

7. Tymchyk M.V., Skyryda T. A., Lynnyk A. M. (2023). Yednist viiskovo-patriotychnoho i fizychnoho vykhovannia uchnivskoi ta studentskoi molodi [The unity of military-patriotic and physical education of pupils and student youth]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2(160) (Liut 2023), 162-165. DOI:[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34).

8. Tymchyk M. V. (2013). Patriotychno vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty [Patriotic upbringing of older teenagers in the process of physical culture and mass work]: dys. kand. ped. nauk : 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv. 222 s.

9. Tymchyk M. V. (2013). Formy i metody patriotychnoho vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti [Forms and methods of patriotic education of older adolescents in the process of sports and game activities]. Obrii. Naukovo-pedahohichni zhurnal. № 2(37). S. 48–51.

10. Shmatko Ya.V., Lutsenko V.V., Pihul D.M. (2024). Vykhovannia moralno-volovykh yakosti uchniv osnovnoi shkoly pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu [Education of moral and volitional qualities of primary school students during physical education classes]. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, 2024. – Vypusk 3K (176) 24. S. 520–523.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).25)
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
<https://orcid.org/0000-0002-2510-1209>, apetrachkov77@ukr.net

Беліков І.О.

*доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту*

<https://orcid.org/0000-0003-3490-8546>, 380953864440@ukr.net

Ярмак О.М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту*

<https://orcid.org/0000-0002-6580-6123>, yarmak_en@ukr.net

Національний університет оборони України, м. Київ

ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК АРМІЇ США

Стаття присвячена аналізу принципів організації фізичної підготовки офіцерів Сухопутних військ армії США, їх впровадженню та ефективності в контексті забезпечення високого рівня бойової готовності. Збройні сили США використовують передові технології та наукові дослідження для постійного вдосконалення системи фізичної підготовки, які включають в себе використання спеціальних тренувальних програм, моніторингу фізичних показників та розвитку нових методик тренувань на основі наукових досліджень. Розглядається важливість індивідуального підходу в плануванні тренувань, а також інтеграції фізичної підготовки офіцерів. Основною метою є розуміння та визначення найбільш ефективних та відповідних сучасним вимогам принципів, які забезпечують оптимальну фізичну готовність офіцерів для виконання бойових завдань за призначенням.

Ключові слова: бойова готовність, офіцери Сухопутних військ армії США, принципи організації фізичної підготовки, фізична готовність.

Petrachkov Oleksandr, Bielikov Illia, Yarmak Olena. The principles of physical training organisation of US Army officers. The article is devoted to the analysis of the principles of physical training organization of commissioned officers of the US Army, their implementation and effectiveness in the context of ensuring a high level of combat readiness. The US Armed Forces uses advanced technologies and scientific researches to continuously improve the physical training system, which includes the use of special training programs, monitoring of physical indicators and the development of new training methods based on scientific researches. The importance of an individual approach in training process training, as well as the integration of officers' physical training, is considered. The main goal is to understand and define the most effective and modern principles that ensure the optimal physical readiness of officers to perform their combat tasks. The article contains recommendations on optimizing the process of physical training, with the aim of increasing the functional capabilities of officers and ensuring their readiness to perform combat and training tasks in various conditions. The considerable attention is paid to the individual needs and capabilities of the US Armed Forces officers. The training programs can be adapted to specific needs and capabilities of officers, ensuring an efficient and safe physical fitness process. Physical training in the US Army is based on a high level of professionalism and motivation. This is stimulated by a system of recognition and awards, career development and provision of optimal conditions for training.

Keywords: combat readiness, US Army officers, principles of physical training organization, physical readiness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасному світі, де геополітична ситуація постійно змінюється, а загрози для безпеки держави набувають нових форм та вимірів, фізичної підготовки (далі – ФП) офіцерів має вирішальне значення для забезпечення ефективної обороноздатності країни. Офіцери, які відповідають за командування та управління військовими підрозділами, повинні мати високий рівень ФП, щоб бути готовими до виконання завдань в бойових умовах.

В контексті організації ФП офіцерів сухопутних військ (далі – СВ) армії США існує ряд викликів та проблем, які можуть впливати на їх загальну готовність та ефективність діяльності. Однією з таких проблем є нестабільність у програмах тренувань, яка може призвести до неоднаковості рівня підготовки між офіцерами. Додатково, існує потреба у пошуку оптимальних методів тренувань, які б забезпечили не лише фізичну, а й психологічну готовність військовослужбовців до викликів на полі бою. Іншою важливою проблемою є ризик травмувань під час тренувань, що може підірвати боєздатність військових та вимагати значних ресурсів для медичного обслуговування.

