

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОБҐРУНТУВАННЯ НОРМАТИВІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вербин Н. Б.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Національний університет оборони України
Повітрофлотський пр-т, 28, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-0641-0313
nazariyv@ukr.net*

Бойко С. С.

*ад'юнкт кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Національний університет оборони України,
Повітрофлотський пр-т, 28, Київ, Україна
orcid.org/0009-0005-3809-2590
nachfiz@gmail.com*

Ключові слова:

*бойова готовність,
військово-професійна
діяльність, збройні сили,
оцінювання, тести,
фізична готовність,
фізична підготовленість,
функціональна
підготовленість.*

У статті здійснено ретроспективний аналіз проблеми обґрунтування нормативів фізичної підготовки військовослужбовців як ключового елемента забезпечення бойової готовності Збройних сил України. Розглянуто історичні етапи розвитку нормативно-правової бази фізичної підготовки – від перших настанов у середині XIX ст. до сучасного періоду професіоналізації та натовської інтеграції ЗСУ. Особливу увагу приділено впливу соціально-політичних, воєнно-історичних, технологічних і доктринальних чинників на зміну підходів до організації фізичної підготовки особового складу.

Розвиток військових технологій та стратегій ведення бойових операцій вимагає адаптації, бойової готовності військовослужбовців до нових викликів. Це спричиняє постійний пошук та вдосконалення нормативів для тестування фізичної готовності військовослужбовців. Мета дослідження полягає у виявленні основних тенденцій формування нормативів, оцінці їх відповідності сучасним вимогам військової служби та обґрунтуванні напрямів подальшого вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців.

Для досягнення цієї мети ми використовували такі методи дослідження: методи теоретичного аналізу, включаючи аналіз науково-методичної літератури, керівних документів та документальних матеріалів, системний аналіз, аксіологічний аналіз, концептуальний аналіз та узагальнення інформації з вітчизняних та зарубіжних джерел.

За результатами дослідження проаналізовано чотири ключові історичні періоди: від середини XIX ст. до 1930-х років; від 1930-х до 1970-х; від 1970-х до 1991 р. та етап незалежності України – із 1991 р. до сьогодення. У межах дослідження розглянуто нормативно-правову еволюцію системи фізичної підготовки включно з ключовими керівними документами: НФП-97, НФП-2009, ТНФП-2014 та ІзФП-2021. Виокремлено ключові зміни у структурах нормативів, системах оцінювання, підходах до визначення контрольних вправ, категорій військовослужбовців та вікових груп. Обґрунтовано потребу в адаптації нормативів до специфіки сучасних бойових дій, підвищення прикладної спрямованості фізичних навантажень та уніфікації системи підготовки згідно зі стандартами НАТО.

Результати дослідження мають значну практичну цінність для вдосконалення нормативного забезпечення фізичної підготовки у Збройних силах України, підвищення ефективності бойової діяльності та збереження здоров'я особового складу.

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT AND JUSTIFICATION OF PHYSICAL FITNESS STANDARDS FOR MILITARY PERSONNEL

Verbyn N. B.

*PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Theory, Methods and Organization of Physical Training and Sports
National Defence University of Ukraine
Povitroflotskyi Ave, 28, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0641-0313
nazariyv@ukr.net*

Boiko S. S.

*Postgraduate Student at the Department of Theory, Methods and Organization
of Physical Training and Sports
National Defence University of Ukraine,
Povitroflotskyi Ave, 28, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0009-0005-3809-2590
nachfiz@gmail.com*

Key words: *combat readiness, military professional activity, armed forces, assessment, tests, physical readiness, physical fitness, functional fitness.*

The article presents a retrospective analysis of the issue of substantiating physical fitness standards for military personnel as a key element in ensuring the combat readiness of the Armed Forces of Ukraine. It examines the historical stages of the development of the regulatory and legal framework for physical training, from the first guidelines in the mid-19th century to the modern period of professionalization and NATO integration of the Ukrainian Armed Forces. Particular attention is given to the influence of socio-political, military-historical, technological, and doctrinal factors on changes in approaches to organizing the physical training of personnel.

The advancement of military technologies and strategies for conducting combat operations necessitates the adaptation of personnel combat readiness to new challenges. This drives the continuous search for and improvement of standards for assessing the physical fitness of military personnel. The aim of this study is to identify the main trends in the formation of these standards, evaluate their alignment with modern military service requirements, and substantiate directions for further improving the system for assessing the physical fitness of military personnel.

To achieve this goal, the following research methods were employed: theoretical analysis, including the examination of scientific and methodological literature, regulatory documents, and documentary materials; systemic analysis; axiological analysis; conceptual analysis; and synthesis of information from domestic and foreign sources.

The study analyzes four key historical periods: from the mid-19th century to the 1930s; from the 1930s to the 1970s; from the 1970s to 1991; and the period of Ukraine's independence from 1991 to the present. Within this framework, the normative-legal evolution of the physical training system is explored, focusing on key regulatory documents: NFP-97, NFP-2009, TNFP-2014, and IzFP-2021. The study highlights significant changes in the structure of standards, evaluation systems, approaches to defining control exercises,

categories of military personnel, and age groups. It substantiates the need to adapt standards to the specifics of modern combat operations, enhance the applied focus of physical training, and unify the training system in accordance with NATO standards.

The research results hold significant practical value for improving the regulatory framework of physical training in the Armed Forces of Ukraine, enhancing the effectiveness of combat operations, and preserving the health of personnel.

