Література

1. Sport for Development and Peace: Global review of evidence. Geneva: Sport & Dev Research Hub; 2022. 41 p.
2. Sjögren Forss K, Kottorp A, Rask M. Health-related quality of life and physical activity in newly arrived refugees in Sweden. Front Public Health. 2021;9:755583. doi:10.3389/fpubh.2021.755583.
3. Moustakas L, Raub V, Petry K, Wagner J, Broermann M, Alfindi J, et al. Sport for development and psychosocial wellbeing in displacement settings: a quasi-experimental study from the Kurdistan Region of Iraq. Curr Issues Sport Sci. 2025;10(1):002. doi:10.36950/2025.10ciss002.
4. Latimer K, Marlow S, Tolou-Shams M. Game-Connect: randomized controlled trial of a sport-based psychosocial intervention for displaced adolescents. J Adolesc Health. 2022;70(5):780–8. doi:10.1016/j.jadohealth.2021.12.015.
5. Андрєєва О, Гакман А, Волосюк А. Взаємозв'язок рухової активності та компонентів якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2024;29(3):119–125.
6. Бєлікова Н, Індика С, Бєліков О. Фізична активність і якість життя внутрішньо переміщених осіб. Фіз вихов спорт культура здоров'я сучасному суспільстві. 2024;4(68):26–31. doi:10.29038/2220-7481-2024-04-26-31.
7. Харкова ЛР, Омельченко ТГ. Вплив рухової активності на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. У: Кіпенський АВ, редактор. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2024 квіт 25–26; Харків. Харків: НТУ «ХПІ»; 2024. с. 179–183.

Reference

1.Sport for Development and Peace. (2022). *Sport for development and peace: Global review of evidence* (41 p.). Sport & Dev Research Hub.

2.Sjögren Forss, K., Kottorp, A., & Rask, M. (2021). Health-related quality of life and physical activity in newly arrived refugees in Sweden. *Frontiers in Public Health, 9*, 755583. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.755583

3.Moustakas, L., Raub, V., Petry, K., Wagner, J., Broermann, M., Alfindi, J., et al. (2025). Sport for development and psychosocial wellbeing in displacement settings: A quasi-experimental study from the Kurdistan Region of Iraq. *Current Issues in Sport Science, 10*(1), 002. https://doi.org/10.36950/2025.10ciss002

4.Latimer, K., Marlow, S., & Tolou-Shams, M. (2022). Game-Connect: Randomized controlled trial of a sport-based psychosocial intervention for displaced adolescents. *Journal of Adolescent Health, 70*(5), 780–788. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.12.015

5.Andrieieva, O., Hakman, A., & Volosiuk, A. (2024). Vzaiemozviazok rukhovoi aktyvnosti ta komponentiv yakosti zhyttia vnutrishno peremishchenykh zhinok pershoho periodu zriloho viku [The relationship between physical activity and quality-of-life components among internally displaced women in early adulthood]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni I. Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, 29*(3), 119–125.

6.Bielikova, N., Indyka, S., & Bielikov, O. (2024). Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia vnutrishno peremishchenykh osib [Physical activity and quality of life of internally displaced persons]. *Fizychne Vykhovannia, Sport i Kultura Zdorovia u Suchasnomu Suspilstvi, 4*(68), 26–31. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-26-31

7.Kharkova, L. R., & Omelchenko, T. H. (2024). Vplyv rukhovoi aktyvnosti na psykhoemotsiinyi stan pidlitkiv v umovakh voiennoho stanu [The impact of physical activity on the psycho-emotional state of adolescents under martial-law conditions]. In A. V. Kipenskyi (Ed.), *Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi osvity: Proceedings of the 4th International Scientific-Practical Conference* (pp. 179–183). NTU "KhPI"

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).06

Вербин Н. Б.
кандидат педагогічних наук, начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-1977-3471
Бондар Д. О.
ад'юнкт кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-3046-7683
Шостак Р. Г.
доктор філософії, доцент кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-3933-9912

ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядається значення фізичної підготовки військовослужбовців у системі базової загальновійськової підготовки та її вплив на формування готовності особового складу до виконання службово-

бойових завдань. Проаналізовано роль різних видів фізичних навантажень у розвитку фізичних якостей, що безпосередньо впливають на здатність військовослужбовця ефективно діяти в умовах сучасного бою. Визначено основні завдання фізичної підготовки, серед яких є формування загальних і спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, а також уміння працювати в умовах значної фізичної втоми та підвищеної психологічної напруженості. Наголошено на необхідності вдосконалення програм підготовки з урахуванням новітніх стандартів, змін у характері ведення бойових дій. Акцентовано увагу на тому, що системна фізична підготовка є невід'ємним складником підвищення функціональної готовності військовослужбовців. Зроблено висновок, що фізична підготовка відіграє ключову роль у зміцненні потенціалу Збройних Сил України та забезпечує підвищення їхньої загальної спроможності виконувати завдання за призначенням.

