

DOI: 10.26693/jmbs05.02.271

УДК 796.011.3

Одерев А. М.¹, Климович В. Б.¹, Підлетейчук Р. В.²,
Добровольський В. Б.³, Корчагін М. В.⁴

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ СИСТЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ДЕРЖАВ-ЧЛЕНІВ НАТО ТА УКРАЇНИ

¹Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Львів, Україна

²Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

³Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна

⁴Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», Україна

stroyova@ukr.net

Сучасні військові спеціальності вимагають підвищений рівень вимог до фізичної підготовленості й психічної рівноваги військовослужбовця, а відносно короткий час перебування на військовій службі вимагає, щоб ця підготовка розпочиналась у навчальних закладах освіти під час занять з фізичного виховання. Важливе місце у процесі удосконалення системи фізичної підготовки Збройних Сил України займає питання визначення показників контролю фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

Насиченість військ складною бойовою технікою, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність підтримки постійної бойової готовності підрозділів вимагають удосконалення бойової підготовки. Заняття фізичними вправами, як будь-яка діяльність, яка виконується протягом певного часу має строго визначену мету і передбачає кінцевий результат.

Провідною концепцією системи організації фізичної підготовки військовослужбовців повинна бути теорія переносу фізичних якостей, яка у практичному відношенні виявляється в позитивному впливі тих чи інших фізичних якостей на виконання роботи в умовах ведення бойових дій.

У період реформування Збройних Сил України з'явилася можливість відмовитися від застарілих методів організації фізичної підготовки і впровадити найефективніші.

Актуальне питання перед розробкою нових технологій полягає в дослідженні та проведенні аналізу системи організації фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил провідних країн НАТО.

З метою аналізу сучасного стану системи організації фізичної підготовки, виявлення проблемних аспектів та шляхів вдосконалення системи організації фізичної підготовки у Збройних Силах України ми проаналізували, систематизували та узагальнили наукову літературу провідних країн НАТО, документальні джерела та керівні документи в галузі фізичного виховання і визначили що сучасна система фізичної підготовки Збройних Сил України потребує значного доопрацювання.

Ключові слова: фізична готовність, військовослужбовці, організація, контроль, фізична підготовка, система.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2018-2019 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Обґрунтування норм та психоемоційного навантаження військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр «ГАРМОНІЯ», № державної реєстрації 0118U001599C.

Вступ. Одним з основних напрямків реформування Збройних Сил України поряд з технічним переозброєнням та реорганізацією управлінської структури є професіоналізація, яка включає як перехід збройних сил до комплектування особовим складом на добровільних засадах, так і суттєве підвищення значимості бойової підготовки усіх категорій військовослужбовців. Тому вже сьогодні постає питання: яким має бути рівень фізичної підготовленості військовослужбовців професійної армії? Щоб відповісти на нього, потрібно проаналізувати вимоги, які висуває сучасний бій до фізичної підготовленості військовослужбовців та визначити рівень, які й дозволяють їм успішно вирішувати

рухові завдання під час бою як у ЗС України так і в провідних країнах НАТО.

Прогресивні зміни форм бойового застосування Збройних Сил та способу їх комплектування зумовлюють перебудову всієї системи фізичної підготовки, зокрема системи контролю та перевірки, яка забезпечує ефективне управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців. В силу недостатньої військово-прикладної спрямованості тестів фізичної підготовленості неможливо якісно перевірити готовність військовослужбовців до професійної діяльності в різноманітних умовах.

Мілітаризація Російською Федерацією тимчасово окупованої території шляхом формування нових військових з'єднань і частин, присутність військового контингенту Російської Федерації у Придністровському регіоні Республіки Молдова, який може бути використаний для дестабілізації ситуації у південних регіонах України а також нарощування Російською Федерацією поблизу державного кордону України угруповання військ з потужним ударно-наступальним потенціалом, створення нових, розширення і модернізація наявних баз, об'єктів військової інфраструктури можуть дати агресору певні переваги.

Мета роботи – проаналізувати та виявити проблемні аспекти системи фізичної підготовки, організації фізичної підготовки у ЗС України та провідних країн НАТО.

Матеріал та методи дослідження. У ході дослідження використовувалися теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури, документальних джерел та керівних документів в галузі фізичного виховання та визначено основні проблеми організації системи фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Для ґрунтовного аналізу та створення оптимальної моделі фізичної готовності молоді до військової служби в силах безпеки та оборони розглянемо особливості організації і змісту систем фізичної підготовки у збройних силах США, Англії, Німеччини, Франції та України.

Характерною особливістю системи фізичної підготовки збройних сил США є її децентралізація. У Міністерстві оборони США відсутні штатні органи управління фізичної підготовки. У штабах видів збройних сил, родів військ призначаються найбільш підготовлені офіцери, які здійснюють планування, контроль та методичне забезпечення фізичної підготовки [1, 2, 3].

Заняття з особовим складом проводять команди підрозділів за допомогою штатних та нештатних інструкторів. У навчальних частинах є штатні інструктори-сержанти, які проводять заняття як за

загально-фізичною підготовкою, так і за спеціальними (військово-прикладними) розділами (дзюдо, рукопашний бій, тощо).

Керівними документами збройних сил США передбачено три основні форми занять з фізичної підготовки: групові, індивідуальні заняття та масова спортивна робота на рівні рот [4]. Проте на практиці майже скрізь вранці проводиться біг на 2-3 милі (біля 3,5 км) або 5 миль (біля 8 км). У зміст бойової підготовки американської армії винесені найбільш військово-прикладні розділи фізичної підготовки, такі як рукопашний бій, метання гранат та інші.

На планові заняття відводиться не менше 3-х годин на тиждень. При цьому рекомендується проводити їх щодня упродовж 15-45 хвилин. У Військово-морському флоті США планується фізична підготовка до 90 хвилин щоденно [5, 6, 7, 8, 9].

Зміст фізичної підготовки збройних сил США має ряд особливостей. Для індивідуального фізичного тренування використовуються в комплексі вправи, що розраховані на 12 хвилин щоденно, та комплекс вправ з тренувальною штангою вагою близько 35 кілограмів. Військово-прикладні навички удосконалюються при проходженні курсу подолання перешкод, котрий включає в себе два комплекси: «курс зміцнення» та «курс витривалості» [10, 11].

