

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).37)  
УДК [797.2/796.035:796.015.132]-055.2

Шейко Л. В.  
старший викладач кафедри водних видів спорту,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
Баламутова Н.М  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу,  
Харківський педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ У ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧИН 17-21 РОКІВ

У ході дослідження вивчено особливості фізичної підготовленості та зміни показників фізичної працездатності молодих жінок 17-21 років під впливом систематичних занять спортивно-оздоровчим плаванням. Метою нашого дослідження було дати оцінку ефективності використання засобів спортивно-оздоровчого плавання для підвищення фізичної підготовленості молодих жінок 17-21 років. У дослідженні взяли участь 38 молодих жінок, які відвідують групи ЗФП та групи оздоровчого плавання басейну «Акварена» м. Харкова. Досліджувані жінки були розділені на контрольну (КГ, n=20) та експериментальну (ЕГ, n=18) групи. Спеціалізовані заняття у групах загальної фізичної підготовки та заняття у групах оздоровчого плавання проходили протягом дев'яти місяців, 2-3 рази на тиждень, тривалість одного заняття складала 45 хвилин. Під час збору даних застосовувалися такі методи: аналіз літературних джерел; метод тестів; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод математичної обробки даних дослідження. У роботі представлені матеріали які показують, що використання засобів спортивно-оздоровчого плавання сприяло суттєвій оптимізації основних показників фізичної підготовленості молодих жінок, які відвідують заняття спортивно-оздоровчим плаванням (швидкості, сили, спритності, швидкісно-силових здібностей), зростання їх аеробних можливостей і рівня загальної фізичної працездатності. Після формуючого експерименту всі використані у дослідженні показники у жінок експериментальної групи, які займалися спортивно-оздоровчим плаванням, були достовірними та кращими, ніж у молодих жінок контрольної групи, які займалися за традиційною програмою для груп ЗФП на суші. Отримані результати дають підстави для використання спортивно-оздоровчого плавання для підвищення ефективності процесу фізичного виховання молоді та молодих жінок зокрема.

**Ключові слова:** жінки, плавання, засоби спортивно-оздоровчого плавання, фізична підготовленість, фізична працездатність, аеробні можливості.

**Sheyko Liliya, Balamutova Nataliia. Effectiveness of use of sports and healthy swimming equipment in increase of physical fitness of girls 17-21 years old.** In the course of the study, the peculiarities of physical fitness and changes in indicators of physical performance of young women aged 17-21 under the influence of systematic sports and recreational swimming were studied. The purpose of our study was to assess the effectiveness of using sports and recreational swimming to improve the physical fitness of young women aged 17-21. 38 young women who attend the ZFP groups and health swimming groups of the "Akvarena" pool in Kharkiv took part in the study. The studied women were divided into control (CG, n = 20) and experimental (EG, n = 18) groups. Specialized classes in groups of general physical training and classes in recreational swimming groups were held for nine months, 2-3 times a week, the duration of one class was 45 minutes. The following methods were used during data collection: analysis of literary sources; test method; pedagogical experiment; pedagogical observation; method of mathematical processing of research data. The work presents materials that show that the use of sports and health swimming facilities contributed to the significant optimization of the main indicators of physical fitness of young women who attend sports and health swimming classes (speed, strength, agility, speed and strength abilities), the growth of their aerobic capabilities and level general physical capacity. After the formative experiment, all the indicators used in the study in the women of the experimental group, who were engaged in recreational swimming, were reliable and better than in the young women of the control group, who practiced according to the traditional program for the ZFP groups on land. The obtained results provide grounds for the use of recreational swimming to increase the effectiveness of the process of physical education of young people and young women in particular.

**Keywords:** women, swimming, means of sports and recreational swimming, physical fitness, physical capacity, aerobic capabilities.

**Постановка проблеми.** В даний час серед молоді, і зокрема серед молодих жінок, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості та фізичного здоров'я. Це, на думку більшості фахівців, пов'язано з недостатньою ефективністю процесу фізичного виховання населення [1, с. 11 – 15; 2, с. 237 – 240; 4, с. 17 – 20; 11, с 10 – 15].

