

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 796.011.2

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-08>

АНАЛІЗ СИСТЕМ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Суспо В. В.

*ад'юнкт кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національний університет оборони України
Повітрофлотський пр-т, 28, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-3189-2040
suspogut@ukr.net*

Михайлов В. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
начальник науково-дослідної лабораторії
Національний університет оборони України
Повітрофлотський пр-т, 28, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-2517-6016
vmykhaylov2005@gmail.com*

Ключові слова: *фізична підготовленість, контроль, військовослужбовці, відхилення у стані здоров'я.*

Сучасні умови російсько-української війни вимагають від особового складу Сил оборони України високого рівня бойової готовності, що безпосередньо залежить від їх професійної, морально-психологічної та фізичної підготовленості. Інтенсивне ведення бойових дій призводить до постійного зростання кількості військовослужбовців, які мають поранення, травмування та захворювання. Така ситуація спостерігається як у Збройних силах України, так і в інших складових Сил оборони України. Важливим завданням сьогодення є відновлення і компенсація функціональних можливостей організму військовослужбовців, які мають відхилення у стані здоров'я і не спроможні повноцінно виконувати фізичні вправи, що суттєво обмежує їхню здатність до виконання обов'язків за посадою. **Метою дослідження** є вивчення наявних систем контролю рівня фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у Силах оборони України. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та нормативних документів з фізичної підготовки. Визначено, що системи контролю рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Сил оборони України мають як спільні, так і розбіжні риси. Слід зазначити, що у всіх родах Сил оборони України, попри постійне зростання осіб з пораненнями, каліцтвом та захворюваннями, не передбачено жодного інструментарію здійснення контролю за розвитком їх фізичного стану та фізичної підготовленості, за винятком Служби судової охорони. Таким чином, відсутність контролю за рівнем розвитку фізичної підготовленості військовослужбовців з відхиленням у стані здоров'я знижує їх мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

З огляду на вищезазначене виникає необхідність у науковому обґрунтуванні та розробці системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з відхиленнями у стані здоров'я.

ANALYSIS OF CONTROL SYSTEMS OF PHYSICAL FITNESS OF SOLDIERS WITH DEVIATIONS IN THE NORMAL STATE OF HEALTH

Suspo V. V.

*Postgraduate Student at the Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
The National Defence University of Ukraine
Povitroflotskyi 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
The National Defence University of Ukraine
Povitroflotskyi Ave., 28, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2517-6016
vmykhaylov2005@gmail.com*

Key words: *physical fitness, control, military personnel, deviations from the normal state of health.*

The current conditions of the russian-Ukrainian war require a high level of combat readiness from the personnel of the Defence Forces of Ukraine, which directly depends on their professional, moral, psychological and physical preparedness. The intensive conduct of hostilities leads to a constant increase in the number of soldiers who are wounded, injured and sick. This situation is observed both in the Armed Forces of Ukraine and in other components of the Defence Forces of Ukraine. An important task today is the restoration and compensation of the functional capabilities of military personnel who have deviations from the normal state of their health and are unable to fully perform existing physical exercises, which significantly limits their ability to perform their duties. **The purpose of the study** is to study the existing control systems of physical fitness level of soldiers with limited functional capabilities in the Defence Forces of Ukraine. **A method of analysis** and generalization of scientific and methodical literature and physical fitness official documents was used in this study. It was determined that the control systems of physical fitness of servicemen of the Defence Forces of Ukraine have both common and divergent features. It should be noted that all branches of the Defence Forces of Ukraine, despite the constant increase in the number of wounded, injury and sick personnel, do not have any tools for control the development of their physical condition and physical fitness, with the exception of the Court Security Service. Thus, the lack of control over the level of development of the physical fitness of servicemen with deviations in health status reduces their motivation for systematic physical exercises. Taking into account the above, there is a need for scientific substantiation and development of a system for assessing the physical fitness of servicemen with deviations from the normal state of health.