Ключові слова: *фізична підготовка, базова загальновійськова підготовка, індивідуальна підготовка, військовослужбовці.*

The article examines the importance of physical training of military personnel in the system of basic military training and its impact on the formation of personnel readiness to perform service and combat tasks. The role of various types of physical activity in the development of physical qualities that directly affect a serviceman's ability to act effectively in modern combat conditions is analyzed. The main tasks of physical training have been identified, including the formation of general and special physical qualities, mastery of military-applied skills, as well as the ability to work in conditions of significant physical fatigue and increased psychological tension. The need to improve training programs taking into account the latest standards and changes in the nature of combat operations was emphasized. Attention was drawn to the fact that systematic physical training is an integral component of increasing the functional readiness of military personnel. It is concluded that physical training plays a key role in strengthening the potential of the Armed Forces of Ukraine and ensures an increase in their overall ability to perform assigned tasks.

Keywords: *physical training, basic military training, individual training.*

Постанова проблеми. В умовах сучасної війни, що триває в Україні з 2014 року, фізична підготовка військовослужбовців стала важливим елементом бойової готовності підрозділів. Аналіз програм базової загальновійськової підготовки Збройних Сил України за період 2019–2024 років засвідчив, що, незважаючи на наявність в програмах занять з фізичної підготовки, їх обсяг і зміст часто не відповідають сучасним вимогам ведення бойових дій. Зменшення годин на фізичну підготовку у новіших редакціях програм, недостатня увага до спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовки , що призводять до поступового зниження рівня фізичної готовності особового складу [1; 2; 10].

Аналіз літературних джерел. Питанням фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України досліджувалися такі автори, як С. С. Бойко, С. М. Жембровський, О. В. Петрачков, С. В. Романчук, О. М. Ярмак та інші. Проблематикою базової загальновійськової підготовки займались такі науковці як С. П. Васильєв, О. А. Чернявський, О. А. Георгадзе, О. О. Ніколайчук, Д. П. Батечко, В. В. Ставенко та інші. Водночас питання фізичної підготовки під час базової загальновійськової підготовки висвітлено недостатньо, що зумовлює потребу у подальших наукових дослідженнях.

Мета статті. Проаналізувати розвиток фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України у рамках курсу базової загальновійськової підготовки (2019–2024 рр.) та визначити шляхи її вдосконалення для підвищення функціональної готовності та ефективності дій у сучасних бойових умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Війна в Україні, що триває з 2014 року, продемонструвала нові виклики для Збройних Сил України (далі – ЗСУ). Хід бойових дій на сході України, а згодом і повномасштабне вторгнення у 2022 році, наочно показали, що фізична підготовка (далі – ФП) є не лише важливою складовою загальновійськової підготовки, але й життєво необхідною складовою у забезпеченні боєздатності підрозділів.

Фізично підготовлений військовослужбовець здатен ефективно виконувати бойові завдання в умовах стресу, тривалого фізичного навантаження, обмеженого простору, зміни кліматичних умов і нестачі сну. Саме достатній рівень розвитку фізичних якостей військовослужбовців дає змогу військовослужбовцям успішно виконувати широкий спектр завдань: тривалих маршів, маневрених дій, евакуації поранених, подолання складних природних або інженерних перешкод, ефективних дій у тилу противника.

Високий рівень фізичної підготовленості дозволяє адаптуватися до непередбачуваних змін оперативної обстановки, знижує ризик бойових втрат та сприяє підвищенню боєздатності та спроможностей до виживання як окремих військовослужбовців, так і підрозділів у цілому.

На тлі змін у характері сучасних бойових дій зростає потреба в посиленні індивідуальної підготовки військовослужбовців ЗСУ. Високий рівень особистої підготовленості кожного військовослужбовця виступає ключовим чинником ефективного виконання бойових завдань, підвищення боєздатності підрозділів та забезпечення належного рівня обороноздатності держави.

Індивідуальна підготовка – це цілеспрямований та організований процес послідовних заходів навчання, виховання та набуття індивідуальних спроможностей, які спрямовані на формування у військовослужбовців потрібного рівня знань, умінь, навичок, фахової майстерності, фізичних та психологічних якостей, необхідних для виконання обов'язків за посадою (спеціальністю) як у мирний час, так і в особливий (воєнний) період [4].