Одним із перспективних спрямованих рішень цієї проблема є популяризація різних видів спорту, та включення в програму фізичного виховання різних шарів населення засобів цих видів спорту. Багатьма авторами показана досить

висока ефективність використання засобів фітнесу, степ-аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор та ін. [3, с. 20 – 25; 9, с. 42 – 49; 10, с. 5 – 7; 12, с. 3 – 8].

Разом з тим, на наш погляд, недостатня увага приділяється використанню таких простих та доступних видів занять фізичними вправами, як плавання. Аналіз літературних джерел дозволив констатувати недостатню вивченість цього питання у зв'язку з обмеженою кількістю досліджень щодо використання засобів плавання серед молоді та серед молодих жінок зокрема [5, С. 282; 6, С. 263 – 269; 7, с. 121 – 125; 8, с. 13 – 16].

Актуальність цієї теми обумовлена вирішенням проблеми збереження здоров'я жінок молодого віку за допомогою регулярних занять з плавання. Практична значимість зазначеної проблеми послужила передумовою щодо цього дослідження..

**Зв'язок із науковими програмами, планами темами.** Дослідження проводилося згідно тематичного плану кафедри водних видів спорту ХДАФК, ініціативної теми кафедри: «Науково - методичні основи використання оздоровчого плавання серед різних верст населення».

**Мета дослідження:** дати оцінку ефективності використання засобів спортивно-оздоровчого плавання для підвищення фізичної підготовленості молодих жінок 17-21 років.

**Матеріал та методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 38 молодих жінок віком 17-21 років, відібраних випадково з числа осіб, які відвідують групи ЗФП та групи оздоровчого плавання басейну «Акварена» м. Харкова. Усі досліджувані жінки були розділені на контрольну (КГ, n = 20) та експериментальну (ЕГ, n = 18) групи.

Жінки, які дали згоду на участь у дослідженні, були практично здорові і знаходилися під наглядом лікаря спортивного закладу. Спеціалізовані заняття з загальної фізичної підготовки та заняття оздоровчим плаванням проходили протягом дев'яти місяців, 2-3 рази на тиждень, тривалість одного заняття складала 45 хвилин.

Жінки контрольної групи займалися на суші за традиційною програмою для груп ЗФП, а жінки експериментальної групи – за програмою, що включає засоби спортивно-оздоровчого плавання. Комплекс засобів спортивно-оздоровчого плавання включав як засоби загальної, так і спеціальної фізичної підготовки.

На початку дослідження здійснювався аналіз науково-методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити програму дослідження. Крім того, на початку та у кінці дослідження, для оцінки рівня фізичної підготовленості, у всіх жінок реєстрували такі показники: час човникового бігу 4 x 9м, час бігу на 30м, результат стрибка в довжину з місця та кількість разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи, а також абсолютну (аPWC170) та відносну (вPWC170) величини загальної фізичної працездатності; абсолютну (аМПК) та відносну (вМПК) величини максимального споживання кисню з використанням субмаксимального тесту PWC170. Проводився порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності в групах випробовуваних. Результати тестувань були математично оброблені і представлені в таблицях 1, 2, 3.

Під час збору даних застосовувалися такі **методи:** аналіз літературних джерел; метод тестів; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод математичної обробки даних дослідження.

**Вклад основного матеріалу.** На початку дослідження було проведено порівняльний аналіз особливостей фізичного стану молодих жінок 17-21 року контрольної та експериментальної груп (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості та фізичної працездатності жінок контрольної та експериментальної**