Постановка проблеми. Проблема контролю фізичної підготовленості в процесі службової діяльності військовослужбовців завжди вважалась такою, що вимагає додаткового обґрунтування та вдосконалення. Керівні документи, що визначають порядок контролю та оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців,

періодично змінюються відповідно до сучасного стану фізичної підготовленості та завдань військово-облікових спеціальностей. Окрім цього, на програмно-нормативне забезпечення фізичної підготовки в цілому та системи її контролю зокрема впливає: розроблення законодавчих та нормативно-правових актів з фізичної підготовки;

організаційно-штатні структури органів військового управління сфери фізичної підготовки; зміни воєнно-політичної обстановки у державі; модернізація зразків озброєння та військової техніки; застосування та впровадження сучасного обладнання матеріально-технічної бази; впровадження бойового досвіду, стандартів НАТО, передових досліджень у сфері фізичної культури. З негативних чинників на систему контролю прямо чи опосередковано впливає: недостатня мотивація особового складу до систематичних занять фізичною підготовкою та спортом; недостатня кількість, якість або відсутність спеціальних тренажерів для фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю та іншими захворюваннями, які тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою. На жаль, більшість змін до системи контролю фізичної підготовленості військовослужбовців вноситься на підставі емпіричних даних і без достатнього теоретичного обґрунтування.

Небачена з часів Другої світової війни інтенсивність ведення бойових дій призводить до збільшення осіб із пораненнями, травмуваннями та захворюваннями. Багато українських воїнів отримали під час бойових дій серйозні поранення (понад 25000 з ампутованими кінцівками) та контузії, які призводять до втрати на тривалий термін функціональних спроможностей або до інвалідності. Крім того, у Збройних силах України (далі – ЗСУ) проходять службу військовослужбовці, визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби за станом здоров'я, але за власним бажанням продовжують служити на визначених наказом Міністерства оборони України посадах. Кількість таких посад постійно зростає. Отже, вивчення системи контролю рівня фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у Силах оборони України з метою її подальшого вдосконалення та адаптації до сучасних вимог є актуальним та необхідним.

Метою дослідження є вивчення наявних систем контролю рівня фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями у Силах оборони України.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та нормативних документів з фізичної підготовки.

За останні роки під час проведення медичного обстеження військовослужбовців ЗСУ спостерігається тенденція постійного зростання осіб, що потрапляють до тимчасової групи лікувальної фізичної культури (ЛФК). Про це свідчать звітні документи та узагальнені дані, надані до Міністерства молоді та спорту України за результатами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Як показує досвід, лише оди-

ниці осіб, що перебувають у групі ЛФК, переходять з часом до основних груп здоров'я. Водночас у підрозділах, які відносяться до першої категорії, спостерігається зовсім інша тенденція, а відсоток військовослужбовців, які звільнені від виконання фізичних вправ за станом здоров'я, є незначним. Це зумовлено високою мотивацією до виконання службових завдань. Зокрема фахівці, які виконують обов'язки, пов'язані з систематичними стрибками з парашутом, при виконанні річних норм (за умов перебування їх у основних групах здоров'я) отримують за це додаткові грошові виплати та додаткову вислугу років (один місяць служби за півтора місяця) [14; 19].

З приводу зазначеної проблематики можна виокремити низку причин зростання кількості військовослужбовців, які перебувають у групі ЛФК, а також осіб, звільнених за станом здоров'я: стабільне грошове забезпечення незалежно від результатів оцінювання за успішність у військово-професійній підготовці; відсутність матеріальної зацікавленості (для порівняння: у Збройних силах Великої Британії невиконання контрольних нормативів з фізичної підготовки тягне за собою зниження грошового утримання військовослужбовців); відсутність грошового заохочення за високий рівень фізичної підготовленості та спортивної майстерності [2; 16]; відсутність альтернативних або спрощених фізичних вправ для оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями; недовірність рейтингового оцінювання військовослужбовців; недостатньо сформовані цінності в особового складу щодо зміцнення власного фізичного здоров'я; відсутність мотивації до заохочення за досягнення високого результату (показнику); неусвідомлення важливості фізичного вдосконалення як основного засобу зміцнення власного здоров'я та підвищення працездатності; відсутність контролю за розвитком фізичної підготовленості осіб, які перебувають у групі ЛФК; відсутність чіткого обліку (електронної бази даних) фізичної підготовленості (готовності) та спортивних досягнень військовослужбовця протягом усієї військової служби; відсутність незалежної системи оцінювання щодо місцевого керівництва; неоднозначне ставлення керівників (начальників) до важливості проведення занять з фізичної підготовки з підлеглим особовим складом.

