

## Фізичне виховання військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах

Чудик Андрій Васильович<sup>1</sup>, Токовенко Олександр Леонідович<sup>2</sup>,  
Хотінь Євгеній Григорович<sup>3</sup>

Опубліковано	Секція	УДК
24.02.2025	Освіта/Педагогіка	613.96:613.72:312

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14917812>

**Анотація.** У статті розглядається значення фізичної підготовки військовослужбовців, основні проблеми, з якими вони стикаються, та шляхи їх вирішення. В процесі дослідження виокремлено принципи професійно орієнтованої фізичної підготовки в бойовій системі армії, такі як принцип застосовності, комплексності та всебічного розвитку, обов'язковий і системний принцип, принцип оптимальності, відповідальності та оздоровчої спрямованості. Також висвітлено причини та фактори, що негативно впливають на ефективність організації та управління процесом фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Визначено кілька напрямків для вирішення проблем фізичного виховання військовослужбовців.

Проведено критичний аналіз недоліків у забезпеченні Збройних Сил України щодо підготовки особового складу до виконання завдань. Наголошено на необхідності перегляду програм фізичної підготовки та загального процесу фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Загалом, встановлено, що під час виконання оперативно-бойових завдань співробітники Служби безпеки України (СБУ) опиняються в ситуаціях підвищеної активності та несуть велику відповідальність за свої дії в умовах обмеженого часу та недостатньої інформації, особливо при застосуванні вогнепальної зброї.

З огляду на активне залучення співробітників СБУ до виконання оперативно-бойових завдань у рамках операції Об'єднаних сил та для протидії розвідувально-підривної діяльності іноземних спецслужб, високий рівень майстерності у володінні вогнепальною зброєю є одним із пріоритетів. Також вказано фактори, які негативно впливають на ефективність організації та управління процесом фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Існують конкретні напрямки, за якими можна розв'язати проблеми фізичного виховання військовослужбовців. Проведений аналіз підготовки осіб з підліткового віку та недостатність фізичного виховання у закладах освіти, звернута увага на індивідуальний підхід до фізичної підготовки

<sup>1</sup> професор кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, <https://orcid.org/0000-0002-6818-0082>

<sup>2</sup> викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, <https://orcid.org/0000-0003-0654-3965>

<sup>3</sup> викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, <https://orcid.org/0000-0002-7564-2572>

кожного окремого військовослужбовця, загальні принципи підготовки та її результати у бойових діях. Здійснено критичний аналіз недоліків у забезпеченні Збройних Сил України у підготовці особового складу до виконання завдань. Наразі існує потреба переглянути програми фізичної підготовки та процес фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в цілому.

**Ключові слова:** війна; зона бойових дій; збройний конфлікт; фізична підготовка; закони; військова підготовка; фізичні нормативи.

### **Physical education of military servants in combat conditions**

**Abstract.** The article considers the importance of physical training of military personnel, the main problems they face, and ways to solve them. In the process of research, the principles of professionally oriented physical training in the army combat system were identified, such as the principle of applicability, comprehensiveness and comprehensive development, the mandatory and systemic principle, the principle of optimality, responsibility and health orientation. The reasons and factors that negatively affect the effectiveness of the organization and management of the process of physical training of military personnel of the Armed Forces of Ukraine are also highlighted. Several directions for solving the problems of physical education of military personnel are identified. A critical analysis of the shortcomings in providing the Armed Forces of Ukraine with regard to training personnel to perform tasks is carried out. The need to revise physical training programs and the general process of physical training of military personnel of the Armed Forces of Ukraine is emphasized. In general, it was established that during the performance of operational-combat tasks, employees of the Security Service of Ukraine (SBU) find themselves in situations of increased activity and bear great responsibility for their actions in conditions of limited time and insufficient information, especially when using firearms. Given the active involvement of SBU employees in the performance of operational-combat tasks within the framework of the Joint Forces operation and to counter the intelligence and subversive activities of foreign special services, a high level of proficiency in firearms is one of the priorities. Factors that negatively affect the effectiveness of the organization and management of the process of physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine are also indicated. There are specific directions in which the problems of physical education of servicemen can be solved. An analysis of the training of adolescents and the insufficiency of physical education in educational institutions is carried out, attention is paid to the individual approach to the physical training of each individual serviceman, general principles of training and its results in combat operations. A critical analysis of the shortcomings in the provision of the Armed Forces of Ukraine in the training of personnel to perform tasks has been carried out. Currently, there is a need to review the physical training programs and the process of physical training of military personnel of the Armed Forces of Ukraine as a whole.

