

**Олександр ГНИДЮК,**  
*orcid.org/0000-0003-3154-1697*  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
(Хмельницький, Україна) [ogniduk@ukr.net](mailto:ogniduk@ukr.net)

**Олександр ШТИКУН,**  
*orcid.org/0000-0001-8180-8893*  
викладач центру спеціальної підготовки  
Територіально відокремленого відділення  
«Хмельницька філія Академії Державної пенітенціарної служби»  
(Хмельницький, Україна) [shtykun2011989@gmail.com](mailto:shtykun2011989@gmail.com)

**Андрій ПОРЯДКО,**  
*orcid.org/0000-0002-2746-9509,*  
командир навчальної групи факультету правоохоронної діяльності  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
(Хмельницький, Україна) [andrey.poriadko@gmail.com](mailto:andrey.poriadko@gmail.com)

## ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КРАЇН-ВИХІДЦІВ РАДЯНСЬКОГО СОЮЗУ

Дана робота несе в собі відображення певних проблем, які наразі існують в країнах – вихідців з Радянського Союзу під час організації фізичної підготовки. Питання є важливим, оскільки від нього напряму залежить обороноздатність країни, здатність проводити бойові дії, забезпечення виконання завдань та ряд інших. В статті також враховано питання фізичної готовності призовників, питання здоров'я школярів та їх фізична підготовка під час навчання в закладах повної загальної середньої освіти, оскільки це впливає на кількість людей, які потрапляють до лавр військ, оскільки з незадовільним станом здоров'я це зробити неможливо.

Піднято питання щодо якості фізичного виховання безпосередньо в підрозділах законних збройних формувань (Збройних сил України, Національної гвардії, Державної прикордонної служби України та інші), тому що задля забезпечення фізичної готовності кожного військовослужбовця необхідно використовувати правильний підхід з урахуванням усіх індивідуальних особливостей. Також, не останнє за важливістю, захворюваність військовослужбовців та призовників на різні хвороби, що має негативний вплив на забезпечення обороноздатності країни «завдяки» неможливості організації належного рівня фізичної готовності військовослужбовців.

В статті відображається сьогодення, тому що на даний момент ведуться бойові дії, які були попередньо зосереджені на сході України, а зараз охоплена майже вся країна. Один з найважливіших аспектів забезпечення виконання необхідних бойових завдань – це стан фізичної підготовки військовослужбовців, тому що цей аспект складається з таких складових, як спритність, сила та витривалість. Саме ці показники є необхідними при виконанні завдань, оскільки від цього залежить, перш за все, здоров'я та життя військовозобов'язаних та стан обороноздатності країни. Саме тут постає питання стану фізичної підготовки та здоров'я не лише військовослужбовців, але і юнаків призовного і до призовного віку, що викладено в цій статті.

**Метою** дослідження є вивчення проблематики пов'язаною зі станом фізичної підготовки, стану фізичної готовності та здоров'я серед військовослужбовців, призовників та до призовників, тому що ці проблеми напряму впливають на стан обороноздатності країни, готовності до ведення бойових дій та забезпечення національної безпеки. Завдяки дослідженню цих питань, матимемо можливість знизити кількість погиблих, безвісти зниклих та дезертирів серед військовозобов'язаних під час проведення бойових дій сьогодення в місцях сутички з окупаційними військами Російської Федерації та раніше в місцях Операції Об'єднаних Сил. Ці елементи усі взаємопов'язані, тому що через слабкий рівень фізичної підготовки під час виконання бойових завдань, через нестачу витривалості, сили, спритності військовослужбовці гинуть, за суттю через свою непрофесійність, в наслідок чого, знижується рівень морально-психологічного стану серед підлеглого персоналу, що призводить до поширення думок та здійснення дезертирства, переходу на сторону ворога. На цьому все не закінчується, поширюється вживання спиртних та наркотичних речовин серед постійного та перемінного складу військовослужбовців, поширення захворюваності, що має надзвичайно потужний негативний вплив на стан обороноздатності країни.

