

- O. V. Synelnyk // Tezy dop. 24-i Mizhnar. nauk.-prakt. konf. «Informatsiini tekhnolohii: nauka, tekhnika, tekhnolohiia, osvita, zdorovia» (MicroCAD–2016), 18-20 travnia 2016 r. / red. Ye.I. Sokol. – Kharkiv: NTU «KhPI», 2016. – Ch. 2. – S. 40.
- Skvortsova, 2009 – Skvortsova S.O. Profesiina kompetentnist vchytelia haluzi vykladannia matematyky v pochatkovii shkoli / S.O. Skvortsova // Nasha shkola. – 2009. – №5. – S. 81–86.
- Slastenin, 1976 – Slastenin V.A. Formirovanie lichnosti uchitelya Sovetskoy shkoly v protsesse professional'noy podgotovki: uchebnoe posobie / V.A. Slastenin. – M.: Prosveshchenie, 1976. – 159 s.
- Teoriia ta metodyka navchannia..., 2008 – Teoriia ta metodyka navchannia matematyky, fizyky, informatyky. Zbirnyk naukovykh prats. Vypusk VII: V 3-kh tomakh. – Kryvyi Rih: Vydavnychiy viddil NmetAu, 2008. – T.2: Teoriia ta metodyka navchannia fizyky. – 367 s.

УДК 796:355.233.2

Владислав Ясенчук

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ССО В УМОВАХ УКРАЇНСЬКО-РОСІЙСЬКОГО ПРОТИСТОЯННЯ

*У статті розглянуто питання функціонування системи фізичної підготовки Сил спеціальних операцій в умовах українсько-російського протистояння. Проаналізовано основні законодавчі акти України та провідних країн НАТО щодо забезпечення функціонування системи фізичної підготовки в збройних силах. Проведено порівняльний аналіз. Приділено увагу основним проблемам фізичної підготовки у Силах спеціальних операцій та методам їх вирішення.*

*Досліджено, що Сили спеціальних операцій – один з наймолодших родів Збройних сил України, який перебуває у стані реформування та вдосконалення до стандартів провідних країн НАТО. У ході роботи проаналізовано теоретичні аспекти та законодавче забезпечення цього роду сил та зазначено основні принципи їх функціонування. Визначено, що система ефективної фізичної підготовки є важливим чинником для повноцінного функціонування даного підрозділу. У статті проаналізовано основні аспекти сучасної системи фізичної підготовки та можливі передумови їх майбутнього функціонування.*

**Ключові слова:** Сили спеціальних операцій, фізична підготовка, загальна та спеціальна фізична підготовка, фізична підготовка ССО в країнах НАТО.

*В статье рассмотрены вопросы функционирования системы физической подготовки Сил специальных операций в условиях украинско-российского противостояния. Проанализированы основные законодательные акты Украины и ведущих стран НАТО по обеспечению функционирования системы физической подготовки в вооруженных силах. Проведен сравнительный анализ. Также уделено внимание основным проблемам физической подготовки в Силах Специальных операций и методы их решения.*

*Силы специальных операций - один из самых молодых родов Вооруженных сил Украины, который находится в состоянии реформирования и совершенствования стандартам ведущих стран НАТО. В ходе работы проанализированы теоретические аспекты и законодательное обеспечение этого рода сил и указаны основные принципы их функционирования. Определено, что система эффективной физической подготовки является важным фактором для полноценного функционирования данного подразделения. В статье проанализированы основные аспекты современной системы физической подготовки и возможные предпосылки их будущего функционирования.*

**Ключевые слова:** Силы специальных операций, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, физическая подготовка ССО в странах НАТО.