**груп до початку формуючого експерименту,  $\bar{X} \pm m$**

Показники	КГ (n = 20)	ЕГ (n = 18)	t	p
Човниковий біг 4 x 9м, с	11,20±0,12 нижче середнього	11,32±0,14 нижче середнього	0,71	> 0,05
Біг на 30м, с	5,77±0,05 низький	5,88±0,08 низький	0,18	> 0,05
Стрибок в довжину з місця, см	167,10±1,62 низький	162,5±1,72 низький	1,96	> 0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	12,15±0,5 нижче середнього	12,25±0,59 нижче середнього	0,13	> 0,05
аPWC170, кгм.хв.-1	558, 22±15,2 нижче середнього	526,46±21,31 нижче середнього	1,21	> 0,05
вPWC170, кгм.хв.-1.кг-1	10,38±0,32 нижче середнього	9,85±0,31 нижче середнього	1,17	> 0,05
аМПК, л.хв.-1	2,31±0,038 середній	2,23±0,035 середній	1,81	> 0,05
вМПК, мл.хв.-1.кг-1	42,25±1,06 середній	40,65±1,14 середній	1,03	> 0,05

Як видно з таблиці 1, до початку формуючого експерименту у жінок експериментальної та контрольної груп, відзначалися низькі рівні розвитку швидкості (час бігу на 30м в КГ – 5,77±0,05 с, в ЕГ – 5,88±0,08 с), швидкісна-силових здібностей (результати стрибка в довжину з місця досягали 167,10±1,62 см та 162,5±1,72 см); нижче середнього -

спритності (результати човникового бігу 4x9м склали в КГ – 11,20±0,12 с, в ЕГ – 11,32±0,14 с), силових здібностей (кількість разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи відповідно склало 12,15±0,5 в КГ та 12,25±0,59 в ЕГ). Також на рівні нижче за середній виявилися показники загального рівня фізичної працездатності (відповідно 558, 22±15,2 кгм.хв.-1 та 526,46±21,31 кгм.хв.-1 по аPWC170; 10,38±0,32 кгм.хв.-1.кг-1 та 9,85±0,31 кгм.хв.-1.кг-1 по вPWC170). До початку формуючого експерименту у жінок обох груп на середньому рівні були величини аМПК і вМПК, що відображають рівень аеробних можливостей організму випробуваних.

Аналіз результатів заключного обстеження молодих жінок, проведений після експерименту, показав наступне (табл. 2):

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості та фізичної працездатності жінок контрольної та експериментальної груп по закінченню формуючого експерименту,  $\bar{X} \pm m$

Показники	КГ (n = 20)	ЕГ (n = 18)	t	p
Човниковий біг 4 x 9м, с	10,92±0,06 Нижче середнього	10,27±0,12 середній	4,85	< 0,001
Біг на 30м, с	5,66±0,05 Нижче середнього	5,23±0,04 середній	7,69	< 0,001
Стрибок в довжину з місця, см	169,09±1,46 Нижче середнього	177, 65±1,7 Нижче середнього	3,79	< 0,001
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	15,41±0,27 Нижче середнього	18,21±0,8 Нижче середнього	3,08	< 0,001
аPWC170, кгм.хв.-1	623,43±19,34 середній	641,38±17,27 середній	0,57	> 0,05
вPWC170, кгм.хв.-1.кг-1	11,65±0,37 середній	11,47±0,35 середній	0,33	> 0,05
аМПК, л.хв.-1	2,45±0,047 середній	2,49±0,038 середній	0,55	> 0,05
вМПК, мл.хв.-1.кг-1	45,87±1,3 середній	46,87±1,2 середній	0,82	> 0,05

Після формуючого експерименту у жінок експериментальної групи відзначалися достовірно кращі, ніж у жінок контрольної групи, результати човникового бігу 4x9м (ЕГ – 10,27±0,12с – рівень середній, КГ – 10,92±0,06с – рівень нижче середнього), бігу на 30м (ЕГ – 5,23±0,04с – рівень середній, КГ – 5,86±0,05с – рівень нижче середнього), стрибках у довжину з місця (ЕГ – 177, 65±1,7 см – рівень нижче середнього, КГ – 169,09±1,46 см – рівень нижче середнього) та кількості згинань-розгинань рук в упорі лежачи (ЕГ – 18,21±0,8 разів – рівень нижче середнього, КГ – 15,41±0,27 разів – рівень нижче середнього). Також, після формуючого експерименту для жінок експериментальної групи не менш переконливо виглядали результати порівняльного аналізу темпів приросту загальної фізичної працездатності (ЕГ – 641,38±17,27 по аPWC170 та 11,47±0,35 по вPWC170; КГ – 623,43±19,34 і 11,65±0,37) та аеробних можливостей (ЕГ – 2,49±0,038 по аМПК та 46,87±1,2 по вМПК, КГ – 2,45±0,047 та 45,87±1,3).