До «курсу зміцнення» входить подолання смуги перешкод довжиною 300-450 метрів, обладнаної 15-25 перешкодами польового типу. «Курс витривалості» передбачений для виховання сміливості, рішучості та впевненості у собі. Він складений з 4-х груп по 6 перешкод різного ступеню складності, подолання яких пов'язано з небезпекою та ризиком. Перешкоди «курсу витривалості» долаються без спорядження та зброї, а також без обліку часу. Статутом заборонено примушення військовослужбовців до їх подолання. Особливе місце у змісті фізичної підготовки відводиться рукопашному бою. Окрім вивчення техніки прийомів рукопашного бою передбачається подолання штурмової смуги та єдиноборство у захисному спорядженні [12].

До інших спеціалізованих курсів підготовки, що використовуються у збройних силах США, відносяться [13-18]:

- «курс пригод» – скрите пересування по важко-прохідній місцевості;
- «курс мобільної підготовки» – греблю на човні, плавання в обмундируванні та подолання спеціальних перешкод;
- «курс повітряно-штурмової підготовки» – посадка на вертоліт по трапу на висоті 15-20 метрів, без посадкове десантування по канату з висоти 30-40 метрів та марш-кидок на 10 миль (більше 16 км) з повною викладкою по пересіченій місцевості.

Діють також спеціальні курси підготовки до дій у горах, у пустелі, у джунглях та арктичних районах. Сутність цих курсів становить тренування і перевірка стійкості професійних навичок та ефективності бойової стрільби на фоні великих фізичних та психологічних навантажень. Підготовка на курсах здійснюється у спеціальних центрах під керівництвом інструкторів протягом 2-4 тижнів. Контроль проводиться у складі підрозділів з виставленням оцінки з бойової підготовки [14, 15].

У збройних силах США відсутня єдина система перевірки та оцінки фізичної готовності військовослужбовців. Кожний вид збройних сил та деякі роди військ встановлюють власні тести та нормативи. Проте існує тенденція до уніфікації системи перевірки та оцінки. Замість семи різних тестів приймають єдиний армійський тест фізичної готовності, що включає в себе три контрольні вправи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тіла в сід з положення лежачи, біг 2 милі (3218 м). Результати, що показані у кожній вправі, оцінюються за 100 – бальною шкалою. Кожний військовослужбовець повинен бути перевірений за армійським тестом фізичної готовності не рідше 2-х разів протягом року, але не частіше ніж через 3 місяці [12, 15].

Для військовослужбовців, які старші 40 років, встановлені мінімальні нормативи з бігу на 2 милі. Біг дозволяється замінювати за бажанням їздою на велосипеді, плаванням чи прискороною ходьбою.

У змісті контрольних нормативів з фізичної підготовки в армії США спостерігається тенденція до уніфікації а саме: замість семи різних тестів, які використовувались раніше, використовується єдиний армійський тест, який за змістом схожий з тестами ВПС та ВМС. У той же час спостерігається і протилежний процес – спеціалізація програм та контрольних тестів з фізичної підготовки. Так, військово-прикладна фізична підготовленість визначається за допомогою тестів, де враховано специфіку професійної діяльності різних видів збройних сил та окремих родів військ [15, 16, 17].

Спеціальні (військово-прикладні) курси фізичного тренування плануються перед початком навчання з метою адаптації особового складу до характеру майбутніх навантажень та вдосконалення відповідних прикладних навичок. Нормативи спеціальних курсів, як правило, значно вищі від вимог тесту фізичної готовності.

Розглянемо організацію та зміст системи фізичної підготовки збройних сил Великобританії. Керівництво фізичною підготовкою в англійських збройних силах очолює головний інспектор, який має у своєму розпорядженні централізований апарат – «корпус фізичної підготовки» і школу фізичної та спортивної підготовки [18, 19, 20].

Спеціалісти «корпусу фізичної підготовки» відряджаються у військові частини із розрахунку 1 офіцер і 2-3 сержанти на одну тисячу чоловік. Вони здійснюють контроль і надають допомогу командирам та начальникам в організації та проведенні фізичної підготовки, спортивної роботи та оздоровчих заходів. Така система, на думку англійського командування, створює найбільш сприятливі умови для діяльності спеціалістів фізичної підготовки, ставлячи їх у незалежне положення по відношенню до місцевого керівництва [18, 19, 20].

Для проведення занять з фізичної підготовки виділяється такий час:

- для військовослужбовців до 40 років – 3 рази на тиждень – 45-60 хв.;
- для військовослужбовців, які старші 40 років – 3 рази на тиждень – 30 хв.;
- для персоналу, який несе бойове чергування – щодня – 10-15 хв.

Відповідальність за фізичну готовність особового складу покладається на командирів та начальників, а практичне проведення 1 заняття – на позаштатних інструкторів та їх помічників, які працюють під керівництвом спеціалістів «корпусу фізичної підготовки» [18, 19, 20].

Програми фізичної підготовки Збройних Сил Великобританії наповнено такими дисциплінами: загально-розвиваюча гімнастика, легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо. А у частинах сухопутних військ, що призначені для безпосередньої участі у бойових діях на лінії зіткнення з противником, програми фізичної підготовки доповнюються такими розділами: подолання перешкод, рукопашний бій та «курс пригод», що являє собою комплекс прийомів та дій, пов'язаних з пересуванням по важко-прохідній місцевості, подолання природних та штучних перешкод на фоні виконання тактичних задач [3, 18, 19, 20].

Перевірка фізичної підготовки у Збройних Силах Великобританії включає в себе такі тести [3, 13]:

- тест «вихідних фізичних можливостей» – проводиться на початку кожного періоду навчання;
- тест «базової фізичної придатності» – проводиться 2 рази на рік;
- тест «бойової фізичної готовності» – проводиться 2 рази на рік, його може замінити тест «базова фізична придатність».

Перевірка фізичної підготовки передбачає також контроль за вагою військовослужбовців, що здійснюється за спеціальними таблицями. Порушення ваго-ростового співвідношення карається в адміністративному порядку. Результати усіх видів перевірок фіксуються в індивідуальній картці фізичної готовності. Невиконання контрольних

нормативів тягне за собою зниження грошового утримання військовослужбовців [3, 13, 18, 19, 20].