**Ключові слова:** військовослужбовець, фізична підготовка, фізична готовність, обороноздатність країни.

**Olexander GNYDIUK,***orcid.org/0000-0003-3154-1697**Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Senior Lecturer at the Department of Physical Training and Personal Safety  
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine  
(Khmelnysky, Ukraine) ognuduk@ukr.net***Oleksandr SHTYKUN,***orcid.org/0000-0001-8180-8893**Lecturer at the Special Training Center of the Territorially Separated Department  
Khmelnysky Branch of the Academy of the State Penitentiary Service  
(Khmelnysky, Ukraine) shtykun2011989@gmail.com***Andriy PORIADKO,***orcid.org/0000-0002-2746-9509**Commander of the study group of the Faculty of Law Enforcement  
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine  
(Khmelnysky, Ukraine) andrey.poriadko@gmail.com*

## PROBLEMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF COUNTRIES OF THE SOVIET UNION

*The work reflects certain problems that currently exist in the countries of the Soviet Union during the organization of physical training. The issue is important because it directly affects the country's defense capabilities, ability to conduct hostilities, ensure the implementation of tasks and many others. The article also takes into account the physical fitness of conscripts, the health of students and their physical training while studying in general secondary education, as it affects the number of persons who will enter the laurels of troops, as with poor health to do so impossible.*

*The issue of the quality of physical education was raised directly in the units of legal armed groups (Armed Forces, SBGS and others), because to ensure the physical fitness of each serviceman it is necessary to use the right approach, taking into account all individual characteristics. Also, not least, the morbidity of servicemen and conscripts for various diseases, which has a negative impact on ensuring the country's defense capabilities "due to" the inability to organize the appropriate level of physical fitness of servicemen.*

*The relevance of the articles determines the present, because fighting is currently underway in eastern Ukraine. One of the most important aspects of ensuring the necessary combat missions is the state of physical training of servicemen, because this aspect consists of such components as agility, strength and endurance. These are indicators which are necessary in the performance of tasks, because it depends, above all, on the health and lives of conscripts and the state of the country's defense capabilities. This is where the question of the state of physical training and health of not only servicemen, but also young men of conscription and up to conscription age, which is set out in this article, arises. Accordingly, an analysis of the works cited in the literature.*

*The aim of the study is to examine issues related to physical fitness, fitness and health among servicemen, conscripts and conscripts, as these issues directly affect the country's defense capabilities, readiness for combat and national security. By researching these issues, we will be able to reduce the number of casualties, missing persons and deserters among conscripts during combat operations during Operation Allied Forces. These elements are all interrelated, because due to the low level of physical training during combat missions, lack of endurance, strength, agility, servicemen die, essentially due to their unprofessionalism, resulting in reduced morale among subordinates, which leads to the spread of opinions and the implementation of desertion, the transition to the side of the enemy. This is not the end of the story, the use of alcohol and drugs among the permanent and variable composition of the military, the spread of the disease, which has an extremely strong negative impact on the country's defense capabilities.*

**Key words:** *military man, physical training, physical readiness, defense capability of the country.*

Однією з об'єктивних оцінок стану готовності військ до ведення бойових дій є стан фізичної підготовки військовослужбовців. Цей аспект важливий, оскільки від нього напряму залежить як доля кожного військового, так і стан виконання бойових завдань.

Це питання, на прикладі України, потребує реформування. **Постановка проблеми** знаходиться саме на державному рівні, де забезпечення

обороздатності є найпріоритетнішим питанням і потребує постійного вивчення, для подальшого його вдосконалення та недопущення зниження його рівня. Для цього **проведено аналіз досліджень** Анохіна Є. (Анохін, 2005), Коваленко Т. (Коваленко, 1998), Романчук С. (Романчук, 2013), Щеголев В. (Щеголев, 2014) та інших. **Мета роботи** – це вивчити проблемні питання фізичної підготовки країн – вихідців Радянського союзу, а

саме Україна та провести порівняння з країнами блоку НАТО, що в результаті підвищить рівень фізичної готовності військовослужбовців та ступінь їх бойової готовності. Вважаємо, що є необхідність та доцільність перейняти досвід фахівців фізичної підготовки армії Сполучених Штатів Америки, тому що ця країна за невеликий період часу мала велику кількість військових конфліктів (конфлікти в Кореї, В'єтнамі, Ірані, Домінікані, Афганістані, Іраці, Сомалі та інші). Ситуація в Кореї та В'єтнамі показала командуванню армії США, що підлеглий персонал з низьким станом фізичної підготовки (Аршинов, 1994). В свою чергу, це призвело до великої кількості смертей, тому що військовим не вистачало витривалості для пересування та ведення боїв в умовах сирих, вологих джунглів, призвело до розвитку та поширенню інфекційних хвороб серед персоналу та відповідне зниження морально- психологічного стану, що ускладнювало виконання бойових завдань. Великою кількістю життєреформування їх системи фізичної підготовки коштувало командуванню США. Після чого, військовослужбовців почали тренувати відповідно до роду військ та завдань, які вони повинні виконувати, обов'язково звертаючи увагу на кліматичні умови.

Ситуація, яка зараз наявна в Україні є надзвичайно схожою. Велика кількість смертей військовослужбовців, пониження морально- психологічного стану серед персоналу, низький рівень фізичної підготовки, що негативно сказується під час ведення боїв на сході країни.

