



Сухопутні  
війська

# КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА



Військовий інститут Київського  
національного університету  
імені Тараса Шевченка

м. Київ, 2026





# **КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

Схвалено Вченою радою  
Військового інституту  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
Протокол від 16.04.2026 № 9

м. Київ, 2026





# ЗМІСТ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....</b>                                   | <b>7</b>  |
| 1.1. Сфера дії Концепції.....                                       | 7         |
| 1.2. Ключові терміни та визначення.....                             | 7         |
| 1.3. Філософія фізичної підготовки у ВІКНУ.....                     | 7         |
| <b>2. ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ВІКНУ.....</b>       | <b>9</b>  |
| <b>3. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ.....</b>               | <b>11</b> |
| 3.1. Мета.....  | 11        |
| 3.2. Основні завдання.....  | 11        |
| 3.3. Очікувані результати.....                                      | 12        |
| <b>4. ОСНОВНІ НАПРЯМИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ.....</b>                 | <b>14</b> |
| 4.1. Фізична підготовка здобувачів освіти.....                      | 14        |
| 4.2. Спортивна діяльність і масовий спорт.....                      | 15        |
| 4.3. Лідерство в спорті.....  | 16        |
| 4.4. Фізична підготовка постійного складу.....                      | 18        |
| 4.5. Наставництво та менторство через спорт.....                    | 19        |
| 4.6. Розвиток спортивної навчально-матеріальної бази.....           | 20        |
| <b>5. ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ТА РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....</b>               | <b>22</b> |
| 5.1. Організаційне забезпечення.....                                | 22        |
| 5.2. Ресурсне забезпечення.....                                     | 23        |
| <b>6. ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ.....</b>                           | <b>24</b> |
| 6.1. Підготовчий етап (короткострокова перспектива).....            | 24        |
| 6.2. Основний етап (середньострокова перспектива).....              | 24        |
| 6.3. Етап стабілізації та розвитку (довгострокова перспектива)..... | 25        |
| <b>7. МОНІТОРИНГ, ОЦІНЮВАННЯ ТА ОНОВЛЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ.....</b>        | <b>26</b> |
| 7.1. Моніторинг реалізації Концепції.....                           | 26        |
| 7.2. Оцінювання ефективності реалізації Концепції.....              | 27        |
| 7.3. Механізм коригування та оновлення Концепції.....               | 27        |
| <b>8. ЗАКЛЮЧНІ ПОЛОЖЕННЯ.....</b>                                   | <b>28</b> |



## ВСТУП

Актуальність зумовлена необхідністю трансформації системи фізичної підготовки та спорту у Військовому інституті Київського національного університету імені Тараса Шевченка (далі – ВІКНУ) відповідно до вимог сучасної війни високої інтенсивності та стандартів НАТО.

В умовах збройної агресії проти України фізична готовність офіцера є критичним фактором виживання та успішного виконання бойових завдань. Сучасний бойовий простір вимагає від військовослужбовця не лише базової витривалості, а й високої когнітивної стійкості під екстремальними навантаженнями, здатності до швидкої регенерації та володіння специфічними функціональними навичками "Бойового Атлета" (Tactical Athlete).

Концепція спрямована на подолання застарілих підходів та впровадження інноваційних методик тренувань, що базуються на принципах Functional Combat Training (FCT), цифровізації підготовки та науково обґрунтованому супроводі відновлення особового складу.

Метою розроблення Концепції є визначення стратегічних цілей, пріоритетних напрямів та механізмів формування високого рівня фізичної готовності особового складу ВІКНУ, створення сучасної спортивної навчально-матеріальної бази та популяризація здорового способу життя як основи професійного довголіття військовослужбовця.

Концепція розроблена з урахуванням положень Закону України "Про фізичну культуру і спорт", постанови Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 "Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року", наказу Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452 "Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України", наказу Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225 "Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України", Стратегії розвитку Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Концепції лідерства Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка.



# 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

## 1.1. Сфера дії Концепції

Концепція поширюється на військовослужбовців та цивільний персонал ВІКНУ.

Концепція визначає вектори розвитку на середньострокову перспективу та охоплює:

- освітній процес;
- позанавчальну діяльність;
- індивідуальну підготовку постійного складу;
- спортивно-масову роботу;
- спортивну навчально-матеріальну базу ВІКНУ.

