

ПЕРЕДУМОВИ ТА НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Трачук С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-5580-0510
trachuk.sergiy@gmail.com*

Холодова О. С.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-7939-354
holodova2007@ukr.net*

Хмара В. В.

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0009-0000-5475-8106
dupsipupsivika@gmail.com*

Ключові слова:

*військово-прикладна
фізична підготовка,
усебічний підхід, жінки-
військовослужбовці.*

Стаття розглядає передумови та напрями вдосконалення військово-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців у сучасних умовах.

Вивчення вітчизняних літературних джерел, узагальнення практичного досвіту та емпіричні дослідження свідчать, що низький рівень витривалості та гнучкості жінок-військовослужбовців знижує ефективність виконання службових завдань та значно збільшує ризики травматизму. Погано розвинуті вибухова сила м'язів і координація також є чинниками, які впливають на ризик перевантажень під час інтенсивних фізичних навантажень.

Ретроспективний аналіз фізичної підготовки у Збройних силах України та інших країн дає змогу виділити основні концепції, що застосовуються у провідних арміях світу під час підготовки жінок-військовослужбовців. Кожна з них має специфічні особливості у виборі засобів і методів фізичної підготовки. У ході проведеної роботи запропоновано адаптацію існуючих тренувальних програм у Збройних силах України до специфічних викликів під час реалізації військово-прикладної фізичної підготовки жінок у сучасних умовах. Рекомендації передбачають усебічний підхід до формування фізичних, психологічних та професійних якостей.

Реалізуючи програму фізичної підготовки, важливо враховувати не лише фізіологічні, а й психологічні особливості організму жінок-військовослужбовців. Доцільно застосовувати комбіновані методики, що поєднують фізичні вправи з психологічною підготовкою,

спрямованою на подолання страху, розвитку лідерських якостей та командної взаємодії.

Упровадження сучасних тренувальних комплексів, мобільних тренажерів та програм психологічної підготовки сприятиме створенню умов для підвищення ефективності військово-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців, підвищенню їхньої професійної готовності та ефективній адаптації до бойових умов.

PREREQUISITES AND DIRECTIONS OF IMPROVEMENT OF MILITARY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF WOMEN-SOLDIERS IN MODERN CONDITIONS

Trachuk S. V.

*PhD in Physical Education and Sports,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5580-0510
trachuk.sergii@gmail.com*

Kholodova O. S.

*PhD in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Education
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7939-354
holodova2007@ukr.net*

Khmara V. V.

*Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0009-0000-5475-8106
dupsipupsivika@gmail.com*

Key words: *military applied physical training, comprehensive approach, women-soldiers.*

The article considers the prerequisites and directions of improvement of military-applied physical training of women-soldiers in modern conditions. The study of domestic literature, summarizing of practical experience and empirical research shows that the low level of endurance and flexibility of women soldiers reduces the effectiveness of job performance and significantly increases the risk of injury. Poorly developed explosive muscle strength and coordination are also factors that influence the risk of overload during intense physical activity.

A retrospective analysis of physical training in the armed forces of Ukraine and other countries allows us to identify the main concepts used in the world's leading armies in the training of women-soldiers. Each of them has specific features in the choice of means and methods of physical training. In the course of the study, it was proposed to adapt the existing training programs in the Armed Forces of Ukraine to the specific challenges in the implementation of military-applied physical training of women in modern conditions.

Implementation a physical training programs, it is important to take into account the physiological and the psychological characteristics of the body of female. It is advisable to use combined methods that combine physical exercises with psychological training aimed at overcoming fear, developing leadership skills and teamwork.

The recommendations provide for a comprehensive approach to the formation of physical, psychological and professional qualities. The introduction of modern training complexes, mobile simulators and psychological training programs will help to create conditions for improving the effectiveness of military applied physical training of women-soldiers, increasing their professional readiness and effective adaptation to combat conditions.