У таблиці 3 наведені порівняльні результати кількісних та якісних змін показників тестування рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності жінок контрольної та експериментальної груп після завершення формуючого експерименту.

Таблиця 3

Приріст результатів тестування рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності жінок контрольної та експериментальної груп по закінченню формуючого експерименту

Показники	КГ		ЕГ	
	Кількісні зміни	Якісні зміни %	Кількісні зміни	Якісні зміни %
Човниковий біг 4 x 9м, с	0,28	2,5	1,05	9,27
Біг на 30м, с	0,11	1,9	0,65	11,1
Стрибок в довжину з місця, см	1,99	1,18	15,15	8,53
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	3,26	21,1	5,96	32,72
аPWC170, кгм.хв.-1	65,21	10,46	114,92	17,9
вPWC170, кгм.хв.-1.кг-1	1,27	10,9	1,62	14,1
аМПК, л.хв.-1	0,14	5,71	0,26	10,4
вМПК, мл.хв.-1.кг-1	3,62	7,9	6,22	13,3

Як видно з таблиці 3 показники в човниковому бігу в ЕГ покращилися на 1,05с, що склало 9,27%, в КГ – поліпшення результату відбулося лише на 0,28 с, що відповідає 2,5%. У бігу на 30 м – в ЕГ показники покращилися на

0,65с, що склало 11,1%, в КГ – поліпшення результату відбулося лише на 0,11 с, що відповідає 1,9%. Значно покращилися показники жінок ЕГ в стрибках у довжину. Кількісні зміни склали 15,15 см, що відповідає 8,53%. Тоді як у КГ зміни дорівнювали 1,99 см, що відповідає 1,18%. Проаналізувавши зміни в показниках згинання та рогинання рук в упорі лежачи, ми прийшли до висновку, що підсумкові результати в обох групах, в порівнянні з попереднім тестуванням, значно покращилися. Так в ЕГ відбулося підвищення результатів на 32,72 % (на 5,96 разів), в КГ – на 21,1 % (на 3,26 разів). Не погані результати були показані випробовуваними обох груп у темпах приросту загальної фізичної працездатності (в ЕГ – показники аPWC170 покращилися на 114,92 кгм.хв.-1, що відповідає 17,9%, в КГ – покращення на 65,21 кгм.хв.-1, що складає 10,46%; зміни показників вPWC170 : в ЕГ – 1,62 кгм.хв.-1.кг-1 – 14,1% , в КГ – 1,27 кгм.хв.-1.кг-1 – 10,9%), аеробних можливостей ( в ЕГ – показники аМПК покращилися на 0,26 л.хв.-1, що відповідає 10,4%, в КГ - показники аМПК покращилися на 0,14 л.хв.-1, що відповідає 5,71%; показники вМПК в ЕГ – покращення на 6,22 мл.хв.-1.кг-1 – 13,3% ; в КГ – покращення на 3,62 мл.хв.-1.кг-1 – 7,9%).

Після аналізу показників таблиці №3 стало очевидним, що використання засобів спортивно-оздоровчого плавання сприяло набагато вищим темпам підвищення загального рівня фізичного стану молодих жінок віком 17-21 рік.

**Висновки.** До закінчення формуючого експерименту в жінок експериментальної групи відзначалися достовірно вищі ( $p < 0,05$ ), ніж в жінок контрольної групи величини показників, що характеризують рівень розвитку спритності, швидкісних та швидкісно-силових, силових можливостей, рівня фізичної працездатності та аеробних можливостей організму.

Отримані результати свідчать про ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого плавання щодо підвищення фізичної підготовленості жінок 17-21 року.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі планується вивчення ефективності використання засобів спортивно-оздоровчого плавання у процесі фізичного виховання чоловіків молодого віку.

