

## РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 796.011.2

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-09>

### ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН

**Суспо В. В.**

*ад'юнкт кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки  
Національний університет оборони України  
просп. Повітряних Сил, 28, Київ, Україна  
[orcid.org/0000-0003-3189-2040](https://orcid.org/0000-0003-3189-2040)  
[suspogut@ukr.net](mailto:suspogut@ukr.net)*

**Михайлов В. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
начальник кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національний університет оборони України,  
просп. Повітряних Сил, 28, Київ, Україна  
[orcid.org/0000-0002-2517-6016](https://orcid.org/0000-0002-2517-6016)  
[vmykhaylov2005@gmail.com](mailto:vmykhaylov2005@gmail.com)*

**Ключові слова:** оцінювання,  
контроль, збройні сили,  
функціональний стан,  
фізична підготовленість,  
фізкультурно-спортивна  
реабілітація.

Сьогодні внаслідок ведення бойових дій на території України як ніколи виникає гостра необхідність у відновленні працездатності, покращенні психологічної готовності та функціонального стану військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями, які продовжують проходити службу в підрозділах забезпечення, вищих військових навчальних закладах, навчальних центрах тощо. Не менш значущою є й фізична підготовка вказаної категорії військовослужбовців, оскільки від її рівня залежать спроможність та якість виконання особовим складом функціональних обов'язків.

Формування системи фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних сил України вимагає дослідження та аналізу систем оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців із травмами, пораненнями та хворобами у збройних силах інших країн світу. У збройних силах зарубіжних країн покращення стану здоров'я, працездатності та фізичної підготовленості військовослужбовців відбувається завдяки відпрацьованим рекомендаціям із гігієни харчування та сну, духовної та психологічної готовності. Окрім цього, проводяться індивідуальні та групові заняття фізичною підготовкою і фізкультурно-спортивною реабілітацією, застосовуються мотиваційні чинники до ведення здорового способу життя та систематичних занять фізичними вправами. Також у фізкультурно-спортивній реабілітації та оцінюванні рівня фізичної підготовленості широкого розповсюдження набули альтернативні фізичні вправи для військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями.

Метою дослідження є аналіз систем оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у збройних силах зарубіжних країн.

Методи дослідження: метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури і нормативних документів із фізичної підготовки та підготовки особового складу.

Визначено необхідність широкого застосування альтернативних вправ, норм маси тіла та мотиваційного підходу у системі оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у Збройних силах України.

---

## ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF SOLDIERS WITH FUNCTIONAL DISABILITIES IN THE ARMED FORCES OF FOREIGN COUNTRIES

**Suspo V. V.**

*Postgraduate Student at the Department of Physical Education,  
Special Physical Training and Sports  
National Defence University of Ukraine,  
Povitryanykh Syl Ave., 28, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-3189-2040  
suspogut@ukr.net*

**Mykhaylov V. V.**

*PhD in Physical Education and Sports,  
Head of the Research Laboratory  
National Defence University of Ukraine  
Povitryanykh Syl Ave., 28, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-2517-6016  
vmykhaylov2005@gmail.com*

**Key words:** *evaluation, control, armed forces, functional state, physical fitness, physical rehabilitation.*

In modern conditions of conducting hostilities against the Russian aggression, there is an urgent need to improve work capacity, psychological readiness and functional state of military servicemen with functional disabilities who continue to serve in support units, higher military educational institutions, training centres, etc. The physical training of the specified category of servicemen is no less significant, as the ability and quality of performance of functional duties by military personnel depends on its level.

The process of formation of physical rehabilitation system of soldiers in the Armed Forces of Ukraine requires further researches and analysis of existing systems for evaluating the physical fitness of wounded, injured, and sick soldiers of the armed forces of NATO countries.

In the armed forces of NATO countries the improvement of the state of health of servicemen, their work capacity and physical fitness occurs to the tried-and-tested recommendations on food and sleep hygiene, spiritual and psychological readiness. In addition, individual and group classes in physical training and physical rehabilitation are conducted; motivational factors are used to lead a healthy lifestyle and systematic physical exercises. Also, in physical rehabilitation and assessment of the level of physical fitness, alternative physical exercises for servicemen with functional disabilities have become widespread.

The purpose of the study is the analysis of systems for assessing the level of physical fitness of servicemen with functional disabilities in the armed forces of foreign countries.

A method of analysis and generalization of scientific and methodical literature and normative documents on physical training and personnel training was used in our research.

The need for widespread use of alternative physical fitness exercises, body weight norms and a motivational approach in the system of assessing the physical fitness of servicemen with functional disabilities in the Armed Forces of Ukraine has been determined.

---

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах ведення бойових дій проти російської агресії постає проблема у підготовці особового складу, спроможного протистояти переважаючій силі противника та якісно виконувати функціональні обов'язки. Це вимагає від військовослужбовців високого рівня професійної, морально-психологічної та фізичної підготовленості. Це також стосується військовослужбовців, які мають відхилення у стані здоров'я і які продовжують виконувати обов'язки як у бойових військових частинах, так і в підрозділах забезпечення, навчальних центрах, вищих військових навчальних закладах тощо. Характерним є те, що перебування військовослужбовців з обмеженнями у руховій активності або віднесених до тимчасової групи лікувальної фізичної культури (ЛФК) не звільняє їх від виконання функціональних обов'язків та завдань за призначенням.