## 1.2. Ключові терміни та визначення

**система фізичної підготовки** – впорядкована сукупність компонентів (теоретичних основ, процесу вдосконалення та управління), що відповідають вимогам службової діяльності;

**концепція “Бойового Атлета” (Tactical Athlete)** – підхід, за якого військовослужбовець розглядається як професійний атлет зі специфічними завданнями, де пріоритетом є функціональна готовність до бойових умов, а не лише виконання стандартних нормативів;

**когнітивна фізична підготовка (Brain & Body)** – методика тренувань, що поєднує інтенсивне фізичне навантаження з одночасним вирішенням інтелектуальних або тактичних завдань для роботи в умовах стресу;

**спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка** – розвиток спеціальних якостей та рухових навичок, необхідних для виконання бойових завдань та володіння зброєю.

## 1.3. Філософія фізичної підготовки у ВІКНУ

Філософія фізичної підготовки та спорту у ВІКНУ ґрунтується на усвідомленні того факту, що фізична підготовка є не допоміжним, а базовим елементом формування професійної спроможності офіцера, складовою його бойової готовності, лідерського



потенціалу та психологічної стійкості.

Фізична підготовка у ВІКНУ розглядається як безперервний, цілеспрямований і системний процес, інтегрований у загальну систему військової освіти, виховання та професійного становлення особистості офіцера.

Філософія фізичної підготовки у ВІКНУ базується на трансформації від застарілих підходів до моделі елітного тренувального середовища. Вона ґрунтується на таких постулатах:

- багатофункціональність: акцент зміщується з класичних вправ на Functional Combat Training (FCT) – тренування, що імітують реальні бойові сценарії (переміщення в захисному спорядженні);
- інтелект під навантаженням: фізична підготовка є засобом розвитку когнітивної стійкості, офіцер має бути здатним ухвалювати швидкі тактичні рішення на тлі граничного фізичного виснаження та сенсорного перевантаження (шум, дим, обмежена видимість);
- технологічність та цифровізація: впровадження Wearable Tech (датчиків пульсу, трекерів варіабельності серцевого ритму) та гейміфікації (внутрішні рейтинги "XP", цифрові двійники) для наукового підходу до підготовки та мотивації здобувачів вищої освіти;
- культура повного циклу (Recovery Lab) – фізична підготовка включає не лише виснаження, а й обов'язкове відновлення: йогу, стретчинг, роботу з дихальними практиками для подолання паніки та нутриціологічну підтримку;
- естетика та престиж: військовий спорт має бути брендovаним та сучасним, формуючи образ офіцера як частини інтелектуальної та атлетичної еліти.



## 2. ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ВІКНУ

Система фізичної підготовки та спорту у ВІКНУ будується на сукупності взаємопов'язаних принципів, які визначають її зміст, організацію, методи реалізації та критерії оцінювання ефективності. Зазначені принципи сформовані з урахуванням вимог сучасної війни, стандартів НАТО та новітніх підходів до підготовки "Бойового Атлета".

**Фізична підготовка у ВІКНУ базується на таких принципах:**

- **принцип функціональності та бойової відповідності (Functional Combat Training):** відмова від застарілих шаблонів на користь вправ, що імітують реальні бойові сценарії. Пріоритетом є розвиток вибухової сили, витривалості м'язів тулуба та ніг для носіння бронезилета та здатності виконувати завдання в повному спорядженні;
- **принцип когнітивно-фізичної інтеграції (Brain & Body):** поєднання граничних фізичних навантажень із вирішенням інтелектуальних та тактичних завдань. Офіцер має зберігати здатність ухвалювати швидкі рішення в умовах стресу, сенсорного перевантаження (шум, дим) або дефіциту інформації;
- **принцип технологічності (Data-Driven Training):** використання сучасних гаджетів (датчиків пульсу, трекерів варіабельності серцевого ритму) для наукового моніторингу стану організму, уникнення перетренованості та об'єктивного оцінювання результатів;
- **принцип гейміфікації та змагальності:** впровадження внутрішніх рейтингів, системи "балів досвіду" (XP) та цифрових двійників для підвищення мотивації курсантів. Високі спортивні показники корелюються з реальними привілеями та кар'єрним стимулюванням;
- **принцип повного циклу та регенерації (Recovery Lab):** фізична підготовка розглядається як баланс між інтенсивним виснаженням та обов'язковим відновленням. Впровадження дихальних практик для контролю паніки, йоги, стретчингу та нутриціологічної підтримки;
- **принцип елітарності та візуальної ідентичності:** формування образу офіцера як частини атлетичної еліти через сучасну інфраструктуру, брендування та естетику спортивного



середовища, що відповідає рівню сучасних кросфіт-клубів;

- **принцип системності та безперервності:** передбачає проведення регулярних тренувань (без тривалих перерв) та їхню логічну послідовність;
- **принцип особистої взірцевості та відповідальності:** фізична готовність є базовим елементом професійної культури, де кожен військовослужбовець несе персональну відповідальність за свій рівень підготовки, а командири демонструють особистий приклад.