Тому, перша проблема, яку необхідно виокремити- це рівень фізичної підготовленості юнаків допризовного віку негативно впливає на результати їх спортивної і допризовної підготовки в цілому. Забезпечити потреби нашого суспільства у підготовці підростаючого покоління, як захисника вітчизни, покликана не тільки військова, але й, насамперед загальна середня освіта. У Концепції національно-патріотичного виховання зазначено, що прикладна фізична підготовка спрямовується на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, сміливості, координації рухів. Молодь залучається до регулярних занять фізичною культурою і спортом, у тому числі прикладними видами спорту, набуває навичок подолання перешкод, здійснення марш-кидків, метання гранат, бігу на лижах, гімнастики, рукопашного бою тощо. Військово-патріотичне виховання дітей та молоді визначається різними нормативно-правовими актами, зокрема, Законом України «Про оборону України». Фізичне виховання у загальноосвітніх навчальних закладах має великий потенціал в підготовці молоді

до служби в армії. Втім, за всі роки незалежності України, фізичне виховання все більше віддалялось від реальної фізичної підготовки молоді. Без фізичного виховання як цілеспрямованого процесу на розвиток фізичних якостей, набуття відповідних рухових умінь і навичок, наявності спеціально підготовлених фахівців покращити ситуацію вкрай важко. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить лише 5-15%. За таких умов, здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Низький рівень здоров'я молодих людей, що проходять службу в Збройних силах України, є свідченням безвідповідального ставлення молоді до власного здоров'я: придатними до військової служби визнається 74-76% юнаків, а кількість тих, хто отримує відстрочку за станом здоров'я, постійно збільшується. В учнів старшого шкільного віку вчені продовжують відмічати негативні тенденції у: 1) зниженні рівня фізичної підготовленості учнів (відповідно до вимог шкільної програми фізична підготовленість оцінюється на 3-8 балів). Достатній рівень навчальних досягнень старшокласники мають за показниками розвитку сили й швидкісно-силових якостей. Низький або середній рівні фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості та спритності); 2) відхиленнях у стані здоров'я (35- 38% старшокласників уже мають такі відхилення) та належності до спеціальної медичної групи (в процесі навчання зменшується кількість учнів основної медичної групи, і відповідно, збільшується в підготовчій і спеціальній); 3) напруженні роботи серцево-судинної системи (показники ЧСС становлять 90-92 уд.в хв.). Формування готовності старшокласників до військової діяльності можна розглядати як стан комплексної готовності особистості, який визначається сукупністю моральних, психологічних, фізичних та операційнодієвих показників. Формування готовності старшокласників до військової служби можливе за умов виховання позитивного ставлення до цієї служби з урахуванням переконань, планів, бажань, ідеалів, інтересів особистості й установок соціального середовища. «Цілеспрямованою підготовкою до служби в армії самостійно займаються 12,4% і 14,7% опитаних. Про допомогу спорту в підготовці допризовників до служби в армії вказали 48,4% і 52,8% юнаків. 88% і 69% опитаних юнаків вважають, що на підготовку до служби в армії одних тільки уроків фізичної культури і допризовної підготовки недостатньо; 17,4% і 28,2% переконані, що достатньо; 38% і 42% вважають, що вони готові служити в

армії; 32,3% і 39,8% – що не готові» (Мазурчук 1999: 169-170).

Результати оцінки рівня практичної готовності старшокласників до служби в армії засвідчують, що кожен третій юнак, в основному, фізично добре підготовлений до служби, хоча не можуть не викликати занепокоєння значні відмінності у фізичній підготовленості юнаків міста і села. Тенденція наступна: рівень розвитку фізичної сили у старшокласників міста у тричі вищий, ніж в їх ровесників із села; фізично-оздоровча активність, навпаки, у сільських юнаків у чотири рази вища. Анкетне опитування щодо готовності або неготовності старшокласників до служби, вказує на наявність взаємозв'язку стану фізичного і психічного здоров'я. Вони усвідомлюють, що для служби в армії необхідним є відповідний рівень фізичної підготовленості, інтелектуальних можливостей і здоров'я. На жаль, лише 24,6 % юнаків села та 18,7 % їх ровесників з міста вважають себе достатньо підготовленими (Пристапа 2012: 223) найбільш ефективним і економічним для вирішення проблеми зміцнення здоров'я учнівської молоді вважає якісні зміни у фізкультурно-оздоровчій роботі в закладах середньої освіти та вищій школі. Фізкультурно-освітня робота повинна сприяти зниженню відсотку захворюваності, зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, зменшенню прояву шкідливих звичок, підвищенню успішності. Звичайно, заняття з дисципліни «фізична культура» повинні вестися систематично як серед студентів-бакалаврів, так і серед магістрантів. Вони повинні науково обґрунтовувати необхідність рухової активності, виконувати освітню і пропагандистську функції у вихованні здорового способу життя.

