

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).23)
УДК: 796.062.4:355.237.3

Палевич С.В.
доктор філософії, завідувач кафедри Національної академії Служби
безпеки України, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-8304-1857>
Шлямар І.Л.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
кафедри Національної академії Служби безпеки України,
м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-1224-7935>
Садовський П.Л.
викладач кафедри Національної академії Служби безпеки
України, м. Київ, <https://orcid.org/0009-0006-3315-055x>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ВВНЗ УКРАЇНИ

Військовослужбовці у бойових діях постійно виконують завдання в екстремальних умовах та з великою небезпекою їх життя. Головною метою у професійній підготовці фахівців всіх військових спеціальностей є готовність їх до бойових дій, що дасть можливість максимально зберегти життя військовослужбовцям. Найбільш ефективне набуття професійних навичок у військовослужбовців проходить під час їх підготовки у вищих військових навчальних закладах. Науковці вважають, що одним з ефективних та популярних видів тренувань, що поєднує різні види навантажень та підтримує рівень функціонального стану військовослужбовців це кросфіт, який набув популярності во всьому світі, особливо серед молоді.

У статті проаналізовані особливості проведення фізичної підготовки у курсантів ВВНЗ різних складових оборони України засобами і методами кросфіту. Доведено актуальність кросфіту як нової системи тренувань, в якій розвиваються основні фізичні якості: сила, спритність, витривалість, швидкість, координація. Аналізуючи зазначене, вбачається необхідність удосконалення фізичної підготовленості фахівців всіх військових спеціальностей до військово-професійної діяльності з використанням вправ і методів кросфіту.

Ключові слова: військовослужбовці, кросфіт, курсанти, професійна готовність, сили сектору безпеки і оборони, фізична готовність, фізична підготовка, функціональний стан.

Paleyvych S., Shlyamar I., Sadovskyi P.. Peculiarities of the use of crossfit in the physical training of cadets of Ukrainian higher educational institutions. Military personnel in combat operations constantly perform tasks in extreme conditions and with great danger to their lives. The main goal in the professional training of specialists of all military specialties is their readiness for combat operations, which will give the opportunity to save the lives of servicemen as much as possible. The most effective acquisition of professional skills by military personnel takes place during their training in higher military educational institutions. It is always necessary to improve the physical training of military personnel of various components of the defense of Ukraine by searching for new and effective directions of its organization, especially for cadets. Scientists believe that one of the effective and popular types of training that combines different types of loads and supports the level of functional condition of military personnel is crossfit, which has gained popularity all over the world, especially among young people.

The article analyzes the peculiarities of conducting physical training for cadets of VVNIZ of various components of the defense of Ukraine using crossfit means and methods. The relevance of crossfit as a new training system in which the main physical qualities are developed: strength, agility, endurance, speed, coordination has been proven. In order to improve the professional training of cadets, the need to add it to the physical training program was studied. Analyzing the above, one can see the need to improve the physical fitness of specialists of all military specialties for military-professional activities using crossfit exercises and methods.

Key words: military personnel, crossfit, cadets, professional readiness, forces of the security and defense sector, physical readiness, physical training, functional state.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Третій рік героїчно відбивають повномасштабну агресію з боку російської федерації. Бойові дії проходять в екстремальних умовах, при значних фізичних і психологічних навантаженнях, що потребує удосконалення підготовки військовослужбовців [7; 9; 11]. Сьогодення вимагає систематичного вдосконалення освітнього процесу та впровадження нових технологій для якісної підготовки курсантів у вищих військових навчальних закладах сил сектору безпеки і оборони. Науковці вважають, що найрезультативнішим засобом професійної готовності військовослужбовців є постійна їх підготовка поєднана з виховним процесом [2; 7; 10; 15]. На ряду з професійними знаннями, вміннями та навичками військовослужбовців для їх ефективної діяльності, особливо під час бойових дій, ключову роль відіграє їх фізична підготовленість. Одеров А.М., Романчук С.В., Гунченко В.М., Лашта В.Б. [6; 7; 11; 12] та ін. вважають, що системна підготовка у навчанні представлена трьома принципами, а саме: вивчення особливостей вибраної професії та подальших перспектив свого майбутнього; отримання максимальних знань та навичок для своєї готовності до вибраної професії; впровадження, тренування і виконання

спеціальних нормативів, які надають можливість визначити рівень військово-прикладної готовності до виконання функціональних обов'язків під час майбутньої військової служби.

