

УДК 378.147:[351.743:796](477)(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2025.100.8>

О. В. Хацяук

заслужений тренер України,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту – начальник фізичної підготовки і спорту
Київського інституту Національної гвардії України

Ю. В. Самсонов

кандидат технічних наук, доцент,
заступник начальника факультету логістики
з навчальної роботи – начальник навчальної частини
Національної академії Національної гвардії України

А. Є. Бутенко

старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут

О. В. Коломієць

старший викладач кафедри державної безпеки
та управління оперативного факультету
Національної академії Національної гвардії України

В. М. Подрушняк

старший викладач кафедри спеціальної фізичної
та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України

УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ ПОЛЬОВИХ ВИХОДІВ

У статті розглядається питання підвищення витривалості курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України в умовах довготривалих польових виходів. Основною метою дослідження є наукове обґрунтування та розроблення програми удосконалення витривалості, яка враховує специфіку службово-бойової діяльності та інтенсивність польових навантажень учасників освітнього процесу.

Витривалість є однією з домінуючих фізичних якостей, яка забезпечує ефективність, надійність та професійну компетентність майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України в процесі виконання завдань за призначенням. Крім цього, збалансований та систематичний її розвиток (удосконалення) забезпечує: готовність до дій в екстремальних умовах, підвищення бойової готовності підрозділів, зниження ризику травм і захворювань, психологічну стійкість до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності та формування лідерських якостей.

В умовах повномасштабної війни в Україні, трансформації форм і методів ведення бойових дій та зростаючих вимог до професійної підготовки військовослужбовців різних категорій та вікових груп, польові виходи стали не просто елементом навчального процесу але й важливою складовою бойової готовності майбутніх офіцерів. Необхідно виділити, що сучасні бойові дії відмічаються динамічністю та технологічністю. У свою чергу, польові виходи дозволяють: моделювати бойові ситуації з урахуванням реальних викликів, адаптувати курсантів та курсанток до зміни обстановки, відпрацювати дії вночі, в поганих погодних умовах, під час тривалих переміщень. Теоретичні знання без практики не забезпечують готовності до реального бою.

В процесі дослідно-аналітичної роботи застосовано сучасний комплекс методів дослідження, зокрема: аналіз та узагальнення науково-методичної (спеціальної) літератури, моделювання, педагогічне спостереження, анкетування та опитування, педагогічне тестування, фізіологічне тестування. Крім цього, використано особистий досвід організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій (вікових груп), а також досвід бойових дій.

Беручи до уваги досвід бойових дій, результати моніторингу науково-методичної (спеціальної) літератури, членами науково-дослідної групи розроблено програму удосконалення витривалості курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України в умовах довготривалих польових виходів. Отримані результати можуть бути впроваджені

в систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів і стати підґрунтям для подальших досліджень у галузі військової педагогіки та фізичної підготовки.

Ключові слова: витривалість, військово-прикладні навички, готовність, дослідження, компетентності, майбутні офіцери, програма, спеціальна фізична підготовка, фізичний розвиток.

Постановка проблеми. Сучасні умови функціонування інституцій сектору безпеки і оборони України вимагають від майбутніх офіцерів високого рівня фізичної готовності, зокрема розвитку витривалості, яка відіграє важливу роль в процесі службово-бойової діяльності представників досліджуваної категорії.

Повномасштабна війна, зростання інтенсивності бойових дій, часті зміни обстановки, а також нестача ресурсів і необхідність тривалого перебування в умовах віддалених полігонів або польових таборів вимагають цілеспрямованого розвитку саме витривалості як базової фізичної якості. Водночас існуючі програми фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) не завжди враховують актуальні виклики воєнного часу, гендерні особливості курсантів та курсанток, а також фізіологічні та психологічні особливості функціонування організму військовослужбовців різних категорій (вікових груп) під час тривалих психофізичних навантажень.

На наш погляд, проблема полягає в недостатньому науково-обґрунтованому підході до розроблення й впровадження спеціалізованих тренувальних програм, спрямованих на підвищення витривалості саме в умовах довготривалих польових виходів. Це створює ризик неготовності майбутніх офіцерів до тривалих психофізичних навантажень, знижує ефективність освітнього процесу (бойової готовності) та впливає на безпеку особового складу. Це у свою чергу потребує створення програми, яка б системно, технологічно та ефективно формувала витривалість курсантів і курсанток вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) відповідно до вимог та реалій сьогодення.