Фізична підготовка має велике значення для реалізації оздоровчого завдання та формування міцного фундаменту працездатності студента з метою довготривалої активної життєдіяльності в умовах навчального закладу. О.В. Тимошенко та М.Д. Зубалій розробили та обґрунтували «Паспорт здоров'я» з метою сприяння покращенню стану здоров'я, підвищенню усвідомлення й рівня фізичної культури підростаючого покоління, значущості та якості фізичного виховання. Показники «Паспорта здоров'я» також слугують підвищенню конкурентоспроможності його володаря при прийнятті на навчання, роботу і є важливою складовою для виявлення переваг за інших рівних умов. Даний паспорт є об'єктивним показником фізичного стану учнівської та студентської молоді, де одним із основних критеріїв оцінки кількості здоров'я є показники рівня фізичної

підготовленості. І.В. Бакіко, в результаті аналізу програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання загальноосвітніх шкіл встановив, що в шкільних програмах 1992, 1998, 2001 і 2004 рр. відсутні розділи, що стосуються позакласних форм занять фізичною культурою і спортом, загальношкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. За змістом ці шкільні програми практично дублюють одна одну. Невелика різниця 53 полягає лише в наявності окремих фізичних вправ та викладання футболу з великою кількістю годин в усіх класах у програмах 2001, 2004 років. Обґрунтування співвідношення навчального матеріалу базової (як основи загальнодержавних вимог у галузі «фізична культура») і варіативної частин (диференційований підхід до фізичного виховання учнів) шкільної програми для молодшого шкільного віку – 70:30%, середнього – 60:40%, старшого – 50:50%. Підвищення мотивації та інтересу до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності учнів є основним важелем зміни програмнонормативних засад фізичного виховання школярів. Побудова програм шкільного фізичного виховання із врахуванням базових і варіативних частин дозволяє зробити учнів і батьків активними учасниками освітнього оздоровчого процесу. Н. Кравченко у 2012 році зазначив що поява концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-11 класів пов'язана із спільним рішенням Міністерства освіти і науки України, Міністерства сім'ї, молоді і спорту, Міністерства охорони здоров'я № 13/1-2 від 11.11.2008 р. «Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України», поставлені на порядок денний зміни змісту навчальних програм відповідно до вікових, контрольних нормативів до них, спричинили смерті дітей на уроках фізичної культури. Індивідуальні закономірності формування і розвитку дитини з урахуванням позитивного світового досвіду теж змінено. Учасники робочої групи ставили собі за мету з'ясувати причини, які призводять до летальних випадків під час виконання фізичних вправ. Серед основних причин вказувалося не те, що контрольні нормативи в навчальних програмах до 2008 року, є важкими та їх показники не змінювалися з кінця минулого століття. Було відзначено, що важливою складовою для безпечного проведення уроків фізичної культури є якісний медичний огляд у навчальних закладах. Такий медичний огляд та розроблені методичні рекомендації проведення занять із різними медичними групами давали би об'єктивну картину фахівцям щодо реального

стану здоров'я дітей у навчальних закладах та особливостей фізичного навантаження в уроці.

Отже, в основу нової навчальної програми був закладений відмінний від попередніх програм шлях викладання дисципліни «Фізична культура» – присутність інваріантної та варіативної частин, де принцип варіативності став домінуючим. Саме на принцип варіативності покладені надії з формування стійкої мотивації щодо збереження здоров'я та поліпшення фізичного розвитку й фізичної підготовленості дітей, адже школярі отримують можливість обирати вид рухової активності, який їм більш до вподоби, таким чином більш ефективно використовуючи засоби фізичного виховання в організації власного способу життя. У нових навчальних програмах контрольні нормативи фізичної підготовленості, які до того були важливою складовою частиною оцінки з дисципліни «фізична культура» фактично нівельовані. Втім, як зазначають нормативи оцінювання фізичної підготовленості є одним із важливих стимулів мотивації дітей до занять фізичною культурою. Також значною мірою від їх відповідності залежить не лише безпека учнів, але й їх відношення до занять, прагнення до фізичного вдосконалення (Бондарчук 2019:14-20). Фізичне виховання – важлива частина підготовки юнаків до виконання почесного обов'язку кожного громадянина – служби в Збройних силах України.