Аналіз літературних джерел. Аналіз підготовки військовослужбовців в арміях країн-членів НАТО та збройних сил (далі – ЗС) провідних країн світу висвітлювали у своїх працях Є. Анохін, Н. Вербин, С. Глазунов, Г. Грибан, С. Жембровський, В. Кирпенко, М. Корчагін, Є. Куришко, О. Лойко, А. Одеров, С. Романчук, Ю. Фіногенов, О. Ярмак [11-15].

Мета дослідження полягає в систематизації та аналізі принципів організації ФП офіцерів СВ армії США.

Методи дослідження: теоретичні методи дослідження передбачали аналіз науково-методичної літератури, а також узагальнення отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Організація ФП офіцерів СВ в армії США має свої унікальні принципи, які відрізняються від підходів, що застосовуються в інших країнах [3, 5-7]. В ЗС США ФП офіцерів враховує не лише аспекти фізичного здоров'я та фітнесу, а й аспекти управління стресом та ризиками. Це включає в себе тренування не лише для покращення фізичних здібностей, але й для підготовки до стресових ситуацій, зокрема в бойових умовах [4]. Додатково враховується психологічний аспект ФП, спрямований на забезпечення оптимального рівня ментальної стійкості та зосередженості під час виконання завдань [10]. Фізична підготовка офіцерів в ЗС США акцентується на функціональному тренуванні, яке спрямоване на покращення реальних військових навичок та здатностей. Це включає в себе тренування з метою підвищення міцності, гнучкості, ендурансу, а також навичок бойової майстерності у володінні зброєю та технікою, практичне виконання.

Армія США використовує передові технології та наукові дослідження для постійного вдосконалення системи ФП, що включають в себе використання спеціальних тренувальних програм, моніторингу фізичних показників та розвитку нових методик тренувань на основі останніх наукових досліджень [2, 9]. У офіцерів ЗС США значна увага приділяється індивідуальним потребам та можливостям кожного, програми тренувань можуть бути адаптовані до конкретних потреб та можливостей, забезпечуючи ефективний та безпечний процес ФП. Фізична підготовка в армії США базується на високому рівні професіоналізму та мотивації, це стимулюється системою визнання та нагородження, розвитком кар'єри та забезпеченням оптимальних умов для тренувань. Аналіз освітніх програм підготовки офіцерських кадрів у військових закладах освіти дозволяє встановити, що ФП є однією з ключових складових навчальних програм. Незважаючи на те, що програми можуть відрізнятися залежно від належності до видів ЗС, вони мають деякі загальні характеристики.

В ЗС України існують *специфічні принципи ФП* військовослужбовців, які регламентують керівні положення, що витікають із закономірностей процесу покращення фізичної готовності (далі – ФГ) військовослужбовців до участі у бойових діях, сприяють управлінню та забезпечують суттєве підвищення ефективності системи ФП, а саме: *систематичність* (проведення занять з ФП з визначеною частотою); *прикладність* (відповідність ФП характеру бойової діяльності); *комплексність* (використання фізичних вправ з елементами бойової підготовки); *оптимальність* (дозування фізичних навантажень для ефективного виконання завдань ФП); *відповідність* (залежність військово-професійної діяльності, дій, функцій, умінь від рівня, результату, якості та ефективності підготовки в рамках системи ФП) [1, 8].

Для ефективного проведення занять з ФП необхідно дотримуватись основних *методичних принципів*, якими керуються під час планування і проведення занять, а саме: *доступності та індивідуалізації* (вибір вправ та характер тренувальних навантажень); *безперервності та регулярності* (оптимальне чергування фізичних навантажень з відпочинком); *поступовості підвищення навантаження* (оптимальне і безперервне підвищення навантаження, інколи до межі функціональних можливостей організму); *єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки* (засоби загальної ФП використовуються для закладення функціональної та координаційної бази).