Проведені наукові дослідження не достатньо розкривають проблему удосконалення фізичної підготовки курсантів до їх готовності до виконання завдань військово-професійної діяльності і потребує подальших наукових досліджень. У вищих військових навчальних закладах сил сектору безпеки і оборони перспективним напрямом удосконалення занять з фізичної підготовки є удосконалення навчальних програм шляхом пошуку та впровадження нових вправ та технологій навчання.

Аналіз літературних джерел та публікацій. Дослідження наукових праць вітчизняних дослідників з питань фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах сил сектору безпеки і оборони показує на її недостатню професійну спрямованість та постійну актуальність. Науковці С.Романчук, І.Пилипчук, А.Одеров [2; 5; 13] вважають що чіткий системний підхід до підготовки курсантів має бути успішно втіленим в умовах сьогоденної війни до професійної готовності майбутніх офіцерів, оволодіння потрібними навичками. Це також визначається можливістю організму відповідати вимогам, висунутим до нього професією. М.Волков пропонує в умовах сьогодення розробити та впровадити ефективну методологію фізичного вдосконалення курсантів, що дасть можливість в короткий термін розробити ефективні програми підготовки військовослужбовців з урахуванням особливостей кожного [3; 14]. Одним із ефективних засобів розвитку загальних фізичних якостей та підтримки рівня функціонального стану військовослужбовців, є система багатофункціональних вправ кросфіт. На думку науковців (Н.Базилевич, Д.Штанагей, І.Юрченко, С.Романчук, А.Одеров) кросфіт для значної більшості молоді і не тільки – це філософія вірного способу життя, яке сприяє та мотивує їх до самовдосконалення, також і фізичного [1; 12]. Разом з тим, не зважаючи на ефективність кросфіту, його застосування у підготовці курсантів є не системним. Сьогодні діюче фізичне вдосконалення курсантів під їх професійного навчання у вищих військових навчальних закладах сил сектору безпеки і оборони потребує пошуку досконаліших засобів і методів в фізичній підготовці [4; 8; 9; 11].

Мета дослідження – вивчити та дослідити ефективність фізичного вдосконалення курсантів під час навчання вправами та засобами кросфіту.

Завдання дослідження – проаналізувати та вдосконалити програму фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладів під час навчання курсантів засобами кросфіт.

Матеріал і методи. Для вирішення завдань дослідження використовувалися педагогічні методи – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, їхнього пошуку у різних базах даних наукових сайтів, наявного досвіду, концептуальний аналіз, інтерпретація логічних схем.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична підготовка особливо в період воєнного стану є одна із самих важливих складових в системі загальної підготовки курсантів ВВНЗ сил сектору безпеки і оборони [11; 13]. Вона направлена на гармонійний розвиток всіх фізичних якостей край потрібних для виконання функціональних обов'язків під час професійної діяльності та потребує впровадження новітніх дієвих напрямів щодо удосконалення. Одним із важливих компонентів фізичної підготовки курсантів є розвиток комплексу необхідних фізичних якостей, що може сприяти вирішенню зазначеної проблеми. Функціональне багатоборство (кросфіт) це високо інтенсивний напрям фізичної підготовки. Методики тренувань якого можуть бути використані для підвищення фізичної, психологічної та бойової готовності. Фізична підготовка з комплексним використанням методик функціонального багатоборства (кросфіту) в сукупності з рукопашним боєм може стати базовою та основною під час навчальних занять з фізичної підготовки курсантів для підвищення професійно-прикладного значення. Такі тренування виховують силу, витривалість, швидкість, сміливість, наполегливість, витримку, спритність, стійкість до психічних та фізичних перевантажень. Тобто всіх основних якостей, які потрібні в майбутній діяльності курсантам. Комплекс фізичних функціональних вправ в сукупності з заняттям рукопашним боєм можна без перебільшень назвати ідеальним видом фізичної підготовки курсантів.