**Keywords:** war; combat zone; armed conflict; physical training; laws; military training; physical standards.

### **Вступ**

Військовий конфлікт між Україною та Російською Федерацією тривав близько 10 років і ескалювався до повноцінної війни. Фізична підготовка стала неодмінною складовою багатьох курсів у військових навчальних закладах, тому це питання залишається постійно актуальним і дає можливість вносити корективи та зміни у підготовку військових. Необхідно систематично аналізувати та досліджувати сучасні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців для вирішення проблем в цій сфері. Фізична підготовка в Збройних Силах України спрямована на досягнення відповідного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що сприяє успішному виконанню

бойових та інших завдань. Вона повинна здійснюватись як у мирний час, так і під час бойових дій.

Постановка проблеми. Практика військової підготовки свідчить про те, що військовослужбовці, які мають відмінну фізичну форму, підтримують більш високий рівень готовності і точності у виконанні бойових дій навіть за умови фізичного та психічного стресу. Вони швидше набувають необхідні знання, вміння та навички, що сприяє їх ефективній майстерності у військовій справі та швидкій адаптації до складних умов військового життя.

У сучасний час, для досягнення повноцінної підготовки будь-якого військового фахівця необхідно враховувати не лише розуміння військової техніки та навиків у її використанні. Ефективне виконання бойових завдань передбачає, що кожен фахівець та підрозділ мають здатність максимально швидко та ефективно використовувати можливості бойової техніки. Це потребує не лише відмінної технічної підготовки особового складу, але й високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та рухових навичок, які сприяють ефективному виконанню їх професійних обов'язків. Тому, в умовах сучасного розвитку Збройних Сил України, велике значення мають засоби та методи спеціальної фізичної підготовки. Важливо відзначити, що рівень і якість фізичної готовності залежать від самого військовослужбовця, що вимагає від нього більшої відповідальності за власну готовність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З метою узагальнення стану фізичної підготовки військовослужбовців, виявлення проблем і пошуку шляхів їх вирішення було проведено аналітико-пошукове дослідження. За його результатами виділено праці, які розглядають окремі аспекти стану та проблем фізичної підготовки військовослужбовців. Це праці сучасних науковців, зокрема: О. П. Гнидюк, Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів, С.В. Ніколаєв, А. Т. Івакін, О. Р. Бойка, С. В. Будника, А. В. Воедила, Ю. І. Царьова, І. Радванського, Н. Черноусенка, Т.А. Я. Куценко.

Мета статті є дослідження теоретико-категоріального апарату понять «військова підготовка» та «фізичне виховання військовослужбовців», аналіз стану фізичної підготовки військовослужбовців, з виявом основних проблем, що впливають на її погіршення, та визначення напрямів для покращення фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах.

### **Результати**

Російсько-українська війна, яка триває з 24.02.2022 року, переконливо підтвердила, що сучасна бойова діяльність - це надзвичайно важке випробування фізичних та духовних сил військовослужбовців. Вона вимагає від них активно протистояти дії екстремальних та життєво небезпечних чинників, зберігати волю і рішучість, а також повністю виконувати поставлене перед ними бойове завдання. При цьому бій є жорстокою боротьбою між метою, мотивами, переконаннями, настроями, волею та думками військовослужбовців з обох протилежних сторін.

У мирний період підготовка Збройних Сил України (ЗСУ) організовується відповідно до встановлених стандартів, які передбачають проведення навчальних циклів та підготовчих періодів за модульною системою. Стандарти підготовки встановлюють порядок досягнення військовими підрозділами бойових навичок для виконання специфічних завдань, а також критерії їх оцінювання під час індивідуальної та колективної підготовки.