У нашій статті ми розглянемо основні принципи організації ФП офіцерів СВ армії США, їх значення та вплив на загальну готовність військовослужбовців. Принцип *розробки індивідуалізованих програм* включає розроблення програм ФП, які враховують індивідуальні потреби, можливості та обмеження кожного офіцера, оцінку фізичного стану та визначення особистих цілей кожного офіцера, а також психологічний комфорт та мотивацію для досягнення успіху. Індивідуалізація програм ФП для офіцерів СВ армії США є ключовим аспектом в досягненні максимальних результатів та підвищенні загальної ефективності тренувань. Цей підхід передбачає створення індивідуально адаптованих програм, які враховують фізичні можливості, потреби та особливості кожного військовослужбовця. Розглянемо детальніше, як саме здійснюється індивідуалізація програм ФП для офіцерів ЗС США.

Індивідуальність відображається в потребах та метах, які кожен військовослужбовець покладає перед собою в контексті ФП. Тому індивідуалізація програм ФП передбачає комплексний підхід, який враховує усі ці аспекти. Перш за все, слід відзначити, що кожен військовослужбовець має свої унікальні характеристики, які визначають його фізичні здібності та можливості, для аналізу яких, необхідно проведення спеціальних тестів та вимірювань. Деякі офіцери ставлять перед собою завдання підвищення м'язової маси та сили для поліпшення бойових навичок, інші – бажають покращити аеробну витривалість для підвищення загальної витривалості. Для підвищення м'язової маси та сили можуть бути включені вправи

з важкими гірями або тренування з використанням власної ваги тіла, такі як віджимання, присідання тощо. У той же час, для поліпшення аеробної витривалості можуть бути використані тренування бігу, плавання тощо. Такі відмінності у цілях вимагають індивідуального підходу під час розробки програми.

Принципово важливою частиною індивідуальної програми є контроль за прогресом та адаптацією програми до змін у фізичних можливостях та цілях військовослужбовця. Це передбачає систематичне відстеження результатів тренувань, оцінку їхньої ефективності та внесення коригувань у програму відповідно до виявлених потреб.

Також важливим аспектом індивідуалізації програми є врахування медичного стану та історії травм кожного офіцера. Деякі фізичні вправи або види навантажень можуть бути протипоказаними для певних осіб через їхній медичний стан. Тому важливо враховувати ці обмеження під час розроблення індивідуальної програми та забезпечити безпеку в процесі тренувань.

Принцип **прогресивного нарощування навантажень** є одним з ключових принципів організації ФП офіцерів СВ армії США, який визначається як ефективний метод досягнення високого рівня ФГ та підвищення загальної бойової готовності військовослужбовців. Він ґрунтується на ідеї поступового збільшення інтенсивності, об'єму або складності тренувань з часом з метою досягнення постійного покращення фізичних показників та досягнення нових спортивних та військових цілей. В контексті ФП офіцерів СВ ЗС США цей принцип є основою побудови програм тренувань та планів розвитку ФГ.

Першим важливим аспектом прогресивного нарощування навантажень є постійна адаптація тренувальних програм до індивідуальних потреб та можливостей кожного військовослужбовця. Це означає, що програми тренувань мають бути індивідуалізованими з урахуванням фізичних здібностей, рівня підготовки, медичного стану та інших важливих факторів кожного офіцера. Залучення індивідуальних характеристик допомагає максимізувати результативність тренувань та забезпечити оптимальний розвиток фізичних якостей кожного військовослужбовця.

Другим важливим аспектом прогресивного нарощування навантажень є поступове збільшення інтенсивності тренувальних зусиль з часом. Це може включати збільшення кількості повторень або наборів у вправах, збільшення ваги, яку використовують у тренуваннях, або збільшення тривалості та інтенсивності кардіо-тренувань. Поступове збільшення навантажень створює стимул для постійного розвитку та покращення фізичних показників фахівців.

Крім того, прогресивне нарощування навантажень передбачає постійне вдосконалення техніки виконання вправ та спортивних навичок, що означає, не лише збільшення інтенсивності або об'єму тренувань, але й постійного відпрацювання над вдосконаленням своєї техніки, швидкості, координації та інших аспектів ФП. Принцип прогресивного нарощування навантажень може варіюватися в залежності від конкретних цілей та потреб офіцерів. Для збільшення м'язової маси та сили можуть бути використані методи збільшення об'єму та інтенсивності силових тренувань, включаючи важкі вправи з вагами та використання принципів прогресивного перенавантаження. Для покращення аеробної та загальної витривалості можуть бути використані методи збільшення тривалості та інтенсивності кардіо-тренувань.

Прогресивне нарощування навантажень також може включати в себе регулярний моніторинг та оцінку результатів тренувань для визначення ефективності програми та внесення необхідних корекцій. Це може включати в себе вимірювання фізичних показників, таких як сила, швидкість, витривалість та гнучкість, а також відстеження змін у фізичних здібностях та результативності під час тренувань.