Ідеальної та найкращої програми тренувань за системою функціонального багатоборства (кросфіту) не існує. Основна мета та цінність будь якої програми є в тому, що інша буде краща та більш функціональна. Метою функціонального багатоборства (CrossFit) є підготовка курсантів ВВНЗ сил сектору безпеки і оборони до будь якої бойової ситуації пов'язаної з психофізичним навантаженням. Ось цьому функціональне багатоборство (кросфіту) є базовою програмою силової та координаційної підготовки курсантів. Інші види тренувань є не базовими, а конкретними та специфічними для визначеного виду спорту та рухової активності.

Будь-яка програма тренувань, хоч би якою повною вона була, має прогалини, адаптація до параметрів яких буде відсутня. Глибина адаптації буде в точності відповідати глибині стимулів. Саме тому в програмах кросфіту використовується метаболічне кондиціонування на короткі, середні та довгі дистанції, а також завдання з легкими, середніми та важкими ваговими навантаженнями. Тренування за даною системою робить нестандартні та постійно варіювані поєднання вправ, які створюють навантаження на фізіологічні функції та готують їх до того, щоб реально протистояти різним комбінаціям стрес-факторів. Це саме те, що необхідно для курсантів для виконання бойових завдань. Завдання формування різнобічної і, разом з тим, повної фізичної підготовленості визначає сам підхід до проведення силової та кондиційної підготовки. Це не дуже обнадійливе повідомлення в епоху, коли авторитет і звання експерта підтверджується лише науковою достовірністю даних і спеціалізацією. Проте реальна потреба в підвищенні показників виконання абсолютно не залежить від модних трендів або авторитету. Успіхи програми з функціонального багатоборства за системою кросфіту в покращенні показників виконання бойової діяльності у курсантів в максимальному розвитку їх фізичних властивостей.

До основних фізичних властивостей належать:

витривалість серцево-судинної та дихальної систем – здатність систем організму отримувати, переробляти й доставляти за призначенням кисень;

витривалість організму – здатність систем організму переробляти, доставляти за призначенням, зберігати й використовувати енергію;

сила – здатність окремої групи м'язів або комбінації кількох груп м'язів докладати зусилля;

гнучкість – здатність максимально збільшити амплітуду рухів у конкретному суглобі;

потужність – окремої групи м'язів або комбінації кількох груп м'язів докласти максимальне зусилля за мінімальний відрізок часу;

швидкість – здатність мінімізувати час циклу повторюваного руху;

координація – здатність об'єднати кілька різних шаблонів рухів в один чіткий цілісний рух;

спритність – здатність мінімізувати час переходу від одного шаблону руху до іншого;

баланс – здатність контролювати центр тяжіння свого тіла, переміщуючи його відносно точки та площі опори;

точність – здатність контролювати рух, вибираючи для нього заданий напрямок або виконуючи із заданою інтенсивністю.

Головний принцип тренувань функціонального багатоборства (кросфіту) для створення найбільш оптимального балансу безпеки, дієвості та ефективності такий: механіка, сталість, а потім - і тільки потім - інтенсивність. На початковому етапі занять за системою функціонального багатоборства (кросфіту) механіка рухів повинна мати пріоритет над інтенсивністю [6; 7]. А для деякого навіть відпрацювання рухів буде інтенсивним навантаженням. Як обов'язкову умову спершу слід навчитися правильно і стабільно виконувати рухи, і тільки потім можна збільшувати навантаження і швидкість їх виконання. Інтенсивність - важлива частина програми функціонального багатоборства (кросфіту), однак її можна підвищувати тільки після досягнення професіоналізму виконання рухів. У разі недотримання цього порядку підвищується ризик отримання травми та ймовірність уповільнення довгострокового прогресу, особливо якщо неправильна механіка буде поєднуватися з навантаженням.

