

УДК 355.233.22:340.13:341.24

DOI <https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2025.1.1>**Куртов Анатолій Ігоревич,**

кандидат технічних наук, доцент,

завідувач кафедри підготовки офіцерів запасу

Військово-юридичного інституту Національного юридичного університету

імені Ярослава Мудрого

ORCID: <http://orcid.org/0009-0008-4972-5455>**Іващенко Сергій Миколайович,**

доцент кафедри права Національної безпеки та правової роботи

Військово-юридичного інституту Національного юридичного університету

імені Ярослава Мудрого

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6846-7422>**Пилипака Федір Петрович,**

викладач кафедри загальновійськових дисциплін

Військово-юридичного інституту Національного юридичного університету

імені Ярослава Мудрого

ORCID: <http://orcid.org/0009-0000-0366-2163>**Шевченко Андрій Михайлович,**

здобувач вищої освіти

Військово-юридичного інституту Національного юридичного університету

імені Ярослава Мудрого

ПРАВОВА ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В КОНТЕКСТІ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ

У статті розглядаються правові та організаційні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців в умовах євроінтеграції. Проаналізовано сучасний стан фізичної підготовки у військових формуваннях та окреслено перспективи її розвитку відповідно до стандартів НАТО. Особлива увага приділяється юридичним аспектам відповідальності військовослужбовців за неналежне виконання обов'язків при перевірці рівня фізичної підготовки. Досліджено особливості інтеграції фізичного виховання у професійну підготовку курсантів юридичних вишів України та розглянуто специфіку підготовки офіцерів запасу.

Встановлено, що існуючі методики фізичної підготовки військовослужбовців потребують модернізації з урахуванням викликів сучасності та вимог євроатлантичної інтеграції. Відзначається низка проблем, зокрема, роз'єднаність у функціонуванні складових компонентів системи фізичної підготовки, відсутність індивідуального підходу та недостатня практична апробація нових методик. Наголошено на необхідності розробки комплексного підходу до фізичної підготовки, який враховуватиме не лише атлетичні здібності, але й функціональну готовність та психологічну стійкість військовослужбовців.

Визначено, що важливим напрямом модернізації системи фізичної підготовки є впровадження сучасних технологій, включаючи віртуальну реальність, пересувні мобільні пристрої для моніторингу показників здоров'я та фізичної активності. Обґрунтовано доцільність міждисциплінарного підходу з залученням фахівців у галузі спорту, харчування та фізіотерапії. Запропоновано шляхи оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців через впровадження індивідуалізованих програм навчання, використання сучасних технологій та міждисциплінарних підходів. Обґрунтовано необхідність постійного моніторингу та оцінки результатів фізичної підготовки для забезпечення ефективного виконання службово-бойових завдань в умовах євроатлантичної інтеграції.

Ключові слова: фізична підготовка, військовослужбовці, євроінтеграція, правова основа, юридична відповідальність, стандарти НАТО, індивідуалізація підготовки, офіцери запасу, стратегії виживання, професійна підготовка.

KURTOVA. I., IVASHCHENKO S. M., PYLYPAKA F. P., SHEVCHENKO A. M. LEGAL BASIS OF MILITARY PERSONNEL PHYSICAL TRAINING IN THE CONTEXT OF EUROPEAN INTEGRATION

The article examines the legal and organizational aspects of military personnel physical training in the context of European integration. The current state of physical training in military formations is analyzed, and prospects for its

development in accordance with NATO standards are outlined. Special attention is paid to the legal aspects of military personnel's responsibility for improper performance of duties during physical fitness assessment. The peculiarities of integrating physical education into the professional training of cadets in Ukrainian law schools and the specifics of reserve officers training are studied.

The research establishes that the existing methods of military personnel physical training require modernization, considering modern challenges and the requirements of Euro-Atlantic integration. A number of problems are noted, including the fragmentation in the functioning of the physical training system components, the lack of an individual approach, and insufficient practical testing of new methodologies. The authors emphasize the need for developing a comprehensive approach to physical training that takes into account not only athletic abilities but also the functional readiness and psychological resilience of military personnel.

It is determined that an important direction for modernizing the physical training system is the implementation of modern technologies, including virtual reality, wearable devices for monitoring health indicators and physical activity. The expediency of an interdisciplinary approach with the involvement of specialists in sports, nutrition, and physiotherapy is substantiated. Ways to optimize the physical training of military personnel through the implementation of individualized training programs, the use of modern technologies and interdisciplinary approaches are proposed. The necessity of continuous monitoring and evaluation of physical training results to ensure the effective performance of service and combat tasks in the conditions of Euro-Atlantic integration is substantiated.

Key words: physical training, military personnel, European integration, legal framework, legal responsibility, NATO standards, individualization of training, reserve officers, survival strategies, professional training.

Вступ

Процес Євроінтеграції, який відбувається у багатьох країнах, відіграє визначну роль у формуванні нових вимог до функціонування силових структур, зокрема військових. Однією з ключових складових готовності армій є фізична підготовка їхніх військовослужбовців. Ця робота спрямована на аналіз процесу розвитку фізичної підготовки військовослужбовців у контексті Євроінтеграції та виявлення шляхів оптимізації цього процесу.

Фізична підготовка військовослужбовців – це керований процес, спрямований на вдосконалення фізичної підготовленості. Підвищення фізичних кондицій військовослужбовців необхідно здійснювати з урахуванням особливостей їх військово-професійної діяльності, що є найважливішою основою підвищення бойової майстерності особового складу всіх видів Збройних Сил України. В умовах модернізації Збройних Сил України, необхідний пошук нових підходів до вирішення проблеми – фізичної підготовки військових. При цьому статистика останнього часу показує велику кількість відмов при зарахуванні на службу до спеціальних підрозділів через недостатній рівень фізичної підготовки [1].