Науковцями у галузі фізичної культури і спорту постійно ведеться пошук шляхів розв'язання цієї проблеми для людей з обмеженими функціональними можливостями здоров'я [3; 4]. Так, у своїх дослідженнях фахівці розробили модель оцінювання рівня фізичної підготовленості за показниками фізичного стану та порядок здійснення

фізичного навантаження під час індивідуальних занять з фізичної підготовки для офіцерів з обмеженими функціональними можливостями [5]. Досліджувались показники оцінювання функціонального стану організму та фізичного здоров'я військовослужбовців-жінок під час військово-професійної діяльності протягом проходження військової служби [1].

Нами розглянуто основні керівні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки у Силах оборони України: у ЗСУ – Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [9], у видах, окремих родах військ (сил) ЗСУ – Настанови з фізичної підготовки; у Службі безпеки України – Інструкція з організації фізичної та вогневої підготовки [8]; в інших структурах сектору безпеки і оборони – інструкції з організації фізичної підготовки [6; 7; 18]. У вказаних керівних документах визначено систему фізичної підготовки, форми, зміст та порядок організації фізичної підготовки і спортивної роботи, що також включає в себе порядок проведення контролю за рівнем фізичної підготовленості особового складу.

Система контролю фізичної підготовки у Силах оборони України включає в себе: перевірку та оцінку якості управління фізичної підготовки, перевірку рівня фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців (співробітників), оцінювання методичної підготовленості, оцінювання системи фізичної підготовки військової частини, її підрозділів та вищих військових навчальних закладів. Сучасна система оцінювання фізичної підготовки у Силах оборони України спрямована на проведення перевірки загальної та спеціальної фізичної підготовки особового складу, які за висновком військово-лікарських комісій та/або фахівців медичної служби допущені за станом здоров'я до перевірки та оцінювання. Перевірка рівня фізичної підготовленості здійснюється за бальною рейтинг-системою (оціночною системою) з виконання 3–5 вправ, які характеризують різні фізичні та спеціальні якості особового складу. У відомчих Інструкціях з організації фізичної підготовки зазначено, що особи, які перебувають у групі ЛФК, особи з інвалідністю, а також звільнені за станом здоров'я до перевірки з фізичної підготовки не залучаються. Також у вказаних документах зустрічаються суперечності. Зокрема, за неможливості військовослужбовцем виконати фізичну вправу через хворобу або травму особа, яка перевіряє, визначає на заміну вправу тієї самої фізичної якості, окрім вправи на витривалість [6–9; 18], але нормативні вимоги для вправ на заміну для осіб з відхиленням у стані здоров'я мають бути спрощеними і доступними. Відразу постає питання у науковому обґрунту-

ванні та розробленні альтернативних фізичних вправ, які б визначали різні фізичні якості, включаючи і витривалість.