Постановка проблеми. Система фізичної підготовки в Україні має глибоке історичне підґрунтя, що формувалося протягом тривалого періоду під впливом соціально-політичних та військово-історичних обставин. Її сучасна структура і зміст значною мірою є результатом багаторічного розвитку, який охоплює різні історичні етапи: перебування українських земель у складі Російської імперії, радянську добу та етап державної незалежності, проголошеної у 1991 р. Вивчення цих історичних передумов дає змогу глибше осмислити витoki сучасних підходів до фізичної підготовки в Україні та обґрунтувати потребу в їх національному переосмисленні. Історичний аналіз нормативів фізичної підготовки дає змогу простежити етапи їхнього розвитку, визначити сильні та слабкі боки попередніх підходів, а також виявити чинники, що впливали на зміну вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців. Особливу увагу слід приділити аналізу впливу зовнішньополітичних, соціальних, економічних та технологічних змін на формування системи нормативів у різні історичні періоди.

Відповідно до діалектичної логіки, об'єкти і явища навколишнього світу під час дослідження мають розглядатися в історичному аспекті. Тому, перш за все, необхідно проаналізувати основні етапи розвитку системи перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, щоб спрогнозувати її перспективи. У цьому аспекті особливий інтерес представляє вивчення еволюції критеріїв і методів оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, що дасть змогу сформулювати наукові та теоретичні передумови визначення вимог до системи перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців та спрогнозувати перспективи її практичної реалізації [20].

Актуальність даної роботи слід розглянути у кількох аспектах. По-перше, у сучасних умовах воєнного стану та збройної агресії проти України підвищення бойової готовності Збройних сил України є критично важливим. Фізична підготовка військовослужбовців безпосередньо впливає на їхню здатність до виконання бойових завдань, а отже, на обороноздатність держави. По-друге, ретроспективне вивчення системи нормативів із

фізичної підготовки дає змогу виявити позитивні й негативні боки попередніх підходів, зробити висновки щодо їх ефективності та доцільності використання в умовах сучасних збройних сил. По-третє, системне оновлення нормативної бази фізичної підготовки вимагає наукового підґрунтя, урахування досвіду НАТО, а також адаптації під реалії гібридної війни. Актуальним є розроблення нових критеріїв оцінювання, що відповідають сучасним вимогам до фізичної витривалості, сили та стресостійкості.

Мета роботи – провести аналіз та виявити основні тенденції формування нормативів фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України (далі – ЗСУ), оцінити їх відповідність сучасним вимогам військової служби та обґрунтувати напрями подальшого вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості.

У роботі поставлено такі завдання: 1) провести історико-аналітичне дослідження процесу формування нормативів фізичної підготовки військовослужбовців в Україні з урахуванням впливу соціально-політичних і військово-історичних обставин; 2) визначити сильні та слабкі боки попередніх підходів до оцінювання фізичної підготовленості особового складу шляхом порівняння керівних документів різних періодів; 3) сформулювати наукові й теоретичні передумови для оновлення сучасної нормативної бази фізичної підготовки у ЗСУ з урахуванням досвіду країн – членів НАТО та сучасних вимог бойової діяльності; 4) обґрунтувати потреби створення гнучкої та адаптивної системи тестування й оцінювання, що відповідатиме реальним умовам військової служби і сприятиме підвищенню бойового потенціалу ЗСУ.

У рамках наукового дослідження використовувалися методи теоретичного аналізу, включаючи аналіз науково-методичної літератури, керівних документів та документальних матеріалів, системний аналіз, аксіологічний аналіз, концептуальний аналіз та узагальнення інформації з вітчизняних та зарубіжних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. За результатами дослідження встановлено, що заходи з оптимізації нормативів найбільш виразно відображаються через аналіз основних

керівних документів із фізичної підготовки. Історичний досвід формування фізичної підготовки військ колишнього СРСР засвідчує, що ключову роль у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців відігравали саме Наставови з фізичної підготовки та спорту (далі – НФП). Їх оновлення здійснювалося з інтервалом у 5–10 років. Історичний аналіз розвитку системи тестування та оцінювання нормативів із фізичної підготовки, різних підходів до обґрунтування критеріїв відбору контрольних вправ дав змогу виділити чотири періоди в її еволюції (становлення, розвиток).

Перший етап (від середини XIX ст. до 1930 р.) вирізняється тим, що руховий компонент мав виразне відображення у способах ведення бойових дій. Аналіз й узагальнення матеріалів, наведених у спеціальній літературі з бойової та фізичної підготовки військ, свідчить про те, що першу спробу кількісного оцінювання фізичної підготовленості солдата було здійснено та задокументовано в «Правилах викладання гімнастики у військах» ще в 1859 р. Зокрема, у нормативних документах щодо стрибкових вправ визначено обов'язкові межі для всіх солдатів: у стрибку в глибину – 3 аршини (213 см), у висоту – $1\frac{1}{2}$ аршина (106 см), у висоту із жердиною – $2\frac{1}{2}$ аршина (177 см), у довжину – 7 аршинів (497 см). Застосування нормативного методу оцінювання було зумовлене практичними потребами військової діяльності, а його зміст і структура від самого початку мали чітко виражене військово-прикладне спрямування. Спроби науково обґрунтувати нормативну базу фізичної підготовки військовослужбовців пов'язуються з дослідженнями П. Лесгафта, який вважається засновником нормативного підходу до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців у Російській імперії. Ідеї П. Лесгафта знайшли практичне втілення у «Керівництві з підготовки військ з гімнастики», де підкреслюється необхідність оцінювання фізичної підготовленості солдатів шляхом виконання комплексів вправ прикладного характеру з визначенням мінімального нормативу для кожного з них. Запропоновані комплекси вправ за структурою наближалися до триатлону, а за результатами їх виконання військовослужбовці нижчих чинів класифікувалися за трьома рівнями фізичної підготовленості.