Дослідження виконано відповідно до плану ініціативної науково-дослідної роботи на тему «Розвиток та удосконалення витривалості в процесі довготривалих польових виходів», шифр – «Е.Ф.С.»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових дослідженнях все більше уваги приділяється підвищенню ефективності фізичної та спеціальної фізичної підготовки курсантів та курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ, особливо в умовах, наближених до бойових. Аналіз наукових (бойових) публікацій 2020–2025 рр. свідчить про актуальність проблеми розвитку витривалості в системі професійної військової освіти.

Більшість дослідників (О. Керницький [1], Є. Камалов [2], В. Мельник, М. Данилюк, П. Поцілуйко [3], Т. Носкова, К. Трішин, В. Головка

[4]) зазначають, що тривале перебування в польових умовах негативно впливає на фізичний стан курсантів та курсанток, зокрема на рівень витривалості. Саме в цих умовах виявляється різке падіння працездатності, зниження функціональної готовності та зростання психофізичного навантаження.

Дослідження учених: М. Логвиненка [5], Р. Ковальчука, П. Жучи [6], М. Medvid, О. Khatsaiuk, К. Sydorchenko, S. Vorok, A. Kernas, M. Borovyk [7], В. Рефель [8] показують, що ефективність програм фізичної та спеціальної фізичної підготовки значно зростає при адаптації до гендерних та індивідуальних особливостей курсанток ВВНЗ. Впровадження модулів функціонального тренінгу та інтервальних навантажень дало суттєвий приріст у витривалості жінок-військовослужбовців.

У свою чергу, наукові публікації: О. Khatsaiuk, M. Medvid, B. Maksymchuk, O. Kurok, P. Dziuba (та інш.). [9], О. Хацаюка, С. Гіренка, Д. Ванюк, В. Волянського, К. Задорожного (та інш.) [10], А. Мельнікова, В. Шинкарука, Я. Демкова [11], С. Палевича, І. Шлямара, П. Садовського [12], підтверджують той факт, що поєднання загальнорозвивальних вправ із прикладними (біг із вантажем, орієнтування, подолання смуги перешкод, заходи фізичного впливу, сили) забезпечує стабільний розвиток спеціальної витривалості навіть у довготривалих польових умовах.

Низка дослідників: А. Jones, A. Vanhatalo [13], M. Garnacho-Castaño, A. Albasa, N. Serra-Payá, M. Bataller, R. Felú-Ruano (та інш.) [14], А. Дяченко, Ю. Шкребтій, Є. Ченьцін [15], звертають увагу на доцільність використання біометричних показників (ЧСС, VO₂max, рівень лактату) для контролю ефективності програм витривалості. Ці методи дозволяють індивідуалізувати навантаження і своєчасно виявляти перевтому.

Вивчення зарубіжного досвіду (С. Глазунов [16], О. Петрачков, І. Беліков, Н. Вербин, Ю. Фіногенов [17], О. Петрачков [18]), свідчить, що у країнах НАТО (інших військових «блоків») активно впроваджуються програми польового тренінгу з акцентом на адаптацію до стресу, витривалість і командну взаємодію у змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності (СБД).

Аналіз науково-методичної літератури вказує на:

- 1) високу потребу в адаптивних програмах розвитку витривалості;
- 2) доцільність впровадження індивідуалізованих тренувальних моделей;
- 3) необхідність моніторингу фізіологічних показників;

4) важливість врахування статевих і психологічних особливостей курсантів та курсанток ВВНЗ.

Ці результати формують наукове підґрунтя для розроблення ефективної, багатофакторної програми підвищення витривалості курсантів та курсанток ВВНЗ у реаліях сьогодення.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення програми удосконалення витривалості курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України в умовах довготривалих польових виходів.

Під час теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи були використані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної (спеціальної) літератури, моделювання, педагогічне спостереження, анкетування та опитування, педагогічне тестування, фізіологічне тестування. Крім цього, використано особистий досвід організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій (вікових груп), а також досвід бойових дій.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи наукові праці дослідників (практиків): М. Логвиненка [5], О. Khatsaiuk, M. Medvid, B. Maksymchuk, O. Kurok, P. Dziuba [9], С. Палевича, І. Шлямара, П. Садовського [12], А. Дяченко, Ю. Шкретія, Є. Ченьціна [15], членами науково-дослідної групи встановлено, що розроблення програм фізичної (спеціальної фізичної) підготовки для майбутніх офіцерів має свою специфіку, яка обумовлена особливостями СБД, високими вимогами до витривалості, сили, стресостійкості та лідерських

якостей. Крім цього, серед головних особливостей доцільно виокремити наступні (див. табл. 1).

