

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).33)  
УДК 796.015.132-057.87:355.33

Трачук С. В.

к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ  
ORCID -0000-0002-5580-0510

Підлетейчук Р. В.

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
факультету підготовки спеціалістів військової розвідки та сил спеціальних операцій.  
Військова академія, Одеська область  
ORCID -0000-0002-9176-8570

Мілько Н. Р.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
Сиротюк С. М.

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Тернопільська область  
<https://orcid.org/0000-0002-0794-9038>

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ГОТОВНІСТЬ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Серед головних державних завдань вдосконалення системи фізичного виховання фахівці виділяють орієнтацію програмно-нормативних основ системи фізичного виховання різних вікових груп населення. Представлене бачення стосовно фізичної підготовленості її складників та моделі фізичної готовності учнівської молоді. Підготовка молоді до військової служби акцентується на наступні пункти: у сучасних умовах підготовка громадян України до військової служби є одним з головних напрямів державної політики, а отже і підготовка молоді до захисту Батьківщини залишається одним із факторів зміцнення обороноздатності держави; у теперішній час спостерігається позитивна динаміка ставлення громадян до необхідності початкової військово-фізичної підготовки у загальноосвітніх установах. Це свідчить про необхідність посилення військово-патріотичної роботи з учнями; в умовах збільшення військовослужбовців, які служать за контрактом, а також скорочення термінів служби за призовом, часто постає питання мобілізаційного резерву. Модель системи фізичної підготовки в військах яка повинна бути орієнтованою на високий вихідний рівень фізичної підготовленості молоді, інтенсифікація процесу фізичної підготовки, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців, пріоритетний розвиток військово-прикладної спрямованості процесу фізичної підготовки, спортивну спрямованість процесу фізичної підготовки, забезпечення функціональної готовності організму кожного військовослужбовця до виконання службових та бойових завдань. Визначено внесок кожної складової інтегральної оцінки фізичної готовності молоді такі як загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, військово-прикладна фізична підготовленість і стан серцево-судинної системи.

**Ключові слова :** фізична підготовленість, готовність, учнівська молодь.

**Trachuk Serhiy, Pidleteychuk Roman, Milko Nataliya, Syrotyuk Serhiy. Physical fitness of youth students and state of readiness for military service.** Among the main state tasks of improving the physical education system, experts single out the orientation of the programmatic and normative foundations of the physical education system of different age groups of the population. Physical fitness and readiness of schoolchildren for military service is a very relevant issue not only in the discussed and mechanisms of action. In the context of our state, the physical training of schoolchildren today is primarily the ability of citizens to protect, defend the territorial integrity of Ukraine and ensure the borders defined by international law. The presented vision regarding the physical fitness of its members and the model of physical fitness of student youth. The preparation of youth for military service is emphasized on the following points: in modern conditions, the preparation of Ukrainian citizens for military service is one of the main directions of state policy, and therefore the preparation of youth for the defense of the Motherland remains one of the factors of strengthening the state's defense capability; Currently, there is a positive trend in the attitude of citizens towards the need for initial military physical training in general educational institutions. This indicates the need to strengthen military-patriotic work with students; in the conditions of an increase in military personnel who serve under a contract, as well as a reduction in the terms of service under the draft, the question of the mobilization reserve often arises. The model of the physical training system in the military, which should be oriented towards a high initial level of physical fitness of the youth, intensification of the physical training process, increasing the level of general physical fitness of servicemen, priority development of the military-applied orientation of the physical training process, sports orientation of the physical training process, ensuring the functional readiness of the body each serviceman to perform service and combat tasks. The contribution of each component of the integral assessment of the physical readiness of young people, such as general physical fitness, special physical fitness, military-applied physical fitness and the state of the cardiovascular system, was determined. Filling the model with specific results in motor

tests to determine the sufficiency or insufficiency of certain aspects of preparedness and the orientation of the means of physical training of an individual young man to achieve the appropriate standards.