Основою індивідуальної підготовки військовослужбовця є курс базової загальновійськової підготовки (далі – БЗВП).

Метою даного курсу є підготовка військовослужбовця, який здатний виконувати завдання як у мирний час, так і під час воєнних дій, надання військовослужбовцю первинних знань та вмінь з порядку поводження зі зброєю і її застосування, дій на полі бою, надання домедичної допомоги, а також першої психологічної допомоги та формування стійких морально-психологічних якостей, тобто отримання знань і навичок необхідних для захисту держави [3].

У межах програми БЗВП ФП розглядається як одна з провідних складових, що забезпечує розвиток у військовослужбовців загальної витривалості, силової підготовки, спритності, координації рухів та безпосередньо готує військовослужбовців до виконання специфічних бойових завдань: марш-кидків у повному спорядженні, евакуації поранених, подолання перешкод, пересування в умовах урбанізованої місцевості.

Таким чином, ФП в структурі БЗВП є не допоміжним, а ключовим компонентом, що забезпечує боєздатність особового складу та підвищує загальну ефективність військових підрозділів у сучасній війні.

Перше видання Програми БЗВП військовослужбовців ЗСУ (тривалістю 30 діб) була офіційно розроблена у січні 2019 року фахівцями Головного управління підготовки Генерального штабу ЗСУ у співпраці з Центром оперативних стандартів і методики підготовки. Її створення стало відповіддю на нагальну потребу систематизації підходів до первинної військової підготовки військовослужбовців у нових викликах війни.

У зазначеній програмі, що включає два курси “Ознайомчий” та “Навчальний”, надано рекомендації з порядку планування та керівництва проведення заходів бойової підготовки, які основані на послідовному опануванні першочергових питань з відповідних предметів підготовки під час набуття військовослужбовцем індивідуальних спроможностей (рівень його теоретичних знань, практичних умінь та навичок, психологічних та фізичних якостей, якими має володіти військовослужбовець для якісного виконання функціональних обов’язків відповідно до займаної посади) [5].

До “Ознайомчого” курсу входили наступні предмети навчання: заходи безпеки, правова підготовка, цивільно-військове співробітництво, міжнародне гуманітарне право, національно-патріотичне виховання, інформаційно-психологічна безпека, статути ЗСУ, стройова підготовка, фізична підготовка.

Заходи з ФП розпочинались з вхідного контролю та проводилися з прибуттям військовослужбовця до військової частини, у спортивній (військовій) формі одягу, з метою визначення рівня розвиненості індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовця. Вхідний контроль оцінювався за результатами виконання комплексу контрольних вправ фізичної придатності:

для чоловіків: підтягування на перекладині (пороговий рівень – 3 рази), біг на 100 м (пороговий рівень – 16.6 с.), біг на 1 км (пороговий рівень – 5 хв. 20 с.);

для жінок: комплексна силова вправа (пороговий рівень – 22 рази), біг на 100 м (пороговий рівень – 18.4 с), біг на 1 км (пороговий рівень – 5 хв. 45 с) [5].

У межах даного курсу заняття з ФП були структуровані за однією тематикою у межах комплексних занять (2 години) з наступним змістом: основні вимоги керівних документів щодо організації та змісту проведення заходів ФП, ознайомлення з формами, розділами ФП та критеріями оцінки військовослужбовців та підрозділів, організація та порядок проведення ранкової фізичної зарядки, навчальних занять з ФП, спортивно-масової роботи та фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності [6].

“Навчальний” курс охоплював комплекс предметів, спрямованих на всебічну підготовку військовослужбовців, зокрема: безпеку бою, психологічну підготовку, розвідувальну діяльність, основи тактичної медицини, інженерну підготовку, організацію та забезпечення зв’язку, заходи радіаційного, хімічного та біологічного захисту, військову топографію, фізичну підготовку, тактичну підготовку, тактико-спеціальну підготовку, вогневу підготовку, а також повітрянодесантну підготовку.

Предмет ФП у рамках начального курсу включав три основні складові: загальна, спеціальна (військово-прикладна) та рукопашна підготовка.

Загальна ФП включала дві теми: гімнастика та атлетична підготовка й прискорене пересування та легка атлетика. На кожну тему ФП виділялось 2 навчальні години, зміст яких висвітлював наступні питання: підтягування на перекладині, згинання розгинання рук в упорі на брусах (в упорі лежачи), вправи для м’язів пресу, тренування на багатопролітних гімнастичних снарядах та силових тренажерах, піднімання ніг до перекладини, ривок гирі 8, 16, 24 кг, комплексної силової вправи, навчання та тренування старту, фінішу та техніці бігу на короткі дистанції, бігу на 100 м (човникового бігу 10х10 м), естафети на швидкість, біг на середні та довгі дистанції, тренування бігу на 1–3 км (у зимовий період лижна підготовка).