Фахівці, які досліджують фізичну підготовку та фізкультурно-спортивну реабілітацію у Збройних силах України (далі – ЗСУ), ведуть роботу стосовно вивчення змісту, методик, оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців, котрі мають ризики на різні групи захворювань або відхилення у стані здоров'я та, які включені до групи ЛФК [1; 4; 5; 15; 17; 18]. Натомість сучасна система оцінювання фізичної підготовки у ЗСУ не передбачає жодного інструментарію здійснення контролю за рівнем розвитку фізичної підготовленості та не визначає альтернативних фізичних вправ і тестів для вище зазначеної категорії військовослужбовців [3; 13; 17]. Відсутність контролю за рівнем розвитку фізичної підготовленості призводить до зменшення зацікавленості військовослужбовців до систематичних фізичних тренувань, що негативно відображається на їхній працездатності та стані здоров'я.

Слід також зазначити, що система оцінювання рівня фізичної підготовленості (готовності) військовослужбовців як у ЗСУ, так і в зарубіжних збройних силах періодично змінюється. Науковцями у галузі фізичної культури і спорту ведеться постійна робота для пошуку нових підходів та шляхів удосконалення системи фізичної підготовки [1; 6; 12; 15; 16; 19].

У збройних силах зарубіжних країн приділяється значна увага фізкультурно-спортивній реабілітації та відновленню особового складу після поранень, травм, хвороб. Комплекс заходів для покращення стану здоров'я військовослужбовців відбувається завдяки відпрацьованим рекомендаціям із гігієни харчування та сну, духовної та психологічної готовності, індивідуального та групового фітнес-тренування, пошуку мотиваційних чинників до ведення здорового способу життя та систематичних занять фізичними вправами,

а також упровадженню альтернативних фізичних вправ для військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями.

Отже, вивчення систем оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями зарубіжних країн із метою її подальшого вдосконалення, впровадження в систему фізичної підготовки ЗСУ, адаптації до сучасних вимог є актуальним та необхідним.

**Метою дослідження** є аналіз систем оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у збройних силах зарубіжних країн.

**Методи дослідження** – метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та нормативних документів з фізичної підготовки.

**Організація дослідження.** Для досягнення мети дослідження було вивчено та проаналізовано літературні джерела та документи, які регламентують порядок та організацію системи оцінювання фізичної підготовленості (готовності) військовослужбовців збройних сил іноземних держав.

**Виклад основного матеріалу.** У збройних силах різних країн оцінювання рівня фізичної підготовленості (готовності) військовослужбовців має власну специфіку відповідно до існуючих стандартів, які залежать від конкретних умов цих держав. Робота стосовно впровадження, підбору тренувальних програм та альтернативних фізичних вправ для осіб з обмеженими функціональними можливостями спостерігається здебільшого у країнах, які брали участь у бойових діях, збройних конфліктах та війнах протягом останніх 30 років.

У збройних силах США відпрацьовано низку документів, у яких зібрано найкращі практичні рекомендації, програми та вимоги стосовно збереження здоров'я та фізичної підготовки:

Доктрина підготовки солдатів до готовності (FM 7-22 у 2020 р.), яка регламентує фізичну підготовку у збройних силах США [21].

Тести з фізичної та бойової підготовки корпусу морської піхоти (PFT/CFT у 2022 р.), затверджені наказом командувача Корпусу морської піхоти 6100.13A.

Довідник «Цілісне здоров'я та фізична підготовка» (H2F) у 2023 р.) [23].

Армійська програма будови тіла (AR 600-9), що містить політику та процедури для перевірки та зарахування бажаючих осіб до лав збройних сил.

Довідник H2F цікавий тим, що в ньому система фізичної підготовки військовослужбовців уперше розглядається в комплексі з іншими складниками, що впливають на рівень готовності особового складу до виконання посадових обов'язків, а саме: духовною та ментальною готовністю, гігієною харчування та сну.

Подані у H2F різноманітні програми фізичних тренувань та відновлення у комплексі зі спланованою стратегією харчування та сну дають змогу військовослужбовцям збройних сил США безпечно тренуватися, підтримувати необхідний рівень фізичної готовності, швидко відновлюватися та повертатися до оптимальної готовності після періоду хвороб, травм або виснаження. Військовослужбовці після проходження програми відновлення можуть тренуватися у своїх штатних підрозділах, поступово змінюючи тренування та вправи з метою виконання їх до визначеного стандарту та якнайшвидшого одужування. Після одужування військові мають готуватися до виконання тесту фізичної готовності (ACFT).

Відповідно до вимог H2F, військовослужбовці повинні брати участь у колективних або індивідуальних заняттях з фізичної підготовки не менше 5–7 год на тиждень. Усі військовослужбовці розуміють, що це їхня особиста відповідальність за досягнення та підтримку високого рівня готовності.

Нова політика H2F також дає змогу військовослужбовцям-жінкам бути допущеними до виконання програм фізичних тренувань та тестів

протягом одного року після пологів. Військовослужбовці-жінки, які були активними до вагітності, можуть бути допущені медичними працівниками для збереження їхнього фізичного стану під час вагітності. Більшість військовослужбовців безпечно продовжує або починає займатися за розробленими спеціалістами програмами під час нормальної неускладненої вагітності після консультації з лікарем.