У той же час вимагається, щоб заняття були не тільки ефективними, але і цікавими. Англійське командування вважає, що залученням до цього ще й матеріальної зацікавленості стимулює найкращим чином досягнення високого рівня фізичної готовності особового складу професійної армії [3, 13, 20].

У складі збройних сил Англії є частини та підрозділи, бойовим призначенням яких встановлено особливі вимоги до фізичної готовності військовослужбовців. Це відноситься перш за все до парашутистів, морських піхотинців, розвідників та диверсантів. У зміст фізичної підготовки цих військовослужбовців включені стрибки з парашутом, скелєволазіння, орієнтування, способи скритого та швидко пересування по важко прохідній місцевості, плавання з аквалангом, курс виживання в екстремальних умовах тощо [21].

Розглянемо організацію та зміст фізичної підготовки збройних сил Німеччини. Керівництво системою фізичної підготовки у бундесвері здійснює міністр оборони через генерального інспектора, який має у своєму штаті спортивний сектор. Керівництво системою фізичної підготовки у видах збройних сил здійснюють управління бойової підготовки. У військах командири частин і підрозділів при організації та проведенні занять з фізичної підготовки опираються на позаштатних спеціалістів: спортивних керівників, їх помічників, тренерів та інструкторів [2, 3, 6, 22].

В організаційному відношенні система фізичної підготовки бундесверу поділяється на «службовий» та «позаслужбовий» спорт. «Службовий спорт» включає в себе такі види програм: загальну, особливу, перевірки та оцінки, масові змагання, а також програму підготовки спортсменів високого класу [21].

Загальна програма, у свою чергу, поділяється на основну та додаткову. Основна програма призначена для усіх військовослужбовців до 45 років. Вона включає в себе такі розділи: загально-розвиваючу гімнастику, гімнастику на снарядах, легку атлетику, плавання, рухливі ігри, волейбол. Додаткова програма передбачає футбол, гандбол, бокс та лижний спорт на вибір видів збройних сил [2, 3, 6].

Для виконання основної та додаткової програми щотижнево проводяться 2-3 заняття тривалістю до 50 хвилин.

Особлива спортивна програма призначена для спортивного вдосконалення найбільш здібних спортсменів. Керівні документи забороняють займатися військово-прикладними вправами в годи-

ни, що відведені для фізичної підготовки. Через те, для формування військово-прикладних навичок, таких як подолання перешкод, метання гранат, рукопашний бій та маршова підготовка, виділяється окремий час.

Програма перевірки та оцінки фізичної підготовки включає в себе заходи різного призначення та змісту. Основними із них є такі [2, 3, 6, 21, 22]:

- тест фізичної придатності;
- «солдатські змагання»;
- виконання нормативів знаку "спортивні та військові досягнення".

Тест фізичної придатності для визначення рівня та динаміки розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців перевіряється на початку та в кінці основного періоду навчання, а також у ході усіх навчальних програм не рідше одного разу на рік. У зміст цього тесту входять наступні вправи: біг на 50 м з високого старту; стрибок у довжину з місця; кидки трьох кілограмового набивного м'яча із положення лежачі на грудях протягом тридцяти секунд; піднімання тіла із положення лежачи на протязі тридцяти секунд; човниковий біг 2 рази по 10 метрів з вантажем; біг на 2000 метрів. Усі вправи виконуються у спортивній формі одягу. Результати оцінюються за 5-бальною таблицею, що має десяткову градацію [2, 3, 6, 21].

Обов'язковим масовим видом перевірки фізичної підготовки є «солдатські змагання», які проводяться 1 раз на рік на рівні рот та рівних їм підрозділів. До змісту «солдатських змагань» входять: біг на 100 м, стрибок у довжину з розбігу, штовхання ядра та біг на 5000 метрів. Дозволяється замінювати біг на 5000 метрів плаванням на 1000 метрів [2, 3, 6, 22].

Важливим етапом перевірки фізичної підготовки є виконання нормативів значка «спортивні та військові досягнення», у зміст нормативів включені військово-прикладні вправи. Окрім названих видів перевірки існує декілька додаткових: виконання нормативів плавання, масові лижні змагання та ін. [22]. Результати усіх видів перевірки заносяться в індивідуальну картку обліку.

Сьогоднішня система фізичної підготовки збройних сил Німеччини переорієнтовується у сторону підвищення її військової прикладності та зближення у плані організації та змісту з системами фізичної підготовки збройних сил США та Англії [2, 3, 18, 19].

Свої особливості має чинна система фізичної підготовки збройних сил Франції де управління здійснюється централізовано. У головному штабі збройних сил є очолювана генерал-інспектором інспекція фізичної підготовки та спорту у складі 7 чоловік. У штабах видів збройних сил і на рівні

військових округів керівництво здійснюють комісії та відділення. У з'єднаннях, частинах створюються відділення фізичної підготовки та спорту, що мають одного офіцера-спеціаліста та сержантів-інструкторів із розрахунку 3 чоловіки на 1000 чоловік особового складу [2, 3, 18].

На планові заняття з фізичної підготовки відводиться щодня 45-60 хвилин службового часу та 3 години по суботах. Спортивно-масова робота проводиться щодня у позаслужбовий час.

Перевірка фізичної підготовленості проводиться 2 рази на рік. Крім того, види збройних сил та роди військ здійснюють перевірку з прикладних видів за своїми планами. Загальна фізична підготовленість військовослужбовців визначається за допомогою «батареї індивідуальних тестів», що включають в себе: плавання на 50 метрів, тест Купера (біг протягом 12 хвилин); біг на 100 метрів і на 1000 метрів, штовхання ядра, стрибки, лазіння по канату [2, 3, 18].

Військово-прикладна підготовленість військовослужбовців визначається за спеціальними тестами у видах збройних сил та родах військ 2 рази на рік.

Характерною особливістю фізичної та психологічної підготовки французької армії є курс «командо», що являє собою комплекс прийомів та дій, які виконуються в умовах підвищеної небезпеки та ризику і пов'язані із значними фізичними та психічними навантаженнями [2, 3, 18].