Головним і важливим завданням сьогодення є зменшення кількості осіб, які мають відхилення у стані здоров'я і не можуть повноцінно виконувати фізичні вправи, що суттєво може обмежувати їхню здатність до виконання обов'язків за посадою. Таким чином, з метою відновлення працездатності та підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців (співробітників) у Силах оборони України є обов'язковим проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації з зазначеною категорією, які проводяться в години практичних навчальних занять з фізичної підготовки. Згідно з вимогами Інструкцій з організації фізичної підготовки ці заходи проводять фахівці з фізичної підготовки і спорту за рекомендаціями працівників медичної служби [6–8]. В Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України зазначено, що керівниками занять призначаються фахівці фізкультурно-спортивної реабілітації, які мають спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень [9], що відповідає вимогам ст. 49 Закону України «Про фізичну культуру і спорт». У Службі судової охорони проведення занять з групою ЛФК покладені на фахівців медичної служби [18].

Також у Службі судової охорони порівняно з іншими силовими структурами України приділяється належна увага особам, які мають відхилення у стані здоров'я. Фахівцями медичної служби розробляється програма тренування, до якої включаються фізичні вправи до груп захворювання. Якщо наведені вправи не відповідають захворюванню чи не підходять для окремого співробітника, то для нього складається індивідуальний план тренувань. До того ж для вищезгаданої категорії співробітників був відпрацьований комплекс занять для опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та дихальної системи, шлунково-кишкового тракту. Додатково розроблений комплекс з оцінювання кардіовправ. Розроблено такі вправи: витривалості – стрибки на місці, крок-тест, де визначається оцінка за частотою серцевих скорочень; для силової витривалості – утримання тіла у положенні упору лежачи, стрибки з випадами; для швидкості – крокування за лінію, біг в упорі; для спритності – рухи руками в стрибках, групування, стійка на одній нозі; для сили – згинання-розгинання рук з упору за спиною, кут в упорі; для гнучкості – нахил тулуба стоячи [18].

Управлінням фізичної культури і спорту Міністерства оборони України відпрацьована Програма фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців з обмеженими фізичними можливостями, які проходять військову службу у ЗСУ або

навчаються у військових навчальних закладах, яка включає в себе орієнтовний комплекс вправ для осіб із деякими функціональними обмеженнями. Але алгоритм здійснення контролю за розвитком фізичного стану та фізичної підготовленості військовослужбовців за допомогою альтернативних фізичних вправ, на жаль, не відпрацьований. Ця проблема також потребує детального вивчення та розроблення нормативів (тестів) фізичних вправ для осіб, які мають відхилення у стані здоров'я.

Також з метою збереження осіб, які мають бойовий досвід, Міністерством оборони України напрацьовано низку документів стосовно продовження проходження військової служби у лавах ЗСУ військовослужбовцями за визначеним переліком військових посад (спеціальностей) та військових підрозділів (закладів), які за рішенням військово-лікарської комісії (ВЛК) визнані непридатними до військової служби [11–13]. Більшість із них після проходження реабілітації та відновлення працездатності має бажання продовжувати виконувати завдання за призначенням, просуватися по службі на командних та інших посадах, навчатися у вищих військових навчальних закладах, здобувати наукові ступені та передавати свій безцінний військово-бойовий досвід іншим. Але загальна система контролю рівня фізичної підготовленості не передбачає оцінювання осіб, які отримали травми чи інші захворювання під час бойової або навчально-бойової діяльності. Це унеможливило можливість військових себе повністю реалізувати.

Під час щорічного оцінювання військовослужбовців ЗСУ у мирний час відбувається складання службової характеристики. В особливий період враховується рівень фізичної підготовленості, який впливає на подальше кар'єрне зростання та проходження військової служби [10]. Офіцери, які перебувають у групі ЛФК або звільнені за станом здоров'я за результатами підсумкової атестації, не отримують бали за фізичну підготовку й оцінюються лише за іншими предметами та показниками, у результаті чого, щоб потрапити їм до резерву для просування по службі, зазвичай не вистачає балів за фізичну підготовку. Знову виникає питання щодо відпрацювання алгоритму альтернативних фізичних вправ для військовослужбовців, які віднесені до групи ЛФК або звільнені за станом здоров'я (на прикладі Сухопутних військ Збройних сил США), що дасть можливість оптимально проводити оцінювання за всіма показниками, підвищуючи цим мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя та відповідно просування по службі.