Спеціальна ФП охоплювала дві основні теми: подолання загальної, спеціальної смуги перешкод, смуги перешкод з елементами БАрС, спеціальні та військово-прикладні фізичні вправи. На опанування кожної з тем передбачено по 3 години навчального часу, що забезпечує належний рівень інтенсивності, варіативності навантаження та адаптації до умов, наближених до бойової діяльності.

Рукопашна підготовка передбачає опрацювання двох основних тем: прийоми ведення бою без зброї та прийоми зі зброєю з елементами БАрС. На вивчення кожної теми відведено по 2 години навчального часу, що забезпечує базовий рівень підготовки до дій у рукопашному бою в різних тактичних умовах. Основний зміст занять був спрямований на навчання та тренування: положень “До бою”, прийомів самострахування, техніки падіння, переміщення, перекидів, вправ в парах, ударів руками та ногами, захисту від ударів руками та ногами, прийомів самострахування, рукопашного бою з автоматом, нападу, з ножем, обеззброєння противника.

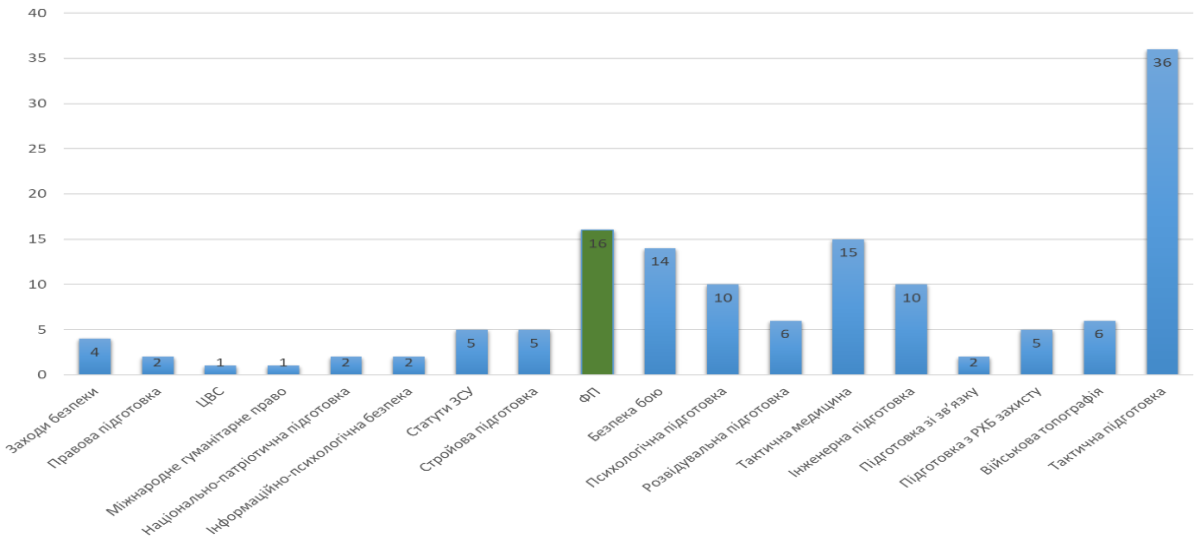
Перша Програма БЗВП стала важливим етапом у систематизації підходів до фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ в умовах сучасної війни. Вона заклала основу для досягнення необхідного рівня фізичної готовності особового складу.

Аналіз Програми засвідчив, що за 30 діб проходження курсу військовослужбовцю виділяється 16 годин на навчальні заняття з ФП, що становить у середньому 4 години на тиждень (з урахуванням вихідних днів). Цей показник є цілком прийнятним для підтримання та підвищення рівня розвиненості фізичної підготовленості військовослужбовців, за умов методично правильного використання програми БЗВП.

У порівнянні з іншими предметами бойової підготовки, фізичній підготовці у Програмі БЗВП 2019 року приділялась значна увага, яка за кількістю навчальних годин посідає друге місце після тактичної підготовки. Це свідчить про усвідомлення командирами всіх рівнів важливості ФП як одного з ключових компонентів бойової готовності військовослужбовців. Детальна інформація представлена на діаграмі 1.

