

7. Kolesnichenko O. S. Psykholohichna hotovnist pratsivnykiv MNS Ukrainy do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh [Psychological readiness of employees of the Ministry of Emergencies of Ukraine for professional activity in extreme conditions] : *avto-ref. dys. ... kand. psykoloh. nauk* : 19.00.09. Kharkiv, 2011: 23 [Ukrainian].
8. Korolchuk M.S. Psykhofiziolohichni osoblyvosti viiskovo-profesiinoi diialnosti [Psychophysiological features of military professional activity]. / [M.S. Korolchuk, V.M. Krainiuk, L.A. Ripa, V.B. Tolubko]. – K.: NAOU, 2005. – 420 p. [Ukrainian].
9. O.Pervachuk, A.Oderov, S.Romanchuk, R.Kutsevol I.Siroshtan M.Babych, O.Leshchynskiy, R.Fenich, A.Arabyskiy, S.Andreiev. Vplyv zasobiv rukopashnoho boiu na rozvytok fizychnykh yakosteï viiskovosluzhbovtsiv [Influence of hand-to-hand combat means on the development of physical qualities of military personnel]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*. 2023. Vyp. 28, № 1 (2023), pp. 38-44. <http://dx.doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28.38-44> [Ukrainian].
10. Oderov A.M., Leshchynskiy O.V., Pervachuk O.I., Babych M.O. ta in. Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv - yak skladova uspishnoho vykonannya spetsialnykh zavdan [The quality of military professional training of cadets as a component of successful performance of special tasks]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. 2023; 3(161): 131-135 [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [Ukrainian].
11. Oderov A.M., Pervachuk O.I., Lesko O.M., Pylypchak V.V. Romaniv I.V. Andreichuk V.Ia. Huba A.V. Tymochko O.I. Paievskiy V.V. Analiz pokaznykiv psykholohichnykh yakosteï viiskovosluzhbovtsiv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinoi diialnosti [Analysis of indicators of psychological qualities of servicemen under the influence of factors of military and professional activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. 2023;6(166)23: 13-117. [http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).24](http://dx.doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).24) [Ukrainian].
12. Rean A.A. Psykholohiia adaptatsii osobystosti [Psychology of personality adaptation]. Analiz, teoriia, praktyka. / A.A.Rean, A.R.Kudashev, A.A.Baranov. – SPb.: praim-EVRO-ZNAK, 2006: 479, [1]. – (Psykholohiia – krashche).
13. S.Romanchuk, A.Oderov, O.Nebozhuk, V.Klymovych ta in. Fomuvannya viiskovo-prykladnykh navychok studentiv zakladiv vyshchoi osvity v protsesi fizychnoho vykhovannya [Formation of Military Applied Skills of Students of Higher Education Institutions in the Process of Physical Education]. *Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*. 2023;1(61): 54-63. <http://dx.doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63> [Ukrainian].
14. Stasiuk V.V. Systema sotsialno-psykholohichnoho zabezpechennia funktsionuvannya aeromobilnykh pidrozdiliv v umovakh zbroinykh konfliktiv [The system of social and psychological support for the functioning of airmobile units in armed conflicts] : *dys...d-ra psykoloh. nauk*: 19.00.05 / Stasiuk Vasyl Vasylovych – K., 2005:435 [Ukrainian].
15. Anderson W., Swenson D., Clay D. Stress management for law enforcement officers. Englewood Cliffs. New Jersey, 1995. pp. 133–151.
16. Klymovych V., Oderov A., Korchagin M., Olkhovyi O., Romanchuk S., Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. 2019;17(3):79-83. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.191017> [Montenegro].
17. M.Korchagin, Oderov A., S.Romanchuk, et al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020; 18 (2), 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].
18. Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk S., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary, *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2022; 5(1): 93-102 [Poland].
19. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O. et al. Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobzhansky scientific and sports bulletin*. 2022; 26 (4): 133-140. <http://dx.doi.org/10.15391/snsv.2022-4.006> [Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).30)  
УДК 796-053.7:616

**Петрачков О.В.**  
*кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
начальник навчально-наукового  
інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій*  
**Беліков І.О.**  
*доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Національний університет оборони України, м. Київ*

#### КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ФЕДЕРАЛЬНИХ СИЛ ОБОРОНИ НІМЕЧЧИНИ

*Стаття розкриває концептуальні підходи до організації фізичної підготовки офіцерів Федеративних сил оборони Німеччини. Розглядаються сучасні стратегії та методи, чинники та закономірності, які впливають на забезпечення високого рівня фізичної готовності офіцерського корпусу. Висвітлюється важливість інтеграції фізичної активності в процес військово-професійної підготовки, а також аналізуються принципи, які впливають на успішну*

реалізацію цих концепцій. Стаття може бути корисною для військових фахівців, які цікавляться покращенням ефективності фізичної підготовки офіцерів у контексті німецької армії та умов інтеграції цього явища у процес підготовки фахівців у Збройних силах України.