*The article deals with the issues of functioning of the system of physical training of the Special Operations Forces (SOF) in the conditions of the Ukrainian-Russian confrontation. The main legislative acts of Ukraine and the leading NATO countries concerning ensuring the functioning of the system of*

## ***Pedagogy***

*physical training in the armed forces are analyzed. A comparative analysis was conducted. Attention was also paid to the main problems of physical training in the Special Operations Forces and the methods of their solution.*

*The forces of special operations are one of the youngest branches of the Armed Forces of Ukraine, which is in a state of reform and improvement to the standards of leading NATO countries. During the work the theoretical aspects and legislative support of this kind of forces were analyzed and the basic principles of their functioning were outlined. It was determined that the system of effective physical training is an important factor for the proper functioning of this unit. The article analyzes the main aspects of the modern system of physical training and possible prerequisites for their future functioning.*

*An important element is the training course for joining the SOF, which at present is different from the standards established in the leading NATO countries. In the course of the work, the Instruction on the preparation for the course of the special appointments of the SOF of the Armed Forces of Ukraine was analyzed in details and comparative analysis with other countries was carried out.*

*For Ukraine, the question of the operation of the Special Operations Forces remains strategically important today. After all, during the military Ukrainian-Russian confrontation and new methods of warfare, this unit is one of the main places in the Armed Forces of Ukraine. Its reform in accordance with NATO standards will enable Ukraine to effectively counter foreign threats from other countries.*

**Keywords:** *Special Operations Forces, Physical Training, General and Special Physical Training, Physical Training of Military Engineers in NATO Countries.*

**Постановка проблеми.** В умовах українського російського протистояння, ведення відкритих військових дій, застосування абсолютно нових методів нейтралізації агресора та швидкого розвитку військової техніки активізувалося питання ефективного функціонування Збройних Сил України в цілому, та Сил спеціальних операцій зокрема.

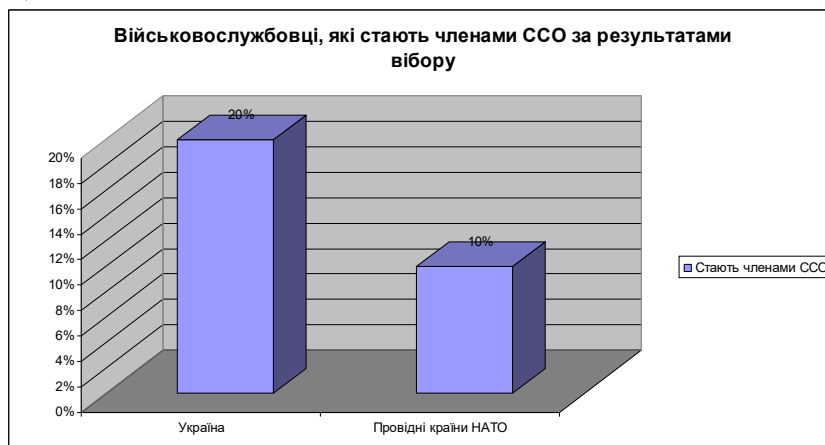
Сучасна система міжнародних відносин характеризується великою кількістю локальних конфліктів та збройних протистоянь, гібридних та мережових війн, підтримкою окремими країнами тероризму та поширенню нових методів ведення війни.

Аналізуючи сучасні збройні протистояння, зокрема практику війн у В'єтнамі, Афганістані, Сирії та Іраку можна сказати, що іррегулярні методи ведення збройного протистояння все частіше залучаються до військових дій. На думку більшості дослідників, анексія Криму та ведення військових дій на Донбасі відбувалися за активної та пріоритетної участі Сил спеціальних операцій Російської Федерації. Відповідно до таких умов, у стані відкритого військового протистояння, для України стає стратегічно важливим реформування та ефективне функціонування сектору безпеки та оборони, зокрема, модернізація системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів для сектору безпеки і оборони за стандартами НАТО та ЄС. Правильно організована та адаптована до зовнішніх загроз система функціонування Збройних Сил України дасть можливість ефективно протистояти агресору в збройному конфлікті на Донбасі.

Зважаючи на євроінтеграційні процеси, що тривають в суспільстві, набрання чинності законодавчих актів щодо реформування та розвитку Збройних Сил України в сучасних умовах, нагальним постає питання

удосконалення системи функціонування фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України [Концепція, 2016]. Цю умову було започатковано у Концепції розвитку Збройних Сил України, реалізація якої передбачена до 2020 року.

