

## СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

**Мета** – теоретично обґрунтувати структуру та зміст моделі фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня, спрямованої на вдосконалення професійно важливих фізичних і когнітивних якостей та підвищення ефективності виконання службово-бойових завдань. **Методи дослідження.** Теоретичні методи містили аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми фізичної підготовки військовослужбовців. У межах дослідження за принципами біомедичної етики та згоди учасників було обстежено групу офіцерів оперативного рівня (n = 201, середній вік 36,4 року). **Результати дослідження** показали, що модель фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня ґрунтується на комплексному поєднанні розвитку фізичних, функціональних і когнітивних якостей, формування яких забезпечується системою спеціально підібраних фізичних вправ із застосуванням різних методів, форм і принципів тренування з урахуванням індивідуальних особливостей військовослужбовців і специфіки службово-бойової діяльності. **Висновок.** Розроблена модель характеризується практичною значущістю, оскільки забезпечує підвищення результативності та безпечності підготовки й може бути використана як методологічна основа для подальших досліджень і модернізації програм фізичної підготовки у системі військової освіти.

**Ключові слова:** військовослужбовці, змістові компоненти, модель занять, модель фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня, навантаження

**Summary.** Modern transformations of the military environment, technological progress, the changing nature of combat operations, and the increasing requirements for mobility and professional competence of operational-level officers necessitate improvements to the physical training system. The article presents the structure and content of a new model of physical training for operational-level officers of the Armed Forces of Ukraine, which reflects the main principles, components, approaches, and methods used in organizing and implementing the physical training system for officers. The proposed model defines the general strategy and direction for organizing the physical training process aimed at ensuring physical and combat readiness, as well as the professional development necessary for the effective performance of official duties within the structures of the defence forces. **The purpose of the study** is to theoretically substantiate the structure and content of the model of physical training of operational-level officers aimed at improving professionally important physical and cognitive qualities and increasing the effectiveness of performing service and combat tasks. **Research methods.** Theoretical methods included analysis, synthesis, generalization, and systematization of scientific sources on the problem of physical training of military personnel. Within the study, an operational-level officers group (n = 201, average age 36.4 years) was examined in accordance with the principles of biomedical ethics and with participants' consent. **The results of the study** showed that the developed physical training model of operational-level officers is based on a complex combination of the development of physical, functional and cognitive qualities, the formation of which is ensured by a system of specially selected physical exercises using various methods, forms and principles of training taking into account the individual characteristics of military personnel and the specifics of service and combat activities. It was established that the implementation of the model contributes to the increase in the functional capabilities of the body's leading systems, the development of professionally important physical and cognitive qualities, stress resistance, and adaptive potential of officers, which leads to an improvement in the effectiveness of performing official functions and optimization of the processes of physiological and psychophysiological adaptation. **Conclusion.** The proposed model is characterized by practical significance, as it enhances the effectiveness and safety of training and can serve as a methodological basis for further research and the modernization of physical training programs in the military education system.

**Keywords:** military personnel, content components, training model, model of physical training of operational-level officers, physical loads

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Сучасний етап розвитку Збройних Сил України (далі – ЗСУ) характеризується трансформаціями, зумовленими зміною характеру бойових дій, впровадженням новітніх технологій і підвищенням вимог до військовослужбовців. Особливої актуальності набуває підготовка офіцерів оперативного рівня, діяльність яких пов'язана з прийняттям рішень в умовах

невизначеності, динамічної обстановки та значного психофізичного навантаження [1]. За цих умов ефективність їх діяльності визначається не лише професійними знаннями, а й рівнем розвитку фізичних, функціональних і когнітивних якостей, що зумовлює необхідність удосконалення підходів до фізичної підготовки (далі – ФП) на засадах комплексності та інтеграції [2].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що існуючі системи ФП військовослужбовців переважно орієнтовані на розвиток окремих фізичних якостей без достатнього врахування специфіки професійної діяльності офіцерів оперативного рівня, індивідуальних особливостей організму та сучасних викликів бойової діяльності [3,4,5]. Водночас недостатньою залишається інтеграція ФП з когнітивними та психофізіологічними компонентами, які відіграють ключову роль у забезпеченні ефективної діяльності в умовах підвищеного навантаження та стресу.