У рамках дослідження, особлива увага приділяється інноваційним підходам, які сприяють оптимізації тренувань, забезпечуючи не лише фізичну витривалість, але й розвиток лідерських якостей та стратегічного мислення у офіцерів. Розглядаються військово-педагогічні методи використання технологій та психологічні аспекти, що враховують особливості військової служби. Висвітлюються виклики та можливості, пов'язані з впровадженням сучасних підходів до фізичної підготовки у військовому середовищі. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших удосконалень у системі фізичної підготовки офіцерів Федеративних сил оборони та для порівняння з підходами в Збройних силах України.

**Ключові слова:** Федеративні сили оборони Німеччини, концептуальні підходи, лідерські якості, офіцери, стратегічне мислення, фізична підготовка.

**Petrachkov Oleksandr, Bielikov Illia. Conceptual approaches of the organization of physical training of officers of the Federal Defence Forces of Germany.** The article focuses on conceptual approaches of the organization of physical training of officers of the Federal Defence Forces of Germany. Modern strategies and methods used to ensure a high level of physical readiness of the officer corps are considered. The importance of the integration of physical activity into the process of professional training is highlighted, and the principles affecting the successful implementation of these concepts are also analyzed. The article may be useful for military specialists, trainers, and researchers that are interested in improving the effectiveness of officer physical training in Federal Defence Forces of Germany and the conditions for integrating this phenomenon into the process of training specialists in the Armed Forces of Ukraine.

As part of the research, special attention is paid to innovative approaches that contribute to the optimization of training, ensuring not only physical endurance, but also the development of leadership qualities and strategic thinking of officers. Military-pedagogical methods of using technologies and psychological aspects that take into account the peculiarities of military service are considered. The challenges and opportunities associated with the introduction of modern approaches to physical training in military environment are highlighted. The results of the study can be used as a basis for further improvements of the system of physical training of officers of the Federal Defence Forces of Germany and for comparison with the Armed Forces of Ukraine.

**Keywords:** Federal Defence Forces of Germany, conceptual approaches, leadership qualities, officers, strategic thinking, physical training.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Стаття визначає актуальні проблеми в організації фізичної підготовки (далі – ФП) офіцерів у Федеративних силах оборони (далі – ФСО) Німеччини. Однією з ключових проблем є необхідність адаптації тренувань до сучасних викликів та загроз, з якими стикаються офіцери. Свою думку висловили вітчизняні науковці, щодо обмеженої можливості проведення ФП на окремих етапах бойової підготовки, в умовах бойових дій під час правового режиму воєнного стану [6; 7]. Цього принципового напрямку будемо дотримуватись під час нашого дослідження враховуючи специфіку системи ФП в Збройних силах Федеративної Республіки Німеччини (далі – ЗС ФРН).

Стаття висвітлює, як проблема організації ФП офіцерів пов'язана з науковими дослідженнями з метою вдосконалення стратегій та практичними завданнями з впровадженням інновацій у військово навчання [11]. Акцентується увага на проблемі психофізичного здоров'я офіцерів, яка виникає у зв'язку зі збільшеною напруженістю та стресовими ситуаціями. Забезпечення рівня фізичної активності стає важливим елементом попередження та керування стресом, а також підтримання психічної стійкості офіцерів [1; 13].

Наукові дослідження в даній області також пов'язані з розробкою програм та методів, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя офіцерів, адаптацію до екстремальних умов та використання їх резервних можливостей організму [18]. Такий підхід враховує комплексні вимоги до здоров'я та готовності офіцерів виконувати завдання в умовах бойової та навчально-бойової діяльності. Практичні завдання полягають у впровадженні інноваційних методів та технологій у систему ФП, щоб підвищити ефективність навчання офіцерів. Зв'язок із сучасними стратегіями безпеки та оборони стає важливою складовою, адже фізична готовність офіцерів напряму впливає на їх здатність ефективно приймати управлінське рішення та вирішувати завдання у воєнних умовах [17].