Також під час контролю фізичної підготовки військової частини, підрозділу (закладу) на визначення загальної оцінки фізичної підготовки

впливає саме категорія військовослужбовців, які перебувають у групі ЛФК або звільнені за станом здоров'я. У такому випадку оцінка знижується на один бал, якщо звільнених за станом здоров'я або таких, які перебувають у групі ЛФК: 10% і більше у Службі судової охорони; більше 15% у ЗСУ; більше 20% у інших відомчих структурах України. Вищезазначені показники не повинні суттєво відрізнятися. Враховуючи визначені обмеження, кожен командир (начальник) має бути зацікавлений у зменшенні кількості осіб, віднесених до групи ЛФК або звільнених за станом здоров'я, що безпосередньо впливає на підвищення боєздатності підрозділу. Але відсутність алгоритму, який дозволив би вирішити питання зменшення осіб з відхиленням у стані здоров'я та підвищити їх працездатність до виконання завдань за призначенням, потребує дослідження.

Важливим критерієм відбору для потрапляння кандидатів на певні посади та просування їх по службі є обов'язкове виконання Порядку організації та проведення перевірки рівня фізичної підготовленості на заміщення вакантних посад співробітників у Службі судової охорони, який включає в себе основні вимоги (положення) та порядок проведення перевірки. Співробітники, які отримали оцінку «відмінно» з фізичної підготовки, подаються у встановленому порядку до заохочення та звільняються від планових занять з фізичної підготовки (займаються самостійно) до наступної перевірки. І навпаки, співробітники, які за станом здоров'я протягом року не виконали нормативів з фізичної підготовки, направляються на проходження ВЛК для медичного висновку стосовно їх придатності до служби. Фізична підготовленість (готовність) співробітників у встановленому порядку враховується під час призначення їх на відповідну посаду, присвоєння чергових спеціальних звань. Їх показники фізичної підготовленості (готовності) відображаються у службових характеристиках, атестаційних висновках тощо [18].

З огляду на зацікавленість осіб та удосконалення системи оцінювання нами вивчений порядок проведення щорічного оцінювання рівня фізичної підготовленості населення України [15], який розроблено Міністерством молоді і спорту України, де визначено нарахування додаткових балів для осіб віком від 36 до 50 років за індексом маси тіла (далі – ІМТ). У даному випадку ІМТ служить показником формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості учасників, які підлягають перевірці [17]. Саме у такий спосіб підвищується мотивація в осіб до ведення здорового способу життя, до правильного підбору раціону харчування, до систематичних занять фізичними вправами та стеження за власною вагою тощо.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця нормативів з фізичної підготовки

Вікова група, роки	Підтягування на перекладині, рази			Біг на 100 м, с			Біг на 3 км, хв.с			Біг на 1 км, хв. с		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Національна гвардія України												
35–39	11	9	6	15,0	15,6	16,4	14,00	14,45	15,30	–	–	–
40–44	8	6	4	15,8	16,4	17,0	–	–	–	4,00	4,25	5,00
Служба безпеки України												
35–39	11	9	7	14,8	15,2	16,4	13,30	13,50	14,50	–	–	–
40–44	9	7	5	15,0	15,4	16,2	–	–	–	4,15	4,25	4,50
Державна прикордонна служба України												
35–39	–	–	4	–	–	16,4	Вправа з кросфіт			–	–	–
40–44	–	–	3	–	–	17,0	–	–	–	–	–	5,30
Збройні сили України												
35–39	12	11	9	15,05	15,30	15,80	13,40	14,00	15,00	–	–	–
40–44	9	8	6	Згин. та розг. тулуба			–	–	–	4,40	4,50	5,15
	Біг на 2 км									9,30	9,45	10,20

Таблиця 2

Зведена відомість результатів фізичної підготовки

Дата перевірки	Оцінка, бали			
	5	4	3	2
вересень 2023 року	39%	10%	6%	45%
листопад 2023 року	46%	9%	7%	38%
грудень 2023 року	50%	12%	9%	29%