У науковій літературі представлено значну кількість моделей фізичної та професійно-прикладної підготовки військовослужбовців і студентської молоді, що відображають специфіку різних напрямів діяльності та базуються на системному й компетентнісному підходах [6,7,8]. Ці моделі передбачають обґрунтування їх структури, змісту, етапів реалізації та педагогічних умов ефективного функціонування. Наукові розробки спрямовані на поєднання загальної та спеціальної ФП, використання сучасних тренувальних засобів і методів, а також розвиток фізичних, функціональних і професійно важливих якостей.

Разом із тим, незважаючи на наявність вагомих наукових напрацювань, питання створення цілісної моделі ФП офіцерів, яка б інтегрувала фізичний, функціональний, психофізіологічний і когнітивний компоненти з урахуванням сучасних умов бойової діяльності, залишається недостатньо дослідженим. Актуальним є розроблення та наукове обґрунтування моделі, що забезпечує комплексний розвиток професійно важливих якостей, підвищення адаптаційних можливостей і ефективність виконання оперативно-професійних завдань.

**Метою дослідження** є теоретично обґрунтувати структуру та зміст моделі ФП офіцерів оперативного рівня, спрямованої на вдосконалення професійно важливих фізичних і когнітивних якостей та підвищення ефективності виконання службово-бойових завдань.

**Методи й організація дослідження.** Теоретичні методи містили аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми ФП військовослужбовців. У межах дослідження за принципами біомедичної етики та згоди учасників було обстежено групу офіцерів оперативного рівня ( $n = 201$ , середній вік 36,4 року). Теоретичне та експериментальне дослідження проводилося протягом 2024-2025 років в умовах дії правового режиму воєнного стану, у відповідності до плану наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України на 2024–2025 рр., у науково-дослідній роботі навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій за темою “Оптимізація змісту ФП військовослужбовців органів військового управління на період дії правового режиму воєнного стану”, шифр роботи “Тюнінг-2”.

**Результати дослідження.** Розроблена модель ФП офіцерів оперативного рівня ЗСУ ґрунтується на комплексному поєднанні концептуальних, методичних і практичних підходів, що враховують морфологічні, фізіологічні та психофізіологічні особливості військовослужбовців, специфіку службово-бойової діяльності та сучасні вимоги до професійно важливих якостей (рис. 1).