У зміст курсу входять: «смуга ризику», окремі ділянки якої долаються під справжнім вогнем; скельозазання; переправи через водні перешкоди; «втеча з полону»; «бій із танками»; «виживання у складних умовах» і ряд інших дій.

Основною перевагою французької системи фізичної підготовки військ є її гнучкість та універсальність. За кількістю службового часу, який виділяється на фізичної підготовки та спорт (до 8 годин на тиждень і числу штатних спеціалістів, збройні сили Франції переважають армії інших країн НАТО.

Також, за отриманими нами даними, в Італійській армії фізична підготовка в парашутній школі проводяться: «марші-виживання» – 200 км за 5 днів. Нормативи з бігу: на 1500м – 6 хв. 30 с., 5000 м – 24 хв. Горні стрільки виконують «підйоми виживання» по навісним скалам при морозі 25 градусів в маскхалатах, зі зброєю [23, 24].

Останнім часом фахівці фізичної підготовки збройних сил провідних держав-членів НАТО стали приділяти особливу увагу трьом основним складовим (напрямам), це: м'язова сила; м'язова витривалість; серцево-дихальна витривалість.

Принцип моделювання навантажень у арміях США та Великобританії передбачає періодичне

створення екстремальних ситуацій, що вимагають від особового складу граничного фізичного та психологічного напруження. З цією метою практикуються тривалі переходи сильно пересіченою місцевістю, пустелею чи болотах, у негоду і з викладкою, що значно перевищує стандартну. Доведення солдат до повного знесилення вважається головним засобом не тільки фізичного, але й психологічного загартування.

Фахівцями фізичної підготовки збройних сил провідних держав-членів НАТО акцентовано увагу на збільшення кількості годин, що виділяються для занять з фізичної підготовки та збільшення у змісті систем фізичної підготовки кількості військово-прикладних вправ [17, 22], а саме: використання методів підготовки в умовах ризику; розвиток витривалості (біг на 2, 3, 5 миль і марші на 25-50 миль з повною викладкою); щоденний біг на 2 милі до сніданку; швидкий біг зі зміною напрямку; силові курси; штиковий бій і прийоми нападу й захисту без зброї; східні єдиноборства.

Розглянемо організацію та зміст сьогоденної системи фізичної підготовки у збройних силах України, особливістю якої є її децентралізація. У ЗС України відсутня централізована система управління ФП. Створено дві паралельно діючі структури різного підпорядкування: у Генеральному штабі – штатне Управління ФП ЗС України, а у Міністерстві оборони України – штатне Управління фізичною культурою та спортом. При цьому, у видах ЗС України, оперативних командуваннях, з'єднаннях, військових частинах, закладах та установах система управління фізичною підготовкою має єдину структурно-логічну підпорядкованість.

Загалом, процес фізичної підготовки у Збройних Силах України має за мету та спрямований на фізичне вдосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних рухових умінь та виховання психологічних якостей військовослужбовців [25, 26, 27] з використанням традиційного, військово-прикладного та спортивного напрямків.

Загальними завданнями фізичної підготовки є [26, 27, 28]: розвиток та вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності; покращання фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності; забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями.

Завдання спеціальної фізичної підготовки в залежності від специфіки військово-професійної діяльності видів, родів військ і спеціальних військ

Таблиця – Порівняльний аналіз організації систем фізичної підготовки у збройних силах провідних держав-членів НАТО та України [30]

Мета	Збройні сили країн			
	США	Німеччина	Великобританія	Франція
Мета	Розвиток фізичних і психологічних якостей військовослужбовців, необхідний для виконання бойових задач у різноманітних, у тому числі і екстремальних умовах	Виховна дія способом навчання рухам, зміцнення здоров'я та раціонального використання вільного часу	Забезпечити високий рівень фізичного розвитку для оволодіння військово-професійною діяльністю	Забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання ними завдань за призначенням (професійної діяльності)
Завдання	Розвиток фізичних і психологічних якостей та військово-прикладних навичок, що забезпечують виконання бойових задач. Удосконалення психологічної готовності до прояву максимальних фізичних можливостей	Розвиток фізичних та психологічних якостей: витривалості, стійкості, самовладання, сміливість, агресивності, згуртованості	Розвиток фізичних та психологічних якостей: сили, витривалості, стійкості, самовладання, сміливість, агресивності	<ul style="list-style-type: none"> адаптація до умов військової служби; розвиток та вдосконалення рухових фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості; набуття фізичної готовності до розвитку спеціальних фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок (за військовою професією); покращення фізичного розвитку, підвищення працездатності, зміцнення здоров'я та профілактика захворювань; набуття психічної та емоційної стійкості, впевненості в своїх силах, рішучості, наполегливості і витримки
Засоби	<ul style="list-style-type: none"> традиційні засоби (гімнастика, легка атлетика, плавання та рухливі ігри), вправи на силу, витривалість, тривалі циклічні аеробні вправи, військово-прикладні вправи – рукопашний бій, метання гранат, силові тренування за системою крос фіт 	<ul style="list-style-type: none"> традиційні засоби (гімнастика, легка атлетика, плавання та рухливі ігри) військово-прикладні вправи (рукопашний бій, плавання, долання перешкод) комплекси вправ, пов'язані з безпекою та ризиком командні й індивідуальні види спорту: військові багатоборства, орієнтування, парашутний спорт, альпінізм 	<ul style="list-style-type: none"> традиційні засоби (загально-розвиваюча гімнастика, легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо) військово-прикладні вправи, прийоми та дії як окремі предмети бойового навчання (рукопашний бій, плавання, плавання з аквалангом. подолання перешкод) 	<ul style="list-style-type: none"> традиційні засоби (загальна фізична підготовка: гімнастика та атлетична підготовка; прискорене пересування та легка атлетика; лижна підготовка, спортивні та рухливі ігри) спеціальні засоби та військово-прикладні фізичні вправи: подолання перешкод; рукопашна підготовка; оберти на допінгу та стрибки на батуті військово-прикладне плавання та гребля на ялах) стандартні фізичної підготовки