Головний принцип, якого слід дотримуватися під час масштабування тренувань, звучить як «збереження стимулу». Стимул фізичного тренування має стосунок до спеціальної комбінації рухів, тривалості та навантаження. Окремі аспекти цієї комбінації можна коригувати для окремого курсанта так, щоб тренування забезпечувало приблизно однаковий ефект для кожного навчаємого, незважаючи на його (або її) фізичні можливості.

Різноманітність тренувань і неоднакові рівні новачків за системою функціонального багатоборства (кросфіту) унеможливають формулювання універсального правила для масштабування тренувань. Аналогічним чином і відхилення від наведених тут рекомендацій іноді можуть бути ефективними (особливо для більш просунутих навчаємих). Для досягнення максимальних результатів курсант повинен керуватися власним здоровим глуздом або порадою викладача кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, щоб визначити, що йому (або їй) найкраще підходить. Курсантам та викладачам не слід боятися вносити зміни вже розпочате тренування. Якщо почнуть проявлятися небезпечні зміни форми, курсант або наставник повинні припинити тренування або зменшити навантаження таким чином, щоб була забезпечена правильна механіка.

Для кожного тренувального дня пропонуються масштабовані тренування з модифікованими показниками об'єму, ваги та рухів. Даються також логічні обґрунтування для різних опцій. Ці масштабовані тренування слід розглядати лише як три приклади з багатьох доступних опцій. Вони не замінюють собою масштабовані тренування, створювані досвідченими викладачами, які керуються при цьому власним досвідом, інтуїцією і знанням особливостей конкретного курсанта.

Таблиця 1

Зразок масштабованого тренування

Тренування №1			
Загальновідомий комплекс SINDY	Масштабована (модифікована) версія №1	Масштабована (модифікована) версія №2	Масштабована (модифікована) версія №3
Робота на найбільшу кількість раундів (AMRAP) за 20 хвилин: 5 підтягувань; 10 відтискань від підлоги; 15 повітряних присідань	10-хвилинний AMRAP: 5 підтягувань до кілець; 10 відтискань із колін; 15 повітряних присідань на якийсь предмет	10-хвилинний AMRAP: 5 стрибачих підтягувань; 10 відтискань від стіни; 15 повітряних присідань	10 раундів на час: 3 підтягування з еспандером; 6 відтискань із носків; 9 повітряних присідань

Особливості масштабування:

обсяг зменшено за рахунок скорочення часу вдвічі або обмеження максимальної кількості раундів;

діапазон повторів теж може бути скорочений, так щоб навчаємий зміг виконати весь обсяг тренування, а не відчув занадто швидко м'язову відмову;

сила м'язів верхньої частини тіла курсантів які тільки почали займатись часто не дає змоги виконати весь обсяг підтягувань і відтискань, і ці рухи можна масштабувати різними способами, щоб знизити навантаження;

кількість повітряних присідань слід зберегти, якщо тільки немає травми, хоча присідання на який-небудь предмет корисні тим навчаємих, які хочуть домогтися повної амплітуди руху.

Зразок масштабованого тренування

Тренування №2			
Комплекс	Масштабована (модифікована) версія №1	Масштабована (модифікована) версія №2	Масштабована (модифікована) версія №3
50-40-30-20-10 повторів на час: кидки м'яча вагою 9 кг у ціль; стрибки на коробку висотою 60 см	25-20-15-10-5 повторів на час: кидки м'яча вагою 9 кг у ціль; стрибки на коробку висотою 60 см	50-40-30-20-10 повторів на час: кидки м'яча коробку 6,4 кг у ціль; 25-20-15-10-5 повторів на час: стрибки на коробку висотою 60 см	5 раундів на час: 15 кидків м'яча вагою 4,5 кг у ціль; 15 стрибків на диск вагою 20 кг

Особливості масштабування:

загальний обсяг роботи цього тренування відносно високий для кожного руху (150 повторів). Контроль кількості повторів - це найпростіший спосіб скоротити обсяг;

крім того, можна скоротити обсяг тільки за одним рухом. Наприклад, якщо тренуєми уперше намагається виконати стрибки на коробку певної висоти, то їхню кількість можна зменшити, тоді як обсяг кидків м'яча в ціль слід зберегти на рівні, зазначеному в приписі;

для збереження кількості стрибків можна значно зменшити висоту коробки. Для збереження амплітуди рухів стрибки (наприклад, після травми) за наявності такої можливості можна замінити на закрокування;

крім того, спробуйте змінити висоту кидка м'яча в ціль, особливо цей рух є складним для новачка та/або якщо використовується новий за вагою м'яч.