#### Література

1. Гончаренко М. С., Філенко І. Ю. Моніторинг здоров'я студентської молоді за допомогою методу інтервальної діагностики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2006. № 7. С. 11 – 15.

2. Кривенко А. П. Атлетична гімнастика і плавання у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: педагогічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2006. № 35. С. 237 – 240.

3. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. посібник. Одеса. 2010. 206 с.

4. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2010. № 2. С. 17 – 20.

5. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузів у процесі занять оздоровчими видами плавання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2005. 282с.

6. Шейко Л. В. Оценка влияния рекреационного плавания на уровень физического состояния женщин. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. № 3. 263 – 269.

7. Шейко Л. В. Динамика показателей функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем женщин под влиянием занятий плаванием. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 1 (63). 121 – 125.

8. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ: Олімпійська література. 2008. С. 13 – 16.

9. Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill. *Fitness & Health. Human Kinetics*. 2006/ № 6. 429 p.

10. Le Corre, E. The History is Phesical Fitness, режим доступу: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-hysical-fitness/>.

11. Sifferman, J. (2009). Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and oid-time strongmen training culture, режим доступу: [http:// physicalliving.com/phesical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-oid-time-strongmen-training-culture/](http://physicalliving.com/phesical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-oid-time-strongmen-training-culture/).

12. Encyclopedia BRITANNICA (2018), Darwinian fitness, режим доступу: <https://www.britannica.com/science/Darwinian-fitness>.

#### References

1. Gonscharenko M. S., Filenko I.Y. (2006). Monitoring zdorovy studentsoi molodi za dopomogoyu metodu intervalnoi diagnostiki. [Health monitoring of student youth using the method of interval diagnostics]. *Pedagogika, psihologiya ta medicobio logischni problemi fizichnogo viovannya i sportu*. Kharkiv: HDADM (XXIII). 7. pp. 11 – 15. (in Ukrainian).

2. Krivenko A.P. (2006). Aletichna gimnastika I plavannya u tuzhnevomu sikli zanyat yak zasib pidvishchennya fizichnoyi pidgotovlenosti studentok. [Athletic gymnastics and swimming in a weekly cycle of classes as a means of increasing the physical fitness of female students]. *Visnik Chernigivskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu im. T. G. Shevchenko*. 35. pp. 237 – 240. (in Ukrainian).

3. Romanchuk, O. P. (2010). Likars'ko-pedagogichniy control' v ozdorovchii fizichnii kul'turi: navch. -metod. pos. [Medical and pedagogical control in the physical fitness: navch. -metod. pos.]. Odessa, 206 p. (in Ukrainian).

4. Tomenko O.A., Lazarenko S. A. Riven somatichnogo zdorovya I ruhovoyi aktivnosti studentiv vuschih navchalnih zakladiv. [The level of somatic health and motor activity of students of higher educational institutions]. *Slobozhchans'kiy naukovosportivniy visnik*. 2. pp. 17 – 20. (in Ukrainian).

5. Fanigina O. Yu. (2005). Koreksiya fizichnoi pidgotovlenosti studentok vuzu v prosesi zanyat ozdorovchim plavanniam. [Correction of physical fitness of university students in the process of recreational swimming classes]. Kiyev. 282p. (in Ukrainian).

6. Sheyko, L. V. (2016). Osenka vliyaniya rekriasionnogo plavaniya na uroven' fizicheskogo sostoyaniya zchenshin. [Estimation of the influence of recreational swimming on the level of the physical state of women]. *Fizichna utabilitatsiya ta rekreatsiyno-ozdorovchi tekhnologii*. 3. pp.263-269. (in Russ.).
7. Sheyko, L. V. (2018). Dinamika pokazateley funktsional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoy I dihatel'noy system zchenshin pod vliyaniem zanyatiy plavaniyem. [Dynamics of indicators of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of women under the influence of swimming]. *Slobozhchans'kiy naukovy-sportivnyy visnik*. 1 (63). 121 – 125. (in Russ.).
8. Shul'ga, L.M. (2008). Ozdorovche plavannya. [Wellness swimming]. *Olinpijska literature*. pp. 13-16. (in Ukrainian).
9. Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill (2006). *Fitness & Health*. Human Kinetics, № 6, 429 p.
10. Le Corre, E (2014). The History is Phesical Fitness, режим доступа: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-hysical-fitness/>.
11. Sifferman, J. (2009). Physical Culture: it's more than just bodybuilding, muscles, and oid-time strongmen training culture, режим доступа: <http://physicalliving.com/phesical-culture-its-more-than-just-bodybuilding-muscles-and-oid-time-strongmen-training-culture/>.
12. Encyclopedia BRITANNICA (2018). Darwinian fitness, режим доступа: <https://www.britannica.com/science/Darwinian-fitness>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).38)