<p>Зміст та організація форм фізичної підготовки</p>	<p>— 3-х годин на тиждень – щодня упродовж 15-45 хвилин. У ВМФ – до 90 хвилин щоденно</p> <p>— силові тренування за системою кросфіт, ранкове фізичне тренування, групові заняття у службовий час, індивідуальні заняття у позаслужбовий час, спеціальні курси різноманітної спрямованості («курс зміцнення» та «курс витривалості», «курс мобільної підготовки» «курс повітряно-штурмової підготовки» курси підготовки до дій у горах, у пустелі, у джунглях та арктичних районах)</p> <p>— масова спортивна робота на рівні рот у позаслужбовий час</p>	<p>— службовий спорт (загальна, особлива програми, перевірки та оцінки, масові змагання, програма підготовки спортсменів високого класу) – щотижнево проводяться 2-3 заняття тривалістю до 50 хвилин.</p> <p>— спеціальні курси різноманітної спрямованості (рукопашного бою, диверсійно-розвідувального, повітряно-штурмової, аеромобільної підготовки) («солдатські змагання», футбол, гандбол, бокс та лижний спорт, плавання на вибір у видах збройних сил)</p>	<p>— планові заняття у службовий час: для в/сл... до 40 років – 3 рази на тиждень – 45-60 хв.; для в/сл... які старші 40 років – 3 рази на тиждень – 30 хв.; для персоналу, який несе бойове чергування – щодня – 10-15 хв.</p> <p>— спеціальні курси різноманітної спрямованості (курс пригод, рукопашний бій, подолання перешкод, стрибки з парашутом, скельозаїзання, орієнтування, способи скритого й швидкого пересування важко-прохідною місцевістю, виживання в екстремальних умовах)</p> <p>— секційні спортивні заняття у позаслужбовий час (програма «Біг заради життя», «Програма президентських нагород»)</p>	<p>— планові заняття у службовий час (щодня 45-60 хвилин та 3 години по суботах – 8 год. на тиждень);</p> <p>— спеціальні курси різноманітної спрямованості («командо», «смуга ризику», «втеча з полону»; «бій із танками»; «виживання у складних умовах»; подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням; багаторазового подолання перешкод та інженерних загорож на навчальних полях; метанням гранат на дальність і у ціль), фізичних вправ при пересуванні військ транспортними засобами (до 20 хв через кожні</p>	<p>— ранкова фізична зарядка 30-50 хв; навчальні заняття 3-4 г. на тиждень; фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності (фізичні вправи в умовах чергування (10 хв через 2 години), супутнє фізичне тренування (прискореного пересування дорогами і на пересічених місцевостях з подоланням природних перешкод; подолання водних перешкод; тренування з посади та висадки із машин; подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням; багаторазового подолання перешкод та інженерних загорож на навчальних полях; метанням гранат на дальність і у ціль), фізичних вправ при пересуванні військ транспортними засобами (до 20 хв через кожні</p> <p>— 3-4 г. руху тривалістю), спортивно-масова робота 2 г. в робочі дні і 3 години у вихідні та святкові дні, тренування з фізичної підготовки – 1-2 рази на тиждень у службовий час</p> <p>— самостійна підготовка</p>
<p>Контроль та оцінка рівня фізичної підготовленості та військово-прикладної навченості</p>	<p>— Єдиний армійський тест фізичної готовності (згинання та розгинання рук у упорі лежачи, піднімання тіла в сід з положення лежачи, біг 2 милі (3218 м)).</p>	<p>— перевірка та оцінка загальної та особливої програми;</p> <p>— виконання нормативів знаку «спортивні та військові досягнення» та з плавання</p>	<p>— тест «вихідних фізичних можливостей» – на початку періоду навчання;</p> <p>— тест «базової фізичної придатності», «бойової фізичної готовності» – 2 рази на рік;</p> <p>— контроль за вагою тіла</p>	<p>— «індивідуальні тести» (плавання на 50 метрів, тест Кулера, біг на 100 метрів і на 1000 метрів, штовхання ядра, стрибки, лазіння по канату);</p> <p>— Військово-прикладна підготовленість визнається за спеціальними тестами у видах збройних сил та родах військ 2 рази на рік</p>	<p>— перевірка загальної та спеціальної фізичної підготовленості – 2 рази на рік;</p> <p>— військово-спортивний комплекс – 1 раз на рік</p>
<p>Методи мотивації до занять фізичною підготовкою та спортом</p>	<p>— стимулювання через матеріальну зацікавленість;</p> <p>— підвищення вимог і контрольних нормативів, х виконання, відповідно таблиці оцінок, що стимулюють підвищення результатів фізичної підготовки</p> <p>— спортивні заходи у рамках регіональних командувальних НАТО, чемпіонати командувальних мобільних сил Європи, змагання на приз командувальних НАТО</p>	<p>— стимулювання через матеріальну зацікавленість;</p> <p>— використання позаслужбового часу для різних оздоровчих та спортивних програм;</p> <p>— підвищення вимог та контрольних нормативів, а також ускладнення умов їх виконання</p>	<p>— стимулювання досягнення високих результатів через масовий спорт;</p> <p>— рішення уряду надано для потреб збройних сил спортивні споруди усіх форм власності; таблиці оцінок, що стимулюють підвищення результатів фізичної підготовленості</p>	<p>— матеріальне стимулювання відсутнє; стягнення за незадовільні результати – умовні;</p> <p>— підвищення вимог та контрольних нормативів, а також ускладнення умов їх виконання, відпрацьовані таблиці оцінок, що не завжди реально стимулюють підвищення результатів фізичної підготовки</p>	<p>— матеріальне стимулювання відсутнє; стягнення за незадовільні результати – умовні;</p> <p>— підвищення вимог та контрольних нормативів, а також ускладнення умов їх виконання, відпрацьовані таблиці оцінок, що не завжди реально стимулюють підвищення результатів фізичної підготовки</p>

включають [26, 27, 28, 29]: розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей (стійкість до заколихування, стійкість до перевантажень, стійкість до кисневого голодування, стійкість до вібрації, стійкість до гіпервентиляції, стійкість до дихання під надлишковим тиском); оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими навичками; виховання морально-вольових і психічних якостей; згуртування військових підрозділів.