Постановка проблеми. Тенденція до вдосконалення фізичної підготовки жінок-військовослужбовців у сучасних умовах зумовлює необхідність урахування їхніх фізіологічних, анатомічних і психологічних особливостей. Зокрема, у програмах підготовки акцент робиться на розвитку витривалості, силових якостей і швидкісних показників, які є критичними для виконання службових завдань у стресових і бойових умовах. Ретроспективний аналіз існуючих підходів підтверджує доцільність адаптації методик до специфіки військової діяльності жінок, що включає тренування з елементами стресу, підвищення кардіореспіраторної витривалості та мінімізацію травматизму через контрольоване підвищення інтенсивності навантажень.

Ретроспективний аналіз фізичної підготовки у Збройних силах України та інших країн дає змогу виділити три основні концепції, що застосовуються у провідних арміях світу: концепція «придатності», яка реалізується у Німеччині; концепція «готовності», упроваджена у США та Великій Британії; концепція «мобілізації», характерна для Франції. Кожна з них має специфічні особливості у виборі засобів і методів фізичної підготовки [3].

У збройних силах Німеччини основний акцент робиться на традиційних засобах фізичного розвитку, таких як гімнастика, легка атлетика, плавання та рухливі ігри. Фізична підготовка розглядається як спосіб гармонійного розвитку особистості. Натомість у США та Великій Британії програми фізичної підготовки спрямовані на максимальну наближеність до бойових умов із використанням військово-прикладних вправ. У Франції пріоритет віддається розвитку здатності до повної мобілізації фізичних та духовних сил за допомогою спортивних змагань [3; 6].

Тенденція до інтеграції жінок у військові підрозділи спричинила перегляд підходів до їхньої фізичної підготовки. У гендерно змішаних підрозділах було встановлено, що фізична підготовка, адаптована до особливостей жіночого організму, сприяє зменшенню розриву у фізичній продуктивності між чоловіками та

жінками після базової підготовки, хоча відмінності у силових показниках залишаються суттєвими [8; 11].

Мета статті – проаналізувати та розкрити передумови та напрями вдосконалення військово-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців у сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка жінок-військовослужбовців включає загальні та спеціальні компоненти, які спрямовані на розвиток ключових фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності. Окрім цього, важливим завданням є формування професійно-прикладних навичок, необхідних для виконання службових завдань у будь-яких умовах. Серед основних завдань виділяють забезпечення фізичної готовності до виконання оперативних завдань, адаптацію до стресових факторів військової служби та мінімізацію ризику травматизму [1; 2].

Результати моделювання норм фізичної підготовленості молоді до служби в армії, запропоновані Т. Круцевич, Н. Пангеловою, С. Трачуком та їхніми колегами, підтверджують важливість комплексної оцінки фізичної готовності. Модель включає чотири основні компоненти: рівень розвитку загальних фізичних якостей ($p_1 = 0,411$), спеціальних фізичних якостей ($p_2 = 0,235$), військово-прикладних моторних навичок ($p_3 = 0,216$) та стан серцево-судинної системи ($p_4 = 0,138$) [9]. Такий підхід дає змогу визначити слабкі аспекти фізичної підготовки та своєчасно коригувати тренувальні програми.

Проблема травматизму серед жінок-військовослужбовців залишається однією з ключових у сучасній системі підготовки. Дослідження свідчать, що жінки мають вищий ризик отримання травм опорно-рухового апарату порівняно з чоловіками. Така ситуація зумовлена низкою фізіологічних, анатомічних та біомеханічних особливостей жіночого організму [8]. Наприклад, під час базової військової підготовки частота стресових переломів серед жінок виявилася у 2,4 рази вищою, ніж серед чоловіків. Цей факт підкреслює необхідність дифе-

ренційованого підходу до планування тренувального процесу [11].

Дослідження О.О. Ярмошук підтвердило необхідність удосконалення фізичної підготовки жінок-військовослужбовців з урахуванням їхніх фізіологічних і функціональних особливостей. Результати тестування курсанток за методикою В.П. Войтенка вказують, що лише 15% мають безпечний рівень соматичного здоров'я, тоді як більшість демонструє середній або нижчий рівень, що свідчить про напруження механізмів адаптації. Відсутність належного рівня витривалості та гнучкості, які були визначені як «відсталі» фізичні якості, значно збільшує ризики травматизму. Погано розвинуті вибухова сила м'язів і координація також є чинниками, які впливають на ризик перевантажень під час інтенсивних фізичних навантажень.