УДК: 796.062.4:355.237.3

**Шлямар І.Л. кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
заслужений працівник ФК і С України,  
завідувач кафедри спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Національної академії Служби безпеки України**

#### ПОРІВНЯННЯ ПОЛОЖЕНЬ ПІДРОЗДІЛІВ ВІДПОВІДАЛЬНИХ ЗА ОРГАНІЗАЦІЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗС УКРАЇНИ ТА МІНІСТЕРСТВІ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

У статті висвітлені сучасні проблеми фізичної підготовки у Збройних Силах України, визначені в Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міноборони України, що затверджена наказом МО України від 28.12.2022 № 452 (далі – Концепція). Вивчено та проаналізовано положення структурних підрозділів відповідальних за організацію фізичної підготовки у Збройних Силах України та Міноборони України, внесення змін до рівня показників щодо можливостей імплементації до стандартів Збройних сил країн НАТО. Розглянуто фактори, що визначають формування системи фізичної підготовки, її нормативно-правову базу, умови її впровадження в діяльність ЗС України, особливо з урахуванням реалій сьогодення та досвіду бойових дій під час повномасштабної агресії РФ. Виявлено ряд недоліків у сучасній системі фізичної підготовки, її нормативній базі та самій організації ФП у ЗС України. Структурні підрозділи відповідальні за організацію фізичної підготовки дублюють одне одного та виконують не притаманні завдання. Вивчено питання досвіду організації та проведення фізичної підготовки провідних країн НАТО з подальшою можливістю впровадження форм організації у службову діяльність ЗС України. Визначено перспективи та напрямки подальших досліджень за цієї тематики та пропозиції поетапного їх вирішення.

**Ключові слова:** військовослужбовці, захисники, фізична готовність, фізична підготовка, система фізичної підготовки.

**I. Shlyamar. Comparison of the provisions of units responsible for organizing physical training in the armed forces of Ukraine and the ministry of defense of Ukraine. Abstract.** The article highlights the current problems of physical training in the Armed Forces of Ukraine, as defined in the Concept for the Development of Physical Training and Sports in the System of the Ministry of Defense of Ukraine, approved by the Order of the Ministry of Defense of Ukraine of 28.12.2022 No. 452 (hereinafter - the Concept) [1]. The position of the structural units responsible for organizing physical training in the Armed Forces of Ukraine and the Ministry of Defense of Ukraine, as well as changes to the level of indicators of the possibility of implementation to the standards of the NATO armed forces, are studied and analyzed. The factors that determine the formation of the physical training system, its regulatory framework, conditions for its implementation in the activities of the Armed Forces of Ukraine are considered, especially taking into account the realities of today and the experience of combat operations during the full-scale aggression of the Russian Federation. A number of shortcomings in the current system of physical training, its regulatory framework and the organization of physical training in the Armed Forces of Ukraine have been identified. Structural units responsible for the organization of physical training duplicate each other and perform unrelated tasks. The experience of organizing and conducting physical training in the leading NATO countries with the subsequent possibility of introducing forms of organization into the service activities of the Armed Forces of Ukraine is studied. Prospects and directions for further research on this topic and proposals for their phased solution are identified.

**Key words:** military personnel, defenders, physical readiness, physical training, physical training system.

**Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.** Другий рік вільний народ України та його захисники мужньо захищають нашу державу від віроломної агресії РФ.