Переваги фізичних вправ під час вагітності:

- зменшення болю у спині;
- підтримання загальної фізичної готовності та здоров'я;
- зниження ризику медичних ускладнень, пов'язаних із вагітністю;
- здорове збільшення ваги під час вагітності та здорове зниження ваги після неї.

Доктриною FM 7-22 передбачено контроль та облік не тільки за рівнем фізичної підготовленості (готовності), а й за фізичним станом військовослужбовців. Дані про фізичний стан військовослужбовців заповнюються медичним працівником та ведуться в електронному варіанті за формою DA 3349 [21]. Ця форма містить детальний

Таблиця 1

### Норми маси тіла військовослужбовців збройних сил США

Довжина тіла у дюймах	Мінімальна вага у фунтах	Вага військовослужбовців, фунти							
		Вікові групи чоловіки, роки				Вікові групи жінки, роки			
		17 – 20	21 – 27	28 – 39	40 +	17 – 20	21 – 27	28 – 39	40 +
58	91	-	-	-	-	119	121	122	124
59	94	-	-	-	-	124	125	126	128
60	97	132	136	139	141	128	129	131	133
61	100	136	140	144	146	132	134	135	137
62	104	141	144	148	150	136	138	140	142
63	107	145	149	153	155	141	143	144	146
64	110	150	154	158	160	145	147	149	151
65	114	155	159	163	165	150	152	154	156
66	117	160	163	168	170	155	156	158	161
67	121	165	169	174	176	159	161	163	166
68	125	170	174	179	181	164	166	168	171
69	128	175	179	184	186	169	171	173	176
70	132	180	185	189	192	174	176	178	181
71	136	185	189	194	197	179	181	183	186
72	140	190	195	200	203	184	186	188	191
73	144	195	200	205	208	189	191	194	197
74	148	201	206	211	214	194	197	199	202
75	152	206	212	217	220	200	202	204	208
76	156	212	217	223	226	205	207	210	213
77	160	218	223	229	232	210	213	215	219
78	164	223	229	235	238	216	218	221	225
79	168	229	235	241	244	221	224	227	230
80	173	234	240	247	250	227	230	233	236

Таблиця 2

**Максимально допустимий відсоток жиру в організмі військовослужбовця збройних сил США**

Категорія	Вікові групи			
	17-20	21-27	28-39	40 і старші
Чоловіки	20%	22%	24%	26%
Жінки	30%	32%	34%	36%

опис тимчасових і постійних обмежень військово-службовця та перераховує модифікації фізичних навантажень, включаючи тест фізичної готовності (ACFT), а також тих видів діяльності та вправ, які можуть виконуватися за стандартом.

Із вищевикладеного можна зробити висновок, що турбота про збереження життя і здоров'я особового складу завдяки існуванню системи H2F має позитивний вплив на готовність військовослужбовців.

Результати перевірки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців США заповнюються в електронній базі даних і відображають у картках обліку фізичної підготовки, де зазначають: прізвище, ім'я, по батькові, стать, підрозділ, дату тестування, вік, оцінку, а також номер соціального страхування, зріст, вагу та вміст жиру в організмі військовослужбовця. Нормативи з фізичної підготовки виконують усі військовослужбовці, навіть ті, котрі мають травмування або хронічні захворювання, і для них передбачаються альтернативні фізичні вправи за вибором [3; 21]. Окрім контролю за рівнем фізичної підготовленості, значну увагу приділяють контролю за власною вагою військовослужбовців. В Інтернет-джерелах зазначається, що майже дві третини американських солдатів страждають від зайвої ваги й навіть ожиріння. До появи H2F збройні сили США щорічно витрачали понад 1,5 млрд доларів на лікування військових, які страждали на ожиріння. Одним із критеріїв допуску до здійснення контролю фізичної підготовленості (готовності) військовослужбовців залишається перевірка відповідності маси тіла визначеним стандартам (табл. 1) [1; 22]. Невідповідність індексу маси тіла (далі – ІМТ) військовослужбовців Сполучених Штатів, а також Фінляндії антропометричним показникам не дає їм змоги брати участь в оцінюванні рівня фізичної підготовленості (готовності). У збройних силах Норвегії, якщо показники сили та витривалості військовослужбовців задовольняють установлені вимогам, дозволяється не враховувати показники антропометрії. Адміністративні санкції за це на військовослужбовців не накладаються [1; 20].

Ще одним мотиваційним чинником для усього особового складу армії є дотримання норм жиру в організмі (рекомендованими нормами вважаються: для чоловіків – 18% жиру, для жінок – 26%). За дотримання вищезазначених норм передбачено заохочення. Вимоги з максимально допустимим відсотком жиру в організмі зазначено в табл. 2.

Особовий склад із надмірною вагою та жінки, які завагітніли під час програми контролю ваги:

– не підлягають просуванню по службі (не можуть бути призначені на командні посади та посади старшого сержанта або першого сержанта);

– не мають права відвідувати професійні військові школи. Зріст і вага особового складу зазначаються в наказах TDY (форма DD 1610). Військовослужбовці, норми тіла яких перевищують установлені в табл. 1, не мають права навчатися у професійних військових школах, доки командир не визначить, що вони відповідають стандартам складу жиру в організмі згідно з табл. 2;

– особам, які вступають до професійних військових шкіл (окрім шкіл DA board select або PCS), які не відповідають стандартам складу жиру в організмі, відмовляють у зарахуванні.