Під час військово-професійної діяльності військовослужбовці виявляють різні здібності у виконанні завдань. Деякі успішно долають високоінтенсивну роботу, але мають труднощі при виконанні завдань з невеликою інтенсивністю, але значною тривалістю. Інші, навпаки, ефективно виконують тривалу роботу помірної інтенсивності. Деякі знижують інтенсивність виконання завдань і невдовзі припиняють

їх зовсім, інші продовжують без помітного напруження, а деякі проявляють дивовижну працездатність.

Успішність будь-якої діяльності перш за все залежить від психологічної та функціональної готовності людини до її виконання. У сучасних умовах війни перевагу матиме та сторона, яка не лише забезпечить фізичну підготовку особового складу, але й зможе сформувати психологічну готовність воїнів до діяльності в екстремальних бойових умовах. Велике значення має проблема формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання бойових завдань, оскільки від цієї готовності залежить не тільки ефективність їх службової діяльності, але й особиста безпека. Важливе місце у формуванні такої готовності займає фізична підготовка військових.

У сучасних умовах, коли існує загроза повномасштабного вторгнення з боку російської федерації на територію України, особлива увага приділяється підготовці військовослужбовців Збройних Сил до виконання своїх обов'язків. Сучасні бойові умови ставлять перед ними вимоги, які стосуються їх фізичних та психологічних здібностей. Готовність працювати в екстремальних умовах відіграє важливу роль у забезпеченні особистої безпеки як окремої особи, так і суспільства в цілому. Це ставить перед військовими потребу формування психологічної готовності та навичок безпечної поведінки.

З огляду на сучасні службові вимоги, серед цілей процесу фізичної підготовки важливою є підготовка до технічного, тактичного та фізичного рівнів компетенції. Також акцентується увага на формуванні психологічної готовності військових до використання зброї та розвитку впевненості у власних діях під час її обслуговування.

Характеристиками сучасного загальновійськового бою є, з одного боку, рішучість і швидкість дій, високі темпи та часті зміни обстановки, використання точних засобів ураження. З іншого боку, це переважне ведення боїв у специфічних умовах, таких як міста, гірські або лісисті місцевості, обмеження використання вогневої сили супротивника (точної зброї, авіації та артилерії), прозорість фронтової лінії та зони бойових дій, і проведення бойових операцій в умовах «партизанської війни». Незважаючи на постійну технічну модернізацію Збройних Сил, дослідження багатьох авторів підкреслюють, що сучасні бойові операції супроводжуються значними фізичними навантаженнями. Це підтверджують автори, які показують, що військова діяльність багатьох спеціалістів в наших днях супроводжується великими або, у деяких випадках, навіть максимальними фізичними зусиллями. широкого аналізу вимог, що ставляться до фізичної підготовки військовослужбовців у сучасному бою, показали, що найбільші вимоги ставляться до рівня загальної фізичної витривалості та швидкісно-силової витривалості, а також до рівня володіння військовими руховими навичками іншого роду.

Вивчення фізичних навантажень, які військовослужбовці зазнають під час навчально-бойової діяльності, показало, що основними є фізичні вправи зі значним та помірним навантаженням, спрямовані на розвиток загальної витривалості. Проте, не вистачає уваги на розвиток спеціальних фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок.

Різноманітність можливостей військовослужбовців під час виконання різних завдань зазвичай пояснюється за допомогою різних рівнів розвиненості їх витривалості. Витривалість військовослужбовців визначається їх здатністю подолати втому і продовжувати ефективно виконувати військово-професійні обов'язки протягом тривалого часу без втрати ефективності та боєздатності.

Досліджено ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та розвиток психологічної готовності за допомогою зарубіжних і вітчизняних досліджень.

Наприклад, Височіна Н. [1] розкриває сутність поняття «психологічна готовність» військових до проведення бойових дій та визначив загальні підходи до її формування. Білошицький В. та інші вказують на те, що збільшення збройних конфліктів, зростання виявів збройної агресії, напружені відносини з агресивними державами, терористичні атаки та провокації призводять до постійного утримання військових підрозділів у підвищеній бойовій готовності. Професійна готовність охоплює всі аспекти життя та діяльності Збройних Сил, що відображає рівень бойової підготовленості, здатність підрозділів протистояти ворожим загрозам, а також психологічну та фізичну стійкість та готовність особового складу до дій в екстремальних умовах. С Малахова О. [1] обґрунтовує способи підвищення ефективності підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної діяльності через спеціальну фізичну підготовку. Вони підкреслили важливість використання фізичної підготовки для покращення підготовки майбутніх військовослужбовців за певними напрямками, такими як розвиток витривалості, швидкості та сили. Г. Капосльоз також розглянула поняття «психологічна готовність» та визначила його основні складові. Вона описала психологічну готовність як функціональний психофізіологічний стан, який сприяє успішному виконанню службово-бойових завдань і характеризується високим, оптимальним рівнем мобілізації ресурсів. В. Клочков дослідив проблему формування психологічної стійкості особового складу підрозділів Збройних Сил України в умовах ведення бойових дій.

Витривалість є ключовою фізичною характеристикою для військовослужбовців. Досвід війн і військових конфліктів показує, що вони часто змушені вести бойові операції протягом тривалого часу, зазнаючи значного фізичного навантаження, особливо вночі. Це призводить до виснаження, яке негативно впливає на їх бойову готовність. Стомлення - це тимчасове зниження оперативної ефективності, викликане інтенсивною або тривалою роботою.

Різноманіття факторів, що впливають на рівень витривалості під час різних видів м'язової активності, спонукали спеціалістів до класифікації видів витривалості за різними критеріями. Загалом, витривалість можна розділити на кілька видів: загальну та спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну та анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову та вегетативну, сенсорну та емоціональну, статичну та динамічну, швидкісну та силову[2].

У випадку тривалої військово-професійної діяльності для продуктивного її виконання необхідно подолати внутрішні перешкоди за допомогою мобілізації вольових якостей. Це дозволяє деякий час підтримувати потрібний рівень фізичної активності, відомий як «фаза компенсованого стомлення», коли військовослужбовець здатний за напруженням волі підтримувати необхідну працездатність. Проте з часом, незважаючи на вольові зусилля, продовження роботи на потрібному рівні стає неможливим. Починають падати якісні та кількісні показники, що умовно називається «фазою декомпенсованого стомлення». Це стан виникає через значне вичерпання енергоресурсів організму. Якість витривалості характеризується максимальним часом виконання роботи при певній інтенсивності[3].

Таким чином, фізична витривалість відіграє ключову роль у повсякденному житті військовослужбовців, дозволяючи їм виконувати великий обсяг рухової активності, утримувати високий рівень інтенсивності протягом тривалого часу та швидко відновлювати сили після значних фізичних навантажень.

Основні етапи підготовки включають базовий, який охоплює відновлення боєздатності, інтенсивний, що передбачає інтенсивну підготовку, і підтримувальний, спрямований на підтримання готовності до виконання завдань. Кожен модуль включає в себе конкретний етап навчання, який охоплює базову підготовку військовослужбовця, спеціалізовану підготовку та оволодіння суміжними навичками, практичну роботу зі злагодженням екіпажів або розрахунків за високотехнологічними спеціальностями, а

також стажування у військових частинах. Перевірки проводяться для визначення рівня готовності військової частини до реалізації набутих оперативних (бойових) можливостей. Перевірки здійснюються з метою визначення готовності військової частини до втілення отриманих оперативних (бойових) здібностей[3].

Фізична підготовка військовослужбовців становить важливий складник системи бойової підготовки ЗСУ. Взаємозв'язок з цією системою визначається специфікою формування прикладних рухових навичок та розвитку фізичних якостей, а також організаційною структурою тренувальних занять та відведеним на них часом. Принципи професійно орієнтованої фізичної підготовки у військовій системі армії спрямовані на конкретні завдання та характеризуються власною унікальністю. Серед цих принципів можна виділити: принцип застосовності; принцип комплексного та всебічного розвитку; принцип обов'язковості та системності; принцип оптимальності; принцип відповідності; принцип оздоровчої спрямованості.