## 3. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

### 3.1. Мета

Метою Концепції є перехід від формальної системи фізичної підготовки та спорту до створення елітного тренувального середовища, що забезпечує формування ідеї "Бойового Атлета" – офіцера, здатного до ефективних дій у надскладних умовах сучасного бою.

#### Ключові вектори мети:

- трансформація свідомості: формування культури особистої відповідальності за фізичний стан як атрибут військового лідера;
- інтеграція бойового досвіду: адаптація змісту, методик і форм фізичної підготовки до реальних викликів бойової обстановки;
- інтеграція стандартів НАТО: досягнення сумісності фізичної підготовки у ЗСУ з фізичною підготовкою в арміях країн-партнерів, які входять до Північноатлантичного альянсу;
- когнітивно-фізична перевага: навчання офіцера ухвалювати швидкі рішення на тлі граничного фізичного виснаження та стресу;
- професійне довголіття: впровадження системи відновлення (Recovery Lab) та нутриціологічної підтримки для збереження здоров'я протягом усієї служби.

### 3.2. Основні завдання

Для досягнення мети необхідно реалізувати такі завдання, розділені за напрямками:

#### Методологічне оновлення:

- впровадження Functional Combat Training (FCT): заміна класичних вправ на тренування, що імітують бойову активність (робота в екіпіруванні, переміщення вантажів, розвиток м'язів кору);
- синхронізація "Тіло-Мозок": розробка сценаріїв занять, де інтенсивне навантаження чергується з тактичними завданнями або стрільбою (Brain & Body).



### **Технологічний розвиток та цифровізація:**

- Data-Driven підхід: застосування Wearable Tech (датчиків пульсу, трекерів тощо) для об'єктивного контролю стану військовослужбовців та запобігання перетренованості;
- гейміфікація мотивації: створення цифрових профілів ("цифрових двійників") курсантів із системою накопичення балів досвіду (XP) та внутрішніх рейтингів.

### **Розвиток інфраструктури та середовища:**

- модернізація за стандартом кросфіт-центрів: створення мультифункціональних зон занять фізичною підготовкою, інтерактивних тирів та спеціалізованих відновлювальних класів (Recovery Lab);
- естетичне брендування: формування візуально привабливого спортивного простору, що підкреслює престиж і приналежність до атлетичної еліти.

### **Лідерство та менторство:**

- принцип особистого прикладу: встановлення вимог до командирів щодо підтримання рівня підготовки, вищого за середній у підрозділі.

## **3.3. Очікувані результати**

Реалізація Концепції дозволить досягти таких стратегічних результатів:

- досягнення відповідності випускників стандартам фізичної готовності, затвердженим у збройних силах провідних країн-членів Альянсу, що підтверджується успішним проходженням сертифікованих тестів;
- готовність випускника безпосередньо після прибуття у підрозділ методично грамотно організовувати та очолювати процес фізичної підготовки особового складу;
- здатність особового складу ефективно виконувати завдання в умовах тривалого психофізичного виснаження, дефіциту сну та високої інтенсивності бойових дій;
- регулярна участь представників ВІКНУ у міжнародних та всеукраїнських змаганнях і спортивних заходах, які проводяться у Збройних Силах України з метою здобуття високих результатів;
- зростання престижу закладу для абітурієнтів завдяки сучасній



спортивній інфраструктурі та репутації місця, де формується "ідеальний атлет-офіцер";

- покращення показників морально-психологічного стану підрозділів через високу залученість до командних видів спорту та змагальну активність;
- формування у здобувачів освіти стійкої звички до здорового способу життя, що призведе до зменшення захворюваності та продовження терміну активної військової служби.



## 4. ОСНОВНІ НАПРЯМИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ

### 4.1. Фізична підготовка здобувачів освіти

Цей напрям базується на прогресивній адаптації, де складність і специфіка навантажень зростають відповідно до терміну навчання.