**Keywords:** physical fitness, readiness, student youth.

**Постановка проблеми.** Серед головних державних завдань вдосконалення системи фізичного виховання фахівці виділяють орієнтацію програмно-нормативних основ системи фізичного виховання різних вікових груп населення на комплекс показників, які характеризують об'єм щоденної рухової активності, рівень фізичного розвитку, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності і фізичної підготовленості [1, 2, 11, 13].

В період з 2017 до 2020 року відсоток хлопців з високим рівнем зменшується з 31,81 до 29,93 %, у дівчат за період 2017-2020 рр. спостерігається така ж тенденція – з 29,09 до 23,73 %. Аналізуючи результати хлопців за визначений період 2017-2020 рр. звертає увагу тренд збільшення відсотку з достатнім рівнем фізичної підготовленості до 54,87 %. У дівчат навпаки спостерігається зворотна ситуація (знизилися до 33,33 %). Середній рівень в групах хлопців та дівчат має тенденцію до зниження та збільшення осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості [7, 11].

В контексті нашої держави фізична підготовка учнівської молоді на сьогодні це насамперед здатність громадян до захисту, відстоювання територіальної цілісності України і забезпечення визначених міжнародним правом кордонів.

Постановою Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» було прийнято рішення про відновлення проведення тестування, яке в свою чергу було скасоване в 2008 році та призвело до колосальних негативних змін рівня фізичної підготовленості населення України [8]. З операції формальної логіки випливає, що у 2008 р. нормативи скасовуються із метою збереження здоров'я, а в 2015 р. впроваджуються для покращення здоров'я [5].

**Мета** – узагальнення ситуації з фізичною підготовленістю учнівської молоді та стан їх готовність до військової служби.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Реалії теперішньої війни актуалізують питання підготовки молоді до військової служби з акцентом на наступні пункти:

у сучасних умовах підготовка громадян України до військової служби є одним з головних напрямів державної політики, а отже і підготовка молоді до захисту Батьківщини залишається одним із факторів зміцнення обороноздатності держави;

у теперішній час спостерігається позитивна динаміка ставлення громадян до необхідності початкової військово-фізичної підготовки у загальноосвітніх установах. Це свідчить про необхідність посилення військово-патріотичної роботи з учнями;

в умовах збільшення військовослужбовців, які служать за контрактом, а також скорочення термінів служби за призовом, часто постає питання мобілізаційного резерву.

Аналіз спеціальної літератури та фахових напрацювань [9, 10, 12] дозволяє визначити наступність сучасної моделі системи фізичної підготовки в військах яка повинна бути орієнтованою на:

- високий вихідний рівень фізичної підготовленості молоді, що йде на службу до збройних сил;
- інтенсифікація процесу фізичної підготовки;
- підвищення рівня 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 службових та бойових завдань.

службових та бойових завдань.

Звертаючись до інструкції з фізичної підготовки серед категорій фізичної підготовленості і фізичної підготовки виділяють фізичну готовність [3].

За результатами проведеної роботи Р. В. Підлетейчука [4, 13], для отримання об'єктивної оцінки ефективності функціонування процесу фізичної підготовки призовного контингенту до військової служби, запропоновано структурну прогнозовану модель інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до служби в силах безпеки та оборони України (рис. 1).