Варто зауважити, що Сили спеціальних операцій – один з наймолодших родів Збройних сил, який сформувався у 2016 році. Їх розвиток зараз перебуває в активному стані, при цьому на перший план виходить підготовка достойних кандидатів у підрозділи Сил спеціальних операцій. Перший випуск курсантів, що відбувся у 2016 році засвідчив проходження до служби 29 курсантів, що становить лише 20% усіх кандидатів, натомість через етапи відбору у провідних країнах НАТО проходить лише 10% від усіх охочих. Це пов'язано, насамперед, з рівнем складності підготовки та важких умовах в яких працюють Сили спеціальних операцій.



Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців залишається доволі актуальною. Це пов'язано з достатньо значною кількістю військовослужбовців у Збройних Силах, які мають недостатньо високий рівень фізичної підготовки. Наявність у військових підрозділах груп із недостатнім рівнем фізичної підготовленості суттєво знижує ефективність їхньої бойової діяльності [Федак, 2010].

Питанням ефективного функціонування системи фізичної підготовки серед військовослужбовців займалися дослідники Ю. Бородин, О. Гусак, С. Романчук, Л. Долгополов, А. Абазов, С. Здорова та ін. Функціонування та діяльність Сил спеціальних операцій досліджували такі науковці, як В. Колесник, Б. Богдан. Серед міжнародних науковців дослідженням цієї проблеми займалися А. Верем'єв [Верем'єв, 2011], Л. Робінсон [Robinson, 2013], А. Факов [Факов, 2015], С. Петров [Петров, 2011] тощо.

**Мета роботи:** дослідити особливості фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій в умовах українсько-російського протистояння.

Для досягнення мети роботи були визначені такі дослідницькі завдання: проаналізувати законодавчу базу та теоретичні аспекти забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах українсько-російського протистояння.

**Вклад основного матеріалу.** Створення ефективного компоненту – окремого роду Збройних Сил України було необхідним кроком зважаючи на особливість проведення військового протистояння на Сході України, формат участі Російської Федерації у цьому конфлікті та залучення нових методів ведення воєнних дій з боку противника.

Сили спеціальних операцій – це окремий рід сил, що входить до складу Збройних Сил України і відповідно до Закону України «Про Збройні Сили України», може бути задіяний для здійснення заходів правового воєнного і надзвичайного стану, організації та підтримання дій руху опору, проведення військових інформаційно-психологічних операцій, боротьби з тероризмом і піратством, заходів для здійснення захисту життя, здоров'я громадян та об'єктів державної власності за межами України, забезпечення її безпеки та евакуації (повернення), посилення охорони державного кордону, захисту суверенних прав України в її виключній (морській) економічній зоні і континентального шельфу України та їх правового оформлення, забезпечення безпеки національного морського судноплавства України у відкритому морі чи будь-якому місці, що знаходиться поза межами юрисдикції будь-якої держави, заходів щодо запобігання розповсюдженню зброї масового ураження, протидії незаконним перевезенням зброї і наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів або прекурсорів у відкритому морі, ліквідації надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, надання військової допомоги іншим державам, а також брати участь у міжнародному військовому співробітництві, міжнародних антитерористичних, антипіратських та інших міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки, на підставі міжнародних договорів України та в порядку і на умовах, визначених законодавством України.

Історія створення ССО бере свій початок ще з 2007 року, проте нового поштовху вона набрала з початком агресії на Сході України та участі у цьому конфлікті Російської Федерації. Створення Сил спеціальних операцій було передбачено у Стратегічному оборонному бюлетені України 2016 року, розрахованому на період до 2020 року, що і посприяло їх швидкому створенню та реформуванню. Указ про їх створення було підписано Президентом України 26 липня 2016 року. Серед основних задекларованих завдань Сил спеціальних операцій – спеціальна розвідка, спеціальні заходи, контртерористичні заходи, аналіз й обробка інформації

для вироблення правильної стратегії та залучення необхідних ресурсів, нетрадиційні методи ведення війни – інформаційно-психологічної операції.