Модульна побудова навчального процесу передбачає розподіл на чотири етапи:

#### **I курс (Базовий модуль – “Фундамент”):**

- формування базових фізичних якостей: загальна витривалість, силова витривалість, гнучкість;
- адаптація організму до умов військової служби та режиму дня;
- опанування культури відновлення: навчання базовим дихальним практикам та технікам стретчингу.

#### **II курс (Функціональний модуль – “Стійкість”):**

- впровадження елементів високоінтенсивного інтервального тренування (ВИІТ) та кросфіту;
- застосування принципів Functional Combat Training (FCT): вправи з акцентом на м'язи кору та вибухову силу для роботи в бронезилеті;
- початок використання Wearable Tech: моніторинг пульсових зон під час занять для формування індивідуального “цифрового профілю”.

#### **III курс (Спеціалізований модуль – “Brain & Body”):**

- тренування в умовах когнітивного навантаження: вирішення тактичних завдань або надання домедичної допомоги на тлі граничного фізичного виснаження;
- заняття у штатному екіпіруванні та подолання психологічної смуги перешкод під дією стрес-факторів (шум, дим).

#### **IV курс (Професійний модуль – “Менторство та Елітарність”):**

- методична майстерність: курсант діє як інструктор-методист, здатний самостійно програмувати тренувальний цикл підрозділу;
- підтримання пікової фізичної форми та готовність до сертифікації за стандартами НАТО.



## 4.2. Спортивна діяльність і масовий спорт

Спортивна діяльність і масовий спорт у ВІКНУ є невід'ємною складовою системи фізичного виховання, що виходить за межі обсягу годин навчальних занять. Цей напрям спрямований на перетворення фізичної культури з примусу на елемент корпоративної ідентичності та престижу.

### Ключовими цілями та завданнями вважаються:

- масштабність: залучення максимальної кількості особового складу до регулярних тренувань;
- функціональна перевага: розвиток прикладних якостей, необхідних для бойових умов, через змагальну діяльність;
- згуртованість: формування командного духу (unit cohesion) та покращення морально-психологічного стану підрозділів;
- селекція: виявлення талановитих спортсменів з метою їхньої участі у змаганнях на національному та міжнародному рівнях.

Пріоритет надається видам спорту, що мають прямий прикладний характер:

- військово-прикладні види: тактичний кросфіт, армійський рукопашний бій, прикладна стрільба;
- види на силу та витривалість: гирьовий спорт, пауерліфтинг, легка атлетика (біг на довгі дистанції та марш-кидки);
- командні ігри: футбол, волейбол, баскетбол тощо – як інструменти виховання лідерства та групової взаємодії.

Відповідно до принципу Data-Driven Training, масовий спорт інтегрується в цифрову екосистему інституту через Систему накопичення балів досвіду (XP Score):

### Шкала нарахування XP (Experience Points)

| № | Захід  | Нарахування XP |
|---|--|----------------|
| 1 | Виконання нормативів на "відмінно" (планові)             | +50 XP         |
| 2 | Участь у внутрішньому турнірі/чемпіонаті ВІКНУ           | +100 XP        |
| 3 | Участь у благодійних забігах чи меморіальних заходах     | +75 XP         |
| 4 | Представлення ВІКНУ на рівні ЗСУ або міжнародних івентах | +300 XP        |
| 5 | Призове місце (1-3) на рівні ЗСУ/України                 | +500 XP        |
| 6 | Покращення особистого рекорду (за даними Wearable Tech)  | +100 XP        |



Рівні атлетичної майстерності та Статуси (Badges):

- **Recruit (до 500 XP):** базовий рівень активності;
- **Warrior (501–1500 XP):** стабільна участь у секційній роботі;
- **Tactical Athlete (1501–3000 XP):** високий рівень, кандидат у збірну;
- **Elite Leader (понад 3000 XP):** еліта інституту, право на менторство та носіння ексклюзивної брендкованої екіпіровки.

Під час навчання курсанти матимуть право носити нагрудні відзнаки за відповідними рівнями.

Спортивні привілеї: високі позиції в спортивному рейтингу корелюються з реальними стимулами (пріоритет у виборі часу відпочинку, додаткові бали до загального рейтингу успішності, розподілу до місць проходження служби після закінчення ВІКНУ).

Організація спортивно-масових заходів ВІКНУ має відходити від формалізму на користь естетики, елітарності та повинна відповідати сучасним вимогам, а саме в проведенні:

- внутрішні турніри: проведення першостей між загонами з кросфіту за стандартами "Battle of the Boxes";
- меморіальні заходи: забіги та турніри на честь випускників-героїв, що інтегрує спорт у систему військово-патріотичного виховання;
- дні здоров'я 2.0: перетворення стандартних спортивних свят на інтенсивні фестивалі із залученням сучасних технологій та елементів тактичних квестів.