Основними формами фізичної підготовки є: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності. Додатковими формами проведення фізичної підготовки вважаються тренажі та самостійна підготовка. Усі форми фізичної підготовки організуються і проводяться у складі роти чи взводу, під керівництвом командира роти чи взводу, старшини роти або найбільш підготовленого заступника командира взводу (сержант) за певною тематикою [25, 26, 28, 29].

Навчальні заняття проводяться у вигляді навчально-тренувальних чи контрольних занять 3-4 навчальної години на тиждень (залежно від роду військ (сил) чи виду збройних сил) [25, 26, 28].

Ранкова фізична зарядка проводиться щоденно, крім святкових та вихідних днів тривалістю 50 хв. у літній період і 30 хв. - у зимовий період. Вона організовується та проводиться за декількома варіантами у формі комплексного тренування із застосуванням вивчених під час навчально-тренувальних занять фізичних вправ [26, 28, 29].

Спортивно-масова робота має напрямки: навчально-тренувальні заняття і змагання з військово-прикладних і масових видів спорту та за вправами військово-спортивного комплексу. Вона проводиться 2 рази на тиждень по 1 навчальній годині в робочі дні і 3 години у вихідні та святкові дні [26, 28, 29].

Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності проводиться з урахуванням основних навчальних і бойових завдань, проводиться відповідно до інструкцій (рекомендацій), що розробляються фахівцями фізичної підготовки, і включає фізичні вправи в умовах чергування, супутнього фізичного тренування, фізичних вправ при пересуванні військ транспортними засобами [26, 28, 29].

Супутнє фізичне тренування залежно від географічних умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки проводиться у вигляді: прискореного пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод; подолання водних перешкод; тренуванням з посадки та висадки із машин; подоланням ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням; багаторазового подолання перешкод та інженерних загорож на навчальних полях; метан-

ням гранат на дальність і у ціль. В окремих випадках супутнє фізичне тренування проводяться в ході виконання поставлених тактичних завдань. Для цього використовуються дії, що виконуються на швидкість: перешикування із похідного строю в розгорнутий, у передбойовий і бойовий порядки, захоплення вказаних рубежів (висот), багаторазове виконання бойових прийомів і дій, в тому числі з використанням засобів індивідуального захисту [25, 26, 27, 28, 29].

Час і порядок виконання фізичних вправ в умовах чергування визначається інструкціями та проводяться під керівництвом відповідного чергового. Перед заступанням на чергування (вахту), під час несення чергування, а також після закінчення чергування, пов'язаного з обмеженою рухливістю, з усім особовим складом чергової зміни протягом 8-10 хв. виконується комплекс фізичних вправ. При тривалих бойових чергуваннях комплекс вправ виконується через кожні 2 години безпосередньо на робочому місці тривалістю не менше 5 хв. Зміст та методика проведення фізичних вправ в умовах чергування розробляється фахівцями фізичної підготовки [25, 27, 28].

Фізичні вправи під час пересування транспортними засобами проводяться відповідними командирами щоразу під час зупинок, привалів, а під час тривалого пересування кожні 3-4 години руху тривалістю до 20 хв. на місцях.

Тренажі з фізичної підготовки плануються 1-2 рази на тиждень у службовий час у період підготовки, навчань тощо, коли не заплановано інших заходів з фізичної підготовки тривалістю до 30 хвилин [26, 28].

Самостійна підготовка проводиться у години, що передбачені розпорядком дня тривалістю одну навчальну годину на тиждень. Індивідуальним фізичним тренуванням офіцери та військовослужбовці контрактної служби займаються у службовий час (за рішенням командира військової частини в години самостійної підготовки та спортивно-масової роботи) та позаслужбовий час, користуючись методичними рекомендаціями фахівців з фізичної підготовки та медичної служби [25, 26, 28, 29].

Зазначені форми фізичної підготовки (навчальні заняття та спортивно-масова робота), відповідно до статті 49 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», у якій право проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, фізкультурно-спортивну реабілітацію надається фахівцям, що мають спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень [Закон про ФК], повинні проводитись фахівцями з фізичного виховання і спорту. На сьогодні ж, діючою системою фізичної підготовки Збройних Сил України, у кожній військовій частині

передбачено, на жаль лише одну таку штатну посаду, - начальник фізичної підготовки та спорту з освітньо-кваліфікаційним рівнем «спеціаліст». Проте, позитивним є те, що у 2016 році окремим дорученням Міністра оборони у Сухопутних військах, Десантно-штурмових військах та Силах спеціальних операцій та ВВНЗ введено штатну посаду інструктор з фізичної підготовки (бакалавр) з розрахунку один фахівець на 320 чоловік. Але, ці посади укомплектовано лише на 37 %, а в Повітряних та Військово-морських Силах таких посад не передбачено взагалі.

Перевірка фізичної підготовленості проводиться 2 рази на рік. Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців у встановленому порядку повинен, враховуватися при присвоєнні чергових військових і спеціальних звань, призначенні на відповідні посади, проте ця вимога є відносно умовною та не завжди виконується [26, 28].

До військовослужбовців, які досягли високого рівня фізичної підготовленості, щоразу застосовуються заходи морального і матеріального стимулювання та мотивації, це: присвоєння спортивних розрядів; присвоєння звання «Воїн-спортсмен»; заохочення відповідно до Дисциплінарного статуту Збройних Сил України; нагородження спортивними кубками, грамотами, дипломами, цінними подарунками, грошовими преміями. Щодо військовослужбовців, які не виконують установлені для них нормативні вимоги, повинні застосовуватися відповідні дисциплінарні та матеріальні стягнення [26, 28, 29].

З наведеними у **таблиці** результатами аналізу концептуальних засад, організації та змістовного наповнення систем фізичної підготовки збройних сил провідних держав-членів НАТО та Україні ми прийшли до наведеного далі узагальненого висновку. Основними концептуальними напрямками модернізації підходів до організації та змістовного наповнення діючих у збройних силах країн Північно-

Атлантичного блоку й України систем фізичної підготовки є:

- інтенсифікація процесу фізичної підготовки;
- фундаментальний розвиток загальної фізичної підготовленості військовослужбовців;
- пріоритетний розвиток військово-прикладної спрямованості процесу фізичної підготовки;
- спортивна спрямованість процесу фізичної підготовки;
- забезпечення функціональної готовності організму кожного військовослужбовця до виконання функціональних службових та бойових завдань.