У керівних документах зазначено, що кожен військовослужбовець у Силах оборони України за період навчального року в обов'язковому порядку має перевірятися за рівнем фізичної підготовленості (готовності). Окрім цього, військовослужбовцям, які не виконали встановлених вимог за рівнем фізичної підготовленості (контрольні нормативи з фізичної підготовки) під час контрольної перевірки, надається 3-місячний термін для підготовки та повторного складання нормативів. У разі повторного невиконання встановлених вимог військовослужбовцем його кандидатура подається до розгляду на засіданні атестаційної комісії військової частини (структурного підрозділу, закладу) щодо доцільності подальшого проходження служби на займаній посаді [6–8; 18]. З огляду на удосконалення системи оцінювання фізичної підготовки вищезазначені вимоги повинні поширюватись абсолютно на всі категорії військовослужбовців, включаючи і тих, які відносяться до групи ЛФК.

Для більш детального усвідомлення загальної системи оцінювання рівня фізичної підготовленості нами проведений порівняльний аналіз на прикладі осіб другого періоду зрілого віку чоловічої статі (третьої категорії). В однакових вікових групах та категоріях військовослужбовців спостерігаються розбіжності у шкалах оцінювання контрольних вправ, що, на нашу думку, не повинні суттєво відрізнятись (таблиця 1).

Що стосується загальної системи контролю фізичної підготовленості особового складу за нормативами ЗСУ, то ми дослідили, що чинна система оцінювання фізичної підготовки містить недостатньо логічну комбінацію підрахунків балів і потребує відповідного доопрацювання та удосконалення. Так, на базі Національного університету оборони України протягом вересня, листопада та грудня 2023 року проводились контрольні заняття з фізичної підготовки зі слухачами денної форми навчання – здобувачами оперативного рівня освіти (4–5 вікові групи). За результатами перевірки було визначено великий відсоток відмінних і незадовільних оцінок, тобто схоже більше на дворівневу систему оцінки – «склав» або «не склав», та зовсім незначний відсоток оцінок «добре» та «задовільно», де втрачена, на нашу думку, логічна послідовність у підрахунках загальної оцінки з фізичної підготовки. Більшість спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту вважає, що пороговий рівень за виконання окремої вправи з фізичної підготовки у системі оцінювання ЗСУ дещо завищений порівняно з іншими силовими структурами Сил оборони України (таблиця 2).

Висновки. Визначено, що системи контролю рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Сил оборони України мають як спільні, так і розбіжні риси. Слід зазначити, що у всіх складових Сил оборони України, попри постійне

зростання осіб з пораненнями, травмуваннями та захворюваннями, не передбачено жодного інструментарію здійснення контролю за розвитком їх фізичного стану та фізичної підготовленості, за винятком Служби судової охорони. Таким чином, відсутність контролю за рівнем розвитку фізичної підготовленості військовослужбовців з відхиленням у стані здоров'я знижує їх мотивацію до систематичних занять фізичними вправами [20].

Перспективою подальших досліджень стане вивчення досвіду збройних сил країн-

членів НАТО стосовно системи оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями.