Масовий спорт у ВІКНУ повинен мати чітку візуальну ідентичність, яка складається з двох напрямів:

- брендування: розробка дизайну спортивної форми з айдентикою ВІКНУ, що відповідає рівню професійних спортивних клубів;
- медійна підтримка: популяризація спортивних досягнень через соціальні мережі, що працює на репутацію закладу як центру підготовки атлетичної еліти.

### 4.3. Лідерство в спорті

Лідерство є одним із принципів фізичної підготовки та спортивної діяльності у ВІКНУ та спрямоване на формування у військовослужбовців постійного та змінного складу здатності



ефективно здійснювати управління підлеглими в умовах високих фізичних і психоемоційних навантажень, надихати, мотивувати та вести їх за собою.

У межах цієї Концепції лідерство розглядається не лише як управлінська функція, а як особистісна та професійна характеристика офіцера, що ґрунтується на особистому прикладі, фізичній витривалості, моральній стійкості та готовності брати відповідальність за підрозділ у будь-яких умовах обстановки.

Лідерство у ВІКНУ базується на принципі, за яким офіцер-лідер повинен демонструвати вищий або не нижчий за підлеглих рівень фізичної підготовленості.

Особлива роль у формуванні лідерства через фізичну підготовку та спорт належить командирам загонів як безпосереднім керівникам курсантських підрозділів. Командир загону є ключовою посадовою особою у системі щоденного управління особовим складом та несе персональну відповідальність за організацію, стан і результати фізичної підготовки підлеглих.

Командир загону повинен виступати лідером не лише за посадою, а й за авторитетом, що ґрунтується на особистому прикладі, вимогливості до себе та підлеглих, послідовності управлінських рішень і здатності об'єднувати підлеглих навколо спільної мети.

Фізична підготовка та спортивна діяльність розглядаються як ефективні інструменти формування лідерських компетентностей командирів загонів, зміцнення їхнього авторитету та підвищення рівня довіри з боку курсантів.

У Концепції лідерство розглядається як складова професійної культури офіцера ВІКНУ, що включає:

- постійну роботу над власною фізичною формою;
- відповідальність за фізичний стан підлеглих;
- уміння організовувати фізичну підготовку в підрозділі;
- використання спорту як інструменту виховання та мотивації.

Фізична підготовка та спорт у ВІКНУ сприяють формуванню офіцерів-лідерів, здатних ефективно керувати підрозділами в умовах сучасних викликів та загроз.



#### 4.4. Фізична підготовка постійного складу

Фізична підготовка постійного складу ВІКНУ є невід'ємною частиною професійної діяльності військовослужбовців і спрямована на підтримання необхідного рівня фізичної готовності до виконання службових та бойових завдань.

Основною метою фізичної підготовки постійного складу є:

- забезпечення належного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- профілактика професійних захворювань та збереження здоров'я;
- підвищення стійкості до фізичних і психоемоційних навантажень;
- надання особистого прикладу для курсантів.

Фізична підготовка постійного складу здійснюється через:

- планові заняття з фізичної підготовки відповідно до річних та місячних планів;
- виконання контрольних нормативів фізичної підготовки;
- участь у спортивно-масових заходах і змаганнях;
- самостійні заняття фізичною підготовкою та спортом.

Планування фізичної підготовки постійного складу має враховувати:

- вік та стан здоров'я військовослужбовців;
- специфіку виконуваних службових обов'язків;
- рівень фізичної підготовленості.

Для постійного складу впроваджується модель Tactical Longevity – система підтримання функціональної спроможності офіцера з урахуванням віку, профілактики травм та збереження боєздатності протягом тривалої служби.

Рекомендується використання персоналізованих програм на основі показників відновлення (HRV), рівня стресу та індивідуальних медичних рекомендацій.



## 4.5. Наставництво та менторство через спорт

Наставництво та менторство через спорт є важливими елементами виховної та навчальної роботи у ВІКНУ та спрямовані на формування морально-вольових якостей, дисциплінованості та відповідальності у курсантів.

Основною метою наставництва через спорт є:

- передача досвіду від старших курсантів, тренерів та офіцерів молодшому поколінню;
- формування у курсантів правильного ставлення до фізичної підготовки та здорового способу життя;
- розвиток лідерських якостей, взаємодопомоги та колективізму;
- підтримка морально-психологічного стану особового складу.