Зважаючи на особливості операцій у яких беруть участь військовослужбовці ССО сформувалася необхідність ефективного рівня фізичної підготовки, забезпечення серед військовослужбовців стійкості та витривалості до важких умов в процесі виконання поставлених завдань. Результати наукових досліджень свідчать, що чинна система функціонування фізичного виховання не може повною мірою забезпечувати належний рівень володіння фізичними якостями, що ускладнює формування професійних якостей військовослужбовця. З початком збройного протистояння це питання активізувалося і потребувало невідкладного вирішення та впровадження.

Фізична підготовка організується відповідно до вимог Статутів Збройних Сил України, наказів і директив Міністра оборони України, начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України, цієї Наставови, організаційно-методичних вказівок командувачів видів Збройних Сил України, командувача сил підтримки Збройних Сил України, командувача Об'єднаного оперативного командування Збройних Сил України, наказів (планів) командирів з'єднань, військових частин на навчальний рік.

Фізична підготовка у Збройних Силах України здійснюється відповідно до таких принципів як прикладність, комплексність, систематичність, оптимальність та конкретність. Важливим є також наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій.

Фізична підготовка є одним з найважливіших чинників для молодого військовослужбовця. Статистичні дані свідчать, що близько 80 % випускників шкіл і студентів мають відхилення в стані здоров'я (а це потенційні мобілізаційні ресурси); понад 50 % учнів загальноосвітніх шкіл мають вкрай низький рівень фізичної підготовленості й лише 0,7 % – високий [Кузнецова, 2016]. Як зазначалося вище, рівень фізичної підготовленості молодого поповнення за вимогами Наставови з фізичної підготовки ЗСУ оцінюється, як незадовільний.

Особливості системи фізичної підготовки в Силах спеціальних операцій полягають в тому, що вона передбачає не лише фізичні вправи, а й спеціальні лекції, марші-кидки, вправи на витривалість, боротьбу з ранами та втому, відповідне харчування [Інструкція, 2016].

Враховуючи характер операцій, які проводить відомство, фізична підготовка зорієнтована на виживання у важких життєвих умовах, витривалості та стійкості організму, перенесення несприятливих чинників зовнішнього середовища, тощо.

Варто зазначити, що система фізичної підготовки у ССО формується відповідно зі стандартами запровадженими в провідних країнах НАТО та ЄС. До того ж, допомогу в організації та проведенні фізичної підготовки військових Сил спеціальних операцій надають фахівці із США. При відборі

враховується не лише рівень фізичної підготовки та стан здоров'я, а й морально-психологічний стан.

Засоби фізичної підготовки – це головний компонент методичної організації бойової підготовки військовослужбовців. Проте, як свідчать результати наукових досліджень і практика навчання, фізичні вправи, що використовуються у навчально-бойових умовах професійної підготовки військовослужбовців, не забезпечують необхідної ефективності для формування вміння діяти в екстремальних умовах.

Наразі, розробка системи фізичної підготовки у всіх видах ЗС України орієнтується на Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року затвердженої Міністерством оборони України 13 травня 2016 року.

Метою Концепції є визначення шляхів розвитку та удосконалення системи фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України для забезпечення належного рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань за призначенням.

Аналіз Концепції дав змогу виділити основні проблеми фізичної підготовки у збройних силах, зокрема:

1. Невідповідність законодавчого забезпечення з питань фізичної культури і спорту в частині реалізації Державної політики у сфері фізичної культури і спорту серед військовослужбовців Збройних Сил України.

2. Відсутність централізованої системи управління фізичною підготовкою і спортом. *(В системі з'являються паралельні структури різного підпорядкування).*

3. Недостатня кількість кваліфікованих кадрів з фізичної підготовки і спорту у ЗС України.

4. Недосконала система організації науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту в частині управління науковими дослідженнями.

5. Неefективна організація фізичної підготовки в системі бойової підготовки у військах.

6. Потребує нових підходів система підготовки особового складу у зв'язку з переходом переважно на контрактну основу комплектування Збройних Сил України.

7. Відсутність дієвої системи мотивації військовослужбовців до заняття фізичною підготовкою і спортом.

8. Недосконала система інформаційного забезпечення функціонування фізичної підготовки і спорту в Міністерстві оборони України та Збройних Силах України [*Концепція, 2016*].