За результатами дослідження планується розроблення системи оцінювання рівня фізичної підготовленості, яка включатиме в себе оптимальну комбінацію рухових тестів, які допоможуть військовослужбовцям покращити рівень фізичного стану та зменшити ризики розвитку у різних групах захворювань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Романчук В.М., Боярчук О.М., Гусак О.Д. (2014). Функціональний стан та фізичне здоров'я військовослужбовців-жінок протягом проходження військової служби. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск № 9 (50). С. 55–59.
2. *Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України*: наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452. С. 31.
3. Михайлов В.В., Коростильова Ю.С., Михайлов Віт.В. (2023). Норми маси тіла кандидаток до вступу у вищі військові навчальні заклади. *Військова освіта* : зб. наук. пр. НУОУ ім. Івана Черняхівського, К. № 1 (47). С. 164–179.
4. Петрачков О. В., Кувшинов О. В., Михайлов В. В. (2023). Вимоги до фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних сил України, на шляху Євroatлантичної інтеграції України* : тези VII Міжнар. наук.-практ. конф. К.: НУОУ. – С. 452-457.
5. Петрачков О.В., Ярмак О.М., Кувшинов О.В. (2023). Оцінювання рівня фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня з обмеженими функціональними можливостями за показниками фізичного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. № 9 (169). С. 127–131.
6. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України : Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.07.2022 № 427.
7. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.10.2014 р. № 1067.
8. Про затвердження Інструкції з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України : Наказ Служби безпеки України від 6 липня 2010 року № 369.
9. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225.
10. Про затвердження Інструкції про організацію виконання Положення про проходження громадянами України військової служби у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 10.04.2009 р. № 170.
11. Про затвердження переліку органів військового управління, військових частин, військових навчальних закладів, установ та організацій, в яких посади можуть бути заміщені військовослужбовцями, які визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби : Наказ Міністерства оборони України від 10.10.2018 р. № 510.
12. Про затвердження Переліку органів військового управління, військових частин, військових навчальних закладів, установ та організацій, в яких посади можуть бути заміщені військовослужбовцями, які визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби : Наказ Міністерства оборони України від 09.12.2021 р. № 376.
13. Про затвердження Переліку посад, що можуть бути заміщені військовослужбовцями, які визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби : Наказ Міністерства оборони України від 14.08.2018 р. № 410.
14. Про затвердження Порядку виплати грошового забезпечення військовослужбовців Збройних Сил України та деяким іншим особам : Наказ Міністерства оборони України від 07.06.2018 р. № 260.
15. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045.
16. Про затвердження Програми розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України : Наказ Міністерства оборони України від 28.07.2023 р. № 441. С. 33.

17. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення : Наказ Міністерства молоді та спорту України 04.10.2018 р. № 4607.
18. Про затвердження Тимчасової інструкції з фізичної підготовки в Службі судової охорони : Наказ Служби судової охорони від 04.02.2021 р. № 57.
19. Про порядок обчислення вислуги років, призначення та виплати пенсій і грошової допомоги особам, які мають право на пенсію відповідно до Закону України «Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб», крім військовослужбовців строкової служби і членів їх сімей та прирівняних до них осіб : Постанова Кабінету Міністрів України від 17.07.1992 р. № 393.
20. Суспо В.В. (2023). Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних сил України на шляху Євроатлантичної інтеграції України* : тези VII Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : НУОУ. С. 447–449.