Цей регламент установлює політику та процедури для реалізації Програми контролю ваги армії (AWCP). Основна мета AWCP полягає у тому, щоб увесь особовий склад був спроможний виконувати фізичні вимоги своїх обов'язків у бойових умовах та завжди мав підтягнутий зовнішній вигляд. Надлишок жиру в організмі розглядають як відсутність особистої дисципліни. Окрім цього, це може вказувати на поганий стан здоров'я, недостатню фізичну підготовленість та вплив на незадовільний зовнішній вигляд військовослужбовця. Керівництво армії вважає, щоб позбутися цієї проблеми потрібно змінювати харчову поведінку, приділяти увагу фізичній активності, гігієні сну та управлінню стресом.

Оцінювання фізичної підготовленості у збройних силах Великої Британії передбачає також контроль за масою тіла військовослужбовців за спеціальними таблицями. До того ж Міністерством оборони оприлюднено цифри, згідно з якими майже 10% військових страждають від ожиріння. За недотримання норм ІМТ передбачено покарання в адміністративному порядку. Військовослужбовці, які за станом здоров'я не можуть виконувати стандартні фізичні вправи, виконують вправи на вибір, але за тією самою фізичною якістю. У Великій Британії порівняно з іншими арміями світу визначено більш жорсткі вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців із вадами у стані здоров'я [3]. За результатами антропометричних даних із 2002 по 2014 р. із лав збройних сил країни з діагнозом ожиріння було звільнено близько 50 військовослужбовців [12]. Також невиконання контрольних нормативів із фізичної підготовки тягне за собою зниження

грошового утримання військовослужбовців [3; 8; 9; 30]. Таким чином, командування збройних сил Великої Британії вважає, що впровадження матеріальної зацікавленості у професійній армії стимулює особовий склад досягнути вищого рівня фізичної готовності [8; 2; 7; 28]. У стратегії розвитку ЗС Великої Британії також зазначено, що фізична підготовка впливає на поліпшення рівня фізичного розвитку військовослужбовців та зміцнення їхнього здоров'я, а також морально-бойових якостей, які спрямовані на досягнення індивідуальних результатів. Діюча система контролю спрямована на розвиток загальних фізичних якостей, підвищення ефективності професійної діяльності, поліпшення рівня фізичного розвитку військовослужбовців та зміцнення їхнього здоров'я, а не на виконання особовим складом тестів та нормативів [12; 26; 27].

Система керівництва фізичною підготовкою у збройних силах Франції дещо відрізняється від системи інших збройних сил НАТО. У Головному штабі збройних сил Французької Республіки створено інспекцію фізичної підготовки та спорту, у склад якої входить сім осіб у підпорядкуванні генерала-інспектора, що дає змогу бути незалежними під час здійснення контролю фізичної підготовки у будь-якій військовій частині, підрозділі чи закладі. У військових частинах створено відділення фізичної підготовки та спорту, які мають у своєму штаті одного офіцера – фахівця фізичної підготовки і спорту та сержантів-інструкторів із розрахунку три фахівці на 1 000 осіб [7; 28]. Перевірка рівня фізичної підготовленості проводиться два рази на рік і включає: біг на 100 м, тест Купера (біг протягом 12 хв), штовхання ядра, лазіння по канату, стрибки, плавання на 100 м із зануренням. Усі вправи виконуються у спортивній формі одягу за винятком окремих військово-прикладних вправ, для яких передбачена військова форма. Військово-прикладна підготовленість військовослужбовців визначається за спеціальними тестами у видах збройних сил та родах військ. Фізичну підготовленість військовослужбовців вважають одним із головних показників професійної підготовки. Зовнішній вигляд військовослужбовців також ураховують під час призначення на керівні (командні) посади.

Під час відбору на військову службу за контрактом до ЗС Франції протягом трьох днів перевіряють рівень фізичної підготовленості на базі спеціальних оціночних центрів, а також під час проходження медкомісії обов'язково враховують ІМТ за визначеною формулою. Якщо ІМТ кандидата вище зазначеної норми, то йому відмовляють у вступі на військову службу.

Основними засобами вдосконалення фізичної підготовленості французьких військових є спортивне тренування та систематична участь у зма-

ганнях. Систематичні заняття спортом створюють відповідний стимул для досягнення найкращих результатів.

У збройних силах Німеччини контроль фізичної підготовленості здійснюється до чотирьох разів на рік за спеціально розробленими тестами. Тест фізичної підготовленості призначений для визначення рівня й динаміки розвитку основних фізичних якостей усіх військовослужбовців відповідно до їхніх вікових груп та категорій. Окрім того, є категорії військовослужбовців, які мають обмеження у стані здоров'я, для них передбачено полегшені, альтернативні нормативи за базовим фітнес-тестом: човниковий біг 11x10 м, вис на зігнутих руках на перекладині (Klimmhag) та вправи на велосипедному ергометрі на 3 000 м [3]. Під час вибору вправ Базового фітнес-тесту розробники спиралися на наукові дослідження та висновки спортивної медицини. Як приклад, німецькі фахівці відмовилися від виконання нахилів уперед із положення лежачи (PFT) через негативний вплив вправи на стан хребта [6]. Таким чином, виконання нормативів із фізичної підготовки дає змогу чітко визначити готовність військовослужбовців, роблячи процес оцінювання прозорим та ефективним [10]. Результати всіх перевірок та інших спортивних досягнень відображаються в атестаціях і заносяться в індивідуальну картку обліку військовослужбовця, що є підставою для висування кандидата на вищу посаду, продовження терміну контракту тощо.