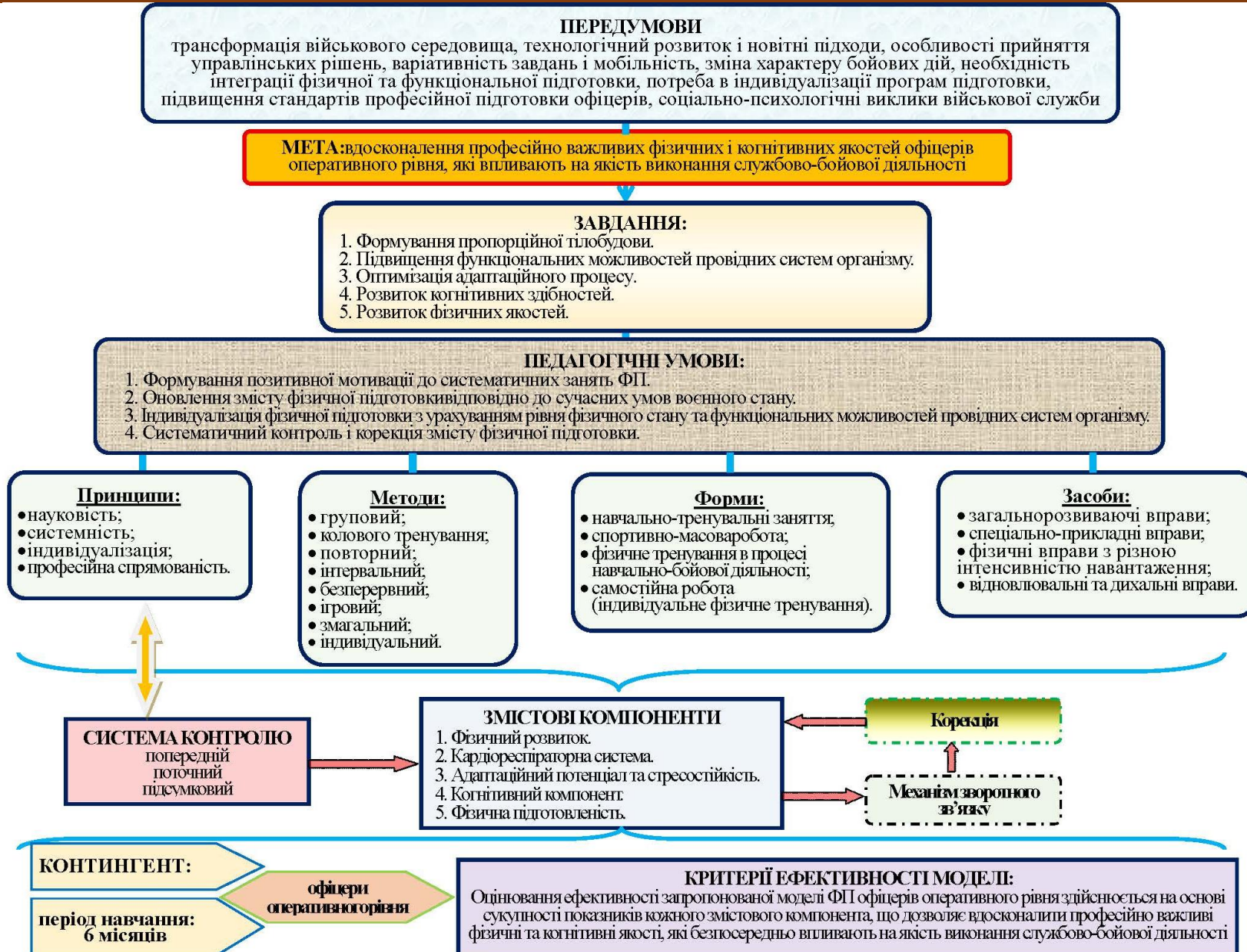


Рисунок 1. Модель фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України

Передумовами створення моделі ФП офіцерів є сучасні трансформації військової служби та підвищені професійні вимоги до особового складу. Вони визначають необхідність спрямування ФП на розвиток професійно значущих фізичних, функціональних і когнітивних якостей, що забезпечують ефективну діяльність в умовах динамічної та напруженої обстановки. Зміна характеру бойових дій, технологічний розвиток та варіативність завдань підкреслюють потребу у високій фізичній витривалості, когнітивній мобільності, здатності до швидкої адаптації та прийняття рішень у непередбачуваних умовах. При цьому важливим є поєднання фізичної та функціональної підготовки, індивідуалізація навантажень і розвиток стресостійкості та психофізичної надійності.

Саме на основі даних передумов і формується *мета моделі* – вдосконалення професійно важливих фізичних і когнітивних якостей офіцерів оперативного рівня. Модель передбачає інтегрований розвиток сили, витривалості, швидкості та координації у поєднанні зі здатністю до аналізу ситуації, прийняття рішень і підтримання концентрації в умовах навантаження. Реалізація таких підходів забезпечує комплексний розвиток організму, підвищує стресостійкість і адаптаційні можливості, а також сприяє загальній ефективності професійної діяльності та готовності до виконання службово-бойових завдань [9,10,11].

Для досягнення мети моделі визначено завдання, спрямовані на комплексний розвиток професійно важливих якостей офіцерів оперативного рівня. Вони передбачають формування пропорційної тілобудови, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, розвиток когнітивних здібностей (аналіз, прийняття рішень, концентрація уваги), а також удосконалення фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості та координації. Важливим є також оптимізація адаптаційного процесу, що передбачає реалізацію визначених завдань на основі поєднання фізичних тренувань із когнітивними й тактичними вправами та моделювання умов професійної діяльності [12,13,14].

Функціонування моделі забезпечується комплексом педагогічних умов: формуванням позитивної мотивації до занять, оновленням змісту ФП відповідно до сучасних вимог, індивідуалізацією навантажень з урахуванням функціонального стану та систематичним контролем із подальшою корекцією підготовки. Сукупність зазначених умов охоплює мотиваційний, змістовий, індивідуально-диференційований і контрольнокоригувальний аспекти ФП, що забезпечує її ефективність [15,16].

Фізична підготовка офіцерів оперативного рівня ЗСУ в умовах сучасних трансформацій потребує чіткої методологічної основи, що забезпечує узгодженість між метою, завданнями, педагогічними умовами, змістом і критеріями ефективності. Такою основою є система принципів: науковості, системності, індивідуалізації та професійної спрямованості, які визначають логіку побудови моделі. *Принцип науковості* передбачає використання сучасних досягнень фізіології, теорії фізичного виховання, психології та військової медицини, забезпечуючи обґрунтованість і об'єктивність контролю. *Принцип системності* гарантує цілісність і взаємозв'язок усіх елементів підготовки та ефективність зворотного зв'язку. *Принцип індивідуалізації* реалізується через адаптацію програм і диференціацію навантажень з урахуванням особливостей офіцерів. *Принцип професійної спрямованості* орієнтує підготовку на розвиток якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань. Комплексне застосування цих принципів забезпечує цілісність і ефективність моделі, сприяє розвитку фізичних і когнітивних якостей та підвищенню готовності офіцерів до професійної діяльності.

Методи ФП офіцерів оперативного рівня ЗСУ забезпечують реалізацію мети, завдань і педагогічних умов моделі, впливаючи на фізичний розвиток, функціональні можливості, адаптаційний потенціал та когнітивні здібності [17,18,19]. Груповий метод формує

колективну взаємодію, дисципліну та командоутворення, підвищує мотивацію та соціально-психологічну стійкість. Колове тренування забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей і витривалості, *повторний метод* – удосконалює рухові навички, силу та швидкість. *Інтервальний метод* розвиває кардіореспіраторну систему, стресостійкість і адаптаційні здібності, *безперервний* – загальну витривалість. *Ігровий метод* через рухливі та ігрові види спорту розвиває швидкість, координацію, тактичне мислення та командну взаємодію, підвищуючи мотивацію й знижуючи психоемоційне напруження [20,21,22]. *Змагальний метод* стимулює мобілізацію ресурсів, розвиток волі, рішучості та лідерських якостей. *Індивідуальний метод* адаптує тренування до фізичного стану та особливостей офіцера, реалізуючи принцип індивідуалізації. Комплексне застосування даних методів забезпечує цілісну систему ФП, інтегруючи фізичні та когнітивні компоненти, підвищуючи адаптаційні можливості, мотивацію та професійну готовність офіцерів до виконання професійних завдань.

Організація ФП офіцерів оперативного рівня передбачає використання різних форм занять, що забезпечують системність, ефективність і цілеспрямованість навчально-тренувального процесу: навчально-тренувальні заняття, спортивно-масову роботу, фізичне тренування під час навчально-бойової діяльності та самостійну роботу (індивідуальне фізичне тренування). *Навчально-тренувальні заняття* поєднують теоретичну та практичну підготовку, забезпечують поступове оволодіння руховими навичками та розвиток фізичних якостей під контролем викладачів. *Спортивно-масова робота* підвищує фізичну підготовленість, мотивацію та соціально-психологічну стійкість через змагання і командну взаємодію. *Фізичне тренування у навчально-бойовій діяльності* інтегрує фізичні вправи у службові завдання, підвищуючи готовність та прикладну ефективність рухових умінь. *Самостійна робота (індивідуальне фізичне тренування)* забезпечує індивідуалізацію тренувань, формує самоконтроль і відповідальність за фізичний стан, підтримуючи рівень підготовленості поза організованими заняттями. Поєднання визначених форм створює цілісну систему ФП, спрямовану на комплексний розвиток фізичних, функціональних та професійно важливих якостей офіцерів, підвищення фізичної готовності, функціональних резервів провідних систем організму та здатності ефективно виконувати завдання за призначенням в сучасних умовах.

Засоби ФП офіцерів оперативного рівня є ключовим інструментом реалізації передумов, мети, завдань і педагогічних умов підготовки, забезпечуючи комплексний розвиток фізичних, функціональних і когнітивних якостей. Основні засоби включають:

- *загальнорозвиваючі вправи* – формують пропорційну тілобудову, базові фізичні якості та функціональні можливості провідних систем організму;
- *спеціально-прикладні вправи* – розвивають рухові навички, наближені до службово-бойової діяльності, та когнітивні здібності (координація, швидкість прийняття рішень, просторове орієнтування);
- *вправи з різною інтенсивністю* – оптимізують функціональні системи, підвищують витривалість, силу, швидкість і стресостійкість;
- *відновлювальні та дихальні вправи* – забезпечують регуляцію стану організму, покращують адаптаційні механізми та психофізіологічну стійкість.

Комплексне застосування даних засобів формує базу фізичного розвитку, професійну адаптацію, функціональні резерви провідних систем організму та ефективність підготовки, відповідає педагогічним умовам індивідуалізації, оновлення змісту та контролю, а також реалізує принципи науковості, системності, індивідуалізації і професійної спрямованості,

забезпечуючи розвиток професійно важливих якостей офіцерів і підготовку до ефективного виконання завдань за призначенням.

Структура моделі ФП офіцерів оперативного рівня включає п'ять компонентів: фізичний розвиток, кардіореспіраторну систему, адаптаційний потенціал та стресостійкість, когнітивні здібності та фізичну підготовленість. Вибір компонентів обґрунтований факторним аналізом із методом головних компонент, який виявив найбільш інформативні змінні (власні значення  $>1,0$ ), що забезпечує статистичну значущість і репрезентативність моделі.

1. *Фізичний розвиток* – антропометричні показники та склад тіла, визначає морфологічну основу фізичного стану.

2. *Кардіореспіраторна система* – стан серцево-судинної та дихальної систем, визначає витривалість і енергетичні можливості.

3. *Адаптаційний потенціал та стресостійкість* – здатність підтримувати гомеостаз та ефективно функціонувати під навантаженням.

4. *Когнітивні здібності* – швидкість обробки інформації, концентрація уваги, прийняття рішень, інтегрують фізичні та психічні складові.

5. *Фізична підготовленість* – розвиток основних рухових якостей, інтегрально відображає функціональні та морфологічні можливості організму.

Сукупність компонентів забезпечує комплексне охоплення морфологічного, функціонального, психофізіологічного та діяльнісного рівнів фізичного стану офіцерів і є науково обґрунтованою та практично значущою для моделювання ФП.

Система контролю ФП офіцерів оперативного рівня включає три етапи: попередній, поточний і підсумковий. Попередній контроль визначає вихідний рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей провідних систем організму, що дозволяє індивідуалізувати програму тренувань і планувати навантаження; поточний контроль здійснюється під час навчально-тренувальних занять, оцінює прогрес, виявляє відхилення та коригує методику підготовки; підсумковий контроль оцінює ефект моделі ФП, досягнення цільових показників фізичних, функціональних і психологічних якостей та ефективність використаних форм, засобів і методів. Механізм зворотного зв'язку забезпечує оперативну корекцію змісту, форм і методів тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей офіцерів, рівня підготовленості та психологічного стану, підвищуючи ефективність і запобігаючи перевантаженню [23,24,25]. Критерії ефективності моделі включають комплексну оцінку фізичного стану, функціональних можливостей провідних систем організму, професійно значущих фізичних і когнітивних якостей, рівня стресостійкості та адаптаційного потенціалу. Застосування системи контролю та механізму зворотного зв'язку забезпечує стабільність і ефективність тренувального процесу, оптимізує фізіологічну та психофізіологічну адаптацію і формує готовність офіцерів до виконання службово-бойових завдань у складних умовах.

Критеріями ефективності моделі є комплексна оцінка фізичного стану, функціональних можливостей провідних систем організму, розвитку професійно значущих фізичних і когнітивних якостей, рівня стресостійкості та адаптаційного потенціалу. Таким чином, запропонована модель є універсальною, системною та науково обґрунтованою основою підготовки офіцерів оперативного рівня, яка забезпечує розвиток фізичних, функціональних і професійно значущих якостей, необхідних для ефективного виконання професійних завдань у сучасних умовах. Впровадження розробленої моделі сприяє підвищенню ефективності та безпеки навчально-тренувального процесу, а також формуванню високого рівня фізичної й професійної готовності, що забезпечує результативну діяльність в умовах підвищеної складності та відповідальності.

**Дискусія.** Результати дослідження підтверджують доцільність комплексного підходу до ФП офіцерів оперативного рівня, який інтегрує розвиток фізичних, функціональних і когнітивних якостей та враховує морфофункціональні та вікові особливості офіцерів. Включення когнітивного компонента підвищує швидкість прийняття рішень, концентрацію уваги та здатність діяти у стресових умовах, а розвиток кардіореспіраторних можливостей і адаптаційного потенціалу забезпечує професійну надійність і працездатність. Формування стресостійкості слугує інтегральним показником готовності до професійно-службових завдань. Порівняння з традиційними методами демонструє переваги моделі щодо системності, комплексності, прикладної спрямованості та індивідуалізації. Застосування багаторівневої системи контролю та зворотного зв'язку дозволяє своєчасно коригувати зміст і методи підготовки, підвищуючи ефективність тренувального процесу. Дані свідчать про необхідність уточнення нормативів і критеріїв оцінювання для різних категорій офіцерів, а оновлення програм із врахуванням сучасних військових викликів підвищує ефективність ФП та знижує ризик перевантажень. Перспективи досліджень – розширення емпіричної бази, оцінка довготривалого впливу моделі та її впровадження у систему військової освіти.

**Висновки.** Модель ФП офіцерів оперативного рівня ЗСУ є науково обґрунтованою та комплексною системою, спрямованою на підвищення ефективності, безпечності та результативності підготовки в умовах сучасної службово-бойової діяльності. Реалізація моделі забезпечує цілісний розвиток морфофункціональних і когнітивних показників, підвищує інтегральний рівень фізичної готовності, сприяє зростанню ефективності виконання службово-бойових завдань та готовності офіцерів до дій у складних умовах. Впровадження комплексних засобів, педагогічно обґрунтованих методів та різних форм занять дозволяє оптимізувати тренувальний процес, підвищити безпеку та адаптованість навантажень, сформувати стійкі механізми самоконтролю і саморегуляції.

#### Список використаних джерел

1. Петрачков ОВ., Ярмак ОМ. Послідовність прийняття управлінських рішень щодо організації фізичної підготовки офіцерів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023;11(171):147–151. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30).
2. Петрачков ОВ. Вплив когнітивних характеристик та функціональних резервів організму на прийняття управлінських рішень офіцерами оперативного рівня. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. 2025;4(72):19–25. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-04-19-25>.
3. Барков ВІ., Глазунов СІ., Жембровський СМ. та ін. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. Посібник. Київ. НУОУ. 2017; 272 с.
4. Жембровський СМ., Петрачков ОВ., Погребняк ДВ. та ін. Управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю в системі Міністерства оборони України. Навчальний посібник. Київ. НУОУ. 2024; 188 с.
5. Корнієнко ОД., Вербин НБ., Жембровський СМ. та ін. Теорія та організація фізичної підготовки військ. Навчальний посібник. Київ. НУОУ. 2025; 276 с.
6. Пилипей ЛП. Моделювання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. ХДАФК. 2009;4:26–30.
7. Ролок ОВ. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Львів. 2016;1(33):57–63.
8. Степанченко НІ., Бріскін ЮА., Матвійчук ТФ. Модель системи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. Вісник Чернігівського НПУ. 2018;154:74–79.
9. Вербин НБ., Височіна НЛ., Костів СФ. та ін. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Навчально-методичний посібник. Київ. НУОУ. 2023; 120 с.
10. Петрачков ОВ. Передумови розробки моделі фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Науковий часопис УДУ імені М.П. Драгоманова. 2026;3(202):106–111. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03\(202\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).22).