Висновки. Порівняльний аналіз структури та змісту системи організації фізичної підготовки збройних сил провідних країн НАТО виявив як спільні, так і розбіжні риси. Але треба зазначити, що у всіх ВНЗ СВ значну увагу приділяють контролю фізичної підготовленості кадетів та рівню їх відповідності вимогам професійної діяльності; високий рівень вимог як до загальної, так і до спеціальної фізичної підготовленості кадетів, а також встановлена чітка диференціація нормативів відповідно до специфіки військової служби. Така багаторівнева система організації фізичної підготовки іноземних держав заснована на бальній системі, що дає чітке уявлення про ступінь фізичної готовності військ. Успіхи оцінюються не тільки наказом по частині, але і підвищенням грошового змісту.

Таким чином, ми досягаємо вимог керівних документів, що кожний командир (начальник) повинен систематично залучати своїх підлеглих до участі у змаганнях, організувати їх підготовку, досягати максимального охоплення військовослужбовців.

Перспективами подальших досліджень стане створення стійкої мотивації до здорового і продуктивного способу життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні, якісної організації та змістовного наповнення систем фізичної підготовки у ЗС України за зразком Збройних Сил держав-членів НАТО.

References

1. Borysenko VV, Samoilenko OM. Organizatsiyna struktura Ministerstva obrony USA [Organizational structure of the US Department of Defense]. *Viyskova osvita*. Kh: Osnova; 2000. p. 247-52. [Ukrainian]
2. Glazunov NK. Strategycheskiye kontseptsyy u razvitye vooruzhennykh syl Severoatlanticheskogo soyuza [Alliance Strategic Concepts and Development]. *Voen yst zhurn*. 1978; 11: 80-6. [Russian]
3. Popov FI, Marakushyn AI. *Suchasni uyavlennya pro sutnist ta strukturu systemy fizychnoyi pidgotovky v umovakh kompletuvannya Zbroynykh Syl Ukrayiny na osnovi sluzhby za kontraktom* [Nowadays it is clear that the structure of the system of physical training in the minds of the assembly of the Ukrainian Forces on the basis of contract service]. Kh: Akademiya VV MVS; 2007. p. 185-93. [Ukrainian]
4. Headquarters Department of the Army. *Physical Fitness Training*. Washington DC. 1992 September 30; FM 21-20: 14-26.
5. Anzherskiy S. Sukhoputnye voyska SShA [US Army]. *Zarubezh voen obozr*. 1995; 3: 16-20. [Russian]
6. Berkutov S. Vlyyanye opyta lokalnykh voyn na stroitelstvo vooruzhennykh syl SShA [The influence of the experience of local wars on the construction of the US armed forces]. *Voen-yst zhurn*. 1986; 1: 66-73. [Russian]

7. Groshev Yu. Boevaya podgotovka v Sukhoputnykh voyskakh SShA (Pryntsypy obuchenyya y formy organizatsyy uchenogo protsessu) [Combat training in the US Army (Principles of training and forms of organization of the scientific process)]. *Zarubezh voen obozr.* 1988; 10: 19–23. [Russian]
8. Merkurev M. Voенно-мorskoy kolledzh USA [US Naval College]. *Zarubezh voen obozr.* 1991; 6: 58-62. [Russian]
9. Ryabchuk V. Fyzycheskaya podgotovka v VMS USA [Physical training in the US Navy]. *Voenn vestn.* 1993; 9: 81–6. [Russian]
10. The Army Physical Fitness Program. *Army Training and Leader Development.* 2017 Dec; AR 350–1: 17–9.
11. Army Training and Evaluation Program № 17 – 237 – 10 – MTP: Mission Training Plan for the Tank Platoon. *Headquarters Department of Army 25.09.1996.* Washington DC; 1996. 401 p.
12. Stability Operations and Support Operations. US. *Headquarters Departure of the Army.* Washington. 2003; FM 3–07: 7–16.
13. Utenko VN, Shchegolev VA, Lutchenko NG, y dr. *Fyzycheskaya podgotovka v ynostrannykh armiyakh* [Physical training in foreign armies]. Ucheb posob. L: VDKYFK; 1997. 33 p. [Russian]
14. *Suspension of Favorable Personnel Action (Frag).* 1987 Oct; AR 600–6–2: 32–6.
15. *The Army Weight Control Program.* 1992 Aug; AR 600–9: 22–56.
16. *Army Command, Leadership, and Management: Theory and Practice.* US Army War College, Carlisle Barracks, Pennsylvania; 1995. 465 p.
17. Operations. US. *Headquarters Departure of the Army.* Washington. 2001; FM 3–0: 8–18.
18. Olkhovyy OM. *Teoretyko-metodychni osnovy profesiyno-spryamovanoi fizychnoyi pidgotovky kursantiv vyshchykh viyskovykh navchalnykh zakladiv Zbroynykh Syl Ukrayiny* [Theoretical and methodological foundations of professionally-straightforward physical training of cadets for higher secondary mortgages of the Ukrainian Forces of Ukraine]. Monografiya. Kh: KhUPS; 2012. 286 p. [Ukrainian]
19. Romanchuk SV. *Fizychna pidgotovka kursantiv viyskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viysk Zbroynykh Syl Ukrayiny* [Physical training of cadets in primary mortgages of the Land forces of the Ukrainian Forces of Ukraine]. Monografiya. L: ASV; 2012. 367 p. [Ukrainian]
20. Utenko VN. *Fyzycheskaya podgotovka voysk stran NATO* [Physical training of NATO forces]. L: VDKYFK; 1986. 76 p. [Russian]
21. Dorofeev VA, Nesterov AA. *Systema proverky y otsenky fizycheskoy podgotovky vooruzhennykh syl stran NATO* [The system of verification and assessment of physical fitness of the armed forces of NATO countries]. Leningrad: VYFK; 1990. 54 p. [Russian]
22. *Sport in der Bundeswer.* 2004 Sep; ZDv 3/10: 14–9.
23. Mariani T. Time Course of Adaptations during Strength and Power Training. In: *Strength and Power in Sport.* Oxford: Blackwell Scientific Publications; 1992. p. 268–71.
24. Maritani M. *Contemporaneo a tecnologia amministrazione del stato e sviluppo deU'economico.* Roma: SDN; 1998. 238 p.
25. Krutsevych TYu, Olkhovyy OM. Profesiyno-spryamovana systema fizychnoyi pidgotovky maybutnikh ofitseriv [A professional-oriented system of physical training for future officers]. *Teoriya i metodyka fizychnogo vykhovannya i sportu.* 2012; 4: 73-7. [Ukrainian]
26. *Nakaz № 685 Ministra oborony Ukrayiny* vid 30.12.2009. Pro zatverdzhennya Nastanovy z fizychnoyi pidgotovky u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny [On the approval of the Physical Training Manual in the Armed Forces of Ukraine]. *Nastanova z fizychnoyi pidgotovky u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny.* K: RVV AGU GSh ZS Ukrayiny; 2009. 231 p. [Ukrainian]
27. Ovcharuk IS, Olkhovyy OM, Sydorchenko KM, Kolot MV. *Teoriya ta organizatsiya fizychnoyi pidgotovky viysk* [Theory and organization of physical training of the army]. *Navchalno-metodychnyy posibnyk.* Part 2. Odessa: VA; 2015. 234 p. [Ukrainian]
28. Tymchasova nastanova z fizychnoyi pidgotovky u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny [Temporary physical training instruction in the Armed Forces of Ukraine]. NFP-2014. K: 2014. Available from: <http://library.vitv.kh.ua/items/show/103> [Ukrainian]
29. Finogenov YuS, Blagiy OL, Glazunov SI, ta in. *Fizychno vykhovannya, spetsialna fizychna pidgotovka ta sport* [Physical education, special physical training and sports]. Pidruchnyk. K: NUOU; 2014. 468 p. [Ukrainian]
30. Oderov A, Romanchuk S, Fedak S, Kuznetsov M, Petruk A, Dunets-Lesko A, et al. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport.* 2017; 17(3): Art 4: 23-7.