Фізична підготовка у Німеччині спрямована на спортивне вдосконалення, підвищення і підтримку працездатності, збереження здоров'я та організацію розумного дозвілля військовослужбовців.

У Литовській Республіці всі військовослужбовці незалежно від віку, статі зобов'язані пройти тест для визначення силової витривалості, серцево-судинної та дихальної систем. Контрольні тести фізичної підготовки складаються з основних і альтернативних вправ. Усі тести розроблені за принципом армії США. Для військовослужбовців, які мають відхилення у стані здоров'я, а також віком 50 років і старші передбачено виконання альтернативних фізичних вправ за вибором. Замість бігу на 3 000 м передбачено виконання вправ із: плавання на 700 м, їзди на велоергометрі на 10 000 м, ходьби на 4 000 м. Індивідуальна оцінка військовослужбовцю складається за двома показниками: зараховано або не зараховано. Позитивна оцінка за виконання альтернативних фізичних вправ виставляється, якщо не перевищено час, визначений на виконання вправи. У разі невиконання військовослужбовцем альтернативної вправи його фізична підготовленість оцінюється як незадовільна [1; 11; 25].

Окрім основних тестів фізичної підготовки, у збройних силах зарубіжних країн існує практика виконання військовослужбовцями альтернативних фізичних вправ, що дає змогу визначити підготовленість військовослужбовців, які мають обмеження у стані здоров'я через певні травми, каліцтва та захворювання [1; 3; 7; 21; 23; 25].

Тобто збройні сили у всьому світі постійно вдосконалюють свої підходи до оцінювання та підтримання фізичної готовності військовослужбовців із відхиленнями у стані здоров'я, щоб забезпечити оптимальну готовність своїх військ до різноманітних завдань і ситуацій.

Згідно з керівними документами НАТО, кожен член Альянсу може мати свою систему фізичної підготовки, яка відповідає умовам та особливостям країни, але рівень фізичної підготовленості військовослужбовців повинен відповідати загальному стандарту [9].

**Обговорення.** Система оцінювання фізичної підготовленості у збройних силах зарубіжних країн спрямована переважно на визначення готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, підвищення та підтримання необхідного рівня працездатності, спортивне вдосконалення та збереження здоров'я. Розроблені нормативи за альтернативними фізичними вправами для військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями дають змогу визначити ступінь їхньої готовності, підвищити мотивацію до систематичних занять фізичними вправами та просуватися по службі. Усі без винятку військовослужбовці складають тести з фізичної підготовки, їхні результати є прозорими та фіксуються протягом військової кар'єри. Одним із критеріїв допуску до складання контрольних тестів із фізичної підготовки є дотримання норм ІМТ та вмісту жиру в організмі військовослужбовців. На думку керівництва іноземних армій, військовослужбовці повинні бути в кращій фізичній формі, ніж звичайне населення країни. І саме тому приділяється значна увага не лише фізичній підготовленості, а й контролю за фізичним станом та зовнішнім виглядом особового складу, що, безумовно, впливає на престиж збройних сил, якість виконання завдань, перенесення фізичних навантажень в умовах бойової діяльності. Ураховуючи той факт, що військовослужбовці найчастіше опиняються в стресових і небезпечних для життя ситуаціях, вони більше схильні до постійного недосипання, незбалансованого (низькоякісного) харчування, до перенесення надважких фізичних та психологічних навантажень, що веде до погіршення стану здоров'я. Одним із негативних чинників, як виявилось, є зайва маса тіла особового складу [4; 5]. Тому у збройних силах зарубіжних держав ведеться постійна робота щодо зменшення

кількості осіб із надлишковою масою тіла, із травмуваннями та захворюваннями, а також щодо підвищення мотивації до самопідготовки та ціннісного ставлення до власного фізичного здоров'я.

Військовослужбовці, які мають низький рівень фізичної підготовленості, не в змозі виконувати поставлені перед ними завдання у повному обсязі, що породжує невпевненість у власних силах, а також негативно впливає на морально-психологічний стан військовослужбовців і підрозділів. Такі військові не можуть обіймати командні (керівні) посади.

Проведений аналіз свідчить, що покращення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України можливо:

- за застосування альтернативних вправ не тільки для осіб старшого віку, а й для військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями;
- за умов упровадження норм маси тіла для оцінювання рівня морфофункціонального стану військовослужбовців, у тому числі з обмеженими можливостями;
- за застосування мотиваційного підходу до участі у заходах фізичної підготовки та фізкультурно-спортивної реабілітації.

#### **Висновки.**

1. Визначено, що системи оцінювання рівня фізичної підготовленості збройних сил зарубіжних країн адаптовані до військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями. У збройних силах США, Німеччини, Великої Британії, Франції, Фінляндії, Литви здійснюється контроль та облік не тільки за рівнем фізичної підготовленості, а й за дотриманням норм маси тіла всіма військовослужбовцями. Також у США, Німеччині, Великій Британії, Литві передбачено альтернативні фізичні вправи за вибором для військовослужбовців, які мають відхилення у стані здоров'я, та військовослужбовців старших вікових груп.