Для зниження частоти травматизму доцільно впроваджувати програми поетапного підвищення інтенсивності тренувань із залученням вправ для зміцнення опорно-рухового апарату, особливо аеробного характеру. Вправи, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, показали високу ефективність у зменшенні навантаження на організм. Такі програми мають включати контроль адаптаційного потенціалу організму, що дасть змогу уникнути зриву адаптації в умовах підвищеного стресу [7].

До основних чинників ризику травматизму належать недостатній рівень фізичної підготовленості, антропометричні особливості, такі як більший кут нахилу таза, а також біомеханічні відмінності, серед яких менша сила м'язів. Для зменшення ризиків травматизму необхідно враховувати ці особливості під час розроблення програм фізичної підготовки [8; 11].

Тренувальні програми, спрямовані на мінімізацію травм, мають включати корекційні вправи, які зміцнюють м'язи, покращують координацію рухів та рівновагу. Особливу увагу слід приділяти розвитку спеціальних навичок, які допоможуть уникати травм у процесі виконання службових завдань. Інтервальні та кругові методи тренувань, зокрема вправи високої інтенсивності, демонструють високу ефективність у підвищенні кардіореспіраторної витривалості, а також у зниженні рівня травматизму серед жінок-військовослужбовців [10].

У межах фізичної підготовки необхідно враховувати не лише фізіологічні, а й психологічні аспекти. Формування впевненості, витримки та стресостійкості відіграє важливу роль у підготовці військовослужбовців до екстремальних умов. Для досягнення цих цілей рекомендовано застосовувати комбіновані методики, що поєднують фізичні вправи з психологічною підготов-

кою, спрямованою на подолання страху, розвитку лідерських якостей та командної взаємодії [6; 8]. Використання таких підходів забезпечує підвищення загальної готовності до виконання службових завдань у складних ситуаціях, зокрема за умов підвищеного фізичного та психологічного навантаження. Комбіновані тренування, що включають вправи на витривалість, силу та швидкість, у поєднанні з психологічними техніками довели свою ефективність у розвитку стійкості до стресу, формуванні самовладання та впевненості. Рекомендовано використовувати моделювання екстремальних умов, зокрема роботу в обмеженому часі чи виконання завдань за раптових перешкод, для створення умов, максимально наближених до реальних бойових завдань [10].

Розвиток професійно-прикладних навичок включає освоєння прийомів самозахисту, рукопашного бою, стрільби, а також пересування у складних умовах. Ці елементи мають адаптуватися до специфіки військової діяльності, ураховуючи такі чинники, як наявність бойового спорядження, погодні умови та обмежений простір. У програмах фізичної підготовки жінок доцільно приділяти увагу розвитку силової витривалості та швидкісних якостей, адже вони є критичними для виконання оперативних завдань [3; 8].

Методичні рекомендації Збройних сил України підкреслюють важливість спеціальних фізичних вправ для підготовки військовослужбовців-жінок. Вправи, як-от подолання смуги перешкод, біг по пересіченій місцевості, маршкідки та метання гранат, сприяють формуванню витривалості, координації та стресостійкості. Збалансований підхід, що включає динамічні тренування з елементами кардіореспіраторного та силового навантаження, дає змогу ефективно враховувати особливості фізіології жінок. Такі програми сприяють зниженню травматизму та підвищенню боєготовності, особливо у складних бойових умовах [4].

Інтеграція жінок у військові підрозділи вимагає модернізації фізичної підготовки з урахуванням міжнародного досвіду. А. Одеров та ін. зазначають, що у державах – членах НАТО фізична підготовка розглядається як ключовий елемент бойової готовності, а її стандарти базуються на функціональності та спеціалізації. В Україні система фізичної підготовки перебуває на етапі реформування, що включає поступову інтеграцію стандартів НАТО, спрямованих на перехід від загальнофізичної до більш спеціалізованої підготовки [5].

За узагальненими даними літератури було визначено концептуальні положення в підготовці військовослужбовців жінок у контурі провідних країн (табл. 1).

**Концепція підготовки військовослужбовець-жінок у контурі провідних країн
(за узагальненими даними літератури)**

Країна	Основні принципи підготовки	Специфіка підготовки жінок	Фізична підготовка
США	Рівність можливостей, індивідуальний підхід	Відсутність обмежень за статтю, фокус на компетенціях	Комплексна фізична підготовка, стандарти єдині для чоловіків і жінок
Великобританія	Поступове розширення ролі жінок у збройних силах	Спеціальні програми адаптації, підтримка ментального здоров'я	Акцент на витривалості та загальній фізичній підготовці
Канада	Інклюзивність, різноманітність	Акцент на лідерських якостях, командній роботі	Баланс між силовою та аеробною підготовкою

У збройних силах країн НАТО значна увага приділяється підвищенню військово-прикладної спрямованості підготовки. Наприклад, у США акцент робиться на моделюванні реальних бойових умов із залученням спеціалізованих вправ, таких як курс амфібійної підготовки, рукопашний бій, марш-кидки зі спорядженням [3]. Такий підхід сприяє розвитку як фізичних, так і психологічних якостей, необхідних для виконання бойових завдань.

У Франції фізична підготовка ґрунтується на поєднанні спортивного тренування та військово-прикладних вправ. Регулярна участь у змаганнях стимулює військовослужбовців до підвищення рівня підготовки, водночас забезпечуючи соціальну інтеграцію та командну згуртованість. Це дає змогу ефективно використовувати індивідуальні фізичні якості для досягнення колективних цілей.

Німецька модель фізичної «придатності» робить акцент на загальному фізичному розвитку, розглядаючи фізичну підготовку як спосіб зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку особистості. У цьому контексті пріоритетними

є традиційні форми вправ, зокрема легка атлетика, гімнастика та плавання, які сприяють підвищенню загальної витривалості та адаптації до стресових умов [3].

Аналіз наукових джерел дав змогу визначити складники організації фізичної підготовки жінок-військовослужбовиць в арміях провідних країн світу (табл. 2).

Аналіз міжнародного досвіду підкреслює необхідність інтеграції гендерно орієнтованих підходів у систему фізичної підготовки. Наприклад, дослідження показують, що жінки-військовослужбовці демонструють меншу витривалість і силу порівняно з чоловіками, що потребує диференціації у плануванні фізичних вправ. Окрім цього, важливо враховувати такі чинники, як ризик стресових переломів, спричинених інтенсивними навантаженнями. Для їх профілактики доцільно впроваджувати програми поступового підвищення інтенсивності навантажень [8; 11].

Зростання ролі фізичної підготовки також вимагає удосконалення матеріально-технічної бази. У Франції, наприклад, військовослужбовцям надано доступ до державних і приватних

**Складники організації фізичної підготовки жінок-військовослужбовиць
в арміях провідних країн світу (за узагальненими даними літератури)**

Передумови інтеграції	Напрямки удосконалення	Заходи в реалізації
Зростання ролі жінок у збройних силах	Розширення спектру військових професій для жінок	Створення нових військових спеціальностей, доступних жінкам, з урахуванням їхніх фізіологічних особливостей
Зміна характеру сучасних конфліктів	Підвищення рівня фізичної підготовки, особливо в таких аспектах, як витривалість, сила, швидкість	Включення в програми підготовки спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток необхідних якостей
Нові вимоги до озброєння та військової техніки	Адаптація фізичної підготовки до специфіки роботи з новою зброєю та технікою	Розроблення спеціальних програм фізичної підготовки, які враховують особливості роботи з новою технікою
Індивідуальні фізіологічні особливості жінок	Індивідуальний підхід до планування фізичних тренувань	Розроблення індивідуальних програм тренувань з урахуванням віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовки

спортивних споруд на пільгових умовах, що дає змогу значно розширити можливості тренувань [3]. Подібний підхід може бути ефективно адаптований до потреб Збройних сил України, урахувавши обмеженість ресурсів та необхідність підвищення рівня фізичної готовності.

Фізична підготовка жінок-військовослужбовців у закладах вищої освіти системи безпеки та оборони також є напрямом, що вимагає системного підходу до організації тренувань. Вона включає загальні та спеціальні компоненти, спрямовані на формування базових фізичних якостей та розвиток професійно-прикладних навичок. Загальна фізична підготовка забезпечує зміцнення здоров'я, підвищення витривалості, сили, швидкості та гнучкості, а також знижує ризик професійних захворювань [1; 2].

Спеціальна підготовка спрямована на розвиток прикладних рухових навичок, необхідних для виконання завдань у службових та бойових умовах. До ключових завдань спеціальної підготовки належать оволодіння прийомами самозахисту, рукопашного бою, подолання перешкод, орієнтування у складній місцевості та ефективно використання зброї. Окрім того, програми передбачають тренування з елементами стресу, що імітують реальні бойові ситуації, з метою підвищення стійкості до психологічних навантажень [3; 6].

Фізичні вправи, які застосовуються у процесі навчання, можна поділити на три категорії. Перша включає індивідуальні вправи, виконувані у присутності інших для підвищення мотивації та зосередженості. Друга категорія охоплює парні вправи, що сприяють формуванню довіри та взаємодії між партнерами. Третя категорія передбачає групові вправи, які підвищують згуртованість підрозділу та формують навички командної роботи [2].

Важливим складником професійно-прикладної підготовки є розвиток кардіореспіраторної витривалості та силових якостей, які безпосередньо впливають на здатність військовослужбовців витримувати тривалі фізичні навантаження та ефективно діяти у складних умовах. Регулярні аеробні тренування та вправи з обтяженнями показали свою ефективність у зміцненні серцево-судинної системи та розвитку м'язової сили [10].

У процесі фізичної підготовки жінок-військовослужбовців психологічний компонент має вирішальне значення. Виховання рішучості, впевненості та здатності до швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях розглядається як одна з головних цілей. Досягнення цих завдань забезпечується шляхом застосування комбінованих методів, що поєднують фізичну активність із психологічною адаптацією. Такі методики дають змогу підвищити загальну готовність до вико-

нання професійних завдань, а також адаптувати військовослужбовців до екстремальних умов діяльності [6].

Ефективність тренувальних програм залежить від їх відповідності професійній діяльності, специфіці бойових завдань і фізичних характеристик військовослужбовців. Важливим є поступове підвищення інтенсивності фізичних навантажень, що запобігає перевантаженням і зменшує ризик травм. Наприклад, у програмах базової підготовки рекомендовано використовувати вправи, спрямовані на зміцнення колінних суглобів та хребта, які є найбільш уразливими зонами під час інтенсивних фізичних навантажень. Особливе значення мають вправи для опорно-рухового апарату, які сприяють підвищенню витривалості й адаптації організму до високих фізичних і психологічних навантажень [11].

Упровадження сучасних методик фізичної підготовки вимагає урахування міжнародного досвіду, особливо збройних сил країн НАТО. Наприклад, у США особлива увага приділяється військово-прикладним вправам, що імітують бойові дії. До таких вправ належать рукопашний бій, марш-кидки з повним спорядженням, а також подолання смуг перешкод, які сприяють розвитку координації, витривалості та швидкості реакції. Подібні програми довели свою ефективність у формуванні фізичних і психологічних якостей, необхідних для виконання завдань у реальних бойових умовах [3].

Французька модель фізичної підготовки ґрунтується на систематичному використанні спортивного тренування. Регулярна участь у змаганнях створює умови для розвитку командної згуртованості та слугує потужним стимулом досягнення високих результатів. Основним елементом спортивної спрямованості цієї моделі є мотивація військовослужбовців до вдосконалення фізичної підготовленості. Натомість у Німеччині підхід зосереджений на гармонійному розвитку особистості, що досягається через використання традиційних форм фізичних вправ. Пріоритет надається загальній фізичній підготовці, яка розглядається як засіб зміцнення здоров'я та підвищення адаптивних можливостей організму [3].

Зменшення ризиків травматизму, особливо серед жінок-новобранців, є ще одним важливим завданням. Частота стресових переломів у цій категорії військовослужбовців залишається високою через інтенсивні фізичні навантаження на початкових етапах підготовки. Для зниження таких ризиків рекомендовано впроваджувати поетапне підвищення інтенсивності тренувань і програми профілактики травм. Наприклад, корекційні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів-стабілізаторів та поліпшення біомеханіки рухів, мають

стати обов'язковим компонентом тренувального процесу. Такі підходи сприяють підвищенню фізичної стійкості та зменшенню негативних наслідків перевантажень [8; 11].

Адаптація тренувальних програм до специфічних потреб жінок-військовослужбовців передбачає також удосконалення матеріально-технічної бази. Сучасні тренажерні зали, спеціалізовані смуги перешкод і спорядження для моделювання реальних бойових умов є важливими складниками ефективного навчання. У збройних силах країн НАТО ця проблема вирішується через надання доступу військовослужбовцям до державних і приватних спортивних об'єктів, що значно розширює можливості тренувального процесу [3].

Матеріально-технічна база фізичної підготовки у Збройних силах України зазнала значних змін протягом останнього десятиліття, але ще потребує удосконалення. Важливими напрямками розвитку є модернізація спортивної інфраструктури, створення спеціалізованих тренувальних зон та впровадження сучасних тренажерних комплексів. Наприклад, в окремих військових частинах уже впроваджено смуги перешкод, адаптовані до реалій бойових завдань, що сприяє підвищенню ефективності тренувань у польових умовах.

Досвід навчальних центрів, таких як 169-й навчальний центр «Десна», демонструє успішну інтеграцію новітніх тренувальних методик. Військовослужбовцям надається доступ до сучасних тренажерних залів, де реалізуються програми індивідуального фізичного розвитку, зокрема з акцентом на підготовку жінок. Водночас існує потреба у розширенні матеріальної бази в інших регіонах та підрозділах, зокрема шляхом співпраці з приватними тренувальними центрами або використанням міжнародної допомоги.

Доцільно звернути увагу на використання мобільних тренувальних комплексів, які можуть бути оперативно розгорнуті в польових умовах. Така практика вже застосовується у країнах НАТО і може бути адаптована до потреб українського війська. Так, мобільні комплекси дадуть змогу підтримувати фізичну форму навіть у зоні проведення бойових дій, забезпечуючи гнучкість і доступність фізичної підготовки.

Упровадження централізованих програм із забезпечення військовослужбовців спортивним спорядженням також залишається актуальним завданням. Нині Збройні сили України активно використовують спонсорську та міжнародну підтримку для постачання спортивного інвентарю, однак систематичне фінансування з державного бюджету могло би підвищити рівень оснащення військових частин.

Комплексний підхід до фізичної підготовки жінок-військовослужбовців, який вклю-

чає загальну, спеціальну фізичну підготовку, а також тренування психоемоційної стійкості, дає змогу підвищити не лише фізичну готовність, а й створює підґрунтя для розвитку лідерських якостей, здатності до командної роботи та готовності до виконання бойових завдань у складних умовах.

Окрім основних напрямів фізичної підготовки, важливим завданням є формування стратегії мотивації жінок-військовослужбовців до систематичних тренувань. Мотивація залежить не лише від зовнішніх чинників, таких як доступ до сучасних спортивних споруд або матеріальні стимули, а й від внутрішнього усвідомлення важливості фізичної підготовки для професійного успіху. Дослідження показують, що змагання у малих групах, створення індивідуальних програм тренувань з урахуванням особистих цілей військовослужбовців сприяють підвищенню залученості до тренувального процесу [10].

Формування командної згуртованості та ефективної взаємодії між військовослужбовцями в умовах виконання бойових завдань значною мірою залежить від групових вправ. Практика показує, що спільне виконання фізичних вправ, таких як смуги перешкод, марш-кидки, вправи на координацію, стимулює довіру, взаємодопомогу та впевненість у своїх силах [2]. Застосування методик, спрямованих на розвиток командного духу, має стати невід'ємною частиною фізичної підготовки.

