



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.22>

УДК: 796.01/.05

ФОРМИ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Багас Олег^(ACDF), Алексеева Олександра^(BE)

*Національна академія державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький, Україна*

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Аналізуються форми та методи психолого-педагогічних аспектів організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах (далі – ВВНЗ). Досліджується питання мотивації як складової ефективної фізичної підготовки військовослужбовця у сучасності. Особливу увагу приділено адаптації програм тренувань до фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей військовослужбовців-жінок.

Мета дослідження – наукове обґрунтування та вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у ВВНЗ з урахуванням психолого-педагогічних аспектів, індивідуально орієнтованих методик і вимог сучасного воєнного стану.

Матеріал і методи. Матеріалами дослідження стали наукові праці з фізичного виховання, педагогіки, військової підготовки та практичний досвід застосування сучасних методик фізичного тренування у військових колективах. Використано поєднання теоретичних і практичних підходів: аналіз і синтез науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз навчальних програм, психологічні тести й діагностичні інструменти. Методологія спиралася на системний підхід, що дозволив розглядати фізичну підготовку у взаємозв'язку з психологічною та професійною готовністю військовослужбовців-жінок.

Результати. Встановлено, що ефективність фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у ВВНЗ залежить від інтеграції фізичних вправ із психолого-педагогічними методиками. Мотиваційно-орієнтовані заняття підвищують зацікавленість та активність, а впровадження функціонального тренінгу й кросфіту покращує витривалість, адаптивність і стресостійкість.

Висновки. Сформовано висновок, що фізична підготовка жінок-військовослужбовців має ґрунтуватися на комплексному підході, що поєднує розвиток фізичних якостей і психологічної стійкості. Запропоновані рекомендації дозволяють удосконалити навчальні програми ВВНЗ з урахуванням фізіологічних та психологічних особливостей, підвищуючи готовність до виконання завдань у сучасних бойових умовах.

Ключові слова: фізична підготовка, вищий військовий навчальний заклад, воєнний стан, військовослужбовці-жінки, мотивація, форми підготовки, психологічна стійкість.

FORMS AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF ORGANIZING PHYSICAL TRAINING FOR FEMALE MILITARY PERSONNEL IN HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Bagas Oleg^(ACDF), **Aleksieieva Oleksandra**^(BE)

National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi, Khmelnytskyi, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The forms and methods of psychological and pedagogical aspects of organizing physical training of female military personnel in higher military educational institutions (HMEI) are analyzed. The issue of motivation as a component of effective physical training of a military personnel in modern times is studied. Particular attention is paid to the adaptation of training programs to the physiological, psychological and social characteristics of female military personnel.

The aim of the article is to scientifically substantiate and improve the organization of physical training of female military personnel in higher military educational institutions, taking into account psychological and pedagogical aspects, individually oriented methods and requirements of the modern military situation.

Materials and methods. The materials of the study were scientific works on physical education, pedagogy, military training and practical experience in applying modern methods of physical training in military groups. A combination of theoretical and practical approaches was used: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, analysis of training programs, psychological tests and diagnostic tools. The methodology was based on a systematic approach, which allowed us to consider physical training in relation to the psychological and professional readiness of female military personnel.

Results. It was established that the effectiveness of physical training of female military personnel in military universities depends on the integration of physical exercises with psychological and pedagogical methods. Motivational-oriented classes increase interest and activity, and the introduction of functional training and crossfit improves endurance, adaptability and stress resistance.

Conclusions. It was concluded that the physical training of female military personnel should be based on an integrated approach that combines the development of physical qualities and psychological resilience. The proposed recommendations allow us to improve the training programs of military universities taking into account physiological and psychological characteristics, increasing readiness to perform tasks in modern combat conditions.

Key words: Physical training, higher military educational institution, military machines, female servicemen, motivation, forms of training, psychological stability.