2. У вивчених збройних силах зарубіжних країн оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями та контроль за їхнім фізичним станом здійснюється на постійній основі, що сприяє швидкому відновленню організму після травм, захворювань і швидкого повернення до виконання завдань за призначенням. Застосований мотиваційний підхід у системі оцінювання рівня фізичної підготовленості дає змогу підвищити зацікавленість військовослужбовців із функціональними обмеженнями до виконання фізичних навантажень та, відповідно, службових завдань.

3. Визначено необхідність широкого застосування альтернативних вправ, норм маси тіла

та мотиваційного підходу у системі оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у Збройних силах України.

У подальших дослідженнях плануються організація та проведення діагностики функціонального стану військовослужбовців Збройних сил

України зрілого віку. За отриманими результатами буде розроблена система оцінювання рівня фізичної підготовленості для зазначеної категорії, яка включатиме в себе оптимальну комбінацію рухових тестів, котрі допоможуть військовослужбовцям поліпшити рівень фізичного стану та зменшити ризики розвитку захворювань.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Глазунов С.І. Сучасні тенденції та підходи до визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил зарубіжних країн. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 7(127). С. 38–44.
2. Куришко Є.А. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн – членів НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Вип. 9(154). С. 50–54.
3. Матвейко О.М., Воронцов О.С., Гоманюк С.В. Порівняльний аналіз альтернативних вправ фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України та провідних країн світу. *Молодіжний науковий вісник СНУ імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 28. С. 44–47.
4. Михайлов В.В., Коростильова Ю.С., Михайлов Віт.В. Оцінювання маси тіла військовослужбовців за 100-бальною рейтинговою шкалою. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 81–93. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-11>
5. Михайлов В.В., Коростильова Ю.С., Михайлов Віт.В. Оцінювання маси тіла військовослужбовців-чоловіків Збройних сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Серія 15. № 5(178). С. 121–130. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).25)
6. Аналіз змісту тестів перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців іноземних держав / А.М. Одеров та ін. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7. Вип. 3(37). С. 241–248.
7. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України / А.М. Одеров та ін. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5. № 2(24). С. 271–282.
8. Одеров А.М., Шлямар І.Л., Балдецький А.А. Система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил іноземних держав. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т. 2. С. 109–113.
9. Пангелова Н.Є., Мінкін Д.О. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 268–274.
10. Петрачков О.В., Беліков І.О. Концептуальні підходи до організації фізичної підготовки офіцерів Федеральних сил оборони Німеччини. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. Вип. 2(174). С. 133–139.
11. Петрачков О.В., Жембровський С.М. Особливості планування військово-фізичної підготовки в збройних сил Республіки Литва. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 8(168). С. 119–123.
12. Петрачков О.В., Жембровський С.М. Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки збройних сил Великої Британії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6(166). С. 126–131.
13. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 01.10.2021 за № 1289/36911.
14. Романчук С.В., Романчук В.В. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 2. С. 205–209. С. 50–54.
15. Суспо В.В. Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. *Тези доповідей VII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України»*, м. Київ, 24 листопада 2023 р. Київ : НУОУ, 2023 С. 447–449.
16. Суспо В.В., Куш В.В. Аналіз показників фізичного стану офіцерів оперативного рівня навчання з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. *Тези доповідей науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки вій-*



ськовослужбовців Збройних сил України та сучасних військових конфліктів», 23 лютого 2024 р. Львів : НАСВ, 2024. С. 102–106.

17. Суспо В.В., Михайлов В.В. Аналіз систем контролю фізичної підготовленості військовослужбовців із відхиленнями у стані здоров'я. *Фізичне виховання та спорт Запорізького національного університету*. 2023 № 4. С. 64–73.
18. Юр'єв С.О., Гунченко С.О., Хачатрян А.Х. Сучасні проблеми в організації занять із фізичної підготовки з військовослужбовцями, які знаходяться в групі ЛФК. *Тези доповідей науково-практичної конференції «Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних сил України та сучасних військових конфліктів», 23 лютого 2024 р.* Львів : НАСВ, 2024. С. 129–131.
19. Ярмак О.М., Чепурний В.А. Аналіз програм фізичної підготовки майбутніх офіцерів країн – членів НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. Вип. 1(173). С. 177–182.
20. Directive for the HR area of 2014-05-01 section 4.1.3 fourth bullet point (2020). Reglement for fysisk test. Retrieved from <https://regelverk.forsvaret.no/fileresult?attachmentId=18598885>
21. FM 7-22. (2020). Change No. 1 Headquarters Department of the Army Washington, D.C., 8 October 2020.
22. Friedl, K.E. (2012). Body composition and military performance – many things to many people. *Journal of strength and conditioning research / National strength & Conditioning association*. 26 (2), 87–100.10.1519/JSC.0b013e31825ced6c
23. Holistic health and fitness – Soldier Readiness System (2023) / U.S. Army Center for Initial Military Training, Published by CALL 2H2F No. 23–06 (784), June 2023.
24. Herrador-Colmenero M. Assessment of physical fitness in military and security forces: a systematic review / M. Herrador-Colmenero, G. Fernández, J.R. Vicente Ruiz // *European journal of human movement*. 2014. № 32.
25. Karinio fizinio rengimo vadovas. A-LK-07.4. 2022.
26. Oleniev D.G., Petrachkov O.V., Verbyn N.B., Shemchuk V.A., Tiazhyna A.V. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. *Canada (Lifescience Global): Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*. 2021. № 5 (T. 9). P. 495–503.
27. Petrachkov O.V., Yarmak O.M., Biloshitskiy V.V., Andrieieva O.V., Mykhaylov V.V., Chepurnyi V.A., et al. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*. (2022). 22(9). P. 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>
28. Petrachkov, O.V., Yarmak, O.M., Chepurnyi, V.A., Mykhaylov, V.V., Blagii, O.L., Kostiv, S.F., et al. (2024). The impact of static spatial stability on soldiers' functional readiness. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 24 (issue 3), Art 85, pp. 720–730, DOI:10.7752/jpes.2024.03085
29. Yarmak, O.M., Galan, Y.V., Hakman, A.V., Dotsyuk, L.G., Blagii, O.L., & Teslitskiy, Yu.P. (2017). The use of modern means of health-improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1935–1940. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03189>
30. Yarmak, O.M., Chepurnyi, V.A. (2024). Analysis Of Physical Training Programs For Future Officers Of NATO Member States. *Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University*. Issue 1 (173), 177–182.

## REFERENCES

1. Glazunov S.I. Suchasni tendentsii ta pidkhody do vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv Zbroinykh syl zarubizhnykh krain. [Modern trends and approaches to determining the level of physical fitness of servicemen of the Armed Forces of foreign countries]. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU*. 2020. Issue 7 (127). P. 38–44. [in Ukrainian].
2. Kuryshko E.A. Analiz dosvidu vprovadzhennia viiskovo-prykladnykh vprav v armiiakh providnykh krain chleniv NATO. [Analysis of the experience of implementing military exercises in the armies of leading NATO member countries]. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU*. 2022. Issue 9 (154). P. 50–54. [in Ukrainian].
3. Matveiko O.M., Vorontsov O.S., Khomanyuk S.V. Porivnialnyi analiz alternatyvnykh vprav fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv Zbroinykh syl Ukrainy ta providnykh krain svitu. [Comparative analysis of alternative physical training exercises for servicemen of the Armed Forces of Ukraine and the leading countries of the world]. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka SNU. Lutsk*. 2017. Issue 28. P. 44–47. [in Ukrainian].
4. Mykhaylov, V.V., Korostilova, Yu.S., Mykhaylov, Vit.V. (2024). Otsiniuvannia masy tila viiskovosluzhbovtziv za 100-balnoiu reitynhovoioiu shkaloiu. [Assessment of the body weight of military personnel on a 100-

- point rating scale]. *Physical education and sports*, (1), 81–93. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-11>. [in Ukrainian].
5. Mykhaylov, V.V., Korostylova, Yu.S., Mykhaylov, Vst.V. (2024). Otsiniuvannia masy tila viiskovosluzhbovtziv-cholovikiv Zbroinykh Syl Ukrainy. [Assessment of body weight of male servicemen of the Armed Forces of Ukraine]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (5(178)), 121–130. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).25). [in Ukrainian].
  6. Oderov A.M., Romanchuk S.V., Klimovich V.B., Matveyko O.V., Pilypchak I.V., Nebozhuk O.R., Pankevich Ya. A. Analiz zmistu testiv perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv inozemnykh derzhav. [Analysis of the content of physical fitness tests preparedness of military personnel of foreign countries]. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports - 2022. Volume 7. Issue 3 (37)*. P. 241–248. [in Ukrainian].
  7. Oderov A.M., Klimovich V.B., Pidletychuk R.V., Dobrovolskyi V.B., Korchagin M.V. Osoblyvosti orhanizatsii ta zmistovne napovnennia system fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh derzhav-chleniv NATO ta Ukrainy. [Peculiarities of the organization and content of physical training systems in the armed forces of NATO member states and Ukraine]. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*. 2020. Volume 5, No. 2 (24). P. 271–282. [in Ukrainian].
  8. Oderov A.M., Shlyamar I.L., Baldetskyi A.A. Systema perevirky ta otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv zbroinykh syl inozemnykh derzhav. [The system of checking and evaluating the physical fitness of servicemen of the armed forces of foreign countries]. *Young sports science of Ukraine: coll. of science pr. in the field of physical culture and sports*. L.: «Ukrainian Technologies» Scientific Research Institute, 2013. Vol. 2, pp. 109–113. [in Ukrainian].
  9. Pangelova N.E., Minkin D.O. Orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky v armiiakh providnykh krain svitu. [Organization of physical training in the armies of the leading countries of the world]. // *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health*. 2015. Issue 8. P. 268–274. [in Ukrainian].
  10. Petrachkov O.V., Belikov I.O. Kontseptualni pidkhody do orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv Federalnykh syl oborony Nimechchyny. [Conceptual approaches to the organization of physical training of officers of the Federal Defense Forces of Germany]. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU*. 2024. Issue 2 (174). P. 133–139. [in Ukrainian].
  11. Petrachkov O.V., Zhembrovskyi S.M. Osoblyvosti planuvannia viiskovo-fizychnoi pidhotovky v zbroinykh syl respubliky Lytvy. [Peculiarities of planning military physical training in the armed forces of the Republic of Lithuania]. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU*. 2023. Issue 8 (168). P. 119–123. [in Ukrainian].
  12. Petrachkov O.V., Zhembrovskyi S.M. Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky zbroinykh syl Velykoi Brytanii. [Peculiarities of the system of checking and evaluating the physical training of the armed forces of Great Britain]. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov NPU*. 2023. Issue 6 (166). P. 126–131. [in Ukrainian].
  13. Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy. [On the approval of the Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]: *order of the Ministry of Defense of Ukraine dated 05.08.2021 No. 225*, registered in the Ministry of Justice of Ukraine on 01.10.2021 under No. 1289/36911. [in Ukrainian].
  14. Romanchuk S.V., Romanchuk V.V. Fizychna pidhotovka v sukhoputnykh viiskakh zbroinykh syl providnykh derzhav NATO. [Physical training in the ground forces of the armed forces of the leading NATO countries]. *Young sports science of Ukraine*. 2010. Vol. 2. P. 205–209. [in Ukrainian].
  15. Suspo V.V. Otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv z ryzykom rozvytku sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan. [Assessment of physical fitness of military personnel at risk of developing cardiovascular diseases: coll. theses add]. *VII International Scientific and Practical Conference «Modern trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine»*. Kyiv (November. 24, 2023). NUOU. P. 447–449. [in Ukrainian].
  16. Suspo V.V., Kush V.V. Analiz pokaznykiv fizychnoho stanu ofitseriv operatyvnoho rivnia navchannia z ryzykom rozvytku sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan. [Analysis of indicators of the physical condition of officers of the operational level of training with the risk of developing cardiovascular diseases]. *Innovative technologies for the organization of physical training taking into account the experience of training servicemen of the Armed Forces of Ukraine and modern military conflicts «Collection of abstracts of scientific and practical conference reports»* (February 23, 2024). Lviv: NASV, 2024. P. 102–106. [in Ukrainian].