Відтак, важливим науковим завданням є розробка ефективних концепцій ФП, які враховують комплексні вимоги військової служби.

**Аналіз літературних джерел.** Німецький вчений та військовий аналітик Карл-Генц Гаузенгауер проводив дослідження, які розкривають військово стратегію, технологічний розвиток та організацію ФСО Німеччини. Також інші вчені, такі як Мартін Вальтер та Мартін Бартель, внесли свій внесок у вивчення німецької військової доктрини та функціонування ЗС країни. Під час аналізу літературних джерел була врахована актуальність і новизна інформації, її відповідність поставленим завданням дослідження та науковий підхід до вивчення проблеми організації ФП в ЗС ФРН.

**Мета дослідження** полягає у глибокому аналізі процесу організації ФП ЗС ФРН, військової стратегії, концепцій, доктрин, наказів, керівних документів, та готовності офіцерів до виконання завдань за призначенням. Дослідження спрямоване на вивчення ключових аспектів військової сфери з метою забезпечення об'єктивної інформації для прийняття політичних рішень, розробки стратегій та порівняльного аналізу з іншими країнами.

**Методи дослідження** включають аналіз офіційних документів, експертні інтерв'ю, спостереження за військовими (фізичними) вправами, технічний аналіз військових технологій та аналіз військової літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Традиційні методи ФП офіцерів ФСО Німеччини включають розвиток загальної фізичної витривалості та силових якостей через стандартні вправи, такі як біг, підтягування та прес. Діагностика фізичних тестів організовується за допомогою стандартизованих нормативів та тестів, які включають конкретні елементи повсякденної служби, які включають виконання військово-професійних завдань та носіння екіпіровки.

Основним нормативним документом, що регламентує функціонування системи ФП в Бундесвері є «Центральний службовий регламент. Спорт у Бундесвері» (Zentrale Dienstvorschriften ZDv 3/10 Sport in der Bundeswehr), затверджений Федеральним міністром оборони Німеччини 23 вересня 2004 року, перевидано – грудень 2010 року [19]. Керівництво системою ФП здійснюється у: Бундесвері – федеральним міністром оборони через генерального інспектора, який має у штаті спортивний сектор; видах ЗС – управліннями бойової підготовки видів (сил); військах – командирами частин і підрозділів [3]. Сьогоднішня система ФП бундесверу переорієнтовується у сторону підвищення її військової прикладності та зближення у плані організації та змісту з системами ФП ЗС провідних країн світу [5; 9; 16].

У ЗС ФРН основними формами організації ФП є: навчальні заняття, спортивно-масова робота, спеціальна спортивна підготовка, самостійні заняття, контрольні заняття, змагання тощо. Для підготовки військових використовують такі види спорту як: гімнастика, легка атлетика, спортивне орієнтування, дзюдо, плавання, лижний спорт, ігрові види спорту тощо. Важливим елементом системи підготовки є впровадження в освітній процес групових тренувань та змагань, які підкреслюють важливість командної взаємодії та сприяють підвищенню рівня мотивації. Регулярні фізичні тестування використовуються для оцінки та підтримки рівня фізичної готовності офіцерів.

Такий підхід, хоч і відзначається своєю ефективністю, але вимагає постійного аналізу та можливої оптимізації відповідно до сучасних стандартів та наукових розробок. Традиційні методи ФП також орієнтовані на створення групового духу та підтримання колективного захвату серед офіцерів. Вони повинні вдосконалювати загальні фізичні навички та забезпечувати відповідність встановленим стандартам.

Однак у світлі зростаючих викликів і загроз, пов'язаних із сучасним бойовим середовищем, може бути обґрунтованою необхідність оновлення та адаптації цих методів. Потенційні напрямки включають в себе: інтеграцію передових технологій, розробку індивідуально налаштованих програм тренувань та більше акценту на комплексному підході до здоров'я, системи реабілітаційних заходів та психологічного благополуччя військовослужбовців.

У ФСО Німеччини існують як сильні, так і слабкі сторони існуючих методів ФП. У випадку сучасних викликів та завдань, які стоять перед офіцерами бундесверу, питання організації ФП набуває особливого значення.