Вступ

У сучасних умовах, коли важливість фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах є незаперечною, зростає потреба у кваліфікованих спеціалістах, здатних працювати з військовослужбовцями з обмеженими фізичними можливостями.

Розробка ефективних методів удосконалення фізичних якостей таких військовослужбовців потребує індивідуального підходу з урахуванням їх особистісних та фізичних особливостей.

Зрозуміло, що мотивація залучення військовослужбовців до фізичної підготовки відіграє важливу роль у їхньому житті. До причин, що призводять до погіршення стану здоров'я, відноситься зниження мотивації до занять спортом і різними формами фізкультурно-спортивної діяльності.

У зв'язку з цим одним із важливих аспектів організації навчального процесу у вищих військових навчальних закладах (далі – ВВНЗ) є впровадження новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій у програму навчання та відпочинку військовослужбовців-жінок [18, с. 15].

У сучасних військових конфліктах істотно зростає значення людського фактора, особливо коли перемога залежить від фізичних, психологічних та ідеологічних аспектів впливу на противника. Така ситуація потребує вдосконалення системи підготовки фахівців з фізичної підготовки і психологічної стійкості військово-службовців-жінок.

Основними проблемами підготовки таких фахівців є недосконалість існуючих навчальних

програм, відсутність централізованої системи підготовки інструкторів з фізичної підготовки та єдиноборств, проблеми в організації наукових досліджень у цій сфері з урахуванням гендерної ідентичності [25, с. 141].

Представниці жіночої статі проходять службу та працюють в усіх видах та родах військ Сил безпеки й оборони України. Найбільше вони представлені у частинах і з'єднаннях Сухопутних військ, Повітряних Сил Збройних Сил України та Державної прикордонної служби. Лише за останній час кількість посад і спеціальностей у війську, на яких можуть проходити службу жінки-військовослужбовці, збільшилася на понад 100 спеціальностей [13, с. 90].

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Дослідження відповідає пріоритетним напрямкам розвитку військової освіти та науки в Україні, визначеним Міністерством оборони України. Робота тісно пов'язана з науковими програмами, спрямованими на вдосконалення системи фізичної підготовки та формування психологічної стійкості військовослужбовців у реаліях воєнного стану. Особливий акцент зроблено на інтеграції гендерного підходу у військову освіту та підготовку, що узгоджується з сучасними тенденціями розширення ролі жінок у секторі безпеки й оборони.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для підвищення ефективності фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах. Отримані результати можуть бути використані під час оновлення

навчальних програм, впровадження сучасних методик тренувань (функціональний фітнес, кросфіт, адаптивні моделі), формування мотиваційно-орієнтованих занять, що сприяють розвитку не лише фізичних якостей, але й психологічної стійкості та здатності діяти в екстремальних умовах.

Мета дослідження

Метою дослідження є наукове обґрунтування та вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у ВВНЗ із урахуванням психолого-педагогічних аспектів, індивідуально орієнтованих методик і вимог сучасного воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні використано поєднання теоретичних і практичних підходів, що дозволило комплексно розглянути особливості організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах.

З теоретичного боку проведено аналіз і синтез науково-методичної літератури з питань фізичного виховання, педагогіки та військової підготовки, а також сучасних міжнародних програм і стандартів у сфері військової фізичної підготовки. Особливу увагу приділено вивченню новітніх фітнес-технологій, таких як функціональний тренінг та кросфіт, які поступово інтегруються у військове середовище та відповідають сучасним викликам.

Практична складова дослідження ґрунтувалася на вивченні спеціалізованих методик тренувань, спрямованих не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування

психологічної стійкості та здатності до адаптації в екстремальних умовах служби. Використовувалися методи педагогічного спостереження, аналізу навчальних програм, а також психологічні тести й діагностичні інструменти для оцінки рівня мотивації, стресостійкості та когнітивної гнучкості військовослужбовців-жінок [17, с. 270].

Матеріалами для дослідження стали наукові праці з галузі фізичного виховання, педагогіки, військової підготовки, а також практичний досвід застосування сучасних методик фізичного тренування у військових колективах.

Методологія дослідження спиралася на системний підхід, що дозволив розглянути фізичну підготовку не ізольовано, а у тісному взаємозв'язку з психологічною та професійною готовністю. Це дало змогу оцінити не тільки ефективність різних тренувальних моделей, але й те, як фізична підготовка впливає на боекдатність і професійну стійкість військовослужбовців-жінок у реаліях сучасного воєнного стану.

Результати дослідження та їх обговорення

Ведення активних бойових дій вимагає зосередженості, активності, рішучості, психологічної стійкості, прояву та утримання ініціативи, мужності, сміливості, наполегливості та завзятості. Специфіка бойової діяльності зумовлена насамперед тим, що вона потребує від військовослужбовців уміння ефективно виконувати бойову діяльність в умовах стомлення, яке посилюється після важких фізичних навантажень і психічного напруження. Це вимагає високого рівня індивідуальної фізичної підготовки [29].



На нашу думку, організація фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах має враховувати специфічні психолого-педагогічні аспекти.

У багатьох дослідженнях особливо підкреслюється важливість адаптації програм фізичної підготовки з урахуванням фізіологічних і психологічних особливостей жінок, а також необхідності розвитку мотивації та психологічної стійкості в умовах екстремальних факторів бойової діяльності [6].

Враховуючи те, що відбувається в нашій країні, ми всі знаємо, що війна – це постійний стрес, хвилювання та страх. Усе це впливає на нервову систему людини. Військовослужбовці-жінки, які в майбутньому виконуватимуть завдання в таких умовах, мають бути готові протистояти цим факторам і діяти в стресових ситуаціях, у яких психологічний тиск заважає розважливому мисленню та прийняттю рішень.

Тому військовослужбовців-жінок у ВВНЗ повинні тренувати і допомагати вдосконалювати не тільки фізичну витривалість, але й стійкість до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на центральну нервову систему [24, с. 72].

Успішне вирішення військовослужбовцями-жінками завдань оволодіння необхідними знаннями, уміннями та навичками, а також високими морально-бойовими і психологічними якостями значною мірою залежить від продуманого використання викладачами (командирами) ВВНЗ різноманітних форм навчання.

В основу класифікації організаційних форм підготовки

військовослужбовців-жінок можемо покласти такі ознаки:

1. Залежно від кількості осіб – індивідуальна, парна, групова, колективна (фронтальна) робота [5, с. 63].

2. За місцем навчання – аудиторні, неаудиторні.

3. За характером управління навчально-виховним процесом та включенням у нього суб'єктів навчальної взаємодії – під керівництвом викладача (аудиторні) та самостійні, очні, позааудиторні, дистанційні.

Організаційна форма навчання військовослужбовців є зовнішнім вираженням їхньої спільної діяльності з викладачами (командирами) ВВНЗ у визначеному часі, місці та порядку [8, с. 140].

До основних форм організації навчального процесу належать лекція, гурткова, виробнича практика, семінар, стажування, тактичне (тактико-спеціальне) заняття, групове заняття. З метою формування у військовослужбовців необхідної поведінки у ВВНЗ використовуються методи вправ і тренування. Його суть полягає в поступовому створенні таких умов, за яких військовослужбовець-жінка здатна розвивати позитивні навички та звички [20, с. 179].

Хоча сучасна система фізичного виховання є основною у військовій підготовці жінок у ВВНЗ, вона має недоліки в ефективній підготовці військовослужбовців до різноманітних вимог сучасної війни.

Традиційні підходи до тренувань часто наголошують на фізичній силі та витривалості, але ігнорують потребу в цілісному розвитку, який включає психологічну стійкість і адаптивність у бойових умовах високого тиску.



Фізичні та психологічні наслідки тривалих військових дій, особливо в таких умовах, як в Україні, вимагають більш динамічних і комплексних методів фізичної підготовки.

Однак сучасні програми фізичної підготовки часто не включають сучасних методів тренувань, які одночасно підвищують як фізичну, так і психологічну працездатність. Ця проблема тісно пов'язана з важливими науково-практичними завданнями.

З наукової точки зору, зростає кількість досліджень, які вказують на те, що військова підготовка повинна включати не тільки витривалість і силу, але також розумову спритність і емоційну стійкість [26, с. 220].

На практиці відсутність такого комплексного підходу в сучасних моделях військової підготовки має помітні наслідки, які впливають на ефективність роботи військовослужбовців у стресових ситуаціях і, зрештою, на успішність бойових дій.

Завдання полягає в тому, щоб трансформувати системи фізичної підготовки, щоб вони включали більш сучасні та ефективні методи навчання, такі як кросфіт, які мають потенціал для кращої підготовки військовослужбовців-жінок до непередбачуваних і напружених умов сучасного бою [12, с. 40].

Мотивація є центральним психолого-педагогічним аспектом організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у ВВНЗ. Жінки-військовослужбовці повинні розуміти, що фізичний розвиток безпосередньо впливає на їхню здатність виконувати службові обов'язки. Викладачі ВВНЗ повинні постійно орієнтуватися на такі фактори [19, с. 115]:

1. По-перше, це професійне значення,

оскільки фізична підготовка є основою виконання бойових завдань і підтримання високої працездатності. Беручи участь у тренуваннях, можна уникнути травм під час виконання службових обов'язків.

2. По-друге, це особисті досягнення. Результати фізичної підготовки військовослужбовців-жінок фіксуються і порівнюються з попередніми показниками, щоб стимулювати прагнення до кращих результатів. За успішне навчання вводяться відзнаки, дипломи та оцінки [7, с. 114].

Важливим аспектом є створення мотиваційного середовища, яке підтримує внутрішню мотивацію військовослужбовців-жінок до фізичної підготовки. Позитивному сприйняттю вимог фізичної підготовки та військової дисципліни сприяє психологічна підготовка, спрямована на формування стійкості до стресових ситуацій, підвищення самооцінки та впевненості у собі. Виховний підхід, який сприяє розвитку командного духу та взаємної підтримки серед військовослужбовців, також є важливим аспектом підготовки [30, с. 125].

Недостатній доступ до профільної підготовки, відсутність додаткового часу для самостійної рухової діяльності у зв'язку з виконанням професійних завдань у бойових умовах, психологічний стрес, пов'язаний з військовою діяльністю, можуть стати перешкодами для жінок-військовослужбовців у досягненні оптимальної фізичної підготовки.

Психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у ВВНЗ спрямовані не тільки на підвищення фізичної працездатності, а й на розвиток психологічної стійкості та адаптації до

службових вимог. Психологічний аспект включає роботу над мотивацією, формування впевненості в собі та подолання страху перед фізичними навантаженнями. Важливо створити серед колег атмосферу підтримки та командного духу, що допомагає подолати стрес і забезпечити високий рівень психологічної стійкості [3, с. 69].

Для військовослужбовців-жінок при виконанні фізичних вправ необхідно враховувати як фізичні, так і психологічні здібності. Під час військової підготовки або під час військової служби фізичні стандарти зазвичай можуть бути суворими, але важливо, щоб ці стандарти відповідали фізичним характеристикам жінок.

Паралельно з фізичною підготовкою повинна розвиватися психологічна готовність до інтенсивних фізичних навантажень, таких як марш, бойові вправи або фізичні змагання. Згідно з Наказом Міністерства оборони України «Про затвердження Положення про особливості організації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України, військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти, закладах фахової передвищої військової освіти», фізична підготовка є важливою частиною навчального процесу, що формує необхідні якості для військової служби [1]. Важливо застосовувати адаптовані програми, що враховують різний рівень фізичної підготовленості та створюють мотиваційне середовище для розвитку.

Фізична підготовка військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) вимагає комплексного підходу, який включає врахування фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів. Цей процес базується на використанні різних форм

організації занять і психолого-педагогічних методів для досягнення поставлених цілей. Наведемо приклади таких форм [27, с. 56]:

1. Групові заняття – основна форма фізичної підготовки військовослужбовців обох статей. Групові заняття адаптовані до фізичної підготовки жінок. Наприклад, вправи з меншою вагою або зменшення навантаження на суглоби. Також враховуються такі фізіологічні особливості, як менша м'язова маса порівняно з чоловіками. Вони сприяють [28, с. 61]:

- Розвитку основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, координація).
- Вихованню командного духу та вміння співпрацювати.

2. Індивідуальне навчання – ця форма важлива з урахуванням особистих потреб і здібностей кожного військовослужбовця. Завдяки такій формі навчання у ВВНЗ [2, с. 256]:

- Розробляються індивідуальні плани з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовки та посадових обов'язків.
- Вправи використовуються для зміцнення певних груп м'язів, які можуть бути слабшими через фізіологічні умови.

3. Спеціалізована підготовка – ці курси включають вправи, що імітують реальні бойові умови [11, с. 477]:

- Подолання смуги перешкод.
- Перенесення вантажів або евакуація потерпілих.
- Використання навчання з елементами самозахисту та ближнього бою.

4. Самопідготовка – вправи, які можна виконувати у вільний час. Це сприяє підвищенню самодисципліни та

фізичному стану військовослужбовців-жінок.

Одним із основних завдань фізичної підготовки військовослужбовців у ВВНЗ є розвиток здатності витримувати навантаження, які виникають під час ведення бойових дій або під час навчання. Для цього використовуються вправи, що імітують стресові ситуації [23, с. 81]:

- Виконання завдань у швидкому темпі або за обмежений час.
- Навчання витримувати фізичний стрес під психологічним тиском, наприклад, несподівані команди або складні вправи.

Такі методи і форми організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у ВВНЗ сприяють розвитку впевненості в собі та стійкості до дій у небезпечних умовах [9, с. 92].

Сучасні форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ включають спритність, витривалість, швидкість та вміння адаптуватися до умов, що постійно змінюються.

Важливою теоретичною основою цього підходу є принцип адаптивного навчання, який стверджує, що програми навчання повинні постійно розвиватися відповідно до динаміки сучасної війни.

Адаптивне тренування передбачає гнучкий, індивідуальний підхід до фізичної підготовки, під час якого жінки піддаються різноманітним, інтенсивним і непередбачуваним тренуванням для розвитку як психологічної, так і фізичної адаптації [10].

У навчальному процесі фізичної підготовки військовослужбовців-жінок необхідна неспеціалізована, високоінтенсивна підготовка з максимальною функціональністю та

варіативністю.

Навчально-тренувальні курси, побудовані на основі системи тренувань кросфіт, здатні урізноманітнити навчальний процес, посилити мотивацію військовослужбовця до фізичної підготовки та активної самостійної позанавчальної рухової діяльності.

Встановлено, що система неспеціалізованих високоінтенсивних тренувань кросфіт позитивно впливає на рівень фізичної підготовки військовослужбовців-жінок, підвищує їх мотивацію до фізкультурно-спортивної діяльності, сприяє засвоєнню знань про сучасні підходи до організації фізичної підготовки, уміння та навички самостійної фізичної підготовки [21, с. 39].

Можемо відзначити, що питання фізичної підготовки жінок-військовослужбовців на сучасному етапі розвитку набувають особливого значення і займають важливе місце в процесі професійної підготовки майбутнього офіцера. Проведені дослідження свідчать про необхідність пошуку сучасних шляхів підвищення ефективності фізичної підготовки для активізації виховної діяльності з метою формування особистості військовослужбовців, здатної до розвитку, самодисципліни, фізичного самовиховання та самовдосконалення [30, с. 55].

Слід зазначити, що для ефективної підготовки військовослужбовців необхідно приділяти увагу її ключовим аспектам, зобразимо їх наочно (рис. 1) [4].

Отже, з малюнка видно, що психологічна готовність є фундаментальним аспектом військової підготовки жінок, який заслуговує на

особливу увагу. Ця готовність тісно пов'язана з фізичною підготовкою і відіграє важливу роль у формуванні загальної стійкості солдата.

Рисунок 1 - Ключові аспекти ефективної підготовки військовослужбовців



Психологічну готовність можна охарактеризувати як сукупність специфічних індивідуальних особливостей і станів, які забезпечують військовослужбовцям здатність ефективно протистояти екстремальним умовам [14, с. 120].

Поєднання фізичної підготовки з психологічною підтримкою та виховними методами сприяє [16]:

- 1) Розвитку професійно-особистісних якостей військовослужбовців.
- 2) Підвищенню фізичної та психологічної готовності до виконання службових завдань.
- 3) Зміцненню впевненості у собі та власних силах.

Ці аспекти забезпечують гармонійний розвиток жінок-військовослужбовців та підвищують їхню ефективність у навчанні та службі.

На підставі проведених досліджень можна зробити висновок, що однією з основних проблем, які ускладнюють фізичну підготовку військовослужбовців-жінок, є недостатня кількість навчальних програм та обладнання. Це може обмежити здатність жінок досягти оптимального рівня фізичної підготовки та підготовки до військової служби. Крім того, фінансування цих програм також може бути недостатнім, що

потребуватиме уваги військових організацій та держави.

Ще однією важливою проблемою є стереотипне ставлення до жінок у військовому середовищі та безпосередньо у ВВНЗ. Такі ідеї можуть змінити ставлення до фізичної підготовки жінок і обмежити їхні можливості брати активну участь у військових діях. Це вимагає розробки освітніх кампаній і зміни культурного сприйняття жінок в армії [15, с. 190].

Поступове усунення цих проблем можливе завдяки системним змінам у фізичній підготовці військовослужбовців-жінок. За рекомендаціями науковців та експертів, можна виділити аспекти, які потребують змін:

1. Перш за все, необхідно збільшити фінансування програм та обладнання для фізичної підготовки військовослужбовців вищих навчальних закладів. Це створює необхідні умови для розвитку їхнього потенціалу та досягнення високих показників тренуваності.

2. По-друге, варто активно працювати над усуненням стереотипів щодо ролі жінки у військових структурах. Необхідно сприяти формуванню позитивного ставлення до фізичної підготовки жінок-військовослужбовців та визнання



їхнього внеску в забезпечення обороноздатності країни, що сприятиме позитивному психологічному стану [22, с. 12].

Таким чином, комплексна програма спеціальної фізичної підготовки, що включає також психологічний аспект, дозволяє ефективно підвищити стресостійкість і загальну працездатність військово-службовців. Йдеться не лише про фізичну активність, а й про розвиток організаторських здібностей, самовладання та витримки. Однак психофізична стійкість не є статичною і може змінюватися в залежності від ряду факторів. Тому регулярна фізична активність і здоровий спосіб життя необхідні для забезпечення оптимальної стресостійкості.

Висновки

Можемо зробити висновок, що форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у ВВНЗ передбачають цілісний підхід до розвитку фізичних і психічних здібностей військовослужбовців. Як свідчить досвід, ефективна фізична підготовка повинна відповідати унікальним вимогам сучасного бою, інтегруючи спеціалізовані фізичні вправи з надійною психологічною підготовкою. Така синергія має важливе значення для підвищення стійкості, адаптивності та загальної ефективності військовослужбовців перед обличчям сучасних викликів.

Щоб досягти найвищого рівня готовності, військова підготовка має постійно розвиватися, відображаючи як складність поля бою, так і потребу в комплексних програмах навчання, які готують солдатів до вимог сучасної війни. Тому психолого-педагогічний

підхід до підготовки військово-службовців-жінок має враховувати як фізичні, так і психологічні аспекти, зокрема адаптацію до специфіки військової служби, стресостійкість, командний дух та підтримку психологів і колег. Це створює оптимальні умови для успішного виконання завдань і досягнення високих результатів у навчанні та службі.

Аналіз форм підготовки та психолого-педагогічних методик виявив, що мотиваційно-орієнтовані заняття сприяють підвищенню активності та зацікавленості військово-службовців-жінок у навчанні, а інтеграція сучасних технологій фізичного виховання, таких як функціональний тренінг і кросфіт, підвищує ефективність фізичної підготовки та витривалість.

Розроблені рекомендації в результаті можуть дозволити вдосконалити навчальні програми, враховуючи індивідуальні фізіологічні, психологічні та соціальні особливості військовослужбовців-жінок, що створює оптимальні умови для успішного виконання завдань у навчанні та службі.

Перспективи подальших досліджень

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на поглиблене вивчення ефективності різних методик фізичної підготовки військово-службовців-жінок із урахуванням психолого-педагогічних аспектів та вимог сучасного воєнного стану.

Особливу увагу варто приділити інтеграції новітніх технологій тренувань (функціональний тренінг, кросфіт, адаптивні моделі) та розвитку мотиваційно-орієнтованих програм, що сприяють формуванню не лише

фізичних якостей, а й психологічної стійкості у бойових умовах.

Також перспективним є дослідження впливу гендерного підходу на організацію навчального процесу у вищих військових навчальних закладах та розробку адаптованих програм фізичної підготовки для різних категорій військовослужбовців.

Результати таких досліджень

можуть бути використані для оновлення навчальних програм, підвищення ефективності підготовки персоналу, а також для формування рекомендацій щодо впровадження сучасних методик у системи військової освіти та науки, що відповідають пріоритетним напрямкам розвитку Міністерства оборони України.

Література:

1. Міністерство оборони України. (2024). *Про затвердження Положення про особливості організації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України, військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти, закладах фахової передвищої військової освіти*: Наказ від 26.03.2024. Отримано з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0453-24>
2. Андреева, О. В., & Черналівська, О. А. (2024). *Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців в умовах воєнного стану*. Національний університет оборони України. [без видавця].
3. *Аспекти навчання та професійної діяльності майбутніх офіцерів-жінок державної прикордонної служби України у контексті їх спеціальної підготовленості*. (2024). *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*, 68–81.
4. Бузід, А. (2024). Теоретичні основи та методологічні підходи до розвитку лідерських якостей у курсантів вищих військових навчальних закладів. *Перспективи та інновації науки*, 9(43).
5. Височіна, Н., Гуніна, Л., Котляренко, Л., Малахова, О., & Кириченко, О. (2020). Теоретико-методичні передумови формування системи рукопашної підготовки військовослужбовців-жінок із урахуванням досвіду країн НАТО. *Військова освіта*, 59–75.
6. Задорожній, К. (2020). Психологічна підготовка військовослужбовців України: сучасні наукові підходи, теорія, діагностування, практика. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 1(56).
7. Замотаєва, Н. В. (2021). *Військова педагогіка: історія, теорія, практика* (навч. посіб.). Київ: Альфа Реклама.
8. Зінченко, В., & Черніченко, І. (2023). Педагогічні умови та засоби формування готовності до науково-педагогічної діяльності викладачів ВВНЗ. *Збірник наукових праць УДПУ*, 1, 138–147.
9. Клименко, Н. (2019). Роль і місце жінки-військовослужбовця в Україні. *Часопис Київського університету права*, 1, 91–94.
10. Ковальчук, Р., & Жуча, П. (2023). Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. *Перспективи та інновації науки*, 15(33).
11. Король, М., & Кравцова, В. (2024). Особливості правового положення військовослужбовців-жінок в Україні. *Центральноукраїнський національний технічний університет*, 477.



12. Марущак, М. (2023). Психологічні основи адаптації військовослужбовців ЗСУ до бойових умов. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*, 35–44.
13. Мединський, В. І., & Баклан, М. О. (2018). Вплив бойової підготовки на стійкість військовослужбовців. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 4(5), 87–96.
14. Москаленко, Н., & Ковтун, А. (2015). Сучасні підходи до викладання дисципліни «Адаптивне фізичне виховання». *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 119–123.
15. Олійник, Л. (2023). Структурна модель моніторингу якості індивідуальної підготовки НПП ВВНЗ. *Військова освіта*, 186–196.
16. Підлетейчук, Р. В. (2024). *Особливості визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок*.
17. Приходько, Ю. (2021). *Дидактика підготовки військових фахівців з вищою освітою: системний підхід ВВНЗ*. *Військова освіта*, 266–278.
18. Кокун, О. М., та ін. (2017). *Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення* (метод. посіб.). Київ: НДЦ ГП ЗСУ.
19. Приходько, І. І., Юр'єва, Н. В., Мацегора, Я. В., & Колесніченко, О. С. (2021). *Психологічні особливості проходження військової служби військовослужбовцями-жінками в НГУ* (монографія). Харків: НА НГУ.
20. *Розвиток ефективної системи фізичної підготовки для підвищення психофізичної стійкості та успішності військовослужбовців*. (2023). *Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Педагогічні науки*, 33(2), 176–192.
21. Романчук, С., & Добровольський, В. (2017). Проблема фізпідготовки курсантів-жінок та інноваційні шляхи її вирішення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2(28), 35–42.
22. Синишина, В., & Осьодло, В. (2023). Методичні аспекти розвитку діагностичної компетентності викладачів ВВНЗ. *Перспективи та інновації науки*, 13(31).
23. *Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців* (Матеріали семінару, Київ, 17.03.2015). (2015). Київ: НУОУ.
24. Шостак, Р. Г., Кисленко, Д. П., & Поливанюк, В. В. (2024). *Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони* (навч. посіб.). Київ: НУОУ.
25. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ...* (Матеріали VII МНПК, Київ, 24.11.2023). (2023). Київ: НУОУ.
26. Тимчик, С. (2024). Особливості тренування жінок у силових видах спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*, 6(179), 218–222.
27. Шмідт, Т. (2024). Формування міжкультурної компетентності майбутніх військових фахівців. *Вісник ЧНУ ім. Б. Хмельницького. Серія «Пед. науки»*, 2, 55–61.
28. Яковлева, Т. В. (2022). *Психологічні особливості адаптації жінок до служби в армії* (Дипломна робота). Київ: НАУ.
29. Ярмак, О. (2024). Аналіз розвитку рухових якостей жінок-військовослужбовців у період воєнного стану. *Вісник К-ПНУ. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 29(1), 51–58.
30. Ярещенко, О. А., Партико, Н. В., Євтушенко, Є. Г., Белошенко, Ю. К., & Литовченко, А. О. (2021). Передумови формування готовності офіцерів-жінок НПУ до застосування фізичного впливу. *Педагогіка формування творчої особистості у ВНЗ та ЗОШ*, 214–220.



Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Багас Олег,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана
Хмельницького,
м. Хмельницький, Україна
ORCID: 0000-0002-7392-5296
E-mail: sashunia.122@gmail.com

Алексеева Олександра,

курсантка кафедри фізичного виховання і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана
Хмельницького,
м. Хмельницький, Україна
ORCID: 0009-0008-3065-6373
E-mail: sashunia.122@gmail.com

Отримано: 09.05.2025

Прийнято: 09.07.2025

Опубліковано: 30.10.2025

Багас, О., & Алексеева, О. (2025). *Форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах. Спортивна наука та здоров'я людини, 2(14), 14-26. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.22>*