Прогресивне нарощування навантажень є важливим принципом організації ФП офіцерів СВ армії США, що дозволяє досягнути постійного покращення фізичних показників, підвищення загальної бойової готовності та досягнення нових висот у військовій діяльності. Використання прогресивного нарощування навантажень вимагає індивідуального підходу, систематичного моніторингу та постійного вдосконалення програм тренувань для досягнення оптимальних результатів.

Принцип **забезпечення різноманітності тренувань** включає в себе різні види фізичної активності, який допомагає забезпечити комплексний розвиток фізичних навичок офіцерів. Окрім основних видів тренувань, різноманітність ФП офіцерів СВ США також може включати в себе різні види групових тренувань, таких як заняття йоги, пілатесу, кросфіту та інших форм фітнесу. Ці тренування сприяють покращенню загального фізичного здоров'я, зміцненню м'язів та сприяють психологічному здоров'ю, допомагаючи офіцерам зберігати внутрішню гармонію та емоційний баланс під час виконання військового обов'язку.

Різнорманітність тренувань в армії США включає в себе різні види фізичних вправ, спортивних дисциплін, військово-специфічних тренувань та інші форми фізичної активності. Основна мета такого різноманітності полягає в тому, щоб забезпечити всебічний розвиток фізичних якостей. Одним з основних видів тренувань для офіцерів є силові тренування, які включають в себе вправи з власною вагою, використання гантелей, штанг тощо. Також офіцери займаються кардіо-тренуваннями для підвищення аеробної витривалості та загального рівня фізичної підготовленості. Ці тренування можуть включати в себе біг, плавання, велосипедні прогулянки, скакалки та інші види кардіо-активності, які допомагають підтримувати серцево-судинну систему в хорошому стані та покращувати загальну витривалість. Крім того, різноманітність тренувань може бути забезпечена за допомогою використання різних видів спортивних ігор та змагань, які не лише стимулюють конкурентну атмосферу та підтримують здоровий спосіб життя, але й сприяють зміцненню командного духу та підвищенню морально-психологічної готовності.

Додатково до зазначених видів тренувань, офіцери США залучаються до військово-спеціальних тренувань, які моделюють ситуації, що можуть виникнути під час бойових дій. Ці тренування включають в себе елементи бойової та тактичної підготовки, які допомагають офіцерам готуватися до різних військових сценаріїв та діяти ефективно в умовах бойових дій.

Різнорманітність тренувань для офіцерів СВ США є ключовим елементом успішної ФП та досягнення максимальних результатів у військовій сфері. Завдяки різноманітності видів тренувань та їхній систематичній реалізації

офіцери отримують можливість розвивати всі аспекти своєї ФП, підвищуючи тим самим загальний рівень своєї бойової готовності та ефективність у виконанні військових завдань.

Загалом, різноманітність тренувань офіцерів СВ США відіграє важливу роль у підвищенні їхньої загальної ФП та бойової готовності. Широкий спектр тренувальних методик, видів фізичних активностей та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити максимальний ефект від тренувань, а також підтримувати мотивацію та інтерес офіцерів до ФП. Варіативність у тренуваннях сприяє уникненню монотонності та підвищенню ефективності ФП, що є важливими чинниками для досягнення високих результатів у військовій діяльності.

Принцип **посилення уваги до безпеки** розглядається, коли варто приділити особливу увагу безпеці у тренувальному процесі. Розроблення та впровадження відповідних правил та процедур забезпечить мінімізацію ризиків травм під час занять ФП. Безпека під час тренувань офіцерів має величезне значення, оскільки вона безпосередньо впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на їх здатність ефективно виконувати військові завдання.

Принцип **стимулювання мотивації та підтримка офіцерів** включає в себе систему винагород та заохочень, забезпечення можливостей для професійного зростання та кар'єрного розвитку, а також створення сприятливого середовища для роботи та навчання, для підтримки мотивації та підвищення професійного зацікавлення у участі у спортивних заходах.

Розглянемо важливість мотивації та підтримки для військовослужбовців, а також різні методи та стратегії, які використовуються для підтримки мотивації та підвищення бойового духу. Перш за все, розуміння мотиваційних чинників, які приводять офіцерів до військової служби, є важливим для забезпечення їхньої мотивації та військової готовності. Багато офіцерів обирають кар'єру в армії через покликання до служби, патріотизм, бажання служити своїй країні та захищати її інтереси. Інші можуть бути мотивовані професійним зростанням, можливостями для освіти та навчання, або можливістю віддати свої навички та знання на користь великої справи.