У цьому аспекті мета фізичного виховання полягає в тому, щоб допризовники набули фізичної загартованості, необхідної для оволодіння зброєю та бойовою технікою і перенесення фізичних навантажень, нервовопсихологічних напружень, несприятливих чинників бойової діяльності. Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні та збереженні його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності захисту Батьківщини. Фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямованого на формування в них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини. Наслідком скасування нормативів і державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України спричинило девальвацію фізичної підготовки у фізичному вихованні та негативно відбилися на фізичному стані громадян і, зрештою, на обороноздатності держави.

Друга проблема напряму виходить з початку бойових дій, а саме цезначний негативний вплив на результати перших тижнів і місяців проведення

АТО, «...чинив низький рівень бойової підготовки особового складу підрозділів, залучених до АТО. Тим більше, що вагому частку сил, котрі брали безпосередню участь в АТО, становили недостатньо навчені добровольчі підрозділи» Зоголошенням часткової мобілізації держава зіткнулася з таким явищем: з одного боку – високий морально-психологічний підйом і готовність громадян захищати Батьківщину, але з іншого – низький військовий вишкіл, особливо тих, хто не проходив військової служби. Зміни характеру військових дій призвели до «...нових вимог до бойової готовності військовослужбовців, яка стала показником не тільки підготовки військ до безпосередньої участі до військових дій, а й ефективності в різних видах військової праці, в тому числі й у фізичній підготовці» (Руснак 2015: 9-14). Фізична підготовка впливає на всі компоненти боездатності військовослужбовців. Успіх у результатах бойових дій в значній мірі залежить від фізичного стану військовослужбовців, основними складовими якого є фізичний розвиток та фізична підготовленість.

На сьогодні в концепції виховної роботи в Збройних силах України фізична підготовка є загальновійськовою дисципліною, тісно пов'язаною з процесом професійного становлення військовослужбовців, яка сприяє вирішенню специфічних завдань бойової підготовки. Фізична підготовка розглядається вченими як один із найважливіших компонентів повної бойової готовності, як обов'язковий чинник для реалізації психічної і технічної готовності військ, як засіб адаптації до військово-професійної діяльності. Фізична підготовка в провідних країнах світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та головний фактор реалізації їх технічної та психологічної готовності. Тенденція підвищення військовоприкладної спрямованості фізичної підготовки посилюється з кожним роком (Анохін 2015: 114-305).

В різних країнах існують свої стандарти, які залежать від конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту НАТО для виконання спільних завдань. У Наставі з фізичної підготовки у Збройних силах України за 1997 р. говориться, що фізична підготовка в ЗСУ займає належне місце в системі бойової підготовки військ. Показано суттєве збільшення видатків на підготовку війська, зокрема фізичну, в порівнянні із іншими роками. Тобто, значення для сучасного війська фізичної підготовки лише зростає і цьому приділяється відповідна увага і фінансування. Більше того, Постановою Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Прозатвер-

дження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» зроблено кроки в напрямі розробки протягом 2016 р. тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання населення України з фізичної підготовленості та забезпечення, починаючи з 2017 р. проведення його щорічного оцінювання. Метою щорічного тестування є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, зміцнення здоров'я, сприяння здатності до високопродуктивної рухової активності, захисту територіальної цілісності України і суверенітету, а також допомогти у вихованні патріотизму і громадянської позиції. Проведення щорічного оцінювання для студентської та учнівської молоді навчальних закладів усіх типів, незалежно від форми власності, особового складу збройних сил та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, правоохоронних органів, рятувальних та інших силових структур, є обов'язковим. «На рівні виконавчої влади (Кабінету міністрів України) про якість фізичної підготовленості населення та її контроль, що є обов'язковим значенням у процесі фізичного виховання, розпочали мовлення не так давно у 2015 році. Згадали, що фізичне виховання виконує важливі педагогічні, політичні та соціальні функції й щільно зв'язане з освітою, культурою, наукою, охороною здоров'я, військовою справою та матеріальним виробництвом» (Круцевич 2015:109-114)

Про важливе значення фізичної підготовленості фахівців у збройних силах провідних країн світу (США, Англії, Німеччини) можна судити за результатами вивчення та узагальнення досвіду підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в зарубіжних країнах, здійсненого А. Магльованим, А. Петрук та у 2015 році. Авторами визначено, що посиленню мотивації до підвищення рівня фізичної підготовленості сприяє жорстка система військово-професійного навчання і великий «відсів» претендентів на військову службу, що становить 20–35%. При цьому відсоток «відсіву» за низьким рівнем фізичної підготовленості, особливо на першому етапі навчання, сягає 75%. Натомість в Україні на середину 2000-х років, як показано в роботах (Бородін 2002: 34), (Старчук 2005: 169) та інших, більшість офіцерів не відвідують заняття з фізичної підготовки, а кількість офіцерів, які займаються самостійно не перевищує 20%.