Реалізація наставництва здійснюється шляхом:

- залучення старших курсантів та спортсменів-збірників до проведення тренувань і спортивних заходів;
- створення системи кураторства у спортивних секціях;
- проведення спільних тренувань курсантів і постійного складу;
- організації зустрічей із відомими спортсменами, ветеранами бойових дій та військовослужбовцями-спортсменами.

Спорт розглядається як інструмент виховання характеру, розвитку наполегливості, витримки, взаємоповаги та готовності працювати в команді.

Важливу роль у системі наставництва та менторства через спорт відіграють командири загонів, які виступають для курсантів безпосередніми начальниками, наставниками та прикладом для наслідування. Їхня діяльність у сфері фізичної підготовки повинна мати системний, цілеспрямований та виховний характер.

Враховуючи важливість наставництва та менторства, командир загону повинен забезпечувати:

- індивідуальний підхід до розвитку фізичних якостей підлеглих;
- підтримку курсантів із низьким рівнем фізичної підготовленості;
- формування у підлеглих стійкої мотивації до самовдосконалення;
- розвиток морально-вольових якостей через залучення до змагальної діяльності.



Менторська функція командира загону полягає у постійному супроводі професійного та фізичного становлення курсанта, наданні рекомендацій щодо індивідуального фізичного розвитку, формуванні відповідальності за особисту фізичну готовність та колективний результат.

Наставництво через спорт повинно сприяти зміцненню внутрішньої згуртованості загону, підвищенню рівня взаємної довіри між командиром і підлеглими, формуванню середовища взаємопідтримки та здорової конкуренції.

Створюється система "Спортивний наставник", у межах якої курсанти рівня Tactical Athlete та Elite Leader закріплюються за курсантами молодших курсів для індивідуального супроводу фізичного розвитку.

Проводяться регулярні освітні зустрічі (лекторій) з питань нутриціології, гідратації, режиму сну та управління стресом.

#### **4.6. Розвиток спортивної навчально-матеріальної бази**

Розвиток спортивної навчально-матеріальної бази є необхідною умовою ефективної реалізації Концепції фізичної підготовки та спорту у ВІКНУ.

Основними напрямками розвитку спортивної бази є:

- модернізація наявних спортивних споруд (спортивні зали, майданчики, стадіони, смуги перешкод, тренажерні зали тощо);
- забезпечення сучасним спортивним інвентарем та обладнанням;
- створення спеціалізованих навчально-тренувальних зон для занять військово-прикладними видами спорту;
- впровадження інноваційних засобів тренування та контролю фізичної підготовленості.

Розвиток спортивної навчально-матеріальної бази здійснюється шляхом:

- планового фінансування з державного бюджету та інших не заборонених законодавством джерел;
- співпраці з органами місцевого самоврядування, спортивними федераціями та громадськими організаціями;
- залучення спонсорської та грантової підтримки;



- раціонального використання та збереження наявних матеріальних ресурсів.

Сучасна спортивна інфраструктура повинна забезпечувати безпечні умови проведення занять, відповідати санітарно-гігієнічним нормам та сприяти підвищенню якості фізичної підготовки і спортивної діяльності у ВІКНУ.



## 5. ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ТА РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Організаційне та ресурсне забезпечення фізичної підготовки і спорту у ВІКНУ здійснюється з метою створення умов для ефективного функціонування системи фізичної підготовки та спортивно-масової роботи, спрямованих на забезпечення належного рівня фізичної готовності особового складу до виконання завдань за призначенням.

### 5.1. Організаційне забезпечення

Організаційне забезпечення фізичної підготовки і спорту ґрунтується на принципах:

- централізованого управління та децентралізованого виконання;
- безперервності та системності підготовки;
- відповідності нормативно-правовим актам Міністерства оборони України;
- інтеграції фізичної підготовки в загальну систему військово-професійної підготовки.

Керівництво та координація діяльності у сфері фізичної підготовки і спорту здійснюються:

- начальником ВІКНУ;
- заступником начальника ВІКНУ;
- кафедрою Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту;
- командирами (начальниками) підрозділів.

Основними організаційними заходами є:

- планування фізичної підготовки і спортивної діяльності на навчальний рік;
- розроблення перспективних і поточних планів занять;
- організація навчально-тренувального процесу;
- здійснення контролю та аналізу рівня фізичної підготовленості особового складу.