Аналізуючи вище викладене, доцільно констатувати, що сучасні програми фізичної (спеціальної фізичної) підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ мають бути науково-обґрунтованими, адаптованими до умов сучасної війни, інтегрованими з бойовими елементами і спрямованими на формування комплексної функціональної витривалості, сили, спритності та психологічної готовності до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Однією з найважливіших складових професійної підготовки офіцерських кадрів для потреб інституцій СБОУ є фізична підготовленість, зокрема витривалість – основна фізична якість, що визначає здатність військовослужбовця ефективно діяти в умовах тривалого психофізичного навантаження, обмеженого відпочинку, нестачі ресурсів та високої бойової інтенсивності. Необхідно виділити, що в реаліях сьогодення, коли українські захисники та захисниці діють у надзвичайно складних і тривалих бойових умовах, набула особливої актуальності потреба в глибокій трансформації змісту та методичного наповнення системи фізичної підготовки представників досліджуваної категорії.

Сучасні методики повинні відповідати не лише нормативам з фізичної підготовки але й бути адаптованими до майбутньої моделі виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД, зокрема із урахуванням довготривалих польових виходів, що поєднують високі

Таблиця 1

Основні складники побудови програм фізичної (спеціальної фізичної) підготовки майбутніх офіцерів

Складники	Загальна характеристика
1. Орієнтація на військову складову (професійно-прикладна підготовка).	Програма повинна формувати фізичні якості, які безпосередньо пов'язані із службово-бойовою діяльністю (пересування на середні та довгі відстані; подолання штучних та природних перешкод; моделювання екстремальних умов СБД; швидка зміна положення тіла, відпрацювання нормативів з бойової підготовки, тактичне пересування зі зброєю).
2. Інтеграція з бойовою підготовкою.	Програми мають включати у себе наступні елементи: тактичної підготовки; навчальних стрільб; марш-кидків; тренувань у захисному спорядженні). Це сприяє формуванню цілісної функціональної готовності до бою (забезпечення бойової готовності).
3. Адаптивність і диференціація	Необхідно враховувати: індивідуальний рівень фізичної підготовленості; гендерні особливості (особливо для курсанток); різницю в адаптації до навантажень залежно від віку та медичних показників.
4. Психофізична складова.	Програма повинна враховувати стресові фактори, вплив втоми, сну, мотивації. Важливо розвивати: стійкість до стресу; здатність діяти в умовах дефіциту ресурсів; вольові якості.
5. Використання сучасних технологій.	Сучасні технічні засоби навчання (науковий інструментарій): фітнес-трекери; відеоаналіз техніки виконання прикладних вправ; спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили); моніторинг ЧСС, VO_{2max} , HRV для регулювання навантаження.
4. Поступовість та циклічність фізичних (психофізичних) навантажень.	Важливо застосовувати етапність навантаження: етап початкової адаптації; період інтенсивного розвитку фізичних якостей (військово-прикладних навичок); етап удосконалення (поглибленого прикладного тренування); контрольні етапи (тести, змагання, польові виходи, тощо).

кардіо-навантаження, силову роботу, вестибулярну стійкість, тактичне орієнтування й когнітивну резистентність до стресу. Однак результати останніх досліджень (В. Мельник, М. Данилюк, П. Поцілуйко [3], В. Рефель [8], А. Jones, A. Vanhatalo [13], С. Глазунов [16]) засвідчують істотні прогалини у змісті чинних програм: вони базуються переважно на загальнофізичній підготовці, що не забезпечує формування необхідного рівня спеціальної витривалості. У таких програмах відсутня цілісна інтеграція реальних польових умов: біг в екіпіровці, марш-кидки з вантажем, тривале перебування у захисному спорядженні, дії при відсутності сну, в умовах гіпоксії або холодового (теплого) стресу. Крім того, ігноруються гендерні відмінності курсантів та курсанток, їх вік, початковий рівень фізичної підготовленості, що знижує ефективність однотипних фізичних навантажень.