Проведення професійно спрямованого фізичного навчання в ЗСУ може розглядатися у три етапи:

I етап - включення такої підготовки до навчального процесу у вищих військових навчальних закладах;

II етап - знайомство та теорія навчальних стандартів аспектів військової служби в ЗСУ;

III етап - впровадження даної форми навчання на постійній основі у військові частини ЗСУ.

В сучасному аспекті держава має потребу переглянути програми фізичної підготовки в цілому і процес фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ взагалі, враховуючи вищевикладене. При розробці навчальних програм і стандартів варто використовувати передовий досвід країн-членів НАТО. Основною метою є не лише всебічний розвиток військовослужбовців, але й систематична підготовка до спеціалізованої військово-професійної діяльності певного спрямування, підвищення загального рівня та збереження здоров'я і працездатності на високому і оптимальному рівнях, зближення норм фізичної підготовки із відповідними стандартами НАТО.

Одним із способів вирішення цієї проблеми полягає у впровадженні та застосуванні сучасних видів спорту, наприклад, функціонального багатоборства, у фізичній підготовці військових. Це сприятиме наступному: створенню стійкої бази загальної фізичної підготовленості для розвитку важливих професійних фізичних якостей та рухових навичок, які дозволять військовослужбовцям швидко та ефективно виконувати специфічні операції та завдання з військового контексту; поліпшенню професійної рухової активності військовослужбовців; зміцненню та збереженню здоров'я військовослужбовців ЗСУ. Система бойової армії має стратегічну орієнтацію, що передбачає постійну готовність до рукопашного бою, навіть при перевазі противника в числі, а також готовність до ведення бойових операцій у будь-який момент, включаючи близький бій або виведення противника з ладу з максимальною вигодою для власних сил[5].

В сучасний період виявляється недостатньо розвинена методична база для проведення занять, що потребує передусім наукового підґрунтя, враховуючи різноманітні умови. Також помічається відсутність узгодженого підходу до ефективної організації процесу фізичної підготовки бійців, а також відсутність науково обґрунтованих педагогічних стратегій для комплексного використання як традиційних, так і нетрадиційних методів. У зв'язку з цим доцільно зауважити, що особливо вагомими стають аспекти узгодження різноманітних форм занять та їх інтеграція в єдину згуртовану педагогічну систему професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ. Тому, розвиток сучасного інформаційного забезпечення для

фізичної підготовки військовослужбовців має бути нерозривно пов'язаний з інформаційними технологіями.

Метою такого впровадження повинно стати отримання знань на постійній основі військовозобов'язаних в країні та покращення їх рухових навичок; реалізація сприяння підвищення фізичних якостей всіх рангів військовослужбовців та полегшення організаційного спектру передачі таких навиків; максимізація використання рівня потенціалу фізичної частини підготовки і оптимізація обміну інформацією в тренерському управлінні [4].

### Висновки

Виконане дослідження аспектів забезпечення фізичне виховання військовослужбовців, що перебувають у бойових умовах дозволяє констатувати наступне:

1) сучасні умови та повномасштабна війна формують нові вимоги реалізації фізичних якостей та функціональних можливостей організму військовослужбовців з метою забезпечення адекватних реакцій організму на зміну обставин у бою;

2) одним з методів підвищення рівня фізичної підготовки повинно бути систематичне впливання на фізичні якості, необхідні для виконання бойових завдань.

### Список використаних джерел

1. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*, 2021. № 1 (43). С. 43–55.
2. Вербин Н. Б., Височіна Н. Л., Костів С. Ф. та ін Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку – Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
3. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії. Педагогіка*, 2022. № 2. С. 36-41;
4. Івакін Т.А. Фізична підготовка в умовах бойових дій. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*, 2022. № 21. С. 102-104.
5. Ніколаєв С.В. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка: *Конспект лекцій. Одеса, Одеський державний екологічний університет*, 2021. 51 с.