Курсанти та викладачі повинні спочатку концентруватися на досягненні професіоналізму виконання рухів і тільки потім збільшувати швидкість і вагу. Тренування слід серйозно масштабувати на період не менше місяця, особливо це стосується їхньої інтенсивності та обсягу. Період масштабування тренувань, особливо їхніх навантажень, може тривати багато місяців і навіть років у міру розвитку в курсантів необхідних фізичних здібностей. За належного масштабування навчальний зможє значного підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, працюючи на доступному для себе рівні фізичних і психологічних можливостей.

Для підбору відповідних для себе доз вправ більшості курсантам та необхідно модифікувати тренування.

Ефективність викладача та можливість його правильно пояснити та показати основні фундаментальні рухи та вправи з функціонального багатоборства (кросфіту) залежить здоров'я, мотивації та можливості курсантів займатись покращенням своєї фізичної підготовленості.

Висновки. Результати наших досліджень надали можливість встановити, що специфіка готовності до виконання функціональних обов'язків в подальшому офіцерами сил безпеки і оборони висуває особливі критерії до розвитку фізичних якостей під час їх підготовки, також певних координаційних здібностей, що становить основу професійних рухів і безпосередньо впливають на успішність їх професійної підготовки. Застосування функціонального багатоборства доцільно впроваджувати в програму підготовки курсантів з метою удосконалення адаптації майбутніх офіцерів до військової служби та підвищення ефективності їх виконання функціональних обов'язків.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у пошуку ефективності використання засобів і методів функціонального багатоборства (кросфіту) з метою удосконалення професійної підготовленості майбутніх фахівців.

Література

1. Базилевич Н.О., Штанагей Д.В., Юрченко І.В., Мовчан В.П., Задворний М.В. Ефективність застосування засобів кросфіту у фізичній підготовці боксерів здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024; 6 (179): 18-22.
2. Воронцов О., Романчук С., Ролук О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017; (90): 47-52. <https://10.26693/jmbs02.07.047>.
3. Волков М.С. Методологія використання засобів кросфіту у фізичній підготовці військовослужбовців: педагогічні підходи й ефективні методи. *Академічні візії*. 2024; 28: 1-12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10623687>.
4. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт –система тренувань. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. 2018: 73-78.
5. Пилипчак І.В. Кросфіт у системі фізичної підготовки курсантів. *Вісник Прикарпатського університету*. 2017. 25(26): 234-241.
6. Романчук С.В., Гунченко В.М., Лашта В.Б. та ін. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2024; 1(173): 121-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27).
7. Романчук С.В., Одерів А.М., Небожук О.Р., Климович В.Б. та ін. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. *Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. 2023; 1(61): 54-63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63>.
8. Ягодзінський В.П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання : [дисертація]. 2020: 194.

9. Швець О.М. Пропозиції щодо організації фізичної підготовки у Збройних Силах України. Доповідь на нараді 17.08.2023. К: ГШ ЗСУ. – 12 с.
10. Шлямар І.Л., Денисюк О.В., Івахно О.В. та ін. Організація занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінками СБ України : нав. посібник / НА СБУ, 2023. 104 с.
11. Oderov A., Klymovych V., Romanchuk S. et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82 <https://doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].
12. Oderov A., Romanchuk S., Nebozhuk O., Lesko O., Pylypchak I., Olkhovyi O., Poltavets A., Romanchuk V. (2022). Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin: a collection of scientific papers - Kharkiv: KHDAFK., 2022;26(4): 133-140.* <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.006> [Ukraine].
13. Oderov A., Arabskyi A., Pankevych Y., Indyka S., Bielikova N., Lashta V., Antonets V. (2024) The influence of crossfit on the dynamics of physical fitness indicators of youth. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. Vol. 7, no. 1, pp. 47-59. <https://doi.org/10.16926/sit.2024.01.03> [Poland].
14. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Skaliy A., Nebozhuk O. (2022). Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. *Fizyczna aktywnist i yakist zhyttia liudyny* []: zb. tez dop. VI Mizhnar. nauково-prakt. Internet-konf. (23 chervnia 2022r.) /uklad.: A.V.Tsos, S.Ia.Indyka. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, pp. 27-28 [Ukraine].
15. Romanchuk S., Afonin V., Oderov A. et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog*. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890 [Mexico].

References

1. Bazylevych N.O., Shtanahei D.V., Yurchenko I.V., Movchan V.P., Zadvornyi M.V. (2024). Efektyvnist zastosuvannya zasobiv krosfitu u fizychnii pidhotovtsi bokseriv здобувачив вищої освіти [Effectiveness of the use of cross-fit means in the physical training of boxers of higher education applicants]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. 2024; 6 (179): 18-22 [Ukrainian].
2. Vorontsov O., Romanchuk S., Roliuk O., Yavorskyi A. (2024). Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtiv u suchasnomu boiu [Physical Exertion of Military Personnel in Modern Combat]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sportu*. 2017; (90): 47-52. <https://10.26693/jmbs02.07.047>.
3. Volkov M.S. (2024). Metodolohiia vykorystannia zasobiv krosfit u fizychnii pidhotovtsi viiskovosluzhbovtiv [Methodology of Using CrossFit Equipment in Physical Training of Military Personnel: Pedagogical Approaches and Effective Methods]: pedahohichni pidkhody y efektyvni metody. *Akademichni vizii*. 2024;28: 1-12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10623687> [Ukrainian].
4. Haponenko H., Romaniuk O., Kovalchuk O. Krosfit –systema trenuvan [CrossFit is a training system.]. *Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Chemiakhovskoho*. 2018: 73-78 [Ukrainian].
5. Pylypchak I.V. Krosfit u systemi fizychnoi pidhotovky kursantiv [CrossFit in the system of physical training of cadets]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. 2017. 25(26): 234-241 [Ukrainian].
6. Romanchuk S.V., Hunchenko V.M., Lashta V.B. ta in. (2024). Zastosuvannya krosfitu u fizychnii pidhotovtsi spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Application of CrossFit in the Physical Training of Law Enforcement Officers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova*. 2024; 1(173): 121-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27) [Ukrainian].
7. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Nebozhuk O.R., Klymovych V.B. ta in. (2023). Formuvannya viiskovo-prykladnykh navychok studentiv zakladiv vyshchoi osvity v protsesi fizychnoho vykhovannia [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. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63> [Ukrainian].
8. Yahodzinskyi V.P. (2020). Metodyka rozvytku fizychnykh yakosteï kursantiv-desantnykiv zasobamy krosfitu u protsesi fizychnoho vykhovannia [Methods of Development of Physical Qualities of Paratrooper Cadets by Means of CrossFit in the Process of Physical Education] : [dysertatsiia]. 2020: 194 [Ukrainian].
9. Shvets O.M. (2023). Propozytsii shchodo orhanizatsii fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Propozytsii shchodo orhanizatsii fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy]. *Dopovid na naradi 17.08.2023*. K: HSh ZSU. 12 [Ukrainian].
10. Shliamar I.L., Denysiuk O.V., Ivakhno O.V. ta in. (2023). Orhanizatsiia zaniat z fizychnoi pidhotovky z viiskovosluzhbovtiamy-zhinkamy SB Ukrainy [Organization of physical training classes for female SSU servicemen]: *nav. posibnyk*, NA SBU, 2023. 104 [Ukrainian].
11. Oderov A., Klymovych V., Romanchuk S. et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82 <https://doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].
12. Oderov A., Romanchuk S., Nebozhuk O., Lesko O., Pylypchak I., Olkhovyi O., Poltavets A., Romanchuk V. (2022). Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin: a collection of scientific papers - Kharkiv: KHDAFK., 2022;26 (4): 133-140.* <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.006> [Ukrainian].
13. Oderov A., Arabskyi A., Pankevych Y., Indyka S., Bielikova N., Lashta V., Antonets V. (2024) The influence of crossfit on the dynamics of physical fitness indicators of youth. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. Vol. 7, no. 1, pp. 47-59. <https://doi.org/10.16926/sit.2024.01.03> [Poland].

14. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Skaliy A., Nebozhuk O. (2022). Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudy ny* []: zb. tez dop. VI Mizhnar. naukovo-prakt. Internet-konf. (23 chervnia 2022) /uklad.: A.V.Tsos, S.la.Indyka. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, pp. 27-28 [Ukrainian].
15. Romanchuk S., Afonin V., Oderov A. et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog*. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890 [Mexico].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).24)
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
Фіногенов Ю.С.
кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
провідний науковий співробітник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-
оздоровчих технологій, [0009-0005-3993-0664](tel:0009-0005-3993-0664), finogenov1@ukr.net
Національний університет оборони України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США

Стаття розкриває особливості військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців в армії США, в якій для відповідності вимогам та критеріям професійної армії необхідно посилити рівень бойової та фахової підготовки військовослужбовців, впроваджувати в систему бойової підготовки елементи військово-прикладної направленості з пересування на полі бою та ведення вогню з різноманітної зброї в будь-який час доби, під час ведення вуличних боїв в містах та ведення ближнього бою (особливо рукопашного бою), подолання природних та штучних перешкод у спорядженні та засобах індивідуального захисту, метання гранат на дальність і точність з різних положень. Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах США розкриває принципи формування військово-прикладних рухових умінь і навичок, розвитку і вдосконаленню спеціальних якостей, особисті спроможності людини з урахуванням виду його професійної діяльності, здатності військовослужбовця до прояву наявного функціонального потенціалу в умовах бойової та навчально-бойової діяльності, забезпечення високого рівня психологічної витривалості та стресостійкості.

Ключові слова: бойова підготовка, військовослужбовці, військово-прикладна фізична підготовка, Збройні сили США, фізична готовність.

Petrachkov Oleksandr, Finohenov Yuriy. Features of military physical training of personnel of the United States Armed Forces. The article reveals the specifics of the military physical training of servicemen in the US Army. Therefore, it is necessary to strengthen the level of combat and professional training of servicemen in order to meet the requirements and criteria of a professional army. Also, it is important to introduce into the combat training system the elements of applied military direction from movement on the battlefield and firing from various weapons at any time of the day, during urban battles and close combat (especially hand-to-hand combat), overcoming natural and artificial obstacles in uniform and personal protective equipment, precision and distance hand grenades throwing from different starting positions. Military physical training in the US armed forces reveals the principles of the formation of military-applied motor abilities and skills. More over it contributes the development and improvement of special qualities, personal abilities taking into account the type of professional activity, the ability of a soldier to manifest the existing functional potential in the conditions of combat and training activity, ensuring a high level of psychological endurance and stress resistance. The physical readiness of servicemen during combat and training activities significantly affects the combat effectiveness of military units. An important role in ensuring this combat capability is played by military physical training, which is aimed to format and improve military applied knowledge, abilities and skills of servicemen using the most effective physical exercises and actions.

Keywords: combat readiness, servicemen, military physical training, US Armed Forces, physical readiness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Найпотужнішу армію світу за оцінкою Global Fire Power продовжують мати **Сполучені штати Америки**, індекс якої має найкращий показник і дорівнює 0,0699. Для визначення рейтингу використовували понад 60 різноманітних критеріїв для визначення оцінки окремої країни, враховуючи бойові спроможності, наявну кількість військових підрозділів, фінансування армії, матеріально-технічну базу, логістику, географію тощо.

Організація фізичної підготовки (далі – ФП) в різних збройних силах (далі – ЗС) країн-членів НАТО змінюється, і зазвичай, це впливає на зміну воєнних доктрин [11, 13]. Характерною особливістю системи ФП американської армії є її децентралізація, тому існує відсутність єдиного підходу до відпрацювання нормативних документів. У своїй повсякденній діяльності кожний вид ЗС керується своїми статутами, інструкціями, настановами, директивами, положеннями та іншими