Необхідно підкреслити, що у військовій педагогіці також бракує програм, що базуються на сучасних наукових принципах: періодизації тренувального процесу, біоадаптивного моніторингу (з використанням ЧСС, лактатного порогу, рівня VO_{2max}), тестування на психофізіологічну стійкість. Традиційно фіксуються лише результати бігу чи підтягувань на перекладині, тоді як сучасна військова служба вимагає мультикомпонентного аналізу витривалості, що охоплює й когнітивну стій-

кість до прийняття рішень в умовах втоми, втрати орієнтації, нестачі командних ресурсів, тощо.

З огляду на викладене, науково-обґрунтованою і практично доцільною є розробка експериментальної програми удосконалення витривалості, яка:

1) моделює виконання завдань за призначенням на фоні втоми та значного психофізичного навантаження в умовах тривалого польового виходу (комплексних польових занять);

2) передбачає адаптивно-модульну структуру (початковий, основний, інтенсивний та реабілітаційно-відновлювальний блоки);

3) використовує інструменти «біофідбеку» й об'єктивного контролю тренувального навантаження;

4) інтегрує тактичні елементи (робота в групі, евакуація пораненого, орієнтування в темряві);

5) дозволяє індивідуалізувати навантаження відповідно до фізіологічного типу курсанта (курсанток);

6) формує не лише фізичну витривалість але й психічну стійкість, мотивацію до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД.

Вважаємо, що впровадження експериментальної програми здатне істотно підвищити рівень бойової готовності (професійних компетентностей) майбутніх офіцерів, забезпечити відповід-

Таблиця 2

**Експериментальна програма удосконалення витривалості майбутніх офіцерів
в умовах довготривалих польових виходів**

Фаза (тижд.)	Зміст підготовки	Форми занять	Засоби та інвентар	Методи контролю	Очікувані результати
1–2 (адаптаційна).	Легкі аеробні вправи, біг до 3 км, загально-розвивальні вправи, дихальні техніки.	Ранкові фізичні зарядки, попутні фізичні тренування.	Фітнес-килимки, таймер, пульсометр.	Вимір ЧСС, суб'єктивна шкала втоми (RPE), тест Купера.	Початкова адаптація до фізичних навантажень, стабілізація серцевого ритму.
3–4 (основна).	Біг до 5 км, ТАВАТА, кросфіт-комплекси, робота з власною вагою тіла.	Колові тренування, кросфіт-тренування, інтервальні бігові сесії.	Таймер, конуси, медбол, еспандери.	Бігові тести, вимір VO_{2max} , анкетування самопочуття.	Покращення кардіореспіраторної витривалості, підвищення м'язового тону.
5–6 (інтенсивна).	Марш-кидки (до 10 км) з вантажем, смуга перешкод, орієнтування з картою.	Польові заняття, робота в екіпіруванні, маневрування в групі.	Рюкзаки з вантажем, карта, компас, зброя, екіпіровка, тренажерне обладнання.	GPS-трекінг, ЧСС-моніторинг, тестування до і після навантаження.	Формування спеціальної витривалості, стійкість до тривалих польових навантажень.
7 (польова).	Моделювання 48-годинного польового виходу: фізична робота, чергування, обмежене харчування.	Тактичні сценарії, командні дії, дії в умовах дефіциту сну.	Повна екіпіровка, радіозасоби, нічне спорядження.	Постійний моніторинг стану (ЧСС, суб'єктивне самопочуття, спостереження).	Сформована витривалість, готовність до екстремальних умов, згуртованість, психологічна стійкість.
8 (контрольна).	Контрольні нормативи: біг 3 км, РБ, комплексна смуга перешкод.	Індивідуальне тестування, зворотній зв'язок, відновлення.	Секундомір, смуга перешкод, ноутбук для обробки даних.	Порівняння показників "до" і "після", статистична обробка результатів.	Об'єктивна оцінка ефективності експериментальної програми, рекомендації на майбутнє.

ність стандартам сучасного бою та знизити ризики неефективного фізичного реагування в умовах екстремального навантаження. Результати її реалізації можуть стати основою для оновлення навчально-методичного забезпечення дисциплін блоку «бойової підготовки» ВВНЗ.

З огляду на вище викладене, беручи до уваги наукові концепції учених: В. Мельника, М. Данилюка, П. Поцілуйка [3], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok, Р. Dziuba (та інш.) [9], А. Мельнікова, В. Шинкарука, Я. Демкова [11], членами НДГ розроблено експериментальну програму удосконалення витривалості курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України в умовах довготривалих польових виходів (див. табл. 2).

Таким чином, поставлені перед членами науково-дослідної групи завдання виконанні, а головну мету досягнуто.