Першу спробу оцінювання спортивних досягнень у балах здійснив у 1913 р. доктор В. Стасенков, який на той час очолював науково-дослідний відділ Головної офіцерської гімнастичної та фехтувальної школи в Санкт-Петербурзі.

Після Жовтневої революції 1917 р. новий уряд розпочав активну роботу зі створення системи військової підготовки робітничого класу, важливим елементом якої стала фізична підготовка. Проте лише із середини 1920-х років система

фізичного виховання почала формуватися на наукових засадах.

Результати досліджень, проведених у цей період, свідчать про необхідність створення спеціальної програми для збройних сил, яка б за допомогою мінімального набору тестів уможливила комплексно оцінити фізичний розвиток особи, а також ступінь її придатності до військової служби, що передбачає значні вимоги до сили й витривалості попри технічний прогрес у військовій справі. Водночас така програма мала бути адаптована до особливостей кожного роду військ.

Як зазначають науковці, до основних завдань вимірювання фізичних якостей військовослужбовців слід віднести: об'єктивне оцінювання виконання нормативів фізичної підготовки як окремих солдатів та командирів, так і підрозділів загалом; забезпечення можливості порівняння рівня фізичної підготовленості між різними формуваннями; стимулювання інтересу до занять фізичною культурою; збір аналітичних даних про рівень фізичної підготовки військовозобов'язаних; прийняття обґрунтованих рішень щодо відбору контингенту, що призивається до збройних сил [19].

Слід також зазначити, що нормативи з фізичної підготовки цього періоду встановлювалися з урахуванням необхідності перевищення стандартів бойової та тактичної підготовки, що фактично створювало «запас міцності» для військовослужбовців. Такий підхід підтверджується аналізом положень «Бойового керівництва піхоти», а також нормативно-методичних документів із фізичної підготовки, зокрема Наказу Реввійськради СРСР № 222 від 13 липня 1928 р. Порівняння критеріїв оцінювання готовності військовослужбовців для бойової та фізичної підготовки в Червоній Армії у 1920–1930-х роках подано в табл. 1.

Порівняння положень зазначених вище керівних документів свідчить про поступову еволюцію підходів до оцінювання готовності військовослужбовців Червоної Армії у 1920–1930-х роках. Якщо перший документ зосереджував увагу переважно на тактичних діях у бойових умовах, зокрема організації маршу, атаки та взаємодії з противником у ближньому бою, то другий нормативний акт демонструє виразну тенденцію до формалізації фізичної підготовки як важливого складника бойової спроможності особового складу. Уведення конкретних нормативів щодо марш-кидка, подолання смуги перешкод, плавання та лижної підготовки вказує на усвідомлення необхідності комплексної підготовки військовослужбовця, яка поєднує фізичну витривалість із бойовими навичками. Таким чином, у зазначений період спостерігається перехід від переважно тактичного до інтегративного підходу в оцінюванні бойової готовності, що заклало підґрунтя для подальшого

Таблиця 1

Порівняльна таблиця критеріїв оцінювання готовності військовослужбовців для бойової та фізичної підготовки в Червоній Армії у 1920–1930 рр.

Вимоги «Бойового керівництва піхоти», 1927, ч. III	Вимоги Наказу Реввійськради СРСР № 222 від 13.07.1928 «Випробування та огляди фізичної підготовки Червоної Армії»
1. Стаття 171. Рух колони піхоти здійснюється зі швидкістю 4 км на годину. Величина добового треку визначається в 25-30 км. 2. Стаття 161. Вихідна позиція для атаки вибирається не далі 200 м від противника. Атака це безперервний рух, що безпосередньо передусь удару; сам удар (вогнем, гранатою і багнетом) по вогневих точках противника і серія послідовних захоплень всіх цих точок всередині оборонної зони здійснюється в безпосередньому контакті з противником.	На інспекційних перевірках перевіряють: 1. Марш-кидок – 35 км за 7 годин. 2. Подолання смуги перешкод. 3. Плавання (тримання на воді 3 хв). 4. Військово-прикладні лижі.

розвитку системи фізичної підготовки у збройних силах.

Другий період розвитку нормативної бази фізичної підготовки військовослужбовців (від початку 1930-х до середини 1970-х років) визначався умовами ведення бойових дій із широким використанням спочатку механізованого озброєння та техніки, а згодом – автоматизованих систем озброєння та засобів масового ураження. У цей період під час формування нормативів із фізичної підготовки враховувалися вимоги, зумовлені переходом до новітніх форм бойових дій та зміненими умовами професійної діяльності військовослужбовців у механізованих частинах.

Основний акцент робився на розвиток таких рухових навичок та фізичних якостей, які забезпечують ефективне виконання службових обов'язків в умовах інтенсивного фізичного навантаження та технологічної складності бойових завдань. Характерною ознакою нормативів цього періоду була їх орієнтація на перевищення вимог, установлених для бойової підготовки, що створювало додатковий «резерв (запас) міцності» у військовослужбовців.

Згідно з НФП-38 Сухопутних військ Червоної Армії, контроль за рівнем фізичної підготовки здійснювався командуванням у завершальні етапи зимового та літнього періодів навчання і охоплював такі розділи фізичної підготовки: гімнастика, лижна підготовка, рукопашний бій та плавання. Загальний рівень фізичної підготовленості оцінювався комплексно – за результатами всіх тестових вправ.