REFERENCES

1. Hryban H.P., Tymoshenko O.V., Romanchuk V.M., Boiarchuk O.M., Husak O.D. (2014) *Funktsionalnyi stan ta fizychnne zdorov'ia viiskovosluzhbovtiv-zhinok protiahom prokhozhenia viiskovoi sluzhby*. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vypusk № 9 (50). P. 55–59.
2. *Kontsepsiia rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu v systemi Ministerstva oborony Ukrainy* : Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 28.12.2022 N 452. P. 31.
3. Mykhaylov V.V., Korostylova Yu.S., Mykhaylov Vit. V. (2023). *Normy masy tila kandydatok do vstupu u vyshchi viiskovi navchalni zaklady*. Zb. nauk. pr. “Viiskova osvita” NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, K. N 1 (47). P. 164–179.
4. Petrachkov O. V., Kuvshynov O. V., Mykhaylov V. V. (2023). *Vymohy do fakhivtsiv fizkulturno-sportyvnoi rehabilitatsii viiskovosluzhbovtiv*. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, na shliakhu Yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy: tezy VII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. K. : NUOU. P. 452–457.
5. Petrachkov O.V., Yarmak O.M., Kuvshynov O.V. (2023). *Otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti ofitseriv operatyvnoho rivnia z obmezhenymy funktsionalnymy mozhlyvostiamy za pokaznykamy fizychnoho stanu*. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. N 9 (169). S. 127–131.
6. *Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Derzhavni prykordonnii sluzhbi Ukrainy* : Nakaz Ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy vid 13.07.2022 N 427.
7. *Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Natsionalnii hvardii Ukrainy* : Nakaz Ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy vid 13.10.2014 N 1067.
8. *Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii fizychnoi ta vohnevoi pidhotovky v Sluzhbi bezpeky Ukrainy* : Nakaz Sluzhby bezpeky Ukrainy vid 6 lypnia 2010 roku N 369.
9. *Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy* : Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 05.08.2021 N 225.
10. *Pro zatverdzhennia Instruksii pro orhanizatsiiu vykonannia Polozhennia pro prokhozhenia hromadianamy Ukrainy viiskovoi sluzhby u Zbroinykh Sylakh Ukrainy* : Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 10.04.2009 N 170.
11. *Pro zatverdzhennia pereliku orhaniv viiskovoho upravlinnia, viiskovykh chastyn, viiskovykh navchalnykh zakladiv, ustanov ta orhanizatsii, v yakykh posady mozhut buty zamishcheni viiskovosluzhbovtiamy, yaki vyznani viiskovo-likarskymy komisiitamy neprydatnymy do viiskovoi sluzhby* : Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 10.10.2018 N 510.
12. *Pro zatverdzhennia Pereliku orhaniv viiskovoho upravlinnia, viiskovykh chastyn, viiskovykh navchalnykh zakladiv, ustanov ta orhanizatsii, v yakykh posady mozhut buty zamishcheni viiskovosluzhbovtiamy, yaki vyznani viiskovo-likarskymy komisiitamy neprydatnymy do viiskovoi sluzhby* : Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 09.12.2021 N 376.
13. *Pro zatverdzhennia Pereliku posad, shcho mozhut buty zamishcheni viiskovosluzhbovtiamy, yaki vyznani viiskovo-likarskymy komisiitamy neprydatnymy do viiskovoi sluzhby* : Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 14.08.2018 N 410.
14. *Pro zatverdzhennia Poriadku vyplaty hroshovoho zabezpechennia viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy ta deiakym inshym osobam* : Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 07.06.2018 N 260.
15. *Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy*: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 9 hrudnia 2015 r. N 1045.

16. *Pro zatverdzhennia Prohramy rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu v systemi Ministerstva oborony Ukrainy* : Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 28.07.2023 N 441. P. 33.
17. *Pro zatverdzhennia testiv i normatyviv dlia osib, shchorichne otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti yakykh provodytsia na dobrovilnykh zasadakh, Instruksii pro orhanizatsiiu yoho provedennia ta formy Zvitu pro rezultaty yoho provedennia* : Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy 04.10.2018 N 4607.
18. *Pro zatverdzhennia Tymchasovoi instruksii z fizychnoi pidhotovky v Sluzhbi sudovoi okhorony* : Nakaz Sluzhby sudovoi okhorony vid 04.02.2021 N 57.
19. *Pro poriadok obchyslennia vysluhy rokiv, pryznachennia ta vyplaty pensii i hroshovoi dopomohy osobam, yaki maiut pravo na pensiiu vidpovidno do Zakonu Ukrainy "Pro pensiine zabezpechennia osib, zvilnenykh z viiskovoi sluzhby, ta deiakykh inshykh osib", krim viiskovosluzhbovtiv strokovoi sluzhby i chleniv yikh simei ta pryryvnianykh do nykh osib* : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 17.07.1992 N 393.
20. Suspo V.V. (2023). *Otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv z ryzykom rozvytku sertsevo-sudynnykh zakhvoriuvan. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, na shliakhu Yevroatlantychnoi intehtratsii Ukrainy* : tezy VII Mizhnar. nauk.-prakt. konf. K. : NUOU. P. 447–449.