Розвиток професійно-прикладних навичок жінок-військовослужбовців передбачає особливий акцент на витривалості та гнучкості, що зумовлено їх важливістю у виконанні завдань із бойовим спорядженням. Ці якості є ключовими в умовах оперативної діяльності, де швидка адаптація до змінних зовнішніх обставин стає критично необхідною. Виконання спеціальних вправ, які моделюють реальні бойові умови, забезпечує формування адаптивних здібностей, водночас знижуючи ймовірність травматизму.

Психологічна підготовка виступає невіддільним компонентом комплексного підходу до тренувань. Серед основних завдань виділяють виховання стресостійкості, формування навичок швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях, а також розвиток самовладання та впевненості. Використання комбінованих методик, які поєднують фізичні навантаження зі стрес-тестуванням, створює умови, максимально наближені до бойових. Наприклад, виконання вправ в умовах обмеженого часу чи несподіваних перешкод сприяє підвищенню ефективності підготовки та розвитку психологічної готовності до виконання завдань [6].

Для досягнення високих результатів у фізичній підготовці необхідна не лише адаптація тренувальних програм, а й удосконалення системи контролю та оцінювання. У збройних силах провідних країн НАТО активно застосовуються уніфіковані стандарти фізичної підготовки, що дають змогу об'єктивно оцінити готовність військовослужбовців до виконання професійних завдань. Використання таких стандартів сприяє підвищенню вимог до фізичної підготовленості та стимулює досягнення кращих результатів [3].

Висновки. Отже, адаптація фізичної підготовки жінок-військовослужбовців у Збройних силах України повинна враховувати передовий світовий досвід, водночас орієнтуючись на потребу в розробленні комплексних програм.

Поєднання загальної та спеціальної підготовки з упровадженням сучасних методик і технологій тренувань створює необхідні передумови для всебічного розвитку фізичних і психологічних якостей, що є ключовими для успішного виконання службових завдань.

Програми підготовки повинні мати інтегрований характер, зосереджуючись не лише на розвитку фізичних здібностей, а й на укріпленні здоров'я, формуванні мотивації та готовності до виконання завдань у будь-яких умовах.

Такий підхід сприятиме професійному зростанню жінок у військовій сфері, створюючи передумови для їх рівноправної участі у забезпеченні національної оборони та підтриманні міжнародної безпеки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зубченко Л.В., Голик В.А. Гендерний підхід у фізичній підготовці дівчат-курсанток. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 12(18). [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-12\(18\)-872-884](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-12(18)-872-884)
2. Косінов Д.О. Вдосконалення фізичної підготовки курсантів під час самостійних занять фізичними вправами. Київ : Національний університет фізичного виховання та спорту України, 2023. 63 с.
3. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Підлетейчук Р.В. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 76–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.
4. Малиновський В.С., Сухорада Г.І., Шугалій Є.П. Методика проведення навчальних занять із фізичної підготовки : навчально-методичний посібник. Київ : УВМА, 2013. 201 с.
5. Одеров А., Климович В., Підлетейчук Р., Добровольський В., Корчагін М. Особливості організації та змістовне наповнення системи фізичної підготовки у збройних силах держав – членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. № 2(24). С. 271–283.
6. Романчук С.В. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасних бойових умовах : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2022. 25 с.
7. Ярмошук О.О. Професійно-прикладна фізична підготовка жінок-військовослужбовців : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Рівне, 2002. 21 с.
8. Barbeau P., Michaud A., Hamel C., Rice D., Skidmore B., Hutton B., Garritty C., da Silva D. F., Semeniuk K., Adamo K. B. Musculoskeletal Injuries Among Females in the Military: A Scoping Review // *MILITARY MEDICINE*. 2021. Vol. 186, No. 9/10. P. e903.
9. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Kuibida V., Pidletychuk R., & Panhelov B. Modeling of Appropriate Norms of Physical Readiness of PreConscription Youth for Service in the Army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021. № 21 (4). P. 317–322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05>
10. Podstawski R, Markowski P, Clark CCT, Choszcz D, Ihász F, Stojiljković S, Gronek P. International Standards for the 3-Minute Burpee Test: High- Intensity Motor Performance. *Hum Kinet*. 2019 Oct 18;69:137-147. doi: 10.2478/hukin-2019-0021. PMID: 31666896; PMCID: PMC6815084.
11. Yanovich R., Evans R., Israeli E., Constantini N. W. Differences in Physical Fitness of Male and Female Recruits in Gender-Integrated Army Basic Training // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2008. Vol. 40, No. 11 Suppl. P. S654–S659. DOI:10.1249/MSS.0b013e3181893f30.