Серед сильних сторін існуючих підходів важливе місце відводиться *стандартизації*. Використання нормативів надає можливість чітко визначити готовність офіцерів, роблячи процес оцінювання прозорим та ефективним.

*Групові тренування* виявляються не менш важливим аспектом. Вони не лише сприяють формуванню командного духу, а й зміцнюють взаємодію військового колективу. Саме у спільних зусиллях та взаєморозумінні криється сила, необхідна в сучасному військовому середовищі.

*Військово-специфічні завдання*, що ставлять перед офіцерами, розглядаються як ключовий компонент підготовки. Адаптація до реальних бойових умов через використання військово-специфічних елементів дає змогу формувати вміння та навички, необхідні для успішного виконання військово-професійних завдань на полі бою.

Проте, серед слабких сторін існуючих підходів, виникає проблема *неіндивідуалізованих підходів*. Загальні програми ФП недостатньо враховують індивідуальні особливості кожного військовослужбовця, що може призвести до недостатньої адаптації до його потреб.

*Недостатність інтеграції передових технологій* виявляється як суттєва слабкість. Відсутність моніторингу та індивідуалізації тренувань через недостатнє використання технологій обмежує можливості поліпшення ефективності підготовки.

*Орієнтація на кількість, а не на якість*, є ще одним проблемним питанням. Фокус на числових показниках може призвести до втрати уваги до якісних аспектів ФП та, в кінцевому варіанті, погіршити ефективність тренувань. Відповідні аспекти дають змогу побачити необхідність систематичного аналізу та вдосконалення системи ФП офіцерів ЗС ФРН задля забезпечення їхньої високої готовності до майбутніх військово-професійних викликів, які стоять перед сучасною армією.

Застосування передових технологій ФП в ФСО Німеччини відбувається на різних рівнях та охоплює широкий спектр інноваційних методів (таблиця).

Таблиця

Інноваційні методи, які використовуються в Федеративних силах оборони Німеччини

Назва інноваційного методу	Опис
Індивідуалізація програм тренувань	Використання штучного інтелекту дозволяє розробляти персоналізовані програми фізичної підготовки для кожного військовослужбовця, враховуючи його фізичні характеристики, медичну історію та поставлені завдання
Віртуальна реальність для симуляцій	Використання віртуальної реальності дозволяє створювати симуляції реальних бойових ситуацій, що підвищує реалізм та ефективність тренувань. Військовослужбовці можуть знаходитись в умовах, які відтворюють різні сценарії бойових дій
Моніторинг та оцінка фізичного стану	Використання сучасних датчиків та засобів моніторингу дозволяє постійно відслідковувати фізичний стан військовослужбовців. Інформація про пульс, рівень активності та інші параметри допомагає аналізувати та оптимізувати тренування
Інтерактивні елементи та мотивація	Застосування інтерактивних елементів, таких як гейміфікація, сприяє підвищенню мотивації військових. Змагання, винагороди та віртуальні виклики

	роблять фізичні тренування більш захоплюючими
Перспективи	Застосування передових технологій у ФП бундесверу виявляється дієвим інструментом для підвищення ефективності та адаптації до сучасних викликів. Перспективи розвитку полягають у подальшій інтеграції новітніх засобів та постійному вдосконаленні систем ФП

Педагогічні та психологічні аспекти у ФП бундесверу акцентуються на індивідуальному підході до кожного військовослужбовця. Диференціація тренувальних програм здійснюється з урахуванням особистих фізичних якостей, можливостей та мети служби.

На прикладі канадських військових університетів встановлено, що фізична підготовка та спорт є обов'язковими складовими навчання офіцерів сухопутних військ [8]. Завдання фізичного виховання визначаються розвитком фізичних якостей та формуванням рухових навичок. Забезпечення якості фізичної підготовки забезпечується наявністю кваліфікованих фахівців. Систематичні тести, оцінюючи витривалість, швидкість, спритність та силу, визначають придатність для навчання та служби. Адаптуючи ці підходи до умов в Збройних силах України [10; 14], можна зробити висновок, що доцільно підсилити професійно-прикладну спрямованість ФП офіцерів [2].

Порівнюючи підходи до фізичної підготовки військовослужбовців у ВВНЗ Канади та ФСО Німеччини, можна відзначити схожі та відмінні риси. У Канаді важливістю ФП підкреслюється обов'язковість фізичного виховання та спорту для офіцерів сухопутних військ. Контроль за якістю забезпечується кваліфікованими фахівцями, а випробування тестами визначають придатність військовослужбовців. У ЗС ФРН також існує серйозний підхід до ФП, тому варто звернути увагу на конкретні методи та акценти, які роблять німецьку систему унікальною. Наприклад, як часто проводяться фізичні тести та які аспекти фізичної готовності вони перевіряють [4; 15].

Бундесвер славиться своєю традицією лідерства та стратегічного мислення, які відзначаються історією, тактичними інноваціями та великим акцентом на професійний розвиток офіцерів. Принципи визначають лідерську культуру та стратегічне мислення, що допомагає забезпечити її ефективність та відповідність сучасним викликам, а саме:

1) Німецькі офіцери проходять високий рівень навчання та підготовку, яка включає стратегічне та тактичне мислення. Навички розвиваються через різноманітні тренування та вправи, а також за допомогою участі у міжнародних місіях та навчаннях.

2) ФСО Німеччини відома своїми тактичними інноваціями, особливо в галузі бронетанкових військ та спеціальних сил. Це включає впровадження новітніх технологій та тактик, спрямованих на підвищення ефективності.

3) Участь у міжнародних місіях дає змогу німецьким офіцерам розвивати лідерські якості в різних культурних та геополітичних контекстах.

4) ЗС ФРН надається значення стратегічному мисленню на рівні вищих командних посад. Офіцерам надається можливість розвивати стратегічне бачення та вміння приймати управлінські рішення.

5) Бундесвер визначається гнучкістю та здатністю до адаптації нових умов та викликів, що особливо важливо у сучасному стратегічному середовищі.

6) Лідерство в ЗС ФРН базується на етиці та здатності до співпраці як з власними військовослужбовцями, так і з міжнародними партнерами.

Різниця між ФП німецького солдата і українського може бути обумовлена різними факторами, такими як військові традиції, методи навчання, структура армії, кліматичні умови та різноманітні завдання, які ставляться перед військовослужбовцями в обох країнах. Однак, важливо зауважити, що це узагальнення та індивідуальні різниці можуть існувати серед військових.

Німеччина має довгу військову історію, і ФП та дисципліна є важливою частиною військової культури. Україна також має багатий військовий досвід, зокрема, залучаючи силові структури у контексті геополітичної ситуації.

Різниця в структурі військ може впливати на програми ФП. Наприклад, різний рід військ (механізовані, танкові війська тощо) можуть мати різні вимоги до фізичної готовності, можуть використовувати різні методи ФП, зокрема, враховуючи місцеві та технічні умови. Клімат в обох країнах може впливати на характер тренувань і вимоги до фізичної витривалості.

Бундесвер активно впроваджують передові технології в області оборони. Це включає високоточне озброєння, безпілотні літальні апарати, кібербезпеку та інші інновації для покращення ефективності та безпеки, активно беруть участь у гуманітарних місіях, надаючи допомогу в разі природних катастроф або конфліктів. Їх зусилля направлені на відновлення стабільності та надання гуманітарної допомоги. ФСО Німеччини активно взаємодіють з іншими країнами та міжнародними партнерами, приймають участь у миротворчих місіях НАТО. ЗС дають змогу обмінюватися досвідом та ресурсами для зміцнення безпеки обороноздатності.

Концептуальні підходи до організації ФП офіцерів ФСО Німеччини – це не просто система вправ і тренувань, а комплексне та інтегроване об'єднання військової науки та спорту [12]. Віддзеркаленням цього є звернення до аспектів фізичної готовності, які поєднуються з високотехнологічними рішеннями та великою увагою до психологічної стійкості.

Організація тренувань базується на ідеї, що ФП – це не лише засіб підвищення фізичних якостей та здібностей, але й ключ до формування лідерських якостей в контексті організації ФП військовослужбовців. Зокрема військовий офіцер Німеччини вчиться не лише майстерності у бою, але й вмінню приймати стратегічні рішення у найекстремальніших умовах.

Ці підходи створюють унікальний "гібрид" між традиційною військовою дисципліною та сучасними підходами до ФП. Структурована система тренувань не лише покликана формувати фізичну силу та витривалість, але й сприяє розвитку креативності та стратегічного мислення.

