зброї. За допомогою звукових ефектів, використання вогню, задимлення, холостих набоїв та вибухових пакетів, а також реалістичних муляжів мертвих тіл, смуга максимально відтворює атмосферу поля бою [2; 5]. Такі тренування розвивають не лише фізичну витривалість, а й навички самоконтролю, рішучості та здатності діяти в умовах високого стресу.

Методи укріплення ментального здоров'я [1; 4; 6-11]:

емоційна регуляція – військовослужбовців навчають методам управління емоціями, що дозволяє зберігати спокій у критичних ситуаціях;

когнітивна підготовка – включає розвиток уваги, концентрації, швидкості прийняття рішень та аналітичного мислення;

командна взаємодія – під час проходження психологічної смуги перешкод військовослужбовці вчаться працювати у команді, покладатися на побратимів та спільно вирішувати складні завдання;

методи релаксації та відновлення – після інтенсивних випробувань військовослужбовці освоюють техніки психологічного розвантаження, що сприяють швидкому відновленню морального стану.

Практичне застосування та перспективи. Упровадження психологічної смуги перешкод у систему підготовки військовослужбовців підвищує їхню психологічну стійкість та адаптивність [3; 5; 7]. Досвід країн НАТО із високим рівнем військової підготовки свідчить, що регулярні тренування в умовах, максимально наближених до реальних бойових дій, значно знижують рівень стресових розладів після повернення військовослужбовців із зони бойових дій [1; 3–5].

Подальший розвиток цієї методики може включати інтеграцію віртуальної реальності, біологічного зворотного зв'язку (biofeedback) та індивідуалізованих програм психологічної підтримки.

Висновки. Спеціальна психологічна смуга перешкод є важливим інструментом підготовки військовослужбовців до реальних бойових умов. Вона допомагає формувати психологічну витривалість, розвивати навички роботи в стресових ситуаціях та укріплювати

ментальне здоров'я військовослужбовців. Інтеграція таких тренувань у військову підготовку є необхідним кроком для збереження бойової результативності та психологічного благополуччя особового складу в сучасних реаліях.

Література

1. Антушева Н.Ф., Гаврюшенко В.В., Герасимнюк І.О., Венгерчук А.Є., Нагребецька Л.Р., Кравчук П.В. Ментальне (психічне) здоров'я українських захисників: виклики, профілактика та перспективи реабілітації військовослужбовців в умовах російсько-української війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2024; (12)46: 965-978. Доступно: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/17895>.

2. Вербин Н.Б., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Свистун В.І., Шемчук В.А. Витримка та виживання на полі бою: підручник. Київ: НУОУ; 2023. 190 с.

3. Ключков В., редактор. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України; 2023. 325 с.

4. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ: Торрент-голока; 2017. 184 с.

5. Мась Н.М., Гаврюшенко В.В., Дмитренко Ю.С., Клімішина Н.П., Герасимнюк І.О., Венгерчук А.Є. Психологічна смуга перешкод: підготовка та зміцнення ментального (психічного) здоров'я військовослужбовців в сучасних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2025; (2)42: 1162-1178.

6. Сиропятов О., Дзеружинська Н., Шемчук О., Марущенко К. Концепція медико-психологічного супроводу військовослужбовців Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2020; (56)3: 102-111.

7. Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н., Жембровський С. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод: навч.-метод. посіб. Київ: НУОУ; 2023. 72 с. Доступно: https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4852/nuou_ebook%20%281%29.pdf?sequence=1.

8. Шемчук В.А., Шемчук О.М., Гаврюшенко В.В. Бойова психічна травма та критерії діагностики : Збірник тез доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє»; 2023 листопада 10; Київ: ВІКНУ; 2023. С. 203-204.

9. Шемчук В.А., Шемчук О.М. Актуалізація проблеми ментального здоров'я у Збройних Силах України : Збірник тез доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє»; 2023 листопада 10; Київ: ВІКНУ; 2023. С. 202-203.

10. Шемчук О., Васюкова Н., Дзеружинська Н, Шемчук В. Актуальні питання ментального здоров'я військовослужбовців Сектору безпеки і оборони України. Психосоматична медицина та загальна практика. 2023; 8(4). Доступно: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/469>.

11. Шемчук О.М. Медико-психологічна допомога та реабілітація учасників російсько-української війни : Матеріали науково-практичної конференції «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах»; 2022 грудня 1; Київ: НУОУ; 2022. С. 182-186.

Гоманюк С.В.,

Руденко А.В.,

Харківський національний університет

Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

РОЗВИТОК ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ КУРСАНТІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Розвиток життєвих компетенцій є одним із ключових завдань підготовки курсантів у військових навчальних закладах, оскільки саме ці компетенції забезпечують ефективність їхньої професійної діяльності та готовність до виконання службових завдань у складних і непередбачуваних умовах. Фізичне виховання та спорт у цьому контексті виступає універсальним інструментом, який поєднує фізичний, психологічний та соціальний вплив на особистість військовослужбовця:

1. Фізичний аспект розвитку компетенцій. Регулярні фізичні вправи та участь у спортивних змаганнях розвивають у курсантів витривалість, силу, спритність і координацію рухів. Наприклад, заняття легкою атлетикою чи плаванням сприяють покращенню фізичної форми, яка є критично важливою для виконання бойових завдань, які часто супроводжуються високими фізичними навантаженнями.

2. Психологічний аспект. Фізичне виховання та спортивна діяльність допомагають розвивати стресостійкість, емоційну стабільність і самоконтроль. Особливо це проявляється у змаганнях, де курсанти зіштовхуються з викликами, які вимагають концентрації, швидкого прийняття рішень та збереження впевненості, навіть у разі невдач. Екстремальні види спорту, такі як альпінізм або стрибки з парашутом, моделюють бойові умови, що сприяє підготовці курсантів до роботи у стресових ситуаціях.

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
ТА СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

**Збірник тез доповідей
II науково-практичної конференції
(21 лютого 2025 року)**

Редакційна група за якість матеріалів відповідальності не несе. Матеріали доповідей авторів надано відповідно до заявок на участь у конференції.

Дякуємо вельмишановним авторам за дотримання рекомендованого шаблону та обсягу виступів.

Здано до друку 18.03.2025 р.

Формат 60x90/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 39,5

Замовлення №

Видавець та виготовлювач – Національна академія
сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
79026, м. Львів, вул. Героїв Майдану, 32
тел.: (032) 258-44-12

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3939 від 14.12.2010 р.