

11. Bartlett R. Introduction to sports biomechanics: analysing human movement patterns (4th Edition). Oxon, UK: Routledge, 2014.

12. Bauer P, Uebellackera F, Mittera B, Aignera AJ, Hasenoehrlb T, Risti R. et al. Combining higher-load and lower-load resistance training exercises: A systematic review and meta-analysis of findings from complex training studies // Journal of Science and Medicine in Sport, 2019. 22. 838-851. DOI: 10.1016/j.jsams.2019.01.006.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).39

УДК: 796.062.4:355.237.3

*Шлямар І.Л.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, завідувач кафедри спеціальної фізичної і бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України*

*Івахно О.В.*

*доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України*

### АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ

У статті, висвітлено організацію та форми проведення фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил провідних країн світу, розглянуто та оцінено найбільш важливі складові (зміст фізичної підготовки, перевірка й оцінка, підготовка спеціалістів), а також чинники, які визначають створення системи фізичної підготовки у Збройних силах України та в Службі безпеки України. Виявлено низку недоліків у системі фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил провідних країн світу та можливе втілення передового іноземного досвіду в підготовку військовослужбовців Служби безпеки України. Окреслено тематику подальших досліджень у даній області.

**Ключові слова:** військовослужбовці, фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовка, фізична витривалість, розвиток.

**Shljamar I., Ivakhno O. Analysis of the organization of physical training in the armed forces of the leading countries of the world.** The article highlights the organization and forms of physical training of servicemen of the Armed Forces of the leading countries of the world, considers and evaluates the most important components (content of physical training, inspection and evaluation, training of specialists), as well as factors that determine the creation of a system of physical training in the Armed Forces of Ukraine and in the Security Service of Ukraine. A number of shortcomings in the system of physical training of the military personnel of the Armed Forces of the leading countries of the world and the possible implementation of advanced foreign experience in the training of military personnel of the Security Service of Ukraine have been identified. The topic of further research in this area is outlined.

**Key words:** military personnel, physical fitness, special physical training, physical endurance, development.

**Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.** Сьогодні сили сектору безпеки й оборони більше року ведуть активні бойові дії із захисту держави від повномасштабної агресії з боку російської федерації. Досвід бойових дій в Україні свідчить, що діяльність військовослужбовців сил сектору безпеки й оборони, в тому числі Служби безпеки України, проходить у критичних умовах, при значних фізичних напруженнях, постійній втомі та інших несприятливих чинниках бойової діяльності. Успішне виконання бойових завдань щодо захисту держави залежить від рівня не тільки професійної, а їх фізичної підготовленості військовослужбовців Служби безпеки України, яка відіграє ключову роль у підготовці військовослужбовця, особливо в разі надмірних фізичних навантажень та нервово-психологічних напружень під час бойових дій та екстремальних ситуацій. Особливості оперативної-службової діяльності військовослужбовців Служби безпеки України визначаються потребою проведення диверсійних дій у тилу ворога, контррозвідувальних заходів у зоні бойових дій, корегування ведення вогню артилерією, посилення оборони на найбільш небезпечних ділянках фронту, знешкодження диверсійно-розвідувальних груп противника та інших заходів, що передбачають високий рівень фізичної підготовленості співробітників вітчизняної спецслужби.

Заняття фізичними вправами проводяться протягом визначеного часу, мають певну мету та кінцевий результат тренувань. Сьогодення вимагає нових підходів та нестандартних методів у підготовці військовослужбовців СБ України.

Реалізація Україною стратегічного курсу щодо як найшвидшого членства в Європейському Союзі та Організації Північноатлантичного договору (далі – НАТО) вимагає досягнення, у найкоротші терміни, достатньої сумісності Збройних сил України та інших складових сил оборони з відповідними структурами держав - членів НАТО, суттєвої активізації реформ, які необхідно впровадити для досягнення відповідності критеріям членства. З огляду на це, перед розробленням відповідної системи фізичної підготовки військовослужбовців актуальним убачаємо проведення аналізу змісту методик та форм фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил провідних країн НАТО.

НАТО – це альянс, який підтримує демократичні цінності, які є пріоритетом держав-членів блоку. НАТО захищає не лише державний суверенітет, а й окрему людську культуру та цивілізацію [1]. Зусилля країн НАТО зосереджені на колективній обороні, мирі та безпеці. Головною метою Альянсу є забезпечення свободи та безпеки всіх його членів за допомогою політичних та військових заходів відповідно до принципів Організації Об'єднаних Націй. Провідними країнами

асоціації є Сполучені Штати Америки, Німеччина, Велика Британія та Франція. Тому наше дослідження буде проводитись на аналізі організації фізичної підготовки у зазначених вище країнах.

Дослідження проводиться відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2021-2022 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Комплексне дослідження бойової армійської системи у формуванні стійких психологічних і фізичних якостей, а також військово-прикладних рухомих вмінь військовослужбовців», шифр «БАРС - СТАНДАРТ», (номер держреєстрації 0121U110679).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема якісної підготовки військовослужбовців Служби безпеки України до військово-професійної діяльності в умовах ведення бойових дій завжди була актуальною, а сьогодні набула особливої важливості у зв'язку з повномасштабною агресією з боку російської федерації. Проведений аналіз значущості окремих фізичних якостей і військово-прикладних рухомих навичок у структурі сучасних вимог до ведення різних видів бойових дій та виконання бойових завдань дає змогу визначити спрямованість основних напрямків спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України [2, 13]. Організація фізичної підготовки в Службі безпеки України та Збройних сил України схожа, тому порівняння будемо робити на прикладі Збройних сил України.

Вчені своїми дослідженнями довели [3, 11, 12, 13], що наявна система фізичної підготовки у Збройних силах України має позитивні моменти, хоча загалом не відповідає вимогам сьогодення. Наразі її основні недоліки такі:

- наявність чітко визначених нормативів (нормативний підхід не забезпечує врахування індивідуальних особливостей військовослужбовців, подальше фізичне вдосконалення останніх після «натягування» на визначені нормативи, не сприяє об'єктивному оцінюванню рівня фізичної підготовленості військовослужбовців);
- залежність оцінки фізичної підготовки підрозділу від рівня підготовки деяких категорій військовослужбовців;
- невідповідність оцінки фізичної підготовки підрозділу реальному стану справ.

**Мета дослідження** – проаналізувати та дослідити концепцію, змістове наповнення та особливості організації системи фізичної підготовки Збройних силах провідних держав-членів НАТО.

**Організація та методи дослідження.** З метою отримання об'єктивних даних нами використано теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел й наукових даних), методи системного аналізу, хронологічний та описовий методи.

За результатами дослідження було визначено актуальність і основні напрями дослідження проблеми. Аналіз літературних джерел дозволив сприяти уточненню завдань дослідження та вибору адекватних методів для їх вирішення. Даний етап аналізу наукових джерел здійснювали з метою ознайомлення з фактами, що характеризують сучасний стан досліджуваної проблеми.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз організації фізичної підготовки в арміях інших держав показав, що:

- метою фізичної підготовки у Збройних силах Сполучених Штатів Америки, Великої Британії та Франції є вплив на фізичну здатність військовослужбовців виконувати професійні обов'язки, і лише в Німеччині мета фізичної підготовки полягає у впливі на цілісну особистість людини через тренування руху, зміцнення здоров'я, заняття спортом та раціональне використання вільного часу;

- загальними завданнями фізичної підготовки армій розвинутих країн є розвиток основних фізичних якостей (розвитку загальної витривалості та м'язової сили надають перевагу в армії США; формування військових, військово-прикладних навичок (за винятком Німеччини). При цьому відзначається значне підвищення працездатності та зміцнення здоров'я військовослужбовців;

- принципи фізичної підготовки Збройних сил, що комплектуються за контрактом (США, Велика Британія), різняться направленістю підготовки військовослужбовців до бойових дій у будь-якому місці та в будь-який час на фоні максимальної подібності обстановки і психологізації підготовки, у порівнянні з більш спокійним характером принципів фізичної підготовки армій, що комплектуються змішано;

- з поміж засобів фізичної підготовки, які використовуються у військах, імітації реального бойового навантаження, створенню екстремальних ситуацій, що вимагають від особового складу високого фізичного та психічного напруження, надають перевагу в Збройних силах, що комплектуються за контрактом; звичайні засоби фізичної підготовки тут виконують підготовчу та допоміжну функції. В Збройних силах зі змішаним характером комплектування, навпаки, переважає використання військово-прикладних вправ та різних видів спорту [4, 5].

Інтенсифікація фізичної підготовки здійснюється завдяки:

- збільшенню службового часу, що відводиться на заняття фізичною підготовкою (Німеччина – до 4,5 годин на тиждень, Франція і ВМС США – до 8 годин на тиждень);

- використанню позаслужбового часу для різноманітних оздоровчих та спортивних програм;

- стимулюванню досягнення високих результатів у фізичній підготовці шляхом матеріальної зацікавленості або залучення військовослужбовців до масового спорту;

- вдосконаленню системи планування фізичної підготовки (проведення щоденних занять фізичними вправами тривалістю 15-45 хвилин при 3 годинах занять на тиждень);

- виділенню найбільш прикладних розділів (рукопашний бій, долавання перешкод, курси „Командо“, курс амфібійної підготовки й т.ін.) у самостійні предмети бойової підготовки;

- удосконаленню навчально-матеріальної бази для занять фізичною підготовкою;

- застосуванню сучасних методів тренування;

- підвищенню вимог та ускладненню контрольних нормативів і умов їх виконання (збільшення дистанції й кількості повторень) [4,5].

Основним засобом фізичної підготовки військ Збройних сил країн НАТО є спорт. Систематичні змагання на першість Альянсу проводяться за однаковими правилами, що сприяє формуванню єдиних вимог до змісту та організації фізичної підготовки [6, 7, 8].

Підвищення боєздатності фізичної підготовки здійснюється шляхом збільшення в програмах практичної кількості військово-прикладних вправ та створення з них спеціальних комплексів. Зазвичай, вони розглядаються як самостійні розділи бойової підготовки, на які виділяється окремий час.

Із метою підвищення військової придатності фізичної підготовки розвиваються найважливіші фізичні та психічні якості для виконання військово-професійних дій: витривалість, стійкість, самовладання, сміливість, згуртованість та інше. Для розвитку цих якостей використовуються вправи та види діяльності, командні й індивідуальні види спорту, показники яких пов'язані з ризиком та небезпекою (багатоборство, орієнтування, парашутний спорт, альпінізм та інше).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика організації фізичної  
 підготовки ЗС України та провідних держав-членів НАТО

Країна	Україна	США	Велика Британія	Німеччина	Франція
Елементи системи ФП	Змішаний характер комплектування ЗС	Комплектування ЗС за контрактом	Комплектування ЗС за контрактом	Змішаний характер комплектування ЗС	Змішаний характер комплектування ЗС
Мета ФП	Забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприяння у вирішенні інших завдань їх навчання та виховання.	Завчасне досягнення та постійне підтримання повної фізичної готовності до участі в бойових діях у будь-якому місці та в будь-який час.	Забезпечення фізичної спроможності військовослужбовців до виконання бойових завдань.	Вплив на цілісну людську особистість шляхом навчання рухам, зміцнення здоров'я та раціонального використання вільного часу.	Сприяння ефективному оволодінню особовим складом військово-професійною діяльністю; його підготовка, як фізично та і психічно, до участі в бойових діях.
Задачі ФП	Розвиток та постійне вдосконалення основних фізичних якостей; навчання, удосконалення рухових навичок у рукопашному бою, на пересіченій місцевості, як кроком, так і на лижах, форсування різних перешкод, річок, багнюки й т. ін.; покращання здоров'я, фізичне вдосконалення та привчання організму до військово-професійної діяльності.	Надання пріоритету розвитку та удосконаленню витривалості для підвищеної працездатності та опору організму втомі; тренування м'язової сили, необхідної для формування статури та виконання службових обов'язків; формування навичок подолання перешкод, плавання, перенесення вантажу, метання гранат; виховання сміливості, рішучості, агресивності, впевненості у своїх силах, розвиток навичок колективних дій та керівництва групою.	Максимальний ефект у професійній діяльності; скорочення часу приведення до повної бойової готовності; підвищення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я; зняття напруження, розслаблення після стресу та активне дозвілля.	Тренування фізичних якостей; розвиток рухливих навичок; підвищення спортивних результатів.	Розвиток основних фізичних та психічних якостей військовослужбовців; спроможність до повної мобілізації сил для вирішення поставлених завдань; підвищення працездатності та зміцнення здоров'я військовослужбовців; формування навичок індивідуальних та колективних дій; зміцнення свідомої дисципліни та злагоженість підрозділів.
Принципи ФП	Науковість; свідомість та активність; наочність навчання; систематичність і послідовність; доступність.	Відповідність реаліям сучасного бою; гранична натуралізація; психологізація.			Індивідуальна мотивація, особиста зацікавленість у підвищенні та підтриманні достатнього рівня фізичної підготовленості.
Засоби ФП	Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, застосування яких повинно базуватися на дотриманні	Максимальне використання військово-прикладних рухів та вправ ФП зі створенням бойових навантажень, наближених до екстремальних ситуацій, які вимагають від особового складу граничної фізичної та психічної напруги; повсякденні заняття		Використання традиційних засобів ФП: гімнастика, легка атлетика, плавання, рухливі ігри;	Переважне використання спортивного тренування в обраному виді спорту та систематична участь у

	гігієнічних вимог та використанні цілющих сил природи (загартовування організму військовослужбовця шляхом обливання холодною водою тощо).	фізичною підготовкою із використанням як підготовчих, так і допоміжних вправ.		відсутність військово-прикладної направленості фізичної підготовки.	змаганнях; широке використання військово-прикладних вправ та різних видів спорту.
Форми ФП	Навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, спортивно-масова робота, самостійна підготовка.	Групові, індивідуальні заняття на рівні рот; позапланові ранкові заняття (біг до сніданку) та тренування в процесі бойової підготовки.	Навчальні заняття, спортивна робота, оздоровчі заходи.	Навчальні заняття, спортивно-масова робота.	Навчальні заняття, спортивна робота.
Керівництво ФП	Генеральний штаб – відділ ФП ГУДіП ЗСУ; у видах, окремих родах, ОК, ПВК – група ФП КП (УБП); бригада, полк – начальник ФПіС, інструктор ФП (РБ).	В штабах видів ЗС, родів військ, з'єднань та частин призначають достатньо підготовлених офіцерів для організації ФП.	Міністерство оборони - головний інспектор; корпус «фізичної підготовки» (школа фізичної та спортивної підготовки); офіцери - спеціалісти з ФП у видах ЗС.	Міністерство оборони - головний інспектор; спортивний сектор; управління ФП виду ЗС; спортивні керівники, тренери та інструктори у в/ч.	Головний штаб - інспекція ФП і спорту при генерал-інспекторі; відділ ФПіС у видах ЗС; комісія ФП і С; (офіцер-спеціаліст ФП) у ВО; інструктор з ФП у в/ч
Планування ФП	Для військовослужбовців 1 категорії - 5 години на навчальний тиждень; для військовослужбовців 2 категорії, слухачів, курсантів, студентів ВВНЗ, курсантів НЦ - 4 години на навчальний тиждень; для військовослужбовців 3 категорії - 3 години на навчальний тиждень; РФЗ - 30-50 хвилин СМР – 5 годин на тиждень.	3 години на тиждень, щоденно по 15-45 хвилин.	Для військовослужбовців молодших за 40 років – 3 рази на тиждень по 45-60 хвилин; для військовослужбовців старших за 40 років – 3 рази на тиждень по 20 хвилин.	Щотижня 2-3 заняття по 90 хвилин.	Щоденні планові заняття 45-60 хвилин.

Відповідно до Концепції розвитку збройних сил США фізичне виховання включає фізичну підготовку військовослужбовців до навчання та ефективного виконання відповідної військово-професійної діяльності й наступних військових практичних рухливих навичок [8]:

- різні варіанти пересування та долання перешкод;
- перебування у воді;
- навички рукопашної підготовки;
- фізична придатність до участі в різних бойових діях у конкретних кліматичних поясах.

Також фізична готовність передбачає розвиток у військовослужбовців таких психологічно-вольових якостей, як сміливість, рішучість, впевненість у собі, наполегливість та можливість працювати групою, а в разі необхідності – бути її лідером [9].

Відповідно до посібника з фізичної підготовки армії США під бойовою готовністю слід розуміти технічну, розумову та фізичну підготовку. «Якщо один із цих видів буде відсутній, наголошується в посібнику, – боєздатність постраждає». Без технічної підготовки військовослужбовець не матиме необхідних знань та військових навичок, без психологічної – немає впевненості в собі, без фізичної підготовленості – не матиме елементарних фізичних якостей для виконання завдань поставлених під час війни [10].

Процес підготовки військовослужбовців базується на використанні певних принципів: безперервності (поступовість, оптимальне збільшення навантажень), прогресивності тренувальних ефектів (постійне збільшення фізичного навантаження), збалансованості (гармонійне поєднання рухової активності), різноманітності, системності.

Система фізичної підготовки британських збройних сил має багато спільного з американською, зокрема схоже поняття – «фізична готовність» військовослужбовців до бойових дій [11]. Метою фізичної підготовки в британських збройних силах є забезпечення фізичних можливостей учасників бойових дій до виконання бойових завдань. Основні завдання підготовки військовослужбовців:

- підвищення професійної готовності;
- зменшення часу на приведення до бойової готовності «ПОВНА»;
- фізичне вдосконалення та загартування здоров'я;
- зняття психологічного напруження та проведення активного дозвілля.

Реформа системи фізичної підготовки виправдала себе, що дало змогу підвищити боєздатність військ. Після війни на Фолклендських островах уряд країни визнав, що перемога відбулась завдяки значним психічним та фізичним перевагам британських військовослужбовців над противником.

Водночас наголошується, що особовому складу усіх військових структур необхідна висока фізична підготовка [11].

Особливістю системи фізичного виховання в армії Великої Британії є наявність «корпусу фізичної підготовки». Фахівці з фізичної підготовки підпорядковуються безпосередньо головному інспектору з фізичної підготовки. Для виконання функціональних обов'язків вони направляються до відповідних військових частин. Фахівці корпусу фізичної підготовки не входять до складу цих підрозділів та не підпорядковуються їхнім командирам. Це дозволяє фахівцям бути незалежними від місцевого командування. Перед спеціалістами стоять такі завдання:

- контроль за проведенням заходів фізичної підготовки згідно з програмами та їх відповідністю визначеній структурі;
- часткова перевірка рівня фізичної готовності військовослужбовців;
- відпрацювання методичних рекомендацій та програм для покращання фізичної підготовки, проведення консультацій для інструкторів з фізичної підготовки щодо підвищення ефективності їх діяльності.

Можна вважати, що спеціалісти «корпусу фізичної підготовки» Збройних сил Великої Британії виступають в ролі контролерів та радників з усіх питань організації та методики проведення роботи з фізичної підготовки і спорту. Ця система керівництва та організації фізичної підготовки, на думку англійського командування, створює найбільш ефективні передумови для діяльності спеціалістів із фізичної підготовки, спрямованої на забезпечення належного рівня фізичної готовності особового складу всіх родів військ [1].

Аналіз бойових дій американських військ у Кореї, В'єтнамі, Індії, Франції та Алжирі змусив німецьке командування змінити погляди на фізичну підготовку особового складу як засіб підвищення боєздатності військ та вжити заходів щодо її вдосконалення. У результаті у Збройних силах ФРН була розроблена нова концепція фізичної підготовки, яка в основному базувалася на засобах та методах спортивної підготовки. Її називають «концепцією фізичної підготовленості». Згідно з новою концепцією мета фізичного (спортивного) навчання в Бундесвері – це «виховний вплив на особистість людини» через рухову активність, зміцнення здоров'я та раціональне використання дозвілля. Основними завданнями спортивного тренування є розвиток фізичних навичок та підвищення спортивних результатів [12]. З одного боку, ігри вважалися «найкращим засобом стратегії» вихованням військового духу, а з іншого – тією частиною виховання й загальної підготовки, яка не має жодного стосунку до військової справи. Така невідповідність поставленій меті наклала відбиток на організацію та зміст сучасного фізичного виховання (спорту) німецьких військовослужбовців [1]. У Бундесвері фізична підготовка проходить у двох формах – «на службі» та «поза службою». «Службова» фізична підготовка включає такі типи програм:

- загальна фізична підготовка;
- спеціальна (особлива) фізична підготовка;
- перевірка фізичної підготовки, оцінка рівня підготовленості;
- спортивно-масові змагання серед військовослужбовців;
- тренування та підготовка спортсменів високого рівня.

Аналіз системи фізичної підготовки німецьких військовослужбовців висвітлює найбільш характерні її особливості [12]:

- організаційний поділ (загальна, розвиваюча та оздоровча фізична культура, спортивна та військово-практична фізична культура, як окремий предмет бойової підготовки);
- масове залучення позаштатних, штатних інструкторів із фізичної підготовки;
- єдині вимоги до програмного забезпечення для специфікацій складання й наявність двох основних категорій особового складу (призовників та спеціалістів – контрактників). Загалом, метою реформи системи фізичного виховання Бундесверу є наближення її до французької моделі (у сфері фізичного виховання) та до англо-американської, адаптованої до потреб професійних збройних сил.

У Франції військова доктрина «оборона за всіма азимутами» сприяла підвищенню вимог до фізичної підготовки. Особливе значення у збройних силах Франції надається моральній та психологічній підготовці. Військові фахівці вважають, що психологічне загартування особового складу є фактором, який компенсує короткий термін служби та недостатність спеціальної підготовки [1].

Основними засобами розвитку психічної стійкості військовослужбовців є стреси, підвищений ризик та фізичні навантаження в небезпечних умовах [12]. Завданням фізичного виховання французьких військовослужбовців полягає в сприянні ефективному пристосуванню особового складу до військово-професійної діяльності та психофізичній підготовці до участі в бойових діях. Залежно від мети основними завданнями французької військово-фізичної підготовки є:

- вдосконалення психологічної стійкості та основних фізичних якостей;
- загартування здоров'я та покращання працездатності;
- розвиток особистих умінь та колективних дій у бойових умовах;
- укріплення дисципліни та виховання колективності.

Також за рахунок фізичної підготовки відбувається [3]:

- зміцнення єдності армії й народу;
- престижність військової служби серед цивільної молоді;
- покращання міжнародних стосунків;
- збільшення впливу Франції на Збройні сили країн, що розвиваються.

Основним принципом фізичних вправ є індивідуальна мотивація кожного військовослужбовця на підтримання та поліпшення своєї фізичної форми. На відміну від системи фізичної підготовки армій США та Великої Британії, де мотивація відбувається через пряму матеріальну зацікавленість, армія Франції спрямована на розвиток добровільного спорту.

На основі аналізу відповідних керівних документів і літературних джерел також здійснено порівняння структури та тематики системи перевірки й оцінювання фізичної підготовки офіцерів Збройних сил провідних країн світу.

Таблиця 2

**Порівняння структури та тематики системи перевірки фізичної підготовки Збройних сил провідних країн світу**

Фізична підготовка	Перевірені комплекси та періодичність їх проведення			
	США	Велика Британія	Франція	Німеччина
Загальна фізична підготовка	Єдиний армійський тест фізичної готовності	Тест вихідних фізичних можливостей	Батарея індивідуальних тестів	Тест «фізичної придатності», «солдатські змагання»
	два рази на рік	два рази на рік	два рази на рік	один раз на рік
Військово-прикладна фізична підготовка	Тести фізичної придатності СВ, ВПС, ВМС, МП	Тест «базової фізичної придатності»	Тести фізичної готовності за видами ЗС та родами військ	Нормативи значка «спортивних та військових досягнень»
	два рази на рік	два рази на рік	два рази на рік	один раз на рік
Спеціальна фізична підготовка	Курси підготовки до ведення бойових дій у пустелі, джунглях, Арктиці тощо (усього 11)	Тест «бойової фізичної готовності» за видами ЗС та родами військ	Курс «командо»	Подолання перешкод, маршова підготовка, рукопашний бій
	один раз на рік	два рази на рік	один раз на рік	два рази на рік

**Висновки.** Порівняльний аналіз структури та змісту системи управління фізичним вихованням військовослужбовців провідних країн світу виявив як спільні, так і відмінні їх риси. Проте слід зазначити, що в усіх структурних підрозділах значна увага приділяється контролю за рівнем дотримання військовослужбовцями вимог фізичної підготовки та професійної діяльності, їх загальній та спеціальній фізичній підготовленості, а також чіткій диференціації нормативів відповідно до особливостей військової служби. Така багаторівнева система перевірки та оцінювання зовнішньої готовності заснована на бальній системі, яка дає чітке уявлення про рівень фізичної підготовленості військовослужбовців.

Результативність забезпечується шляхом систематичного залучення військовослужбовців до занять фізичною підготовкою, участі у змаганнях. Виконання бойових завдань під час відбиття збройної агресії з боку російської федерації вимагає від військовослужбовців Служби безпеки України не тільки високого рівня професійних знань і навичок, але й значних фізичних та вольових зусиль.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Анохін Є.Д. (2005). Фізична підготовка в арміях провідних держав НАТО : навчально-методичний посібник, Львів: ЛВІ, 115 с.
2. Глазунов С.І. (2003). Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту, Київ: НУФВіС України, 20 с.
3. Романчук С.В., Романчук В.М. (2010). Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту [За заг. ред. Євгена Приступи]: – Вип. 14: у 4-х т. – Львів, Т. 2, 302 с.
4. [www.army.mil](http://www.army.mil).
5. <http://www.army.com/content/new-fitness-and-combat-readiness-tests>.
6. Романчук С.В. (2013). Теоретико-методичні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ ЗС України, автореферат дисертації доктора наук з ФВіС, Львів, 42 с.
7. Bundesministerium der Verteidigung. Bonn, 1996, p. 296.
8. <http://www.sportschule.bundewehr.de>
9. Стратегія національної безпеки України / Указ Президента України №287 2015 від 26.05.2015/ Офіційний вісник України, 2015, №9, № 43.
10. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО, як засіб психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах (воєнних діях): військова навчально-методична публікація/ Центр оперативних стандартів і методики підготовки ЗС України. Житомир. 2022, - 94 с.
11. Пангелова Н.Є. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу: наукова стаття, вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський 2015 - Випуск 8 – 268 -274 с.
12. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетейчук Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін М.В. (2020). Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту* – Миколаїв, Том 5, № 2 (24), с. 271-282.
13. Круцевич Т., Пангелова Н.Є., Підлетейчук Р. (2021). Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. *Науково-теоретичний журнал Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, Київ, № 2, С. 76-80.

#### References

1. Anokhin Y. Physical training in the armies of leading NATO countries: educational and methodological manual - Lviv: LVI, 2005. – p. 115.
2. Glazunov S.I. Express control of the special physical fitness of servicemen of the mechanized units of the ground forces. Dissertation abstract for obtaining the scientific degree of candidate of sciences in physical education and sports. - Kyiv: NUFVIS of Ukraine, 2003. – p.20.
3. Romanchuk S.V., Romanchuk V.M., Physical training in the ground forces of the armed forces of leading NATO countries. Young sports science of Ukraine: Collection. of science works in the field of physical culture and sports [According to general ed. Yevhena Prystupy]: – Vol. 14: in 4 vols. – Lviv: 2010. – Vol. 2. – p. 302.
4. [www.army.mil](http://www.army.mil).
5. <http://www.army.com/content/new-fitness-and-combat-readiness-tests>.
6. Romanchuk S.V. Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine, author's abstract of the dissertation of the Doctor of Sciences in FViS, Lviv, 2013. – 42 p.
7. Bundesministerium der Verteidigung. Bonn, – 1996. – p. 296.
8. <http://www.sportschule.bundewehr.de>
9. National Security Strategy of Ukraine / Decree of the President of Ukraine No. 287 2015 dated 05/26/2015/ Official Gazette of Ukraine. - 2015. - №9 - №43.
10. Individual physical training of servicemen according to NATO standards, as a means of psychological readiness of servicemen for actions in extreme conditions (military operations): military educational and methodical publication. Center for operational standards and training methods of the Armed Forces of Ukraine. Zhytomyr. 2022. – p.94.
11. Pangelova N.E. The organization of physical training in the armies of the world's leading countries: a scientific article, the bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Series: Physical education, sports and human health. – Kamianets-Podilskyi 2015 - Issue 8 – pp. 268-274.
12. Oderov A.M., Klimovich V.B., Pidletychuk R.V., Dobrovolskyi V.B., Korchagin M.V. Peculiarities of organization and content of physical training systems in the armed forces of NATO member states and Ukraine: scientific article Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports - Kyiv 2020 - Volume 5, No. 2 (24) - pp. 271-282.
13. Krutsevich T., Pangelova N.E., Pidletychuk R. Conceptual approaches to the organization of physical training systems of military personnel in leading NATO countries: scientific article Scientific and theoretical journal Theory and methods of physical education and sports - Kyiv 2021 - №2 – pp.76-80.