REFERENCES

1. Zubchenko, L.V., Holyk, V.A. (2023). Hendernyy pidkhyd u fizychniy pidhotovtsi divchat-kursantok. *Aktual'ni pytannya u suchasniy nauksi*, 12 (18). [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-12\(18\)-872-884](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-12(18)-872-884)
2. Kosinov, D.O. (2023). *Vdoskonalennya fizychnoyi pidhotovky kursantiv pid chas samostiynykh zanyat' fizychnymy vpravamy*. Natsional'nyy universytet fizychnoho vykhovannya ta sportu Ukrayiny.
3. Krutsevych, T.Y., Panhelova, N.E., Pidletychuk, R.V. (2021). Kontseptual'ni pidkhody do orhanizatsiyi system fizychnoyi pidhotovky viys'kovosluzhbovtiv u providnykh krayinakh NATO. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2, 76–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.
4. Malynovskyi, V., Sukhorada, G., Shugaliy, Ye. (2013). *Metodyka provedennya zanyat' pidgotovky: navch. metod. posibnyk*. Kyiv. UVMA.

5. Oderov, A., Klymovych, V., Pidleteychuk, R., Dobrovol's'kyy, V., Korchahin, M. (2020). Osoblyvosti orhanizatsiyi ta zmistovne napovnennya systemy fizychnoyi pidhotovky u zbroynnykh sylakh derzhav – chleniv NATO ta Ukrayiny. *Ukrayins'kyy zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*. 2(24). S. 271–283.
6. Romanchuk, S.V. (2022). *Fizychni navantazhennya viys'kovosluzhbovtiv u suchasnykh boyovykh umovakh* : PhD Theses Dissertation. (24.00.02). Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova, Kyiv, Ukraine.
7. Yarmoshchuk, O.O. (2002). *Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka zhinok-viys'kovosluzhbovtiv* : PhD Theses Dissertation (24.00.02). Rivnens'kyy derzhavnyyhumanitarnyy universytet, m. Rivne, Ukraine.
8. Barbeau, P., Michaud, A., Hamel, C., Rice, D., Skidmore, B., Hutton, B., Garritty, C., da Silva, D. F., Semeniuk, K., Adamo, K. B. (2021). Musculoskeletal Injuries Among Females in the Military: A Scoping Review. *MILITARY MEDICINE*. Vol. 186, No. 9/10. P. e903.
9. Krutsevich, T., Panhelova, N., Trachuk, S., Kuibida, V., Pidleteychuk, R., & Panhelov, B. (2021). Modeling of Appropriate Norms of Physical Readiness of PreConscription Youth for Service in the Army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21 (4). R. 317–322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05>
10. Podstawski, R., Markowski, P., Clark, CCT, Choszcz, D, Ihász, F, Stojiljković, S, Gronek, P. (2019, Oct 18). *International Standards for the 3-Minute Burpee Test: High-Intensity Motor Performance*. *Hum Kinet.* 69:137–147. DOI: 10.2478/hukin-2019-0021. PMID: 31666896; PMCID: PMC6815084.
11. Yanovich, R., Evans, R., Israeli, E., Constantini, N. W. (2008). Differences in Physical Fitness of Male and Female Recruits in Gender-Integrated Army Basic Training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 40, No. 11 Suppl. P. S654–S659. DOI:10.1249/MSS.0b013e3181893f30.