В офіцерів, які додатково не займаються фізичною підготовкою, зниження результатів фізичної підготовленості продовжується і під час служби

офіцерських посадах. В офіцерів, у яких сформовані бажання та інтерес до систематичних занять фізичними вправами ще під час навчання у вищому військовому навчальному закладі (далі ВВНЗ) і які продовжують додатково займатись після випуску, результати залишаються стабільно високим. Базильчук О. В., Романчук С. В. та інші у процесі відповідних досліджень встановили наявність взаємозв'язку між успішним виконанням службових обов'язків і рівнем фізичної підготовленості. Проведено вивчення стану здоров'я та фізичного розвитку осіб рядового складу мобілізаційного резерву на етапі вступу (молоде поповнення) та проходження строкової військової служби (військовослужбовців строкової служби) у ЗСУ України в 2001-2013 рр. Ними встановлено, що серед осіб рядового складу мобілізаційного резерву на етапі вступу за середнім багаторічним показником превалювали військовослужбовці, які за станом здоров'я були здоровими і склали 1-шу групу (71,97±0,28% військовослужбовців); 2-га група – практично здорові, становила 22,93±0,17% військовослужбовців; 3-тя група – потребували систематичного медичного нагляду, була найменшою і дорівнювала 5,10±0,14% обстежених серед молодого поповнення. На етапі вступу серед осіб рядового складу мобілізаційного резерву (молодого поповнення військовослужбовців строкової служби) за показниками фізичного розвитку в 2001-2013 рр. переважали військовослужбовці, які мали добрий стан фізичного розвитку (55,07±0,30% військовослужбовців); середній стан фізичного розвитку мали 42,27±0,30% військовослужбовців; недостатньо розвинутий фізичний стан мали 2,65±0,10% військовослужбовців. На етапі проходження строкової військової служби в Збройних силах України в 2001-2013 рр. серед осіб рядового складу мобілізаційного резерву превалювали військовослужбовці, які мали високий рівень здоров'я і склали 1-шу групу, (77,89±0,18% військовослужбовців); 2-га група – практично здорові – становила 17,69±0,17% військовослужбовців; 3-тя група – потребували систематичного медичного нагляду, була найменшою і дорівнювала 4,42±0,09% військовослужбовців. Проаналізовано матеріали десятирічної звітності медичної служби частин щодо щорічної загальної первинної захворюваності військовослужбовців Збройних сил України, виявив, що за період із 2004 року по 2013 рік, загальна первинна захворюваність військовослужбовців ЗСУ строкової служби виросла більше ніж, у 2 рази. Відбулося достовірне зростання загальної первинної захворюваності військовослужбовців ЗСУ строкової служби.

Вітчизняні вчені, які займалися вивченням стану здоров'я військовослужбовців Збройних сил України, починаючи із середини 1990-х років фіксують негативну багаторічну динаміку в загальній захворюваності військовослужбовців ЗСУ. Поганий фізичний стан (фізичне здоров'я, фізична підготовленість) військовослужбовців кардинально знижує боєздатність Збройних сил України. Про низький рівень розвитку окремих фізичних якостей, зокрема, витривалості у військовослужбовців. Встановлено, що рівень фізичної підготовленості військовослужбовців – жінок усіх вікових груп є низьким. Серед перевірених військовослужбовців – жінок – 50,1% мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, а середні показники розвитку швидкісних якостей та витривалості у жінок третьої, четвертої та п'ятої вікових груп не відповідають нормативу оцінки «задовільно». Показники фізичного розвитку та функціонального стану військовослужбовців жіночого контингенту різних вікових груп знаходяться у межах, нижчих за середні. Доведено, що найгірші показники функціонального стану і здоров'я мають жінки старших вікових груп (понад 35 років). Г.П. Грибан зі співавторами причинами низької фізичної підготовленості дівчат та погіршення стану їх здоров'я називають недостатню увагу до питань фізичного виховання в сім'ях і загальноосвітніх школах. Ю.А. Бородін і Г.В. Сухорада у 2004 році появу проблем із фізичною підготовленістю військовослужбовців вбачають в корекції нормативів зокрема вправ, які відбулися у 1997 році у настанові з фізичної підготовки Збройних сил України (НФП) (аналіз охоплює діапазон 1925-2000 рр.). У НФП-97 відзначається тенденція зниження нормативних вимог до розвитку сили і певного підвищення до розвитку якості швидкості зі збереженням, в основному, вимог до розвитку витривалості. У настанові з фізичної підготовки (далі НФП-97) практично відсутні критерії оцінки ефективності самого процесу фізичної підготовки (далі ФП) курсантів, таких, як систематичність та ефективність всіх її форм, а також якість використання часових ресурсів, що відводяться на ФП. Це дуже часто призводить до того, що цілеспрямований систематичний педагогічний процес іноді підміняється штурмовою, «натаскуванням» курсантів перед черговим оглядом спортивно-масової роботи. Чинна програма фізичної підготовки, зміст і методику проведення занять така, що не дозволяє підтримувати належного рівня підготовленості в офіцерів, які мають вже сформовані рухові навички. Більш того, вона не дозволяє сформувати або вдосконалити фі-