У роки Другої світової війни поряд з офіційними нормативами керівних документів в окремих підрозділах і на фронтах розроблялися локальні стандарти з урахуванням специфіки завдань бойової підготовки. Після завершення війни, у період із 1945 р. до середини 1950-х років, на основі узагальненого бойового досвіду було здійснено структурну реорганізацію системи фізичної підго-

товки. У результаті цього було впроваджено нову

НФП-48 Збройних сил СРСР, відповідно до якої оцінювання фізичної підготовленості провадилося з урахуванням медичного контролю та ґрунтувалося на виконанні п'яти обов'язкових стандартних вправ.

Аналогічна нормативна база фізичної підготовки була закладена в

«НФП-54 Радянської Армії і Військово-Морського Флоту». Методологічною основою розроблення нормативних вимог цього документу слугувала теорія переносу фізичних якостей, що передбачала позитивний вплив розвитку окремих фізичних якостей на здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання в умовах бойової діяльності. Водночас слід зазначити, що на той момент ще не існувало достатньо науково обґрунтованих методичних підходів до встановлення конкретних значень фізичних нормативів. Залишалися невирішеними також питання відповідності між оцінкою і встановленим стандартом, тобто наскільки об'єктивно оцінка відображає фактичний рівень фізичної підготовленості військовослужбовця. Пізніше було сформовано методичний підхід до обґрунтування нормативів оцінювання фізичної підготовки з урахуванням реальних вимог бойової діяльності, максимально наближеної до умов ведення бойових дій [16; 20].

Подальші дослідження, спрямовані на вивчення характеру дій і прийомів, що застосовуються військовослужбовцями під час виконання бойових завдань, дали змогу сформулювати теорію спеціальної спрямованості фізичної підготовки [10; 11]. У межах цієї теорії диференціація нормативів оцінювання здійснювалася шляхом установлення підвищених вимог до виконання вправ, що найбільш повно відображають розвиток ключових фізичних якостей, необхідних для представників різних військових спеціальностей.

Другий період формування нормативної бази фізичної підготовки військ вирізняється низкою характерних особливостей:

- значне розширення спектра наукових досліджень, присвячених проблемам нормативного забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців, що призвело до формування низки теоретичних концепцій;

- обов'язкове врахування результатів, отриманих під час військово-тактичних навчань, максимально наближених до реальних бойових умов, під час обґрунтування нормативів фізичної підготовки, що, своєю чергою, зумовило появу певного суб'єктивізму в їх інтерпретації [20];

- запровадження поняття належного рівня розвитку фізичних якостей, а також належних нормативів фізичної підготовленості, що відповідають високому рівню виконання військово-професійних завдань.

Третій період (від середини 1970-х років до проголошення незалежності України в 1991 р.) характеризується суттєвим зростанням частки новітньої техніки, озброєння та спеціального обладнання, функціонування яких значною мірою ґрунтується на автоматизованих системах управління з використанням електронно-обчислювальної техніки. Це дало змогу підвищити ефективність, надійність і боєздатність військових підрозділів, водночас істотно зменшивши безпосередню рухову активність військовослужбовця у процесі бойових дій.

Попри це встановлено прямий зв'язок між рівнем розвитку індивідуальних фізичних якостей та ефективністю виконання професійних завдань. Однак не завжди вдається точно визначити перелік конкретних дій і прийомів, необхідних у бойовій обстановці. Окрім того, дослідження, проведені у цей період, виявили складність або неможливість створення умов, які були б максимально наближені до реальних бойових, що зумовлювало певний суб'єктивізм під час інтерпретації та встановлення нормативних вимог.

Розроблення нормативів із фізичної підготовки здійснювалося з урахуванням концепції єдиних вимог до фізичної підготовки військовослужбовців [16]. Її основною ідеєю стало встановлення єдиних підходів до змісту й оцінювання фізичної підготовленості для цілої низки військових спеціальностей, що певною мірою стало логічним продовженням теорії спеціальної спрямованості та сприяло усуненню низки наявних суперечностей.

Теоретичні та експериментальні дослідження, проведені в 1977–1987 рр., дали підстави сформулювати концепцію оптимізації процесу фізичної підготовки, яка визначила початкову наукову передумову розвитку у НФП-87. Забезпечення більш повної відповідності оцінювання фізичної підго-

товленості вимогам реальної бойової діяльності досягається за рахунок обов'язкового включення в комплекс перевірки вправ на загальну і швидкісну витривалість, а також спеціальних вправ, що сприяють вирішенню конкретних завдань фізичної підготовки. У системі контролю у низці вправ встановлено підвищені стандарти оцінювання і водночас спрощено умови їх виконання.

Своєю чергою, під час розроблення НФП-87 провідну роль відіграла концепція уніфікації вимог щодо фізичної підготовленості особового складу. Перевірка фізичної підготовленості здійснювалася відповідно до комплексів вправ, що були розроблені з урахуванням періодів бойового навчання та специфіки службової діяльності. У процесі створення зазначеної настанови до системи контролю та оцінювання було внесено низку якісних змін:

- змінено підхід до індивідуального оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням спеціальних фізичних якостей, що мають пряму професійну значущість;

- у систему оцінювання підрозділів уведено критерій відсоткового показника виконання нормативів від загального спискового складу, що уможливило більш об'єктивно визначати готовність колективу до виконання завдань за призначенням.

Таким чином, НФП-87, як для свого часу, мала всі ознаки сучасного, функціонально ефективного та змістовно насиченого документа, що забезпечував належний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців різних родів військ та служб відповідно до вимог бойової діяльності.