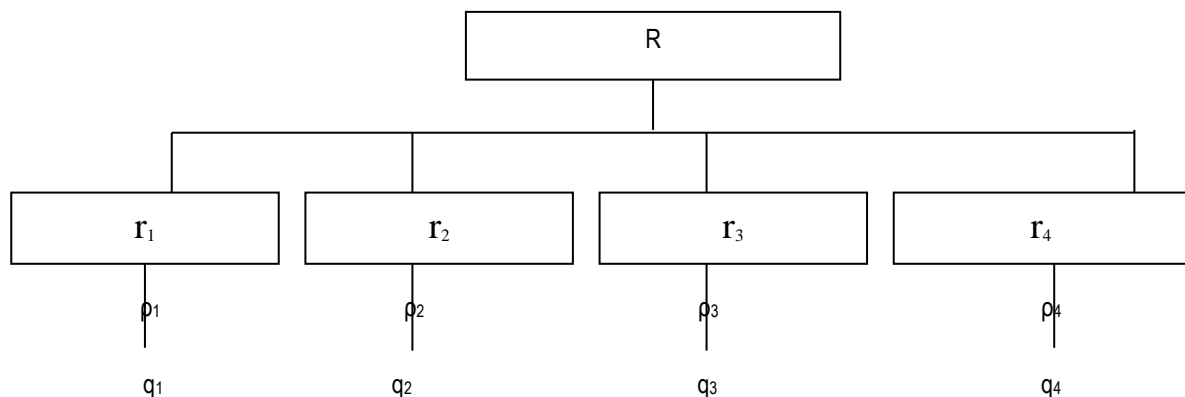


Рис.1 Модель інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до військової служби.

Примітка:

R – інтегральна оцінка фізичної готовності молоді до військової служби;  
r<sub>1</sub> – рівень сформованості та розвитку загальних фізичних якостей;  
r<sub>2</sub> – рівень сформованості та розвитку спеціальних фізичних якостей;  
r<sub>3</sub> – рівень набуття військово-прикладних рухових умінь;  
r<sub>4</sub> – стан роботи серцево-судинної системи;  
p<sub>1</sub>-p<sub>4</sub> – коефіцієнти вагомості показників складових інтегральної оцінки;  
q<sub>1</sub>-q<sub>4</sub> – показники (первинні оцінки) складових інтегральної оцінки.

Коефіцієнти вагомості складових інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до військової служби в силах безпеки та оборони.

У процесі проведеного експертного опитування вдалося підтвердити доцільність і нагальну значущість досягнення належного рівня фізичної підготовленості в процесі проведення форм фізичної культури (фізичного виховання) у призовного контингенту, що сприятиме функціональній готовності серцево-судинної системи, набуттю та сформованості військово-прикладних рухових навичок.

З метою визначення кількісної міри ступеня вагомості та пріоритетності кожного з показників інтегральної оцінки, для об'єктивного визначення якості навчально-виховного процесу за напрямом функціонування навчального предмету «Фізична культура» та для здійснення віддаленого прогнозу ефективності його результатів, нами проведено аналіз комплексної характеристики складових досліджуваної оцінки, що одержані за каналом зворотного зв'язку та за допомогою експертної оцінки

Рівень сформованості та розвитку загальних фізичних якостей, як фундаментальної складової інтегральної оцінки, оцінюється практичним виконанням вправ: підтягування на перекладині, біг на 100 (60) м, біг на 3000 м (НФП-14, Інструкція, 2021) [3; 6].

Рівень сформованості та розвитку спеціальних фізичних якостей і набуття військово-прикладних рухових умінь, як невід'ємних складових інтегральної оцінки, оцінюється практичним виконанням спеціальних вправ: «комплексна вправа на спритність», подолання смуги перешкод, виконання прийомів рукопашного бою, плавання в одязі з вагою 2 кг, пірнання в довжину, пересування на 5000 м з вагою 3 кг, «кут» в упорі на брусах, комплексна координаційна вправа тощо [1].

Стан роботи серцево-судинної системи оцінюється за індексом Робінсона, що характеризує енергопотенціал, - спільно з адаптаційним потенціалом є найбільш чутливим маркером стану серцево-судинної системи та адаптаційних механізмів організму людини.