зичні якості в офіцерів, котрі до початку служби не мали належного рівня підготовленості. Цей висновок зроблений після перевірки рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів в процесі проведення дисертаційного дослідження. Отже, питання вдосконалення програми фізичної підготовки для ЗСУ залишається актуальним.

За результатами теоретичного обґрунтування мети та завдань, адаптованої до вимог сучасності концепції фізичної підготовки у Збройних силах України наполягають на проектуванні цільової концептуальної основи системи ФП у військах (силах), спрямованої на вирішення наступних основних завдань:

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців:

- сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості;

- прискорення адаптації військовослужбовців до умов військової служби та підвищення військово-спеціальної підготовленості, покращення фізичного розвитку, підвищення працездатності та службової активності, забезпечення професійного довголіття, зміцнення здоров'я та профілактика захворювань;

- розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей військовослужбовців, стійкості до заколювання, перевантажень, кисневого голодування; заколювання, перевантажень, кисневого голодування;

- набуття та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок і умінь військовослужбовців з рукопашної підготовки, подолання перешкод, метання гранат, пересування пересіченою місцевістю в пішому порядку таналіжах, марш-кидків, військово-прикладного плавання, веслування на ялах;

- набуття та вдосконалення злагоженості дій військових підрозділів;

- забезпечення стійкості організму до впливу несприятливих чинників військово-професійної діяльності: вібрації, гіпервентиляції, дихання під надмірним тиском, різних температурних режимів.

Керівництво ФП є важливим елементом управління, що являє собою діяльність командирів та начальників, спрямовану на поєднання функціональних дій інших посадових осіб, органів чи служб для вирішення завдань з організації та реалізації процесу ФП. Сам процес керівництва ФП здійснюється у відповідності до принципів та методів управління і, по суті, зводиться до прийняття рішень та їх реалізації, спрямованих на вдосконалення процесу ФП військовослужбовців.

Перелік низки чинників, від яких залежить ефективність системи фізичної підготовки військовослужбовців:

- рівень фізичної підготовленості молодого поповнення;
- стан матеріально-технічної бази;
- місце фізичної підготовки в системі бойової підготовки;
- фінанси, що виділяються на її організацію та проведення;
- професійність керівників занять;
- рівень мотивації військовослужбовців до занять фізичною підготовкою і спортом та ефективність проведення її форм.

Таким чином, застарілі проблеми із неналежним рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців чоловічої і жіночої статі породили серед науковців дискусії щодо шляхів реформування вдосконалення покращення системи фізичної підготовки Збройних сил України на сучасному етапі. Вчені пропонують ефективні варіанти реорганізації системи ФП ЗСУ України обґрунтовують необхідність впровадження професійно спрямованих систем фізичної підготовки, а також наполягають на інтенсивному розвитку фізичного виховання і спорту військовослужбовців.

Підсумовуючи вищевикладені проблеми, можемо зробити певний **висновок**, що процес фізичної підготовки військовослужбовців різних родів військ повинен бути реформований під сучасні вимоги, з метою забезпечення високого рівня обороноздатності країни та конкретно в чого рівня фізичної підготовки, фізичної та морально-психологічної загартованості військовослужбовців.

Усі ці аспекти взаємопов'язані між собою, тому їх необхідно покращувати, з ціллю зниження смертей під час бойових дій, під час проведення спецоперацій всередині країни та інших військових конфліктах, де можуть бути задіяні Українські військові. Вирішальним аспектом пошуку альтернативних шляхів удосконалення процесу фізичної підготовки особового складу Збройних Сил України є спрямованість на формування та закріплення усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях та переконаннях мотивації до фізичного загартування, стійкої звички самостійно турбуватися про власне здоров'я.