Четвертий етап – із 1991 р. дотепер відбувається розвиток нормативно-правової бази з фізичної підготовки військовослужбовців у ЗСУ та характеризується як період реформування, який ґрунтувався на досягненнях загальної теорії фізичного виховання, адаптованих до умов військової служби, сучасних вимог бойової підготовки та напрацювань військової науки [3; 17]. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців була та залишається у центрі наукових пошуків багатьох вітчизняних дослідників [1; 3; 7; 9; 12; 19]. Протягом цього етапу провідними фахівцями у галузі фізичної культури і спорту ЗСУ було розроблено та введено низку нормативно-методичних документів, зокрема: НФП-97 [6], НФП-2009 [5], ТНФП-2014 [18] та ІзФП 2021 [4].

Так, 5 листопада 1997 р. Наказом Міністра оборони України № 400 було затверджено першу настанову незалежної України – НФП-97 у ЗСУ. Уведення цього документа знаменувало завершення етапу формування системи фізичної підго-

товки ЗСУ та перехід до етапу її цілеспрямованої розбудови й адаптації до нових умов військової служби. Однак варто відзначити, що на етапі впровадження нової нормативної бази мали місце організаційні та концептуальні недоліки, зокрема через те, що Спортивний комітет Міністерства оборони України, створений за аналогією зі Спортивним комітетом Радянської армії, успадкував його хибні підходи, орієнтовані переважно на професійний спорт. Це призвело до того, що фізичній підготовці військовослужбовців як системному елементу бойової підготовки було приділено недостатню увагу.

НФП-97 [6] як основний керівний документ, що мав регулювати практичну діяльність у цій сфері протягом тривалого часу, виявився значною мірою калькою з настанови радянського зразка – НФП-87, що зумовило його швидке моральне та функціональне старіння. Відповідно, система фізичної підготовки потребувала оновлення у зв'язку з реорганізацією та розвитком ЗСУ [1]. Водночас НФП-97 усе ж мала низку принципових відмінностей від радянської НФП-87. Зокрема, було розширено мету фізичної підготовки, яка полягала не лише у забезпеченні готовності військовослужбовців до бойових дій, оволодінні зброєю і технікою, а й у формуванні стійкості до фізичних та психоемоційних навантажень в екстремальних умовах, а також у сприянні розв'язанню завдань виховання та професійного становлення особового складу.

Суттєвим нововведенням стала заміна чотирибальної системи оцінювання на п'ятибальну шкалу, ключовою особливістю якої є вимога досягнення мінімального (порогового) результату з кожної вправи. При цьому допущені недоліки у розвитку окремої фізичної якості можуть компенсуватися вищими результатами з інших якостей, що підкреслює комплексний підхід до оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців. Аналіз рухової активності військовослужбовців у сучасних умовах ведення бойових дій зумовив потребу у створенні комплексної фізичної вправи, здатної відобразити рівень фізичної підготовленості на тлі зростаючої втоми. У цьому контексті було впроваджено контрольний перевірений комплекс у двох варіантах (А і Б) – для різних категорій військовослужбовців за винятком офіцерського складу.

У 2009 р. було введено в дію нову НФП-2009 [5] у ЗСУ, яка суттєво відрізнялася від попередньої редакції завдяки змінам, що охопили практично всі її розділи. Проте ці зміни мали фрагментарний характер і лише частково відповідали реформаторським вимогам щодо системи фізичної підготовки у збройних силах. У документ було внесено уточнення до концептуальних засад фізичної

підготовки, зокрема до її мети та завдань. Мета фізичної підготовки в НФП-2009 була стисло сформульована як концептуальний орієнтир розвитку одного з основних напрямів бойової та професійної підготовки, що визначав необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання завдань у навчально-бойовій діяльності. Змінилися також підходи до визначення завдань фізичної підготовки: якщо у попередній Настанові (НФП-1997) вони були уніфікованими для загальної і військово-прикладної підготовки, то в НФП-2009 було проведено чітке розмежування між завданнями загальної та спеціальної фізичної підготовки. Також було оновлено елементи управління, які тепер включали керівництво, організацію і безпосереднє проведення фізичної підготовки.

Систему перевірки та оцінювання фізичної підготовки було вдосконалено: передбачено розподіл перевірок на загальну та спеціальну фізичну підготовленість, оцінювання здійснювалося з урахуванням теми занять і пори року, коли проходить навчання. У зв'язку з появою нових військових спеціальностей операторського профілю було деталізовано категорії військовослужбовців за рівнем вимог до фізичної підготовленості – їх кількість зросла з трьох до чотирьох груп.

Незважаючи на прогресивність багатобальної системи оцінювання, що використовувалася у НФП-1997 [6], у НФП-2009 [5] було здійснено перехід до чотирибальної шкали. Окрім того, нормативи фізичної підготовки були змінені, хоча вони не мали належного теоретичного обґрунтування та не пройшли широкої практичної апробації.

На підставі врахування вимог щодо інтеграції ЗСУ до стандартів НАТО, нових наукових даних у сфері фізичної підготовки і спорту військовослужбовців, практичних вітчизняних досягнень, а також міжнародного досвіду та результатів участі військовослужбовців у бойових діях у зоні проведення антитерористичної операції (операції Об'єднаних сил), принциповими відмінностями (особливостями) Інструкції від попередніх керівних документів із фізичної підготовки у ЗСУ (Настанов 1997, 2009, 2014 рр.) вважають науковці [14; 15], є такі:

- приведено у відповідність завдання, зміст, форми та порядок організації фізичної підготовки військовослужбовців до її мети;
- уточнено категорії військовослужбовців та вимоги до їхньої фізичної готовності відповідно до завдань їхньої військово-професійної діяльності, а також вікові групи чоловіків і жінок;
- модернізовано 50-бальну шкалу системи перевірки та оцінювання індивідуальної фізичної підготовленості у більш перспективну – 100-бальну (зразки НАТО) за категоріями та віковими групами; вона дає змогу підвищити

інформативність отриманих результатів, стимулювати військовослужбовців для досягнення більш високих результатів та визначити їхній рейтинг;

- удосконалено традиційну оціночну шкалу системи перевірки та оцінювання індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовців, а саме: оцінювання фізичної підготовленості за бальним еквівалентом та за таблицею нормативів із фізичної підготовки (подвійна система оцінювання);

- розроблено комплекси контрольних вправ індивідуальної фізичної підготовленості для перевірки загальної фізичної підготовленості для всіх (першої, другої та третьої) категорій та вікових груп чоловіків і жінок;

- розроблено комплекси контрольних вправ індивідуальної фізичної готовності для перевірки спеціальної фізичної підготовленості для першої та другої категорій усіх вікових груп чоловіків і жінок з урахуванням особливостей військово-професійних завдань у видах та окремих родах військ (сил) ЗСУ;

- розроблено комплекси контрольних вправ індивідуальної фізичної підготовленості для перевірки загальної фізичної підготовленості для кандидатів до служби за контрактом та кандидатів на навчання у ВВНЗ (ВНП ЗВО) із числа цивільних та для усіх категорій (першої – третьої) військовослужбовців за віковими групами чоловіків і жінок.

В. Стасюк та Ю. Фіногенов зазначають, що у процесі еволюції нормативно-правової бази фізичної підготовки у ЗСУ простежується поступовий перехід від радянської спадщини до адаптованої, практико-орієнтованої системи, що враховує як сучасні бойові вимоги, так і досвід ведення воєнних дій у новітніх умовах [13].

На основі порівняльного аналізу показників за типовими вправами (біг на 3 км, 100 м, підтягування на перекладині) (табл. 2) з'ясовано такі підходи до розроблення та обґрунтування нормативів:

- у НФП-97 [6] нормативи були досить жорсткими, орієнтованими на високі фізичні стандарти, що значною мірою повторювали радянську систему. Наприклад, на оцінку «відмінно» для другої вікової групи з підтягування необхідно було виконати 14 повторень, що є доволі високим показником навіть у професійній підготовці;

- НФП-2009 [5] характеризується певним пом'якшенням вимог: нормативи були знижені, а система оцінювання змінена на чотирибальну. Це призвело до зниження мотиваційного навантаження на особовий склад та спрощення оцінювання, однак поставило під сумнів об'єктивність контролю бойової готовності;

- ТНФП-2014 [18] стала відповіддю на нові безпекові виклики, що виникли після початку бойових дій на Сході України. У документі збережено порівняно м'які нормативи, однак акцент

зроблено на бойову прикладність фізичних вправ, створення умов тренування у стані втоми, адаптацію до специфіки військових спеціальностей;

- ІЗФП-2021 [4] демонструє зворотний тренд до посилення нормативів, особливо у вправах на силу та витривалість. Наприклад, для отримання оцінки «відмінно» за підтягування тепер потрібно виконати 15 разів, що перевищує усі попередні стандарти. Це свідчить про орієнтацію на більш суворий добір кадрів у контексті професіоналізації війська.

Останні дослідження [2; 10; 19] дали змогу сформулювати концепцію побудови фізичної підготовки військовослужбовців, яка прийнята як поняття диференціації, що передбачає диференційоване поетапне формування фізичної готовності військовослужбовців до оволодіння військовою спеціальністю та до бойової діяльності з урахуванням впливу фізичної підготовленості військовослужбовців на ефективність їхньої професійної діяльності, а також з урахуванням специфіки організації бойової підготовки у видах та окремих родах збройних сил.

Так, на думку О. Петрачкова, сучасні тенденції розвитку військової справи, а також прогнозовані зміни у змісті бойової діяльності вимагають глибокого вивчення особливостей завдань бойової підготовки, що, своєю чергою, потребує наукового обґрунтування та розроблення відповідної теоретичної концепції [8]. Саме вона має стати основою для визначення оновлених нормативів оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, які відповідатимуть актуальним вимогам військової професії.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Ретроспективний аналіз засвідчив, що обґрунтування нормативів фізичної підготовленості військовослужбовців ЗСУ є динамічним і багатофакторним процесом, який потребує системного підходу, гнучкості та постійного вдосконалення. З огляду на швидкі зміни у характері сучасних бойових дій, розвиток новітніх технологій, а також зростаючі вимоги до фізичної витривалості, сили та психофізіологічної стійкості особового складу, стає очевидною необхідність регулярного перегляду й адаптації нормативів відповідно до реальних умов служби та бойової підготовки. Важливо враховувати як історичний досвід формування системи фізичної підготовки, так і світові тенденції, зокрема стандарти країн – членів НАТО, що ґрунтуються на науково обґрунтованих підходах до підготовки військовослужбовців. Інтеграція міжнародних практик сприяє гармонізації національних стандартів із глобальними вимогами та забезпечує більш високу ефективність підготовки особового складу. Окрім того, ключовим чинником у формуванні ефектив-

Таблиця 2

Порівняльна таблиця нормативів настанов із фізичної підготовки відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі МО України по одній вправі (чоловіки)

Вікова група	Оцінка	НФП 97	НФП 2009	ТНФП 2014	ІзФП 2021
біг на 1 км					
7 в. г (2 категорія)	5	4,20	5,00	5,20	5,00
	4	4,55	5,30	5,50	5,15
	3	5,25	6,10	6,20	5,45
біг на 2 км					
6 в. г (2 категорія)	5	-	9,10	9,10	10,30
	4	-	9,30	9,20	10,45
	3	-	10,20	9,55	11,20
біг 3 км					
2 в. г (2 категорія)	5	12,20	12,50	12,50	12,40
	4	12,35	13,10	13,10	13,00
	3	13,15	14,00	14,00	13,40
4 в. г (2 категорія)	5	12,55	13,40	12,55	13,20
	4	13,10	14,00	13,15	13,40
	3	14,10	15,00	14,10	14,30
біг на 100 м					
2 в. г (2 категорія)	5	14,0	14,2	14,2	14,30
	4	14,3	14,6	14,6	14,55
	3	15,1	15,4	15,4	15,05
4 в. г (2 категорія)	5	14,7	14,6	14,8	14,80
	4	15,0	15,0	15,2	15,05
	3	16,0	15,8	16,0	15,55
підтягування на перекладині					
2 в. г (2 категорія)	5	14	13	13	15
	4	12	11	11	14
	3	9	9	9	12
4 в. г (2 категорія)	5	11	11	11	13
	4	9	9	9	12
	3	6	7	7	10
6 в. г (2 категорія)	5	8	8	8	9
	4	7	6	6	8
	3	5	4	4	6

ної системи фізичної підготовки є орієнтація на актуальні потреби оборонного сектору держави включно з новими формами ведення бойових дій, вимогами до окремих спеціальностей і категорій військовослужбовців, а також умовами, у яких їм доводиться виконувати службові обов'язки.

Таким чином, удосконалення нормативної бази фізичної підготовки військовослужбовців має відбуватися на основі наукових досліджень, об'єктивного оцінювання фізичного стану військовослужбовців, а також тісної взаємодії з фахівцями у галузі фізичної культури і спорту, які безпосередньо відповідають за організацію фізичної під-

готовки у військах. Це дасть підстави сформувати адаптивну, ефективну й результативну систему фізичної підготовки, що відповідатиме вимогам часу та сприятиме зміцненню бойового потенціалу ЗСУ.

Перспективою подальших наукових досліджень є розроблення адаптивної системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців з урахуванням стандартів НАТО та сучасних вимог бойової діяльності. Перспективними є також напрями, пов'язані з цифровізацією контролю, удосконаленням тестових комплексів і вивченням психофізіологічних аспектів підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Величко О.І. Реформування фізичної підготовки – об’єктивна проблема сьогодення. *Наука і оборона*. 2001. № 1. С. 47–49.
2. Глазунов С.І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Київ, 2003. 195 с.
3. Єна М., Лойко О., Красота В. Створення та трансформація системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України (у період із 1991 по 2011 р.). *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 74–80.
4. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: ІзФП-2021. Київ : Міністерство оборони України, 2021.
5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України: НФП-2009. Київ : Міністерство оборони України, 2009. 233 с.
6. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України: НФП-97. Київ : Міністерство оборони України, 1997.
7. Ольховий О.М. Концептуальні зміни системи фізичної підготовки Збройних сил. *Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2015. Вип. 8. С. 254–260.
8. Петрачков О.В. Взаємозв’язок між фізичною та професійною підготовленістю у військовослужбовців строкової служби механізованих підрозділів. *Вісник Національної академії оборони України*. 2007. № 3. С. 107–111.
9. Петрачков О.В. Еволюція системи перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. Вип. 40. С. 72–74.
10. Петрачков О.В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2012. 221 с.
11. Романчук С., Петрук А., Балдецький А. Обґрунтування вікової періодизації військовослужбовців для занять із фізичної підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 250–255.
12. Стасюк В.В., Фіногенов Ю.С. Перспективи розвитку системи фізичної підготовки у Збройних силах України. 2013.
13. Стасюк В.В., Фіногенов Ю.С. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку системи фізичної підготовки у Збройних силах України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 5(36). С. 113–117.
14. Сухорада Г.І. Основні положення проекту нової Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України та їх особливості : матеріали навч.-метод. збору з фахівцями фізичної підготовки і спорту Збройних сил України, 26–29 вересня 2017 р. / за ред. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова, Г.І. Сухоради. Київ : Управління фізичної культури і спорту МО України, 2017. С. 22–43.
15. Сухорада Г.І., Попович О.І. Обґрунтування нормативів фізичних вправ у проекті нової Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України* : матеріали наук.-практ. конф., м. Київ, 29–30 листопада 2017 р. Київ : НУОУ, 2017. С. 38–40.
16. Сухорада Г.І., Попович О.І. Розроблення змісту та нормативів фізичних вправ для кандидатів до вступу у ВВНЗ та служби за контрактом у проекті нової Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України. *Сучасні тенденції...* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 21–22 листопада 2019 р. Київ : НУОУ, 2019. С. 178–181.
17. Сухорада Г.І., Фіногенов Ю.С. Актуальні питання фізичної підготовки у Збройних силах України в умовах сьогодення. *Сучасні тенденції...* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 14–15 лютого 2019 р. Київ : НУОУ, 2019. С. 128–133.
18. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України: ТНФП-2014. Київ : Генеральний штаб Збройних Сил України, 2014.
19. Фіногенов Ю.С., Леонтьєв В.П., Сухорада Г.І. Порівняльний аналіз динаміки основних нормативів фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ у Настанах із фізичної підготовки за останні 30 років. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2010. Вип. 6. С. 314–320.
20. Шемчук В.А., Хацаюк О.В. Обґрунтування нормативних основ Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України. *Імплементація нововведень до правових та воєнних наук* : колективна монографія. Вінниця, 2020. С. 2–21.

REFERENCES

1. Velychko, O.I. (2001). Reformuvannya fizychnoi pidhotovky – ob'iektyvna problema siohodennia [Reforming physical training – an objective problem of today]. *Nauka i oborona*, (1), 47–49.
2. Hlazunov, S.I. (2003). *Ekspres-kontrol spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv mekhanizovanykh pidrozdiliv Sukhoputnykh viisk* [Express-control of special physical fitness of servicemen of mechanized units of the Ground Forces] (Candidate dissertation). Kyiv.
3. Yena, M., Loiko, O., & Krasota, V. (2012). Stvorennia ta transformatsiia systemy fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy (u period z 1991 po 2011 roky) [Formation and transformation of the physical training system of the Armed Forces of Ukraine (1991–2011)]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2, 74–80.
4. Ministerstvo oborony Ukrainy. (2021). *Instruktsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy: IzFP-2021* [Instruction on physical training in the Ministry of Defense system: IzFP-2021]. Kyiv.
5. Ministerstvo oborony Ukrainy. (2009). *Nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: NFP-2009* [Guidelines on physical training in the Armed Forces of Ukraine: NFP-2009]. Kyiv.
6. Ministerstvo oborony Ukrainy. (1997). *Nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: NFP-97* [Guidelines on physical training in the Armed Forces of Ukraine: NFP-97]. Kyiv.
7. Olkhovyi, O.M. (2015). Kontseptualni zminy systemy fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl [Conceptual changes in the Armed Forces physical training system]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*, (8), 254–260.
8. Petrachkov, O.V. (2007). Vzaïmozv'язok mizh fizychnoiu ta profesiinoiu pidhotovlenistiu u viiskovosluzhbovtiv strokovoi sluzhby mekhanizovanykh pidrozdiliv [Correlation between physical and professional training of conscripted military personnel of mechanized units]. *Visnyk Natsionalnoi akademii oborony Ukrainy*, (3), 107–111.
9. Petrachkov, O.V. (2013). Evoliutsiia systemy perevirky taotsinky fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv sukhoputnykh viisk [Evolution of the evaluation system for physical training in Ground Forces]. *Naukovi zapysky VSPU imeni M. Kotsiubynskoho. Seriia: Pedagogika i psykholohiia*, (40), 72–74.
10. Petrachkov, O.V. (2012). *Profesiino-prykladna pidhotovka kursantiv u navchalnomu tcentri Sukhoputnykh viisk iz zastosuvanniam udoskonalenykh normatyviv fizychnoi pidhotovlenosti* [Professional-applied training of cadets in the Ground Forces training center using improved physical training standards] (Candidate dissertation). Khmelnytskyi.
11. Romanchuk, S., Petruk, A., & Baldetskyi, A. (2015). Obgruntuvannya vikovoi periodizatsii viiskovosluzhbovtiv dlia zaniat z fizychnoi pidhotovky [Justification of age classification of servicemen for physical training purposes]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2, 250–255.
12. Stasiuk, V.V., & Finohenov, Yu.S. (2013). Perspektyvy rozvytku systemy fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Prospects for the development of physical training system in the Armed Forces of Ukraine].
13. Stasiuk, V.V., & Finohenov, Yu.S. (2013). Retrospektyvnyi analiz stanovlennia ta rozvytku systemy fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh sylakh Ukrainy [Retrospective analysis of the formation and development of the physical training system in the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5(36), 113–117.
14. Sukhorada, H.I. (2017). Osnovni polozhennia proektu novoi Nastanovy z fizychnoi pidhotovky ta yikh osoblyvosti [Main provisions of the new training manual on physical training]. In *Zbirnyk materialiv navch.-metod. zboru z fakhivtsiamy fizychnoi pidhotovky i sportu ZSU* (pp. 22–43). Kyiv: Upravlinnia fizychnoi kultury i sportu MO Ukrainy.
15. Sukhorada, H.I., & Popovych, O.I. (2017). Obgruntuvannya normatyviv fizychnykh vprav u proekti novoi Nastanovy [Substantiation of exercise standards in the new training manual project]. In *Suchasni tendentsii ta perspektyvy...* (pp. 38–40). Kyiv: Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy.
16. Sukhorada, H.I., & Popovych, O.I. (2019). Rozrobka zmistu ta normatyviv fizychnykh vprav dlia kandidatov do vstupu u VVNZ ta sluzhby za kontraktom [Development of physical exercise standards for applicants to military universities and contract service]. In *Suchasni tendentsii ta perspektyvy...* (pp. 178–181). Kyiv: Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy.
17. Sukhorada, H.I., & Finohenov, Yu.S. (2019). Aktualni pytannia fizychnoi pidhotovky v umovakh siohodennia [Current issues of physical training in modern conditions]. In *Suchasni tendentsii ta perspektyvy...* (pp. 128–133). Kyiv: Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy.
18. Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: TNFP-2014 [Temporary guidelines on physical training in the Armed Forces of Ukraine: TNFP-2014]. (2014). Kyiv: Heneralnyi shtab ZSU.

19. Finohenov, Yu.S., Leontiev, V.P., & Sukhorada, H.I. (2010). Porizhniannia dynamiky osnovnykh normativiv kursantiv VVNZ za 30 rokiv [Comparative analysis of cadet training standards over 30 years]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 15*, (6), 314–320.
20. Shemchuk, V.A., & Khatsaiuk, O.V. (2020). Obgruntuvannia normativnykh osnov Nastanovy z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Justification of the regulatory framework of the training manual]. In *Implemetatsiia novovveden do pravovykh ta voiennykh nauk* (pp. 2–21). Vinnytsia.

Дата першого надходження рукопису до видання: 24.06.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 16.07.2025
Дата публікації: 03.10.2025