Для підтримки мотивації офіцерів важливо створювати сприятливу робочу атмосферу та клімат відкритості та довіри. Це включає в себе надання можливостей для особистого та професійного розвитку, підтримку в урядових та військових питаннях, а також визнання досягнень та заслуг. Крім того, важливо створювати систему менторства та підтримки, де старші офіцери можуть надавати поради та підтримку молодшим колегам.

Іншим ефективним методом підтримки мотивації офіцерів є створення здорового робочого балансу між роботою та особистим життям. Це може включати в себе надання гнучких графіків роботи, відпусток та відпочинку, а також підтримку сімейних зобов'язань та інтересів. Забезпечення можливості відновлення після важких місій та операцій також є важливим аспектом підтримки мотивації та збереження фізичного та психічного здоров'я офіцерів.

Для стимулювання мотивації офіцерів також важливо надавати їм можливості для професійного розвитку та зростання у кар'єрі. Це може включати в себе надання доступу до навчальних програм, тренінгів та семінарів, а також можливостей для здобуття нових кваліфікацій та сертифікатів. Крім того, регулярні оцінки та звіти про успішність можуть допомогти офіцерам відчувати визнання за їхню роботу та зусилля.

Важливо також підтримувати психологічне благополуччя та добробут офіцерів. Стрес та травми, пов'язані зі службою, можуть негативно впливати на мотивацію та ефективність. Тому важливо мати систему психологічної підтримки та консультування, а також програми психологічного реабілітації для офіцерів, які пережили стресові ситуації або травми.

Висновки. У ході дослідження принципів організації ФП офіцерів СВ армії США було встановлено, що система ФП базується на комплексному підході, враховуючи фізичні, психологічні та технічні аспекти, орієнтацією на реальні бойові завдання та використанням передових методів та технологій. Зазначена система має на меті не лише підвищення ФП військовослужбовців, але й досягнення високих результатів у формуванні бойової готовності, необхідної для успішного виконання завдань в умовах сучасного бойового середовища. Фізична підготовка є необхідною складовою бойової готовності СВ армії США, і це підкріплюється не лише підвищенням загальної ефективності, а й збереженням фізичного та психічного здоров'я офіцерів.

Також слід відзначити, що принципи організації ФП, розроблені для СВ армії США, можуть бути цінним досвідом для інших країн, включаючи Україну. Адаптація та впровадження сучасних методик та підходів може допомогти підвищити ефективність підготовки українських офіцерів та забезпечити їх готовність до викликів сьогодення.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. К. НУФВіСУ. 2017. Т.2. 448 с.
2. 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.
3. 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
4. Петрачков О.В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. Вісник НУОУ. 2011. 6(25). С. 84–90.
5. Петрачков О.В., Беліков І.О. Концептуальні підходи до організації фізичної підготовки офіцерів Федеральних сил оборони Німеччини. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 2(174). С.133–139. 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)
6. 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

7. 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
8. 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
9. 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.
10. 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>.
11. 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.
12. 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.
13. 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. Drahomanova*. 2023. Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
14. Petrachkov O.V., Yarmak O.M. The Sequence of Administrative Decisions Due the Organisation of Physical Training Process of Commissioned Officers. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*. 2023. Issue 11(171). P.147–151. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30
15. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov 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>

References

1. Krucevich T.Y. (2017) *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya [Theory and methodology of physical education]. Olimpijska literatura*. Kiev. T. 2. 448 p.
2. Oderov, A.M. Klymovych, V.B. Pidleteichuk, R.V. Korchahin, M.V. (2020) Osoblyvosti orhanizatsii ta zmistovne napovnennia 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.
3. 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. Drahomanova*. K., Vyp. 10(170). P.118–123. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).25
4. Petrachkov, O.V. (2011) Vymohy suchasnoho boiu do rivnia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv 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.
5. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. (2024) Kontseptualni pidkhody do orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv Federalnykh syl oborony Nimechchyny [Conceptual approaches of the organization of physical training of officers of the Federal Defence Forces of Germany]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 2(174). C.133–139. 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)
6. 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. Drahomanova*. K., Vyp. 12(172). P.153–158. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29
7. 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. Drahomanova*. K., Vyp. 7(167). P.149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
8. 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
9. 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.
10. 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>.
11. Barkov, V.I. Verbyn, N.B. Zhembrovskiy, S.M. Petrachkov, O.V. (2016) Zabezpechennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv [Provision of Physical Training of Servicemen]. *Navchalnyi posibnyk*. K., NUOU. 88 p.
12. Griban, G. Kobernyk, O. Khurtenko, O. and other (2020) Riven fizychnoi pidhotovlenosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv z istorychnoi tochky zoru [Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective]. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol.9. P.162–171.