**Висновки.** Представлене бачення стосовно фізичної підготовленості та її складників та моделі фізичної готовності учнівської молоді. Визначено внесок кожної складової інтегральної оцінки фізичної готовності молоді такі як загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, військово-прикладна фізична підготовленість і стан серцево-судинної системи. Наповнення моделі конкретними результатами у рухових тестах визначити достатність, або недостатність окремих сторін підготовленості і спрямованість засобів фізичної підготовки окремого юнака на досягнення належних норм.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження спрямовані на розробку моделі фізичної підготовленості та готовності військовослужбовців.

#### Література

1. Босенко А. І., Судець С. В. Фізична підготовленість і система її оцінки у допризовної молоді України. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. №3 (84). С. 87–91.
2. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2010. №. 2-3. С.116–120.
3. Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. № 225 від 05.08.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>
4. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Підлетейчук Р. В. Теоретичний концепт формування фізичної готовності допризовної молоді до служби в Збройних силах України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VI Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2022 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ.2022. 23–26 с.
5. Круцевич Т. Ю., Саїнчук М. М., Підлетейчук Р. В. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наукових праць*. 2018. № 2(96)18. С. 51–55.
6. *Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України. (НФП – 2014). Київ: Міністерство оборони України, 2014. 158 с.*
7. Підсумки щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2017-2020 роках (Назва з сайту). URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/ocinyuvannya-fizichnoyi-pidgotovlenosti-naselennya/pidsumkishchorichnogo-ocinyuvannya>
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 992 «Про визнання такою, що втратила чинність, постанови Кабінету Міністрів України (від 15 січня 1996 р. № 80). Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/992-2008-%D0%BF>
9. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України: [монографія]. Львів: АСВ. 2012, 367 с.

10. Романчук С. В. Теоретико-методичні засади фізичної підготовки курсантів військових сухопутних навчальних закладів Збройних сил України: автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту:24.00.02. Львів, 2013. 39 с.
11. Трачук Сергій, Долженко Людмила, Молодовський Олександр. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз в вимірі сьогодення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 44–48 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.44–48.
12. Romanchuk S., Anokhin E., Oderov A., Klymovyh V., Pidleteichuk R., Dobrovolskii V., Tychyna I. The Impact of Mass Sports Work in Educational Institution on the Formation of Cadets' Value Attitude Towards Physical Education. *SPORT MONT International Scientific Journal*. 2020. Vol. 18. №1 (1-120). P. 81–86.
13. Tetiana Krutsevich, Natalia Pangelova, Sergii Trachuk, Victor Kulbida, Roman Pidleteychuk. Modeling of appropriate norms of physical readiness of pre-conscription youth for service in the army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ [Theory and Methods of the Physical Education]*. 2021. № 21 (4). P. 317–322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05>