Дані проблеми вказують на те, що існуюча система фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань.

Наразі, фізична підготовка у ЗС України здійснюється відповідно до «Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» затвердженої у 2014 р.

*Фізична підготовка* – це педагогічний процес фізичного вдосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок та умінь, виховання психологічних якостей з метою забезпечення фізичної та педагогічної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності виконання функціональних обов'язків.

Відповідно до цієї «Тимчасової настанови...», фізичне виховання є невід'ємним атрибутом загальновійськової підготовки, а такі складові як фізична витривалість, сила та спритність часто стають не лише запорукою успішного виконання бойового завдання, а й зберігають життя воїна.

Метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності та є основою боєздатності як окремих військовослужбовців, так і збройних сил в цілому.

Існує декілька видів фізичної підготовки. У «Тимчасовій настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України» її поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння ними спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки та спортивних ігор.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання.

Відповідно до вимог, кандидати, які виявили бажання служити в лавах Сил спеціальних операцій формувалися з підвищеними завданнями та складністю.

Інструкцією з підготовки до вступу на курс спецпризначенців передбачено 5-ти тижневу підготовку різного рівня навантаження. До прикладу у перший день підготовки передбачено комплексний тест із загальної фізичної підготовки, заплив та марш-кидок. Між запропонованими вправами через день відбуваються перерви, які передбачають полегшені вправи на вибір.

**Інструкція з підготовки до вступу на курс спецпризначенців  
ССО ЗС України [Інструкція, 2016]**

<b>1 ТИЖДЕНЬ</b>			
<p><b>1 ДЕНЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Комплексний тест із загальної фізичної підготовки;</li> <li>▪ Заплив на 100 м. (без передиху, будь-який стиль плавання, не торкатися, країв басейну);</li> <li>▪ Марш-кидок з 14 кг. рюкзаком, 5 км. за 45 хв. (вздовж дороги) чи 1 год. по пересічній місцевості.</li> </ul>		<p><b>3 ДЕНЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Віджимання, три підходи (максимум підходів за 30 с.);</li> <li>▪ Біг на 3 кілометри (середній темп від 5-5,5 хв. на км.);</li> <li>▪ Підтягування, три підходи;</li> <li>▪ Марш кидок з 14 кг. рюкзаком, 11 км. за 1 год. та 15 хв. вздовж дороги, або за 1 год. 40 хв. по пересічній місцевості.</li> </ul>	<p><b>5 ДЕНЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Марш кидок з 16 кг. рюкзаком, 16 км. за 3 години (вздовж дороги), або 4 по пересічній місцевості.</li> </ul>
<b>2 ТИЖДЕНЬ</b>			
<p><b>1 ДЕНЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Марш –кидок з 16 кг. рюкзаком, 13 км. за дві год. (вздовж дороги) або 2 год. 40 хв. (по пересічній місцевості).</li> </ul>		<p><b>3 ДЕНЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Віджимання, підтягування, присідання, три підходи (максимум за 35 с. 3 рази);</li> <li>• Біг 8 км. (середній темп 5 – 5,5 хв. на км.).</li> </ul>	<p><b>5 ДЕНЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Марш-кидок з 14 кг. рюкзаком, 11 км. за 1 год. 15 хв. (вздовж дороги) або 1 год. 40 хв. (на пересічній місцевості).</li> </ul>
<b>3 ТИЖДЕНЬ</b>			
<p><b>1 ДЕНЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Віджимання, підтягування, присідання 4 підходи (максимум повторів за 40 с.);</li> <li>• Біг 6,5 км. (темп від швидкого до середнього 4 хв. 20 с. – 5хв.);</li> <li>• Присідання, 4 підходи присідань з 18 кг. рюкзаком.</li> </ul>		<p><b>3 ДЕНЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Марш-кидок з 18 кг. рюкзаком, 19 км. за 4 год. (вздовж дороги) та 4 год. 40 хв. (на пересічній місцевості).</li> </ul>	<p><b>5 ДЕНЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Віджимання, підтягування, присідання, чотири підходи (максимум за 45 с.);</li> <li>• Біг 40 км. (темп від швидкого до середнього 4 хв. 20 с. – 5 хв. км.).</li> </ul>