Діаграма 1

Загальний розрахунок годин з предметів навчання в Програмі БЗВМ 1



Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну в 2022 році кардинально змінило підходи до ведення бойових дій та підготовки військовослужбовців. У відповідь на нові виклики військове командування ЗСУ було змушене переглянути існуючі стандарти навчання особового складу та розробити більш сучасні й ефективні методики підготовки.

У 2023 році результатом цієї роботи стала поява оновленої Програми БЗВП (видання 2), орієнтованої на швидку та якісну підготовку мобілізаційних ресурсів. Її головною метою є формування у військовослужбовців необхідних знань, навичок та психологічної стійкості для ефективного виконання завдань у сучасних умовах війни, що включають високотехнологічні засоби ведення бою та нові тактичні підходи.

Програма передбачала три послідовні курси, спрямовані на формування у мобілізаційних резервів основних військових знань і навичок:

1 курс – “Ознайомчий”, триває 1 навчальну добу та включає первинне ознайомлення з військовою службою, статутами та базовими правилами безпеки. До даного курсу ввійшли предмети навчання як національна-патріотична підготовка, заходи безпеки, правова підготовка, міжнародне гуманітарне право та Статути ЗСУ;

2 курс – “Індивідуальна підготовка”, який розрахований на 20 навчальних діб, упродовж яких особовий склад опановує основи поводження зі зброєю, тактичної медицини, орієнтування, зв’язку та індивідуального виживання в умовах бою. До складу даного курсу входять такі навчальні дисципліни як національно-патріотична підготовка, статути ЗСУ, підготовка зі зв’язку, підготовка з РХБЗ, військова топографія, інженерна підготовка, психологічна підготовка, тактична медицина, виживання, тактична підготовка, вогнева підготовка.

Завершує підготовку 3 курс – “Дії у складі відділення (взводу)”, який триває 8 навчальних діб де відпрацьовуються елементи злагоджених дій у малих підрозділах, що є ключовим у підготовці до участі у бойових діях. Структура курсу передбачає вивчення окремих навчальних модулів, які забезпечують комплексне освоєння матеріалу: національно-патріотична підготовка, розвідувальна підготовка, тактична підготовка, вогнева підготовка, комплексне тактичне заняття [6].

Особливістю програми є те, що заняття з ФП не проводяться. Натомість розвиток фізичних якостей військовослужбовців здійснюється шляхом систематичних та цілеспрямованих фізичних навантажень, що інтегруються у повсякденну службову діяльність. Це включає супутні фізичні тренування під час виконання штатних обов’язків, практичні заняття з предметів бойової та спеціальної підготовки, переміщення особового складу до місць проведення занять та повернення з них, а також виконання марш-кидків. Також в Програмі БЗВП (2 видання) розпорядком дня передбачено проведення ранкової фізичної зарядки тривалістю 30 хвилин, даний захід спрямований на пробудження організму військовослужбовців після сну та отримання фізичного навантаження що сприятиме підтримання достатнього рівня фізичних якостей військовослужбовців [6].

Аналіз змісту Програми БЗВП (2 видання) засвідчив, що військове керівництво недостатньо врахувало значення ФП у системі професійного вишкілу особового складу, що підтверджується відсутністю виділених навчальних

годин на планові заняття з ФП. Подібний підхід призвів до поступового зниження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що негативно впливало на ефективність виконання бойових завдань військовослужбовців ЗСУ.

В лютому 2024 році військове керівництво держави прийняло рішення розробити нову Програму БЗВП (видання 3). Дане рішення зумовлено необхідністю збільшити часові показники для практичної складової навчання військовослужбовців, зосередженню уваги на психологічній та фізичній готовності особового складу до ведення швидкоплинних бойових дій, зокрема – тренуванню елементам ведення штурмових дій.

Ключовою метою оновленої програми стало збільшення частки практичної складової навчання, що дозволяло наблизити процес підготовки до реальних умов бойового середовища. Особливу увагу приділено розвитку психологічної стійкості та фізичної готовності військовослужбовців, адже саме ці компоненти визначають здатність ефективно діяти в умовах швидкоплинних та високодинамічних бойових операцій.

Окремим напрямом нової програми стало вдосконалення підготовки з елементів штурмових дій, що відповідає вимогам сучасної маневреної війни, коли вирішальне значення мають швидкість прийняття рішень, витривалість та злагодженість дій підрозділу.

Дана Програма БЗВП (3 видання) призначена для підготовки осіб, які призвані на військову службу за призовом під час мобілізації на особливий період та прийнятих на військову службу за контрактом. Дана категорія не проходила військову службу або має перерву у військовій службі більше п'яти років [7].