УДК 796.011.3

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ
НАПОЛНЕНИЕ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ООРУЖЕННЫХ СИЛАХ ГОСУДАРСТВ-ЧЛЕНОВ НАТО И УКРАИНЫ**

Одеров А. М., Климович В. Б., Пидлетейчук Р. В.,

Корчагин Н. В., Добровольский В. Б.

Резюме. Современные военные специальности требуют повышенный уровень требований к физической подготовленности и психического равновесия военнослужащего, а относительно короткое время пребывания на военной службе требует, чтобы эта подготовка начиналась в учебных заведениях во время занятий по физическому воспитанию. Важное место в процессе совершенствования системы физической подготовки Вооруженных Сил Украины занимает вопрос определения показателей контроля физической готовности военнослужащих к учебно-боевой деятельности.

Насыщенность войск сложной боевой техникой, напряженность и динамика боевых действий, характер военного обучения и воспитания личного состава, необходимость поддержания постоянной боевой готовности подразделений требуют совершенствования боевой подготовки. Занятия физическими упражнениями, как любая деятельность, которая выполняется в течение определенного времени имеет строго определенную цель и предусматривает конечный результат.

Ведущей концепцией системы организации физической подготовки военнослужащих должна быть теория переноса физических качеств, которая в практическом отношении оказывается в положительном влиянии тех или иных физических качеств на выполнение работы в условиях ведения боевых действий.

В период реформирования Вооруженных Сил Украины появилась возможность отказаться от устаревших методов организации физической подготовки и внедрить эффективные.

Актуальный вопрос перед разработкой новых технологий заключается в исследовании и проведения анализа системы организации физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил ведущих стран НАТО.

С целью анализа современного состояния системы организации физической подготовки, выявление проблемных аспектов и путей совершенствования системы организации физической подготовки в ВС Украины мы проанализировали, систематизировали и обобщили научную литературу ведущих стран НАТО, документальные источники и руководящие документы в области физического воспитания и определили что современная система физической подготовки Вооруженных Сил Украины нуждается в значительной доработке.

Ключевые слова: физическая готовность, военнослужащие, организация, контроль, физическая подготовка, система.

UDC 796.011.3

**Peculiarities of Organization and the Content of Physical Training Systems
in the Armed Forces of NATO Member States and Ukraine**

Oderov A., Klymovych V., Pidletychuk R., Dobrovolsky V., Korchagin M.

Abstract. Modern military specialties require a higher level of requirements for the physical fitness and mental balance of a soldier, and the relatively short time spent in military service requires this training to begin in educational institutions during physical education classes. An important place in the process of improving the physical training system of the Ukrainian Armed Forces is occupied by the issue of determining indicators of monitoring the physical readiness of military personnel for combat training activities.

Today, the military personnel of the Armed Forces of Ukraine are trained mainly by new techniques and systems that are maximally adapted to the actual conditions of the battle. In modern combat, servicemen have to move a lot in multi-kilogram equipment, often and quickly change positions, carry loads. Therefore, the usual physical exercises no longer provide the necessary level of endurance and strength. New challenges dictate new demands.

The saturation of troops with sophisticated military equipment, the tension and dynamics of combat operations, the nature of military training and education of personnel, the need to maintain constant combat readiness of units require improved combat training. Exercise, like any activity that is performed over a period of time, has a strictly defined goal and provides the final result.

The leading concept of the system for organizing the physical training of military personnel should be the theory of the transferring physical qualities, which in practical terms is in the positive impact of certain physical qualities on the performance of work in combat operations.

During the reform period of the Armed Forces of Ukraine, it became possible to abandon the outdated methods of organizing physical training and introduce effective ones. An urgent issue before the development of new technologies is the study and analysis of the system for organizing the physical training of military personnel of the Armed Forces of the leading NATO countries.

Conclusion. In order to analyze the current state of the physical fitness organization system, identify problematic aspects and ways to improve the physical fitness organization system in the Ukrainian Armed Forces, we analyzed, systematized and generalized the scientific literature of the leading NATO countries, documentary sources and guidance documents in the field of physical education and determined that the modern physical system training of the Armed Forces of Ukraine needs considerable improvement.

Keywords: physical readiness, military personnel, organization, control, physical fitness, system.

The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.

Стаття надійшла 27.07.2019 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування