

**ТЕМАТИЧНИЙ НАПРЯМ РОБОТИ 3.**  
**«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**  
**ФАХІВЦІВ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ В УМОВАХ**  
**ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ»**

**Антощук С. А.,**  
курсант 3-го курсу навчально-наукового інституту №4,  
Харківський національний університет внутрішніх справ  
(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

**Шутяк І. А.,**  
заслужений вчитель України,  
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки ННІ №2,  
Харківський національний університет внутрішніх справ  
(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

В умовах воєнного стану питання професійної підготовки військовослужбовців набуває особливої актуальності, адже від рівня їхньої фізичної готовності залежить успішне виконання службово-бойових завдань. Одним із ключових компонентів спеціальної фізичної підготовки є розвиток силової витривалості, яка забезпечує здатність організму протистояти значним фізичним навантаженням протягом тривалого часу. Високий рівень силової витривалості дозволяє військовослужбовцям ефективно діяти в екстремальних умовах, долати втому та зберігати працездатність упродовж виконання тривалих операцій. Особливості розвитку цього показника значною мірою залежать від віку, оскільки з віковими змінами в організмі відбуваються фізіологічні трансформації, які впливають на швидкість відновлення, працездатність та адаптаційні можливості. Саме тому дослідження силової витривалості у військовослужбовців різних вікових груп є важливим завданням, що має не лише теоретичне, а й практичне значення для вдосконалення програм спеціальної фізичної підготовки.

Відомо, що силова витривалість формується під впливом ряду чинників, серед яких провідне місце займають рівень фізичного розвитку, функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, а також швидкість відновних процесів. Для молодших вікових груп характерним є вищий рівень анаеробної працездатності, швидка адаптація до силових навантажень і коротший період

відновлення. У військовослужбовців середнього віку спостерігається більш збалансований розвиток силових та витривалих якостей, що дозволяє ефективно поєднувати різні види фізичної діяльності, однак із віком зростає потреба у правильному дозуванні навантажень та раціональному відпочинку. У старших вікових категоріях відзначається поступове зниження максимальної сили та швидкісних можливостей, що впливає на темп розвитку силової витривалості, проте за умов систематичних занять цей показник може залишатися на достатньому рівні для виконання службових завдань [1].

Розвиток силової витривалості у військовослужбовців вимагає врахування вікових особливостей організму, рівня фізичної підготовленості та специфіки службової діяльності. У молодших вікових групах (до 25 років) організм характеризується високими адаптаційними можливостями, швидким відновленням після навантажень і схильністю до прогресу у силових показниках. Для цієї категорії доцільним є застосування тренувань із використанням інтервального методу, комплексів з обтяженнями середньої та великої інтенсивності, вправ із власною вагою та елементів кросфіту. Особливу увагу необхідно приділяти розвитку м'язів-стабілізаторів, що забезпечують стійкість тіла під час виконання службових завдань [2].

У військовослужбовців середнього віку (25–35 років) темпи відновлення після навантажень дещо сповільнюються, однак зберігається високий рівень працездатності. Рекомендовано поєднувати силові вправи з аеробними навантаженнями, використовувати кругові тренування, які одночасно розвивають силу та витривалість [2]. Доцільним є застосування вправ із помірними вагами та великою кількістю повторень, а також робота у змішаних енергетичних режимах, що сприяє розвитку як м'язової, так і кардіореспіраторної системи.

У старшій віковій групі (понад 35 років) головним завданням є підтримання досягнутого рівня силової витривалості та запобігання віковим змінам у м'язово-скелетній системі. Тренування повинні бути спрямовані на роботу з помірними навантаженнями, акцент робиться на техніці виконання вправ та контролі інтенсивності. Важливо включати вправи на гнучкість і координацію, оскільки вони забезпечують профілактику травм та зберігають ефективність рухових функцій. У цій віковій категорії значну роль відіграє правильний розподіл тренувального навантаження у часі та забезпечення адекватного відновлення [2].

Загалом практична реалізація програм розвитку силової витривалості у військовослужбовців різних вікових груп передбачає комплексний підхід, що поєднує систематичні тренування, раціональне харчування та відновлювальні заходи. Використання сучасних методик функціонального тренінгу, індивідуалізація навантажень і поступове їх збільшення дають можливість ефективно розвивати силову витривалість, підвищувати загальну фізичну підготовленість та забезпечувати високу боєздатність особового складу.

У сучасних умовах воєнного стану проблема ефективного розвитку силової витривалості у військовослужбовців різних вікових груп набуває

особливої актуальності. Практична реалізація тренувальних програм потребує врахування як фізіологічних можливостей організму, так і особливостей службової діяльності, що вимагає високого рівня фізичної готовності упродовж тривалого часу. Одним із ключових аспектів є індивідуалізація навантажень залежно від віку: молодші військовослужбовці, як правило, здатні витримувати більші обсяги інтенсивних вправ, тоді як для старших осіб пріоритетними стають контрольоване збільшення навантаження, увага до техніки виконання та відновлювальні заходи. Практика доводить, що оптимальним підходом є використання комплексних методик, які поєднують силові вправи з вправами на витривалість, функціональні тренування, а також елементи кросфіту та кругових занять [1]. Такі програми дозволяють не лише підвищувати фізичні можливості, а й адаптувати військовослужбовців до реальних бойових умов, що часто потребують виконання завдань у стані фізичної та психологічної втоми. Важливим елементом практичного впровадження є також контроль результатів за допомогою тестів фізичної підготовленості, що дає змогу своєчасно коригувати тренувальний процес. Додаткової уваги потребують заходи відновлення, зокрема раціональне харчування, сон, використання методів релаксації та фізіотерапії. Все це забезпечує збереження працездатності військовослужбовців на високому рівні незалежно від вікових особливостей.

Розвиток силової витривалості у військовослужбовців різних вікових груп є важливим чинником підвищення їхньої професійної готовності та ефективності виконання службово-бойових завдань. Вікові особливості організму визначають темпи відновлення, рівень адаптації до фізичних навантажень і специфіку побудови тренувального процесу. Для молодших військовослужбовців характерна висока інтенсивність і швидка адаптація до силових вправ, у середньому віці — оптимальне поєднання силових і витривалих якостей, а для старших груп — необхідність контролю інтенсивності та акцент на збереженні досягнутого рівня фізичної підготовленості. Ефективність розвитку силової витривалості забезпечується комплексним підходом, що включає індивідуалізацію навантажень, використання сучасних методик тренування, відновлювальні заходи та раціональне харчування. Це дозволяє підтримувати високий рівень боєздатності військовослужбовців незалежно від вікових відмінностей.

### *Список використаних джерел:*

1. Особливості методики підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців першої вікової групи / Оксана Швець та ін. С. 98–106.
2. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 120 с.