На жаль, підхід військового керівництва до системи ФП у Програмі БЗВП (3 видання) залишився незмінним порівняно з БЗВП (2 видання). У Програмі не передбачено впровадження нових форм і методів ФП військовослужбовців ЗСУ, а також відсутні навчальні заняття з ФП.

Наступним етапом щодо вдосконалення підготовки військовослужбовців було введено в дію нову Програму БЗВП (4 видання) від 8 лютого 2024 року, розроблену з урахуванням досвіду ведення бойових дій у російсько-Українській війні (2014–2024 рр.) та сучасних підходів у підготовці військовослужбовців у країнах-членах НАТО.

В змісті програми на відміну від попередньої версії було передбачено проведення навчальних занять з ФП, які були включені в зміст курсу індивідуальної підготовки та під час вивчення дій в складі підрозділу.

Заняття з фізичної підготовки були зосереджені навколо єдиної тематики "Подолання перешкод", на яку відводилося 4 навчальні години. Практичні вправи проводилися на тактичній смузі перешкод і мали на меті поетапне ознайомлення військовослужбовців із технікою подолання як окремих елементів, так і смуги загалом. Тренування здійснювалися як без спорядження та зброї, так і з їх використанням, що дозволяло формувати більш комплексні рухові навички.

Архітектоніка навчання будувалася з урахуванням принципу послідовності – від простого до складного, коли перехід до наступної перешкоди відбувався лише після повного засвоєння попередньої. Організація та контроль виконання вправ здійснювалися під керівництвом інструктора з ФП, що забезпечувало правильність виконання дій, дотримання заходів безпеки та ефективність засвоєння матеріалу [8].

У межах курсу підготовки з відпрацюванням дій у складі відділення (взводу) на ФП передбачено шість навчальних годин за темою "Комплексні заняття", зміст яких відображено в таких навчальних питаннях:

1. Пересування в складі підрозділу з колодою по пересіченій місцевості, яке здійснюється в складі підрозділу 15 хвилин, кількість військовослужбовців визначаються в залежності від ваги колоди, з розрахунку так, щоб на кожного було по 25 кг від загальної ваги колоди.

2. Пересування по місцевості перебіжками та переповзаннями. Час на виконання вправи до 2 хвилин. Виконується потоком по одному військовослужбовцю або шеренгою в складі підрозділу.

3. Тренування у виконанні комплексної вправи з шиною. Час на виконання вправи до 5 хвилин.

4. Метання гранати на точність та дальність. Виконується з місця чи з розбігу з автоматом в руці навчальною гранатою вагою 600 грам на відстань 20 метрів та колу діаметром 3 метри.

5. Тренування у виконанні вправ перетягування та перенесення пораненого різними варіантами.

6. Тренування у виконанні вправи розвантаження ящиків з боєприпасами та перенесення їх на вогневий рубіж. Виконується в складі підрозділу з 8 військовослужбовців за 3 хвилин.

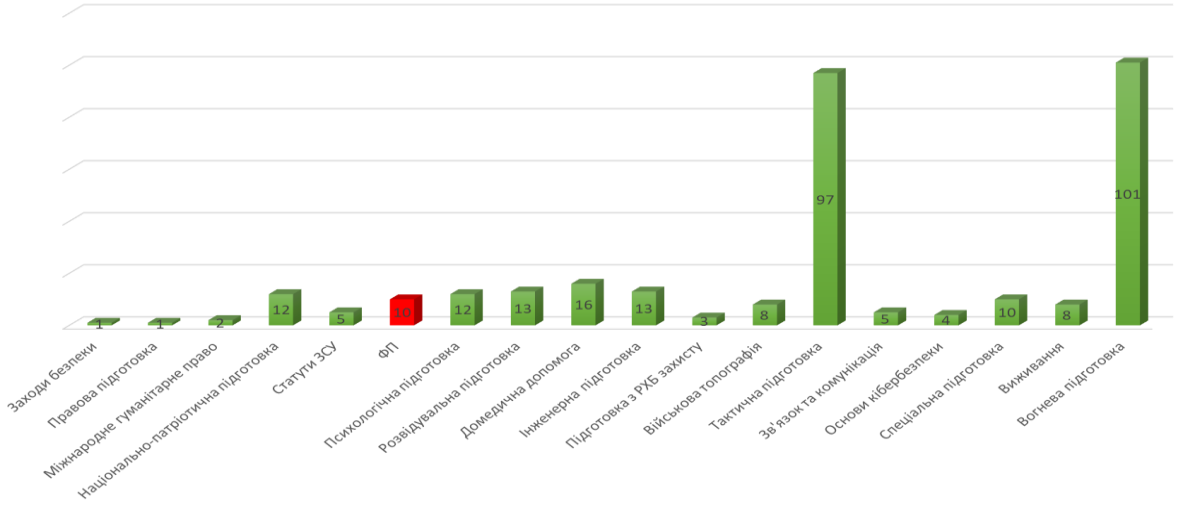
7. Комплексна вправа на силу, швидкість та спритність. Виконується в складі екіпажу з чотирьох осіб за 11 хвилин [9].