Також враховується індивідуальні особливості кожного офіцера, розвиваючи його сильні сторони та компенсуючи слабкі. Використання передових технологій та наукових досягнень у галузі медицини дає змогу персоналізувати підходи до тренувань, максимізуючи результат та запобігаючи травмам. Велике значення надається також командній роботі та соціальній адаптації. Застосування групових тренувань сприяє формуванню взаємодії та спільного духу, що стає ключовим у вирішенні складних завдань.

Велика увага приділяється підтриманню здоров'я та реабілітації військових фахівців, найбільш ефективно реабілітація проводиться у спеціалізованих реабілітаційних центрах, які укомплектовані лікарями відповідних спеціальностей, фахівцями з лікувальної оздоровчої фізкультури та працетерапії, фізіотерапевтами, психологами, логопедами, педагогами, соціологами, протезистами. У такі центри хворих переводять з лікарні для завершення лікування і досягнення реабілітації у межах наявного захворювання.

Крім того, велика увага приділяється інноваційним методам навчання, включаючи використання віртуальної реальності та симуляторів, що робить навчання більш ефективним та захопливим. Цей підхід віддзеркалює сучасні вимоги до військової підготовки, яка повинна бути не лише ефективною в бойових умовах, але й адаптованою до змінного світового середовища.

Під час геополітичних змін та глобальних викликів, німецька система ФП офіцерів прагне створити лідерів, які вміють адаптуватися до різноманітних сценаріїв та приймати обґрунтовані стратегічні рішення.

Таким чином, концептуальні підходи до ФП відображають глибоке розуміння того, що сучасний офіцер повинен бути готовий не лише фізично, а й ментально, і вміти впроваджувати ці знання та вміння в реальних ситуаціях.

Виходячи з вищепроаналізованого можемо зробити деякі теоретичні та практичні рекомендації для вдосконалення організації ФП ЗС ФРН.

1. Розробити індивідуалізовані програми тренувань з використанням сучасних технологій для персоналізованого моніторингу та адаптації тренувань.
2. Впровадити інноваційні методи, такі як віртуальна реальність, для реалістичних симуляцій та сучасні засоби моніторингу результатів тренувань.
3. Розвивати психологічну підготовку, включаючи програми для зміцнення ментальної стійкості та психологічну підтримку від фахівців.
4. Проводити тренінги для розвитку командного духу та групових тренувань для підтримки взаємодії в команді.
5. Посилити військово-специфічні елементи фізичної підготовки та оновлювати програми, враховуючи сучасні стратегії бойових дій.
6. Вдосконалити системи оцінки фізичної підготовленості, використовуючи стандартизовані методи та об'єктивні критерії для визначення результативності.

Для оптимальної ФП офіцерів ФСО Німеччини важливо враховувати індивідуальні особливості кожного та застосовувати передові технології, такі як віртуальна реальність та засоби моніторингу. Розвиток психологічної стійкості визначено як ключовий елемент, спрямований на забезпечення ментальної стійкості та готовності до стресових ситуацій серед військовослужбовців.

Впровадження дієвого командного духу розкривається як один з основних аспектів, через реалізацію тренінгів, групових вправ та змагань. Важливою увагою є процес розвитку військово-специфічних та військово-професійних навичок, та постійне оновлення системи ФП, яке спрямоване на адаптацію військовослужбовців бундесверу до відповідних умов сьогодення.

Зазначається також необхідність постійного вдосконалення та оновлення системи ФП, щоб вона відповідала сучасним стратегіям та ефективно враховувала потреби ЗС ФРН. Ці аспекти спрямовані на забезпечення максимальної готовності та ефективності військових дій, підкреслюючи важливість поєднання індивідуальних та колективних підходів у системі ФП.

**Висновки.** Недостатня індивідуалізація програм тренувань може призводити до неврахування особливостей та потреб кожного військового фахівця. Відсутність повного використання передових технологій може обмежувати можливості моніторингу та адаптації тренувань. Недостатня увага до психологічної підготовки може впливати на ментальну готовність військових до стресових ситуацій. Якщо не вистачає акценту на розвиток командного духу, це може впливати на ефективність колективних дій під час виконання завдань. Система ФП може потребувати більшого адаптивного оновлення для ефективного врахування сучасних вимог та стратегій.