Фізичну готовність військовослужбовців потрібно тримати постійно на високому рівні, адже на даний момент триває окупація нашої території, збройний конфлікт, в якому гинуть військовослужбовці, тримати і в мирний час також. Ми зможемо забезпечити позитивну тенденцію зниження гибелі завдяки забезпеченню високого рівня фізичної підготовки, адже виконання бойового завдання на пряму залежить від цих складових.

Необхідно перейняти досвід країн світу, адже ми маємо вийти на один рівень з ними, вступити в НАТО, саме тому ми повинні реформувати нашу систему фізичної підготовки, адже таким чином ми також зможемо забезпечити відмінний морально-вольовий та психологічний стан військовослужбовців, що недопустить випадків вчинення кримінальних правопорушень військовослужбовцями, таких як в 2014 році. Саме тут і впливає **перспектива подальшого глибокого вивчення** цих питань, оскільки від них залежать надзвичайно вагомні аспекти державного рівня, такі як обороноздатність, національна безпека та інші.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: навчальний посібник, Львів: ЛВІ, 2005, –115 с.
2. Аршинов О. Организация физической подготовки сил специальных операций США. *Зарубежное военное обозрение*. 1994. № 6. С. 14-16.
3. Боднарчук О.М., Римар О.В., Петрина Р.Л., Маланчук Г.Т. Фізична культура і спосіб життя молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2019. Вип. 31. С. 14-20.
4. Коваленко Т.Г. Физическая подготовка иностранных армий: методические рекомендации: Волгоград: Изд-во Волгоградского государственного университета: 1998, 33 с.
5. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
6. Мазурчук О. Т. Особливості військово-фізичної підготовки допризовників, які проживають на території радіаційного забруднення : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк, 1999. 178 с.
7. Пристула Є.Н., Романчук С.В. Військова багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини*. 2012. №5. С. 223–230.
8. Руснак І. С. Военная безопасность Украины в свете реформирования сектора безопасности и обороны. *Наука і оборона*. 2015 (№ 2). С. 9-14.
9. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2013. 540 с.
10. Щеголев, В.А. Физическая подготовка в военных образовательных системах США. *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 9. С. 55-60.



#### REFERENCES

1. Anokhin Ye.D. (2005) Fizychna pidhotovka v armiiakh providnykh krain NATO [Physical training in the armies of leading NATO countries]: mnachalniy posibnyk, Lviv: LVI, p. 115 [in Ukrainian].
2. Arshinov O. (1994) Organizatsiya fizicheskoy podgotovki sil spetsialnykh operatsiy SShA [Organization of physical training of US special operations forces] *Zarubezhnoe voennoe obozrenie*. pp. 14-16 [in Russian].
3. Bodnarchuk O.M., Rymar O.V., Petryna R.L., Malanchuk H.T. (2019) Fizychna kultura i sposib zhyttia molodshykh shkoliariv [Physical culture and way of life of junior schoolchildren] *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*. Vol. 31. pp. 14-20. [in Ukrainian].
4. Kovalenko T.G. (1988) Fizicheskaya podgotovka inostrannykh armiy [Physical training of foreign armies] : metodicheskie rekomendatsii: Volgograd : Izd-vo *Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta*, p. 33 [in Russian].
5. Krutsevych T., Panhelova N. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Current trends in the organization of physical education in higher education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 3, P. 109-114 [in Ukrainian].
6. Mazurchuk O. T. (1999) Osoblyvosti viiskovo-fizychnoi pidhotovky dopryzovnykiv, yaki prozhyvaiut na terytorii radiatsiinoho zabrudnennia [Features of military and physical training of conscripts living in the territory of radiation pollution]. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02. Lutsk, p. 178 [in Ukrainian].
7. Prystupa Ye.N., Romanchuk S.V. (2012) Viiskovi bahatorbstva ta viiskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Military all round and military applied sports in the system of training of specialists of the Armed Forces of Ukraine] *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohiiienka. Serii: Fizychni vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny*. no. 5, pp. 223–230. [in Ukrainian].
8. Rusnak I. S. (2015) Voienna bezpeka Ukrainy u svitli reformuvannia sektora bezpeky i oborony [Ukraine's military security in the light of security and defense sector reform]. *Nauka i oborona*. no. 2, pp. 9–14. [in Ukrainian].
9. Romanchuk S. V. (2013) Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoi pidhotovky kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh syl Ukrainy [Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. : dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhovannia i sportu. Lvivp, p.540. [in Ukrainian].
10. Schegolev V. A. (2014) Fizicheskaya podgotovka v voennykh obrazovatelnykh sistemah SShA [Physical training in US military education systems]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi*. no. 9, pp. 55-60. [in Russian].