#### References

1. Bosenko, A. I., Sudets, S. V. (2017). Fizychna pidhotovlenist' i systema yiyi otsinky u dopryzovnoyi molodi Ukrayiny [Physical fitness and the system of its assessment in pre-conscription youth of Ukraine]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova* №Z(84). P. 87–91.
2. Dutchak, M. V., Krutsevych, T. YU., Trachuk, S. V. (2010). Kontseptual'ni napryamy vdoskonalennya systemy fizychnoho vykhovannya shkolyariv i studentiv dlya vprovadzhennya zdorovoho sposobu zhyttya [Conceptual directions for improving the system of physical education of schoolchildren and students for the introduction of a healthy lifestyle]. *Sportyvnyy visnyk Prydnistrov'ya*. № 2–3. P. 116–120.
3. Instruksiyi z fizychnoyi pidhotovky v systemi Ministerstva obrony Ukrayiny [Instructions on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]. № 225 vid 05.08.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>
4. Krutsevych, T. YU., Trachuk, S. V., Pidleteychuk, R. V. (2022) Teoretychnyy kontsept formuvannya fizychnoyi hotovnosti dopryzovnoyi molodi do sluzhby v Zbroynykh sylakh Ukrayiny. [Theoretical concept of formation of physical readiness of pre-conscription youth for service in the Armed Forces of Ukraine] *Suchasni tendentsiyi ta perspektyvy rozvytku fizychnoyi pidhotovky ta sportu Zbroynykh Syl Ukrayiny, pravookhoronnykh orhaniv, ryatuvальnykh ta inshykh spetsial'nykh sluzhob na shlyakhu yevroatlantychnoyi intehratsiyi Ukrayiny: tezy VI Mizhnarodnoyi naukovy-praktychnoyi konferentsiyi (Kyiv, 25 lystopada 2022 r.)*. Natsional'nyy universytet obrony Ukrayiny. Kyiv : NUOU. 23–26 p.
5. Krutsevych, T. YU., Sayinchuk, M. M., Pidleteychuk, R. V. (2018) Naslidky polityky deval'vatsiyi fizychnoyi pidhotovky u fizychnomu vykhovanni osvitcheniv zakladiv Ukrayiny dlya hromadyan i derzhavy [Consequences of the policy of devaluation of physical training in physical education of educational institutions of Ukraine for citizens and the state.]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: zb. naukovykh prats'*. № 2(96)18 P. 51– 55.
6. Nastanova z fizychnoyi pidhotovky u Zbroynykh sylakh Ukrayiny. (NFP – 2014) [Instruction on physical training in the Armed Forces of Ukraine. (NFP. 2014)]. Kyiv: Ministerstvo obrony Ukrayiny, 158 p.
7. Pidsumky shchorichnoho otsinyuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti naseleennya Ukrayiny u 2017-2020 rokakh [Results of the annual assessment of the physical fitness of the population of Ukraine in 2017-2020]. (Nazva z saytu). URL: <https://mms.gov.ua/fizychna-kultura/ocinyuvannafizychnoyi-pidgotovlenosti-naseleennya/pidsumkishchorichnogo-ocinyuvannya>
8. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 5 lystopada 2008 r. № 992 «Pro vyznannya takoyu, shcho vratyla chynnist' [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated November 5, 2008 No. 992 "On the recognition as invalid of Resolution 2/2022 of the Cabinet of Ministers of Ukraine (dated January 15, 1996 No. 80).], postanovy Kabinetu 2/2022 Ministriv Ukrayiny (vid 15 sichnya 1996 r. № 80). URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/992-2008-%D0%BF>
9. Romanchuk, S. V. (2012). Fizychna pidhotovka kursantiv viys'kovykh navchal'nykh zakladiv Sukhoputnykh viys'k Zbroynykh Syl Ukrayiny [Physical training of cadets of military educational institutions of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine]: [monohrafiya]. L'viv: ASV, 367 p.
10. Romanchuk, S. V. (2013). Teoretyko-metodychni zasady fizychnoyi pidhotovky kursantiv viys'kovykh sukhoputnykh navchal'nykh zakladiv Zbroynykh syl Ukrayiny [Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military ground training institutions of the Armed Forces of Ukraine]: avtoref. dys. doktora nauk z fiz. vykhovannya ta sportu. L'viv, 39 p.
11. Trachuk, S., Dolzhenko, L., Molodovs'kyi O. (2022). Fizychna pidhotovlenist' uchniv's'koyi molodi: analiz v vymiri s'ohodennya [Physical fitness of student youth: analysis in today's dimension]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. № 2. P. 44–48 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.44–48.
12. Romanchuk, C., Anokhin, E., Oderov, A., Klymovyh, V., Pidleteichuk, R., Dobrovolskii, V., Tychyna, I. (2020). The Impact of Mass Sports Work in Educational Institution on the Formation of Cadets' Value Attitude Towards Physical Education. *Sport Mont*. Vol. 18. №1(1-120). P. 81–86.
13. Krutsevich, Tetiana, Pangelova, Natalia, Trachuk, Sergii, Kulbida, Victor, Pidleteychuk, Roman. Modeling of appropriate norms of physical readiness of pre-conscription youth for service in the army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ [Theory and Methods of the Physical Education]*. № 21 (4). P. 317–322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05>