Висновки і пропозиції. В процесі дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму удосконалення витривалості майбутніх офіцерів в умовах довготривалих польових виходів. Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми розвитку та удосконалення витривалості майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в реаліях сьогодення.

Аналіз чинних програм фізичної (спеціальної фізичної) підготовки засвідчив їхню недостатню ефективність у забезпеченні «комплексної» витривалості, зокрема в умовах тривалих польових виходів, що передбачають багатодобові фізичні, психоемоційні та тактичні навантаження. Розроблена експериментальна програма розвитку та удосконалення витривалості відзначається адаптивно-модульною структурою, яка враховує етапність навчально-тренувального процесу, специфіку військової служби, індивідуальні особливості курсантів та курсанток, а також інтегрує засоби польової, функціональної та психофізіологічної підготовки.

Запропонована експериментальна програма забезпечує цілісну підготовку майбутніх офіцерів до реального бойового середовища завдяки поєднанню аеробних, інтервальних, спеціальних і тактико-орієнтованих навантажень із контролем фізіологічних показників та психоемоційного стану.

Експериментальна перевірка ефективності програми (на заключному етапі дослідження) дозволить обґрунтувати її практичне впровадження у навчально-тренувальний процес здобувачів вищої освіти ВВНЗ інституцій СБОУ, з метою підвищення бойової готовності особового складу, зниження рівня травматизму та формування готовності до дій в екстремальних умовах

службово-бойової діяльності. Окремі результати дослідження можуть бути використані для оновлення освітніх програм, методичних рекомендацій з фізичної (спеціальної фізичної) підготовки та розроблення нормативно-правової бази щодо організації навчально-тренувального процесу (бойової підготовки) у інституціях СБОУ.

Враховуючи отримані результати, членами науково-дослідної групи відпрацьовані наступні пропозиції:

1) впровадити у навчально-тренувальний процес зі спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів адаптивно-модульну програму фізичної підготовки, спрямовану на розвиток загальної та спеціальної витривалості із урахуванням реалій досвіду дій, тривалих польових виходів та психологічного навантаження;

2) передбачити у структурі багаторічної підготовки курсантів та курсанток поетапне навантаження (адаптаційне, інтенсивне, контрольне) з поступовим нарощуванням складності вправ, включаючи марш-кидки, смуги перешкод, роботу у спорядженні та виконання завдань за призначенням у темний стан доби;

3) розробити окремі тренувальні підпрограми для курсанток, які враховують статеві, анатомо-фізіологічні та психофізіологічні особливості, а також забезпечити рівний доступ до методичних ресурсів і тренувального спорядження;

4) забезпечити об'єктивний контроль за ефективністю експериментальної програми шляхом систематичного тестування витривалості (тест Купера, ЧСС, VO_{2max}) та моніторингу показників втоми, адаптації та стресостійкості;

5) запровадити систему психофізіологічного супроводу навчально-тренувального процесу, яка передбачає використання психологічного тренінгу, методів стрес-менеджменту та технік відновлення після значного фізичного навантаження.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають проведення апробації розробленої нами експериментальної програми (на прикладі курсантів та курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ).

Список використаної літератури:

1. Керницький О.М. Формування готовності курсантів льотних навчальних закладів до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. № 41 (94). С. 155–162.
2. Камалов Є.В. Обґрунтування рекомендацій з підвищення ефективності військової підготовки громадян України: дис... док. філ. наук : 10.02.04. Київ, 2021. 204 с.
3. Мельник В.В., Данилюк М.М., Поцілуйко П.В. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в польових умовах.

- Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2017. № 5 К (86). С. 200–204.
4. Носкова Т.І., Трішин К.О., Головка В.М. Сучасні проблеми тактичної підготовки курсантів. *Інноваційна педагогіка.* 2024. № 5 75. С. 175–180.
 5. Логвиненко М.Л. Гендерний підхід до фізичної підготовки жінок-курсантів у закладах вищої освіти системи міністерства внутрішніх справ України: теоретичне осмислення. *Молодий вчений.* 2020. № 2 (78). С. 243–246.
 6. Ковальчук Р., Жуча П. Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (серія: педагогічні науки).* 2023. № 3 (34). С. 113–131.
 7. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). P Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. 16 (2), 336–355. Вилучено з: <https://doi.org/10.18662/rrem/1-6.2/860>
 8. Рефель В. Особливості фізичної підготовки жінок-прикордонниць. *Грааль науки.* 2024. № 37. С. 456–460.
 9. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P. & oth. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. 13 (2), 457–475. Вилучено з: <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/4-31%-20%20>
 10. Хацаук О.В., Гіренко С.П., Ванюк Д.В., Волянський В.Г., Задорожний К.А., Лазоренко С.С., Делямба М.М. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. № 8 (153). С. 104–109.
 11. Мельніков А.В., Шинкарук В.О., Демков Я.В. Перспективи використання функціонального тренування в процесі фізичної підготовки курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. № 2 (174). С. 103–106.
 12. Палевич С., Шлямар І., Садовський П. Особливості використання кросфіту у фізичній підготовці курсантів ВВНЗ України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2025. № 1 (186). С. 115–120.
 13. Jones A.M., Vanhatalo A. The 'Critical Power' Concept: Applications to Sports Performance with a Focus on Intermittent High-Intensity Exercise. *Sports Med.* 2017 Mar;47(Suppl 1):65–78. doi: 10.1007/s40279-017-0688-0. PMID: 28332113; PMCID: PMC5371646.
 14. Garnacho-Castaño M.V., Albesa A., Serra-Payá N., Bataller M.G., Felú-Ruano R., Cano L.G., Cobo P.E., Maté-Muñoz J.L. The Slow Component of Oxygen Uptake and Efficiency in Resistance Exercises: A Comparison with Endurance Exercises. *Front Physiol.* 2019. № 10. 357 p.
 15. Дяченко А., Шкребтій Ю., Ченьцін Є. Ергометричні та фізіологічні характеристики спеціальної функціональної підготовленості спортсменів у видах спорту з проявом витривалості. Ергометричні та фізіологічні характеристики спеціальної функціональної підготовленості спортсменів у видах спорту з проявом витривалості. 2021. № 2 (82). С. 11–16.
 16. Глазунов С. Сучасні тенденції та підходи до визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил зарубіжних країн. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. № 7 (127). С. 38–45.
 17. Петрачков О., Беліков І., Вербин Н., Фіногенов Ю. Система фізичної підготовки Збройних Сил Французької республіки: особливості, зміст та структура підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. № 7 (180). С. 124–129.
 18. Петрачков О. Роль і місце фізичної підготовки офіцерів в системі військової освіти республіки Корея. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. № 5 (178). С. 144–150.

Khatsaiuk O., Samsonov Yu., Butenko A., Kolomiets O., Podrushniak V. Improving the endurance of future officers in field conditions

The article considers the issue of increasing the endurance of male and female cadets of higher military educational institutions of the security and defense sector of Ukraine in conditions of long-term field operations. The main goal of the study is to scientifically substantiate and develop an endurance improvement program that takes into account the specifics of service and combat activities and the intensity of field loads of participants in the educational process.

Endurance is one of the dominant physical qualities that ensures the efficiency, reliability, and professional competence of future officers of the security and defense sector institutions of Ukraine in the process of performing assigned tasks. In addition, its balanced and systematic development (improvement) ensures: readiness for action in extreme conditions, increased combat readiness of units, reduced risk of injuries and illnesses, psychological resistance to the influence of adverse factors of service and combat activities, and the formation of leadership qualities.

In the conditions of a full-scale war in Ukraine, the transformation of forms and methods of conducting combat operations, and growing requirements for the professional training of military personnel of various categories and age groups, field trips have become not just an element of the training process but also an important component of the combat readiness of future officers. It should be noted that modern combat operations are characterized by dynamism and technological sophistication. In turn, field trips allow: to simulate combat situations taking into account real challenges, to adapt cadets to changing conditions, to practice actions at night, in bad weather conditions, during long movements. Theoretical knowledge without practice does not ensure readiness for real combat.

In the process of research and analytical work, a modern set of research methods was applied, in particular, analysis and generalization of scientific and methodological (special) literature, modeling, pedagogical observation, questionnaires and surveys, pedagogical testing, physiological testing. In addition, personal experience in organizing the system of physical and special physical training of military personnel of different categories (age groups), as well as experience of combat operations, was used.

Taking into account the experience of combat operations and the results of monitoring scientific and methodological (special) literature, members of the research group developed a program to improve the endurance of male and female cadets of higher military educational institutions of the security and defense sector of Ukraine in conditions of long-term field operations. The results obtained can be implemented into the system of physical and special physical training of future officers and become the basis for further research in the field of military pedagogy and physical training.

Key words: endurance, military-applied skills, readiness, research, competencies, future officers, program, special physical training, physical development.