4 ТИЖДЕНЬ				
<u>1 ДЕНЬ</u> • Марш-кидок з 23кг. рюкзаком, 22 км. за 4 год.(вздовж дороги), або 4 год. 40 хв. ( по пересічній місцевості).		<u>3 ДЕНЬ</u> • Віджимання, підтягування, присідання (4 підходи, максимум повторів за 1 хв.; • Біг 10 км. (темп від швидкого до середнього 4 хв. 20 с. – 5 хв. км.); Присідання з 23 кг. рюкзаком 4 підходи.		<u>5 ДЕНЬ</u> Марш-кидок з 23 кг. рюкзаком, 29 км. за 4 год. 45 хв. (вздовж дороги) або 6 год. ( на пересічній місцевості).
5 ТИЖДЕНЬ				
<u>1 ДЕНЬ</u> • Біг 5 км. (швидкий темп від 3 хв. 45 с. до 4 хв. 20 с. на км.); • Плавання 500 метрів (без перепочинку, будь-який стиль плавання, але не на спині).		<u>3 ДЕНЬ</u> • Комплексний тест із загальної фізичної підготовки.		<u>5 ДЕНЬ</u> -Марш-кидок з 23 кг. рюкзаком, 29 км. за 4 год. 45 хв. (вздовж дороги) або 6 год. ( на пересічній місцевості).

З кожним тижнем навантаження для військовослужбовців зростає. Якщо у 1 тиждень Марш кидок мав відбутися 5 км. за 45 хв, з 14 кг. рюкзаком, то уже в 4 тиждень – 22 км. за 40 хв. з 23кг. рюкзаком.

У перший день другого тижня передбачено марш кидок з 16 кг. рюкзаком за 2 години вздовж дороги, або за 2 години 40 хв. на пересічній місцевості. У другий день передбачено біг дистанції 8 км. та 50 присідань з 18 кг. рюкзаком. Третій тиждень передбачає збільшене навантаження, зокрема, марш кидок з 18 кг. рюкзаком, 19 км. за 4 години вздовж дороги, присідання з 18 кг. по 4 підходи. Четвертий тиждень передбачає біг 10 км., марш кидок з 23 кг. рюкзаком, дистанція 29 км. за 4 години. П'ятий завершальний тиждень передбачає крім фізичного навантаження ще Комплексний тест з фізичної підготовки, який, відповідно до інструкції проходить у 3 день заключного тижня.

В Україні існують нормативи, які є схожими з іншими спеціальностями та видами Збройних сил України. Попередній відбір до Сил спеціальних операцій мало чим відрізнявся від інших, тому актуальним залишається питання відбору до підрозділів Сил спеціальних операцій.

Порівняно в армії США основною в підготовці військовослужбовців вважають «Школу виживання», яку повинен пройти кожен офіцер та солдат спеціального підрозділу. Відповідно до цієї програми військовослужбовців привчають діяти довготривалий час на значній відстані від своєї військової частини під постійним впливом фізичного й психічного навантаження [Козлов, 2015].

У підрозділах спеціального призначення США, Великобританії, Німеччини фізичну підготовку здебільшого спрямовано на розвиток витривалості та вдосконалення військово-прикладних навичок під час подолання штучно створених і природних перешкод у сполученні з прийомами рукопашного бою та стрільбою. Командування вищезазначених держав вважає, що застосування матеріальної зацікавленості в поєднанні з мотивацією до занять із фізичної підготовки стимулює військовослужбовців найкращим чином. Критерієм оцінки фізичної підготовленості сучасних курсантів і військовослужбовців служить батарея тестів із НФП, яка, на думку багатьох учених, має низку негативних характеристик, оскільки ці тести не мають достатнього наукового обґрунтування; характеризуються низькою ефективністю й низьким рівнем інформативності; не відображають дійсного рівня здоров'я – основної вимоги до військового контингенту; нормативний підхід строго регламентує, але не відображає зростання та об'єктивного фізичного вдосконалення, що зводить фізичну підготовку до «натаскування» на виконання нормативів. Відповідно до зазначеного, можна зробити висновок, що система фізичної підготовки військовослужбовців має певні відмінності з системою підготовки провідних країн НАТО та ЄС.