Організаційне забезпечення передбачає:

- чіткий розподіл повноважень між суб'єктами управління;



- функціонування системи обліку та звітності;
- взаємодію з підрозділами Міністерства оборони України, Генерального штабу Збройних Сил України, спортивними федераціями та громадськими організаціями.

## 5.2. Ресурсне забезпечення

Ресурсне забезпечення здійснюється шляхом укомплектування посад:

- фахівцями з фізичної підготовки і спорту;
- тренерами та інструкторами з військово-прикладних видів спорту;
- суддями з видів спорту;
- медичним персоналом для супроводу занять і змагань.

Передбачається:

- підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників і інструкторів;
- участь у курсах, семінарах, навчально-методичних зборах;
- залучення фахівців з бойовим досвідом;
- формування резерву кадрів для розвитку спортивної діяльності.



## 6. ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ

Реалізація Концепції фізичної підготовки та спорту Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка здійснюється поетапно з урахуванням організаційних, кадрових, матеріально-технічних та фінансових можливостей закладу освіти.

Впровадження Концепції передбачається у три взаємопов'язані етапи: підготовчий, основний та етап стабілізації і розвитку.

### 6.1. Підготовчий етап (короткострокова перспектива)

Метою підготовчого етапу є створення організаційних, нормативних та методичних передумов для практичної реалізації Концепції.

На цьому етапі передбачається:

- аналіз чинної системи фізичної підготовки та спортивної роботи у ВІКНУ, виявлення її сильних і слабких сторін;
- приведення локальних нормативних документів ВІКНУ у відповідність до положень Концепції, керівних документів Міністерства оборони України та стандартів підготовки країн-членів НАТО;
- розроблення та оновлення робочих програм навчальної дисципліни з фізичної підготовки з урахуванням військово-прикладної спрямованості та бойового досвіду;
- підготовка науково-педагогічного складу до впровадження нових методик навчання та форм контролю фізичної готовності;
- визначення пріоритетних напрямів розвитку матеріально-технічної бази та формування поетапних планів її модернізації.

### 6.2. Основний етап (середньострокова перспектива)

Метою основного етапу є практичне впровадження положень Концепції в освітній процес, спортивну діяльність та систему підготовки особового складу.

На цьому етапі здійснюється:

- впровадження оновлених програм фізичної підготовки у навчальний процес курсантів і слухачів;
- поетапний перехід до модульної системи підготовки з



- урахуванням рівня навченості, спеціалізації та фізичної підготовленості здобувачів освіти;
- активне впровадження військово-прикладних видів спорту як складової професійної підготовки майбутніх офіцерів;
  - розвиток системи спортивно-масової роботи, секційної діяльності та участі збірних команд ВІКНУ у змаганнях різних рівнів;
  - запровадження сучасних підходів до оцінювання фізичної готовності, що передбачають урахування індивідуальної динаміки розвитку фізичних якостей;
  - модернізація та розширення спортивної навчально-матеріальної бази відповідно до потреб освітнього процесу;
  - розвиток системи наставництва та лідерства через фізичну культуру і спорт;
  - інтеграція цифрових технологій у процес планування, обліку та контролю фізичної підготовки.

### **6.3. Етап стабілізації та розвитку (довгострокова перспектива)**

Метою цього етапу є забезпечення сталого функціонування системи фізичної підготовки та спорту у ВІКНУ та її подальший розвиток відповідно до викликів сучасної війни і стандартів союзників.

На цьому етапі передбачається:

- закріплення досягнутих результатів та формування сталої системи фізичної підготовки, інтегрованої в загальну систему військової освіти;
- подальше вдосконалення методик підготовки з урахуванням досвіду бойових дій та результатів наукових досліджень;
- розширення міжнародного співробітництва у сфері фізичної підготовки та спорту, участь у спільних проєктах і програмах підготовки;
- розвиток спортивної інфраструктури до рівня сучасного багатофункціонального тренувального середовища;
- формування культури фізичної досконалості як складової професійної ідентичності офіцера.



## 7. МОНІТОРИНГ, ОЦІНЮВАННЯ ТА ОНОВЛЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ

Моніторинг, оцінювання та оновлення Концепції фізичної підготовки та спорту ВІКНУ здійснюються з метою забезпечення її актуальності, ефективності та відповідності сучасним вимогам підготовки курсантів.

Система моніторингу та оцінювання ґрунтується на принципах:

- системності та безперервності;
- об'єктивності та достовірності даних;
- прозорості та відкритості результатів;
- орієнтації на досягнення практичних результатів;
- своєчасного коригування управлінських рішень.

### 7.1. Моніторинг реалізації Концепції

Моніторинг реалізації Концепції передбачає систематичне збирання, аналіз та узагальнення інформації щодо стану та результатів функціонування системи фізичної підготовки і спорту у ВІКНУ.

Моніторинг охоплює такі напрями:

- рівень фізичної підготовленості курсантів і постійного складу;
- стан спортивно-масової роботи;
- ефективність навчально-тренувального процесу;
- стан матеріально-технічної бази;
- кадрове забезпечення;
- рівень травматизму та медичного супроводу;
- участь у змаганнях та їх результати.

Моніторинг здійснюється шляхом:

- проведення контрольних занять та перевірок фізичної підготовленості;
- вивчення звітної документації підрозділів;
- спостереження за ходом занять і тренувань;
- опитування учасників освітнього процесу;
- аналізу статистичних показників.



## 7.2. Оцінювання ефективності реалізації Концепції

Оцінювання реалізації Концепції здійснюється з метою визначення ступеня досягнення поставлених цілей та завдань, а також виявлення проблемних питань і шляхів їх вирішення.

Основними критеріями оцінювання є:

- динаміка показників фізичної підготовленості особового складу;
- рівень залученості курсантів та офіцерів до занять спортом;
- результати участі в спортивних змаганнях;
- стан навчально-матеріальної бази;
- рівень кадрового та фінансового забезпечення;
- показники безпеки занять і рівень травматизму.

Оцінювання здійснюється:

- щорічно за результатами навчального року;
- за підсумками етапів реалізації Концепції;
- під час перевірок та інспектувань.

Результати оцінювання оформлюються у вигляді аналітичних довідок, звітів та пропозицій щодо вдосконалення системи фізичної підготовки і спорту.

## 7.3. Механізм коригування та оновлення Концепції

Оновлення Концепції здійснюється з урахуванням:

- результатів моніторингу та оцінювання;
- змін у нормативно-правовій базі;
- впровадження бойового досвіду;
- розвитку спортивної науки і методик тренування.

Коригування Концепції передбачає:

- уточнення цілей і завдань;
- оновлення змісту фізичної підготовки;
- удосконалення організаційних механізмів;
- перерозподіл ресурсів;
- внесення змін до планів реалізації.

Проекти змін до Концепції готуються кафедрою Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту та подаються на розгляд керівництву ВІКНУ.



## 8. ЗАКЛЮЧНІ ПОЛОЖЕННЯ

Ця Концепція є основоположним документом, що визначає стратегічні орієнтири розвитку фізичної підготовки та спорту у ВІКНУ та спрямована на формування фізично підготовленого, психологічно стійкого військовослужбовця, здатного виконувати завдання за призначенням.

Реалізація положень Концепції здійснюється в межах чинного законодавства України, нормативно-правових актів Міністерства оборони України, керівних документів Генерального штабу Збройних Сил України, а також внутрішніх нормативних документів ВІКНУ.

Відповідальність за впровадження та практичну реалізацію Концепції покладається на керівництво ВІКНУ, кафедру Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

Реалізація Концепції забезпечується шляхом розроблення та виконання відповідних програм, планів заходів, навчально-методичних матеріалів і внутрішніх регламентів, спрямованих на досягнення визначених мети та завдань.

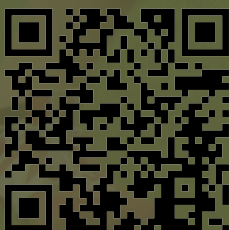
Фінансування заходів, передбачених цією Концепцією, здійснюється за рахунок коштів, передбачених у кошторисах на утримання ВІКНУ, а також з інших джерел, не заборонених законодавством України.

Моніторинг виконання положень Концепції, оцінювання її ефективності та підготовка пропозицій щодо вдосконалення покладаються на керівництво ВІКНУ та кафедру Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту. Результати моніторингу враховуються під час коригування планів фізичної підготовки та спортивної діяльності.

Начальник Військового інституту  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
полковник  
16 квітня 2026 року

Олексій СІРОШТАН





**Військовий інститут Київського  
національного університету  
імені Тараса Шевченка**

**Київ, вул. Юлії Здановської, 81  
[viknu.mil.gov.ua](http://viknu.mil.gov.ua)**

Київ, 2026