13. Petrachkov, O.V. Zhebrovskiy, 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
14. Petrachkov, O.V. Yarmak, O.M. (2023) Poslidovnist pryiniattia upravlinskykh rishen shchodo orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv [The Sequence of Administrative Decisions Due the Organisation of Physical Training Process of Commissioned 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
15. Petrachkov, O. Yarmak, O. Biloshitskiy, V. Andrieieva, O. Mykhaylov, V. Chepurnyi, V. Malakhova, O. (2022) Vplyv morfofunktsionalnoho stanu na riven fizychnoi pidhotovlenosti ukraïnskykh viiskovosluzhbovtziv [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:10.7752/jpes.2022.09278>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).26)

Прус Н.М.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна
orcid: 0000-0002-9534-9138

АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ В БОРОТЬБІ ЗІ СТРЕСОМ. РЕЖИМИ РЕГУЛЮВАННЯ ДЛЯ БАЛАНСУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Здоровий спосіб життя має широкий позитивний спектр впливу на різні сторони проявів організму та особистості людини. У психологічному аспекті. Переваги здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, хороше самопочуття, нервово-психічна стійкість, здатність успішно переносити наслідки психічних стресів, впевненість у своїх силах. У функціональному прояві можна відзначити більш високу якість здоров'я, покращення адаптаційних процесів, підвищення працездатності та тренуваності, зниження захворювань та хворобливих відчуттів.

Під фізичним самовихованням розуміється процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою та орієнтованої на формування фізичної культури особистості. Особистий план фізичного самовиховання повинен мати такі завдання: зміцнення здоров'я, загартовування організму, вироблення наполегливості, виховання координаційних здібностей, виховання витривалості, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Необхідно використовувати такі засоби та методи: ранкову гімнастику, фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, вправи на розвиток координації, біг, піші походи, прогулянки велосипедом. За підсумками цього плану слід вести щоденник самоконтролю. Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є звітом про виконану роботу. Таким чином, здатність студента відзначити навіть незначні зміни у роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, стрес, психічний стан, фізичний стан, методи, відновлення.

Prus Nadiia. Adaptation of students' bodies in the fight against stress. Regulating modes for mental health balance. A healthy lifestyle has a wide range of positive effects on various aspects of the human body and personality. In the psychological aspect. The benefits of a healthy lifestyle are manifested as mental health, well-being, neuropsychological stability, the ability to successfully endure the effects of mental stress, and self-confidence. In the functional manifestation, it is possible to note a higher quality of health, improvement of adaptation processes, increase of working capacity and training, reduction of diseases and painful sensations.

Physical self-education is understood as the process of purposeful, conscious, planned work on oneself and focused on the formation of physical culture of the individual. A personal physical self-education plan should have the following tasks: strengthening health, hardening the body, developing perseverance, training coordination abilities, training endurance, improving physical development and physical readiness in accordance with the requirements of future professional activity.

It is necessary to use the following means and methods: morning gymnastics, physical exercises, hygienic and natural factors, exercises for the development of coordination, running, hiking, cycling. Based on the results of this plan, you should keep a self-monitoring diary. Systematic filling of the self-monitoring diary is a report on the work done. Thus, the student's ability to note even minor changes in self-improvement is important, as it reinforces his confidence in his abilities, activates, and contributes to the further improvement of the self-education program, the implementation of a healthy lifestyle.

Key words: students, stress, mental state, physical state, methods, recovery.

Постановка проблеми. Виникнення стресу створює численні труднощі та проблеми для студентів, які прагнуть отримати освіту. Розглянемо деякі з основних проблем, що виникають в умовах підвищеного тиску зі сторони суспільства, родини, зміни обстановки з рідного будинку на навчальний гуртожиток і саме головне війни яка виснажує як фізично так і психічно. В таких умовах вкрай необхідно вміти боротися зі стресом і знати якими засобами це можливо зробити.