11. Oleniev D., Petrachkov O., Verbyn N., Shemchuk V. [et al.]. Dynamics of the professional endurance indicators in officers of the operational level in a higher military educational institution during training. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*. 2021;9(5):495–503. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2021.09.05.8>.
12. Вербин НБ., Жембровський СМ., Свистун ВІ. та ін. Витримка та виживання на полі бою. Підручник. Київ. НУОУ. 2023; 188 с.
13. Фіногенов ЮС. та ін. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник. Київ. НУОУ. 2014; 468 с.
14. Yarmak O., Petrachkov O., Zhembrovskiy S., Andrieieva O. [et al.]. Sex-related differences in heart rate variability and static body stability in military personnel under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025;3(25):579–588. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.03063>.
15. Petrachkov O., Kyslenko D., Mykhaylov V. [et al.]. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024;24(6):1457–1464. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.06165>.
16. Petrachkov O., Yarmak O., Biloshytskiy V., Andrieieva O. [et al.]. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022;22(9):2182–2189. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09278>.
17. Юдін ВД., Кийко АС., Волкова ЮВ. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод). Навчальний посібник. Київ. НУОУ. 2024; 112 с.
18. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Chernozub A. Psychophysiological peculiarities of sexual dimorphism in athletes. *Journal of Psychology Research*. 2012;6:336–343. <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2012.06.002>.
19. Petrachkov O., Yarmak O., Chepurnyi V., Mykhaylov V. [et al.]. The impact of static spatial stability on soldiers' functional readiness. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024;24(3):720–730. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.03085>.
20. Бєліков ІО., Галашевський ГО., Петрачков ОВ., Черенок ЄВ. Спортивні ігри та методика їх викладання (волейбол). Навчальний посібник. Київ. НУОУ. 2025; 104 с.
21. Петрачков ОВ., Жембровський СМ., Погребняк ДВ., Малахов ЄВ. Теорія та методика викладання спортивних ігор (баскетбол). Навчально-методичний посібник. Київ. НУОУ. 2024; 182 с.
22. Погребняк ДВ., Петрачков ОВ., Білошицький ВВ. та ін. Теорія та методика викладання спортивних ігор (футбол). Навчально-методичний посібник. Київ. НУОУ. 2022; 116 с.
23. Височина НЛ., Жембровський СМ., Кувшинов ОВ. та ін. Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту. Підручник. Київ. НУОУ. 2023; 100 с.
24. Петрачков ОВ., Ярмак ОМ. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;3:49–55. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.49-55>.
25. Barkov V., Verbin N., Zhembrovsky S. [et al.]. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016; 88 p.

#### References

1. Petrachkov O, Yarmak O. The Sequence of Administrative Decisions Due the Organisation of Physical Training Process of Commissioned Officers. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seria 15*. 2023;11(171):147-51. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30) (in Ukrainian).
2. Petrachkov O. The influence of Cognitive Characteristics and Functional Reserves of the Organism on Management Decision-Making by Operational Level Officers. *Volynskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky*. 2025;4(72):19-25. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-04-19-25> (in Ukrainian).
3. Barkov V, Glazunov S, Zhembrovsky S, et al. Physical training in the military. Practical recommendations. Manual. Kyiv. NUOU. 2017; 272 p. (in Ukrainian).
4. Zhembrovsky S, Petrachkov O, Pogrebnyak D, et al. Management of physical training and sports activities in the system of the Ministry of Defense of Ukraine. Textbook. Kyiv. 2024; 188 p. (in Ukrainian).
5. Kornienko O, Verbyn N, Zhembrovsky S, et al. Theory and organization of physical training of troops. Textbook. Kyiv. NUOU. 2025; 276 p. (in Ukrainian).
6. Pylypey L. Modeling of professional and applied physical training of university students. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. Kharkiv. KhDAFK. 2009;4:26-30. (in Ukrainian).
7. Rolyuk O. Special Military Training of Reconnaissance Officers. *Fyzychne vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. Lviv. 2016;1(33):57-63. (in Ukrainian).
8. Stepanchenko N, Briskin Yu, Matviychuk T. The Model of the professional training of specialists in physical culture and sports in higher education facilities. *Visnyk Chernihivskoho NPU*. 2018;154:74-9. (in Ukrainian).
9. Verbin N, Vysochina N, Kostiv S, et al. Endurance of military personnel and methods of its development. Educational and methodological manual. Kyiv. NUOU. 2023; 120 p. (in Ukrainian).