З вищевикладеного видно, що організація фізичної підготовки на всіх етап підготовки військовослужбовця є дуже важливим і необхідним елементом становлення й вдосконалення військової майстерності, а також витривалості та стійкості до різних стресових ситуацій.

**Висновки.** Отже, створення окремого роду Сили спеціальних операцій Збройних Сил України як окремого роду військ за стандартами НАТО потребує від української сторони забезпечення належних умов функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців. Варто зазначити, що попередній відбір до Сил спеціальних операцій майже не відрізнявся від інших родів військ, а тому система відбору повинна бути вдосконалена та відповідна до основних стандартів провідних країн НАТО та ЄС. У цих країнах існують більш досконалі умови відбору в підрозділи ССО, зокрема у США, Англії, Франції, Китаю, Норвегії, Фінляндії, Польщі тощо. Відповідно їх досвід є досить цінним для новоствореної організації Сил спеціальних операцій в Україні. В умовах українсько-російського протистояння Україні варто досліджувати та інтерпретувати практику провідних держав до своїх умов, це дасть змогу забезпечити ефективне функціонування даного роду збройних сил, а отже і армії в цілому. Саме тому при фізичній підготовці першого відбору військовослужбовців до

підрозділу ССО були залучені інструктори педагоги із США. Відтак випробування пройшли лише 29 зі 150 кандидатів, які зуміли витримати тестування, що складалися з попереднього відбору кандидатів і тренування за програмою підготовки спецназу США. Як показує досвід провідних країн світу фізична підготовка є, насамперед, одним з найважливіших критеріїв відбору військовослужбовців до Сил спеціальних операцій, а її методика має бути максимально адаптована до сучасних загроз та викликів національній безпеці України.

## ЛІТЕРАТУРА

- Закон України, 2016* – Закон України про «Про Збройні Сили України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1934>.
- Настанова, 2014* – Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України: наказ Начальника Генерального штабу ЗСУ № 35 від 11.02.2014 р.
- Концепція, 2016* – Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Наказ Міністерства оборони України від 13 травня 2016 року № 257. – 15 с.
- Інструкція, 2016* – Інструкція з підготовки до вступу на курс спец призначенців ССО ЗС України [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://sof.mil.gov.ua/ready>
- Абазов, 2014* – Абазов А. Б. Актуальные вопросы подготовки сотрудников специальных 1. подразделений МВД / А. Б. Абазов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 12. – С. 147–149.
- Богдан, 1999* – Богдан Б. Силы специальных операций Сухопутных войск США «Закордонний військовий огляд» / Б. Богдан. – № 10. – 1999. – С. 14.
- Веремьев, 2011* – Веремьев А. А., Тороп Ю. В. Силы специальных операций сухопутных войск США / А. А. Веремьев, Ю. В. Тороп // Армейский сборник. – 2011. – № 5. – С. 37–43.
- Козлов, 2015* – Козлов С. В. Силы Специальных операций НАТО: розширення до 1999 р. / С. В. Козлов, Є. Гройсман. – М.: «Арктика 4Д», «Російська панорама», 2015. – 880 с.
- Кузнецова, 2016* – Кузнецова М. Організація фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q&esrc=s&source=web&cd=9&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjdlLCz74DVAhWhA5oKHdIGBDMQFghmMAG&url=http%3A%2F%2Fsportscience.ldufk.edu.ua%2Findex.php%2Fsnu%2Farticle%2Fdownload%2F449%2F431&usq=AFQjCNHrHDOJ2TildgQwimB2Qs4PA7RCGQ> // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 13–19.
- Петров, 2011* – Петров С. Организация и материально-техническое оснащение занятий по физической подготовке в вооруженных силах США / С. Петров // Зарубежное военное обозрение. – 2011. – № 1. – С. 27–36.
- Федак, 2010* – Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців / С. С. Федак, С. В. Романчук, О. І. Попович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11.
- Ясенчук, 2017* – Ясенчук В. Силы специальных операций у системе збройних сил України: фізична підготовка/ Ясенчук В. // Матеріали міжнародної конференції «Україна в сучасному європейському просторі в умовах зовнішньополітичних викликів». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – С. 152–156.
- Robinson, 2013* – Robinson L. The Future of U.S. Special Operation Forces / Linda Robinson // Council Special Report. – 2013. – Vol. 66. – P. 51.