Вирішення цих недоліків може включати в себе більше індивідуалізації, використання передових технологій, посилення психологічної підготовки та зміцнення командного духу, а також систематичне оновлення програм ФП.

#### Література:

1. Височина Н.Л., Жембровський С.М., Кувшинов О.В., Петрачков О.В. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту. Підручник. Київ. НУОУ. 2023. 100 с.
2. Карабанов Є.О., Проценко А.А., Беліков І.О. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. Науковий вісник Мелітопольського ДПУ імені Б. Хмельницького. 2020. 2(23). С.112–117.
3. Куришко Є.А., Золочевський В.В., Откидач В.С. Особливості організації фізичної підготовки у збройних силах Німеччини (бундесвер). VII Міжнародна науково-практичної конференція. Київ. НУОУ. 2023. С.129–132.
4. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетейчук Р.В., Корчагін М.В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Миколаїв. Том 5. № 2(24). С.271–282.

5. Петрачков О.В. Аналіз основних компонентів системи фізичної підготовки Народно-визвольної армії Китаю. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 10(170). С.118–123. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).25
6. Петрачков О.В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. Вісник НУОУ. 2011. 6(25). С. 84–90.
7. Петрачков О.В. Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. Науковий вісник НУБіП України. 2013. 192(2). С. 66–72.
8. Петрачков О.В., Беліков І.О. Особливості фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ у вищих військових навчальних закладах Канади. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 12(172). С.153–158. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29
9. Петрачков О.В., Жембровський С.М. Загальна структура керівництва військово-фізичною підготовкою Збройних сил Литовської Республіки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 7(167). С.149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
10. Петрачков О., Ярмак О. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 3: 49–55 DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.49–55
11. Романчук С., Небожук О., Одеров А., Кузнецов М., Романчук В., Боярчук О., Тичина І. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. 2021. Вип. 23. С.46–51.
12. Фіногенов Ю.С., Глазунов С.І. Уточнення концептуальних основ функціонування та структури системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2009. Серія 5. Вип. 14. С.255–260.
13. Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal*. 2023. 69(2). P.19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>.
14. Barkov V.I., Verbin N.B., Zhembrovsky S.M., Petrachkov O.V. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.
15. Griban G., Kobernyk O., Khurtenko O. and other. Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol.9. P.162–171.
16. Petrachkov O.V., Zhembrovskiy S.M. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. 2023. Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
17. Petrachkov O.V., Yarmak O.M. The sequence of management decisions regarding the organization of physical training of officers. *Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU*. 2023. Issue 11(171). P.147–151. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30
18. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhalov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. 22(9). 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>
19. ZDv 3/10 Sport in der Bundeswehr. September 2004. URL: <https://docplayer.org/36491890-Zdv-3-10-sport-in-der-bundeswehr-september-2004-neudruckdezember-2010-dsk-af.html>.

#### References

1. Vysochyna, N.L. Zhembrovskiy, S.M. Kuvshynov, O.V. Petrachkov, O.V. (2023) Psykhoholichne zabezpechennia viiskovosluzhbovtiv u systemi fizychnoho vykhovannia i sportu [Psychological support of military personnel in the system of physical education and sports]. *Pidruchnyk. K., NUOU*. 100 p.
2. Karabanov, Ye.O. Protsenko, A.A. Bielikov, I.O. (2020) Shliakhy vdoskonalennia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [Ways of improving the professional physical training of military personnel]. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho DPU imeni B. Khmelnytskoho*. 2(23). P.112–117.
3. Kuryshko, Ye.A. Zolocheskiy, V.V. Otkydach, V.S. (2023) Osoblyvosti orhanizatsii fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh Nimechchyny (bundesver) [Peculiarities of the organization of physical training in Federal Defence Forces of Germany (Bundeswehr)]. *Vii Mizhnarodna naukovo-praktychnoi konferentsiia. K., NUOU*. P.129–132.
4. Oderov, A.M. Klymovych, V.B. Pidleteichuk, R.V. Korchahin, M.V. (2020) Osoblyvosti orhanizatsii ta zmistovne napovnenntia system fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh derzhav-chleniv NATO ta Ukrainy [Peculiarities of the organization and content of the physical training system in the armed forces of NATO member states and Ukraine]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. Mykolaiv. Tom 5. № 2(24). P.271–282.
5. Petrachkov, O.V. (2023) Analiz osnovnykh komponentiv systemy fizychnoi pidhotovky Narodno-vyzvolnoi armii Kytaiu [Analysis of the main components of the physical training system of the People's Liberation Army of China]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. K., Vyp. 10(170)*. P.118–123. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).25
6. Petrachkov, O.V. (2011) Vymohy suchasnoho boiu do rivnia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv mekhanizovanykh pidrozdiliv Sukhoputnykh viisk [Requirements of modern combat to the level of physical fitness of servicemen of mechanized units of the Land Forces]. *Visnyk NUOU. K., 6(25)*. P.84–90.
7. Petrachkov, O.V. (2013) Vplyv faktoriv na efektyvnist protsesu boiovoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Sukhoputnykh viisk [The influence of factors on the effectiveness of the process of combat training of soldiers of the Land Forces]. *Naukovyi visnyk NUBiP Ukrainy. K., 192(2)*. P.66–72.
8. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. (2023) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky ofitseriv sukhoputnykh viisk u vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh Kanady [Features of Physical Training of Land Forces Officers' at Canadian Military Educational

- Institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 12(172). P.153–158. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29
9. Petrachkov, O.V. Zhembrovskiy, S.M. (2023) Zahalna struktura kerivnytstva viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu Zbroinykh syl Lytovskoi Respubliki [General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces] *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 7(167). P.149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
10. Petrachkov, O.V., Yarmak, O.M. (2023) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti ofitseriv operatyvnoho rivnia Zbroinykh syl Ukrainy [Characteristics of physical fitness of operational level officers of the Armed Forces of Ukraine]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. K., № 3. P.49–55. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.49–55
11. Romanchuk, S. Nebozhuk, O. Oderov, A. Kuznetsov, M. Romanchuk, V. Boiarchuk, O. Tychyna, I. (2021) Innovatsiini doslidzhennia zmistu fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl inozemnykh derzhav yak elementu pidhotovky viiskovoho profesionalu [Innovative studies of the content of physical fitness of the Armed Forces of foreign countries as an element of military professional training]. *Visnyk KPNU imeni Ivana Ohienka*. 2021. Vyp. 23. P.46–51.
12. Finogenov, Yu.S. Glazunov, S.I. (2009) Utochnennia kontseptualnykh osnov funktsionuvannia ta struktury systemy fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Clarification of the conceptual foundations of the functioning and structure of the system of physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Seriya 5. Vyp. 14. P.255–260.
13. Babak, S.V. Petrachkov, O.V. Biloshitskiy, V.V. (2023) Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal*. 69(2). P.19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>.
14. Barkov, V.I. Verbyn, N.B. Zhembrovskiy, S.M. Petrachkov, O.V. (2016) Zabezpechennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [Provision of Physical Training of Servicemen]. *Navchalnyi posibnyk*. K., NUOU. 88 p.
15. Griban, G. Kobernyk, O. Khurtenko, O. and other (2020) Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol.9. P.162–171.
16. Petrachkov, O.V. Zhembrovskiy, S.M. (2023) Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky zbroinykh syl Velykoi Brytanii [The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
17. Petrachkov, O.V. Yarmak, O.M. (2023) Poslidovnist pryiniattia upravlinskykh rishen shchodo orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv [The sequence of management decisions regarding the organization of physical training of officers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Issue 11(171). P.147–151. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30
18. Petrachkov, O. Yarmak, O. Biloshitskiy, V. Andriieva, O. Mykhaylov, V. Chepurnyi, V. Malakhova, O. (2022) The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*. 22(9). 2182–2189. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09278>
19. ZDv 3/10 Sport in der Bundeswehr (2004) URL: <https://docplayer.org/36491890-Zdv-3-10-sport-in-der-bundeswehr-september-2004-neudruckdezember-2010-dsk-af.html>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).31)  
УДК 796:378.305

**Підпригора М. В.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)**  
**Пронтенко В. В.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,**  
**доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)**  
**Малець Р. В.,**  
**начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)**  
**Раєць Л. Г.,**  
**заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)**  
**Трофимчук В. А.,**  
**доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Військовий інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)**  
**Андріяш В. В.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання,**  
**Національний університет біоресурсів та природокористування України (м. Київ)**

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**  
**З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ВИЩИХ**  
**ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**