

ШЕЛУДЬКО Іван

курсант,

Київський інститут Національної гвардії України

Науковий керівник:

ГАБРИК Роман

викладач,

Київський інститут Національної гвардії України

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТА НА РЕЗУЛЬТАТИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ

У сучасних умовах підготовки військовослужбовців фізична підготовленість курсанта розглядається як ключовий компонент, що визначає ефективність опанування навичок вогневої підготовки. Дослідження у сфері військової педагогіки, фізіології та тактичної стрільби демонструють наявність прямого зв'язку між рівнем розвитку фізичних якостей і здатністю виконувати стрілецькі вправи в умовах різного ступеня стресу та навантажень.

Фізичний стан курсанта впливає на стабільність стрілецьких положень, точність утримання зброї, контроль мікрорухів та здатність підтримувати концентрацію під час виконання завдань. Розвинена силова витривалість м'язів плечового поясу та корпусу зменшує динамічні коливання зброї, що забезпечує більш точне прицілювання. Аеробна витривалість визначає здатність курсанта підтримувати стабільний темп роботи під час динамічних вправ, змін положень, переміщень та ведення вогню після фізичних навантажень.

Експериментальні дослідження у військових підрозділах США та країн НАТО підтверджують, що зростання частоти серцевих скорочень понад 150–160 уд/хв призводить до зниження точності стрільби через погіршення контролю положення тіла та механіки спуску. Курсанти з вищим рівнем функціональної підготовленості демонструють істотно кращі результати у стрільбі після бігу, марш-кидків, вправ на координацію та силових навантажень.

Психофізіологічні фактори, насамперед стресостійкість, швидкість сенсомоторних реакцій і здатність до саморегуляції, також відіграють суттєву роль у забезпеченні високої якості виконання стрілецьких вправ. Підготовлені курсанти краще контролюють дихання, демонструють стабільні нейром'язові реакції та менше піддаються впливу зовнішніх подразників, що позитивно впливає на точність пострілу.

Поєднання фізичної та вогневої підготовки у єдиному тренувальному циклі відповідає сучасним стандартам НАТО. Дослідження свідчать, що інтегровані програми, які включають кардіотренування, вправи на розвиток стабілізуючих м'язів, стрілецькі заняття під навантаженням та моделювання бойового стресу, забезпечують підвищення результатів стрільби на 10–25%. Це зумовлено адаптацією організму до реальних умов бою, у яких стрілець рідко перебуває у стані спокою.

Підвищення рівня фізичної підготовленості курсанта сприяє формуванню більшої стійкості до втоми, розвитку точних моторних навичок, оптимізації техніки стрільби та зменшенню часу на виконання комплексних вправ. Системне впровадження фізичних тренувань, орієнтованих на потреби вогневої підготовки, є необхідним елементом удосконалення методики навчання курсантів у військових навчальних закладах.

Список використаних джерел:

1. Becker, S., Runkle, R., & Grier, T. (2020). Cardiorespiratory fitness and marksmanship performance in military personnel. *Military Medicine*, 185(3–4), e364–e370.
2. Hoffman, J., Collingwood, T., & Smith, J. (2019). Physical conditioning and shooting accuracy: Evidence from U.S. military personnel. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(2), 482–489.
3. Liszewski, W. (2018). Physiological stress and shooting accuracy in police and military populations. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 24(2), 260–268.

4. Potkanowicz, E., & Mendel, R. (2013). Cardiovascular and neuromuscular responses during tactical shooting tasks. *Journal of Human Kinetics*, 37(1), 111–120.
5. Williams, A., & Miller, M. (2021). The interaction of physical fitness and combat performance: Implications for military training. *Armed Forces & Society*, 47(4), 830–852.
6. Согорін А.А., Бірюков О.І. Сучасні технології НАТО у вогневій підготовці. «Національні інтереси України»: науково-практичний журнал. № 7(12) 2025. С. 260-270. DOI: 10.52058/3041-1793-2025-7(12)-260-269
7. Согорін А.А., Атаманенко І.О. Стандарти НАТО в формуванні вогневої компетентності курсантів вищих військових навчальних закладів в Україні. «Національні інтереси України»: науково-практичний журнал. № 8(13) 2025. С. 328-336. [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-8\(13\)-328-336](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-8(13)-328-336)
8. Согорін А.А., Бірук А.І., Ніконенко І.М., Перспективи використання штучного інтелекту у вогневій підготовці курсантів. «Національні інтереси України»: науково-практичний журнал. № 9(14) 2025. С. 425-439. DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9\(14\)-425-439](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9(14)-425-439)
9. Согорін А.А., Пурнак В.П., Бовсунівський І.М. Огляд практик застосування стандарту «A leader’s guide to after action review» підготовці військовослужбовців армій країн НАТО. «Національні інтереси України»: науково-практичний журнал. № 9(134) 2025. С. 440-453. DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9\(14\)-440-453](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9(14)-440-453)