Четверте видання у порівнянні з другим та третім виданнями зазнала суттєвих змін. До її змісту включено планові навчальні заняття з ФП. Водночас обсяг часу, відведений на ці заняття (10 годин упродовж 6 тижнів), є недостатнім для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей військовослужбовців.

Таким чином, попри позитивні зміни в організаційній структурі Програми, обмеженість навчального часу істотно знижує її потенційну ефективність. Це свідчить про необхідність подальшого вдосконалення Програми БЗВП шляхом оптимізації змісту та збільшення кількості занять з ФП для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. На діаграмі 2 показано співвідношення навчальних годин за предметами у Програмі БЗВП (видання 4).

Діаграма 2

Загальний розрахунок годин з предметів навчання в Програмі БЗВМ (Видання 4)



На основі Програми БЗВП (видання 4) у жовтні 2024 року створено оновлену версію Програми БЗВП (видання 5), зміст ФП організований за такими формами:

ранкова фізична зарядка, основною метою якої є пробудження організму після сну та проводиться 20 хвилин на день;

супутнє фізичне тренування є основною формою ФП в даній Програмі та організовується під час комплексних тактичних занять у вигляді маршової підготовки (марш-кидку) і здебільшого проводиться під час пересування підрозділу до місць проведення занять та повернення з них, прискореного пересування дорогами та поза ними, у тому числі і пересіченою місцевістю у поєднанні з подоланням природних і штучних перешкод. Зазвичай марш складає 3-5 кілометрів, маршрут з контрольними точками якого визначає командир підрозділу. В ході марш-кидку відбувається тренування військовослужбовців з орієнтування на місцевості [7].

У структурі зазначеної Програми окремі заняття з фізичної підготовки не передбачено, натомість у межах тактичної підготовки передбачено блок, присвячений тематиці “Подолання перешкод”, загальною тривалістю 4 навчальні години та який має комплексний характер і спрямований на розвиток прикладних рухових навичок, необхідних для виконання завдань у складі підрозділу. Основними завданнями занять є розучування та вдосконалення виконання колективних вправ і тактичних дій у відділенні, удосконалення техніки пересування, зокрема перебіжки і переповзання, а також формування стійких військово-прикладних рухових навичок.

Під час заняття військовослужбовці тренуються в метанні гранат з метою вдосконалення техніки кидка, координації рухів і формування стійких навичок точного метання. Обов’язковим є виконання двох метань навчально-імітаційної гранати з дотриманням правил безпеки.

Проведений нами аналіз свідчить, що чинна Програма БЗВП не забезпечує належного рівня підвищення фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань у сучасних умовах. Наявні підходи здебільшого орієнтовані на підтримку загальної фізичної підготовки й не враховують специфіку бойової діяльності, індивідуальні можливості та функціональний стан особового складу. У зв’язку з цим Програма потребує подальшого науково обґрунтованого удосконалення, зокрема змісту вправ, методики їх виконання, впровадження сучасних засобів загальної, спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовки, а також удосконалення системи контролю та оцінювання фізичної працездатності військовослужбовців.

Висновок. У результаті проведеного аналізу змісту програм БЗВП військовослужбовців ЗСУ за період 2019-2024 років встановлено, що ФП є системоутворювальним компонентом процесу формування боєздатності особового складу.

Визначено, що у більш ранніх редакціях програм ФП мала провідне місце серед предметів навчання, однак у наступних виданнях її частка була зменшена, що негативно вплинуло на рівень фізичної готовності військовослужбовців. У новіших програмах передбачено часткове відновлення навчальних занять з ФП, однак їх кількість і зміст залишаються недостатніми для досягнення необхідних показників функціональної готовності.

Обґрунтовано необхідність подальшого вдосконалення системи ФП у межах БЗВП шляхом оптимізації змісту навчальних програм, збільшення обсягів практичної складової, запровадження сучасних методик загальної, спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовки, а також удосконалення системи контролю й оцінювання фізичної працездатності військовослужбовців відповідно до вимог країн-членів НАТО.