10. Petrachkov O. Prerequisites for developing a model of physical training for operational-level officers of the armed forces of Ukraine. *Naukovyi chasopys UDU imeni M.P. Drahomanova*. 2026;3(202):106-11. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03\(202\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).22) (in Ukrainian).
11. Oleniev DG, Petrachkov OV, Verbyn NB, Shemchuk VA, Tiazhyina AM. Dynamics of the professional endurance indicators in officers of the operational level in a higher military educational institution during training. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*. 2021;9(5):495-503. URL: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2021.09.05.8>.
12. Verbin N, Zhembrovsky S, Svystun V, et al. Endurance and Survival on the Battlefield. Textbook. Kyiv. NUOU. 2023; 188 p. (in Ukrainian).
13. Finogenov YuS, Blagii OL, Glazunov SI. Physical education, special physical training and sports. Textbook. Kyiv. NUOU. 2014; 468 p. (in Ukrainian).
14. Yarmak O, Petrachkov O, Zhembrovskiy S, Andrieieva O, et al. Sex-related differences in heart rate variability and static body stability in military personnel under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025;3(25):579-88. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.03063>.
15. Petrachkov O, Kyslenko D, Mykhaylov V, Shostak R, Polyvaniuk V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024;24(6):1457-64. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.06165>
16. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshytskyi V, Andrieieva O, Mykhaylov V, et al. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022;22(9):2182-9. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09278>.
17. Yudin V, Kiyko A, Volkova Yu. Theory and methodology of military pentathlon (obstacle course). Training manual. Kyiv. NUOU. 2024; 112 p. (in Ukrainian).
18. Korobeynikov G, Korobeynikova L, Chernozubz A. Psychophysiological peculiarities of sexual dimorphism in athletes. *Journal of Psychology Research*. 2012;6:336-43. URL: <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2012.06.002>.
19. Petrachkov O, Yarmak O, Chepurnyi V, Mykhaylov V, et al. The impact of static spatial stability on soldiers' functional readiness. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024;24(3):720-30. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.03085>.
20. Bielikov I, Galashevskiy H, Petrachkov O, Cherenok Y. Sports games and methods of teaching them (volleyball). Textbook. Kyiv. NUOU. 2025; 104 p. (in Ukrainian).
21. Petrachkov O, Zhembrovsky S, Pogrebnyak D, Malakhov Y. Theory and methodology of teaching sports games (basketball). Teaching and methodological manual. Kyiv. NUOU. 2024; 182 p. (in Ukrainian).
22. Pogrebnyak D, Petrachkov O, Biloshtitskiy V, et al. Theory and methods of teaching sports games (football). Teaching and methodical manual. Kyiv. NUOU. 2022; 116 p. (in Ukrainian).
23. Vysochyna N, Zhembrovsky S, Kuvshinov O, et al. Psychological support of military personnel in the system of physical education and sports. Textbook. Kyiv. NUOU. 2023; 100 p. (in Ukrainian).
24. Petrachkov O, Yarmak O. Characteristics of physical fitness of operational level officers of the armed forces of Ukraine. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2023;3:49-55. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.49-55> (in Ukrainian).
25. Barkov V, Verbin N, Zhembrovsky S, et al. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016; 88 p.

#### Цитування на цю статтю :

Петрачков О. Структура та зміст моделі фізичної підготовки офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2026. Квітень 04; 46: 3-11

#### Відомості про авторів

**Петрачков Олександр Валерійович** - кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, начальник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, Національний університет оборони України (Київ, Україна)  
apetrachkov77@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-2510-1209>

Дата першого надходження статті до видання: 16.04.2026  
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.04.2026  
Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.04.2026