17. Suspo V.V., Mikhailov V.V. Analiz system kontroliu fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv z vidkhyleniamy u stani zdorovia. [Analysis of physical fitness control systems of servicemen with health disorders]. *Physical education and sport of the Zaporizhzhya National University*. 2023 No. 4. P. 64–73. [in Ukrainian].
18. Yuryev S.O., Gunchenko S.O., Khachatryan A.H. Suchasni problemy v orhanizatsii zaniat z fizychnoi pidhotovky iz viiskovosluzhbovtziamy, yaki znakhodiatsia v hrupi LFK. [Modern problems in the organization of physical training classes with military personnel who are in the exercise training group]. *Innovative technologies for the organization of physical training taking into account the experience of training servicemen of the Armed Forces of Ukraine and modern military conflicts: Collection of abstracts of scientific and practical conference reports* (Lviv, February 23, 2024). Lviv: NASV, 2024. P. 129–131. [in Ukrainian].
19. Yarmak O.M., Chepurny V.A. Analiz proham fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv krain-chleniv NATO. [Analysis of physical training programs for future officers of NATO member countries]. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*. 2024. Issue 1 (173). P. 177–182. [in Ukrainian].
20. Directive for the HR area of 2014-05-01 section 4.1.3 fourth bullet point (2020). Reglement for fysisk test. Retrieved from <https://regelverk.forsvaret.no/fileresult?attachmentId=18598885>
21. FM 7-22 / Change No. 1 Headquarters Department of the Army Washington, D.C., 8 October 2020.
22. Friedl, K.E. (2012). Body composition and military performance – many things to many people. *Journal of strength and conditioning research / National strength & Conditioning association*. 26 (2), 87-100.10.1519/JSC.0b013e31825ced6c
23. Holistic health and fitness - Soldier Readiness System / U.S. Army Center for Initial Military Training, Published by CALL 2H2F No. 23-06 (784), June 2023.
24. Herrador-Colmenero M. Assessment of physical fitness in military and security forces: a systematic review / M. Herrador-Colmenero, G. Fernández, J.R. Vicente Ruiz // *European journal of human movement*. 2014. № 32.
25. Karinio fizinio rengimo vadovas. A-LK-07.4. 2022.
26. Oleniev D.G., Petrachkov O.V., Verbyn N.B., Shemchuk V.A., Tiazhyna A.V. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. *Canada (Lifescience Global) : Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*. 2021. № 5 (T. 9). P. 495–503.
27. Petrachkov O.V., Yarmak O.M., Biloshitskiy V.V., Andrieieva O.V., Mykhaylov V.V., Chepurnyi V.A., et al. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. 22(9). P. 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>
28. Petrachkov, O.V., Yarmak, O.M., Chepurnyi, V.A., Mykhaylov, V.V., Blagii, O.L., Kostiv, S.F., et al. (2024) The impact of static spatial stability on soldiers' functional readiness. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 24 (issue 3), Art 85, pp. 720–730. DOI:10.7752/jpes.2024.03085.
29. Yarmak, O.M., Galan, Y.L., Hakman, A.V., Dotsyuk, L.G., Blagii, O.L., & Teslitskyi, Yu.P. (2017). The use of modern means of health-improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1935–1940. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03189>
30. Yarmak, O.M., Chepurnyi, V.A. (2024). Analysis Of Physical Training Programs For Future Officers Of NATO Member States. *Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University*. Issue 1 (173), 177–182.