Отримані результати мають практичне значення для подальшої розробки та впровадження ефективних програм підготовки військовослужбовці, спрямованих на підвищення їхньої фізичної, психологічної та функціональної готовності до виконання завдань у сучасних бойових умовах.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідженнь фізичної підготовки військовослужбовців включають розробку авторської програми фізичної підготовки підчас базової загальновійськової підготовки, застосування сучасних технологій моніторингу фізичного стану, оцінку впливу новітніх методик підготовки, а також інтеграцію психологічної та тактичної підготовки для підвищення ефективності бойової діяльності.

Література

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : затв. наказом М-ва оборони України від 05.08.2021 року № 225. (зі змінами згідно наказу № 255 від 23.04.2024) Платформа LIGA:ZAKON : база даних / Законодавство України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text. (Дата звернення 18.11.2025).

2. Костів С. Ф., Чепурний В.А., Кувшинов О.В., Бондар Д.О. Удосконалення навичок військовослужбовців з рукопашного бою засобами кросфіту. *Військова освіта.* № 2 (46). 2022 С. 138-149. https:// doi.org/10.33099/2617-1783/2022-46/138-149.

3. Методичний посібник "Контроль стану фізичної готовності військовослужбовців" : затв. наказом Начальника Генерального Штабу ЗСУ від 05.10.2021 року.

4. Програма "Індивідуальної підготовки сержантського (старшинського) складу Збройних Сил України" : затв. наказом Начальника Генерального Штабу ЗСУ від 15.06.2021 року.

5. Програма базової загальновійськової підготовки (за місячним періодом навчання) : затв. наказом Начальника Генерального Штабу – Головнокомандувач ЗСУ від 15.06.2021 року.

6. Програма базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів, видання 2) : затв. наказом Начальника Генерального Штабу ЗСУ від 02.06.2023 року.

7. Програма базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів, видання 3) : затв. наказом Начальника Генерального Штабу ЗСУ від 08.02.2024 року.

8. Програма базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів, видання 4) : затв. наказом Начальника Генерального Штабу ЗСУ від 07.05.2024 року.

9. Програма базової загальновійськової підготовки (для підготовки мобілізаційних ресурсів, видання 5) : затв. наказом Головнокомандувача ЗСУ від 31.12.2024 року.

10. Чепурний В.А., Суспо В.В., Бондар Д.О. Оцінювання фізичної готовності військовослужбовців зарубіжних країн. *Olympicus.* 2024. № 2. С. 220–231.

References

1. Ministry of Defense of Ukraine. (2021). *Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine* (Order No. 225 of August 5, 2021, as amended by Order No. 255 of April 23, 2024). LIGA:ZAKON Database. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text

2. Kostiv, S. F., Chepurnyi, V. A., Kuvshynov, O. V., & Bondar, D. O. (2022). Improvement of servicemen's hand-to-hand combat skills using CrossFit. *Military Education*, 2(46), 138–149. https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-46/138-149

3. General Staff of the Armed Forces of Ukraine. (2021). *Methodical manual "Monitoring the physical fitness of servicemen"* (Order of the Chief of the General Staff of October 5, 2021) [in Ukrainian].

4. General Staff of the Armed Forces of Ukraine. (2021). *Program of individual training for sergeant (senior sergeant) personnel of the Armed Forces of Ukraine* (Order of the Chief of the General Staff of June 15, 2021) [in Ukrainian].

5. General Staff of the Armed Forces of Ukraine. (2021). *Basic general military training program (by monthly training period)* (Order of the Chief of the General Staff – Commander-in-Chief of the Armed Forces of Ukraine of June 15, 2021) [in Ukrainian].

6. General Staff of the Armed Forces of Ukraine. (2023). *Basic general military training program (for mobilization resources training, 2nd ed.)* (Order of the Chief of the General Staff of June 2, 2023) [in Ukrainian].

7. General Staff of the Armed Forces of Ukraine. (2024). *Basic general military training program (for mobilization resources training, 3rd ed.)* (Order of the Chief of the General Staff of February 8, 2024) [in Ukrainian].

8. General Staff of the Armed Forces of Ukraine. (2024). *Basic general military training program (for mobilization resources training, 4th ed.)* (Order of the Chief of the General Staff of May 7, 2024) [in Ukrainian].

9. Commander-in-Chief of the Armed Forces of Ukraine. (2024). *Basic general military training program (for mobilization resources training, 5th ed.)* (Order of December 31, 2024) [in Ukrainian].

10. Chepurnyi, V. A., Suspo, V. V., & Bondar, D. O. (2024). Evaluation of physical fitness of servicemen in foreign countries. *Olympicus*, 2, 220–231.