**REFERENCES**

- Zakon Ukrainy, 2016* – Zakon Ukrainy pro «Pro Zbroini Syly Ukrainy [Elektronnyi resurs] – Rezhym dostupu do resursu: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1934>.
- Nastanova, 2014* – Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Sylakh Ukrainy: nakaz Nachalnyka Heneralnogo shtabu ZSU № 35 vid 11.02.2014 r.
- Kontseptsiiia, 2016* – Kontseptsiiia rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu u Zbroinykh Sylakh Ukrainy na period do 2020 roku. Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 13 travnia 2016 roku № 257. – 15 s.
- Instruktsiia, 2016* – Instruktsiia z pidhotovky do vstupu na kurs spets pryznachentsiv SSO ZS Ukrainy [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu do resursu: <http://sof.mil.gov.ua/ready>
- Abazov, 2014* – Abazov A. B. Aktualnye voprosy podhotovky sotrudnykov spetsyalnykh 1. podrazdeleniy MVD / A. B. Abazov // Teoriya y praktyka obshchestvennogo razvytyia. – 2014.– № 12.– S. 147-149.
- Bohdan, 1999* – Bohdan B. Syly spetsialnykh operatsii Sukhoputnykh viisk SShA «Zakordonnyi viiskovyi ohliad» / B. Bohdan. – № 10. – 1999. – S. 14.
- Veremiev, 2011* – Veremeiev A. A., Torop Yu. V. Syly spetsyalnykh operatsiy sukhoputnykh voisk SShA / A. A. Veremeiev, Yu. V. Torop // Armeiskiy sbornyk. – 2011. – № 5. – S. 37-43.
- Kozlov, 2015* – Kozlov S. V. Syly Spetsialnykh operatsii NATO: rozshyrennia do 1999 r. / S. V. Kozlov, Ye. Hroisman. – M.: «Arktyka 4D», «Rosiiska panorama», 2015. – 880 s.
- Kuznetsova, 2016* – Kuznetsova M. Orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Syl spetsialnykh operatsii [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu do resursu: <https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q&esrc=s&source=web&cd=9&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjdlCz74DV AhWhA5oKHdIGBDMQFghmMAg&url=http%3A%2F%2Fsportsscience.ldufk.edu.ua%2Findex.php%2Fsn%2Farticle%2Fdownload%2F449%2F431&usq=AFQjCNHrHDOJ2TildgQwimB2Qs4PA7RCGQ> // Sportyvna nauka Ukrainy. – 2016. – № 5 (75). – S. 13-19.
- Petrov, 2011* – Petrov S. Orhanyzatsiia y materyalno-tekhnicheskoe osnashcheniye zaniaty po fizycheskoi podhotovke v vooruzhennykh sylakh SShA / S. Petrov // Zarubezhnoe voennoe obozreniye. – 2011.– № 1. – S. 27-36.
- Fedak, 2010* – Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib adaptatsii do stres-faktoriv navchalno-boiovoi ta boiovoi diialnosti viiskovosluzhbovtiv / S. S. Fedak, S. V. Romanchuk, O. I. Popovych // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2010. – № 11.
- Yasenchuk, 2017* – Yasenchuk V. Syly spetsialnykh operatsii u systemi zbroinykh syl Ukrainy: fizychna pidhotovka/ Yasenchuk V. // Materialy mizhnarodnoi konferentsii «Ukraina v suchasnomu yevropeiskomu prostori v umovakh zovnishnopolitychnykh vyklykiv». – Pereiaslav-Khmelnyskyi, 2017. – S. 152–156.
- Robinson, 2013* – Robinson L. The Future of U.S. Special Operation Forces / Linda Robinson // Council Special Report.– 2013.– Vol. 66.– P. 51.