Мета та завдання

Метою дослідження є визначення правових основ фізичної підготовки військовослужбовців в умовах Євроінтеграції та розробка рекомендацій щодо її оптимізації.

Завдання дослідження:

Проаналізувати сучасний стан фізичної підготовки військовослужбовців та її правову регламентацію.

Дослідити юридичні аспекти відповідальності військовослужбовців за неналежне виконання

обов'язків при перевірці рівня фізичної підготовки.

Визначити особливості інтеграції фізичного виховання у професійну підготовку військовослужбовців.

Розробити рекомендації щодо оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців відповідно до стандартів НАТО.

Методи дослідження

У дослідженні використано комплекс методів: теоретичний аналіз наукової літератури та нормативно-правових документів; порівняльний аналіз систем фізичної підготовки військовослужбовців різних країн; системний підхід для визначення взаємозв'язків між різними аспектами фізичної підготовки; узагальнення передового досвіду та практик у сфері фізичної підготовки військовослужбовців.

Результати дослідження

На теперішній час вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців ще недостатньо повно розроблені теоретично та апробовані на практиці. Аналіз існуючої типової методики фізичної підготовки показує, що існують питання спірного характеру про найбільш доцільні шляхи підвищення спеціальної професійної фізичної підготовленості військовослужбовців. При цьому, з одного боку, можна спостерігати аргументований та обґрунтований зміст процесу фізичної підготовки військовослужбовців [2], з іншого – відзначаються наявність роз'єднаності у функціонуванні складових його компонентів, відсутність способів індивідуалізації цього процесу [3]. Протиріччя, що склалося, не дозволяє повною мірою забезпечувати необхідний рівень фізичної підготовленості військових розвідників до вико-

нання службово-бойових завдань. Наведене вище зумовлює актуальність теми даного дослідження.

Умови Євроінтеграції передбачають необхідність взаємодії та відповідності стандартам та практикам євроатлантичних оборонних структур. Фізична підготовленість виступає основним засобом досягнення цієї взаємодії. Високоякісні показники фітнесу не лише підвищують операційні можливості, але й сприяють згуртованості та співпраці в спільних діях з союзницькими силами. Крім того, фізична готовність вбачає в собі дисципліну, стійкість та психічну міцність, що є важливими якостями для адаптації до динамічного та вимогливого характеру сучасної війни.

При виборі загально розвивальних вправ необхідно враховувати їхню загальну цілеспрямованість для кращої адаптації до спеціальної підготовки надалі. Відповідно, слід використовувати засоби, що мають подібність до характеру нервово-м'язових зусиль, а також з режимом рухової діяльності військовослужбовця. Також потрібно сприяти повнішому розвитку основних якостей. Вченими встановлено, що виконання військовослужбовцями комплексів фізичних вправ у процесі чергування позитивно відбивається на часі та якості виконання ними необхідних службових завдань [4].

Важливо відзначити юридичні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців. Відповідно до проведених досліджень, фізичне виховання та системи виживання військовослужбовців мають належне правове підґрунтя, яке регламентує не лише процес підготовки, але й встановлює відповідальність за неналежне виконання обов'язків при перевірці рівня фізичної підготовки [7]. Юридична відповідальність військовослужбовців у цій сфері є важливим елементом забезпечення дисципліни та підтримання належного рівня боєготовності підрозділів [8].

Завданням спеціальних вправ є безпосередній розвиток фізичних якостей, що відбивають специфіку військової діяльності військовослужбовця. Тому, крім подібності нервово-м'язової координації, необхідно чітко зберігати структуру рухів військовослужбовця. У такому разі вдосконалення спеціальної підготовленості проходитиме спільно з налагодженням координації зусиль працюючих м'язів відповідно до техніки основних професійних рухових дій. Також потрібно враховувати спрямованість розвитку на групи м'язів, які виконують основне навантаження під час рухових дій. Отже, одні й ті самі вправи в одних випадках можуть бути загальнорозвивальними, а в інших – спеціальними. При вирішенні всіх

цих питань необхідно мати на увазі таке загальне становище: чим цілеспрямованіше здійснюється вплив на організм у процесі спеціальної тренування, тим більше значення для зростання досягнень військовослужбовця має загальна фізична підготовка [5].

Особливої уваги заслуговує інтеграція фізичного виховання у професійну підготовку курсантів юридичних вишів України. Проведені дослідження демонструють, що стратегії виживання, управління та лідерства мають бути інтегровані в систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів [10]. Це сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню лідерських компетенцій, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків.

Незважаючи на загальне визнання важливості фізичної готовності, існують певні проблеми, які ускладнюють її ефективне впровадження в межах військових організацій. Серед них – застарілі методи навчання, недостатні ресурси та різний рівень фітнесу серед військовослужбовців. Крім того, зростаюча загроза безпеки вимагає гнучкості та універсальності, що ставить під сумнів традиційні підходи до навчання.

В умовах інтеграції до європейських та євроатлантичних структур, важливість фізичної підготовки військовослужбовців набуває нового значення. Заходи з Євроінтеграції передбачають зближення зі стандартами НАТО, які включають в себе вимоги до фізичної готовності військовослужбовців. Зокрема, участь у спільних військових операціях, миротворчих місіях та інших форматах міжнародного співробітництва вимагає від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовки для ефективного виконання завдань та забезпечення власної безпеки.

Важливим аспектом підготовки військовослужбовців, у тому числі і майбутніх військовослужбовців, є навчання та виховання офіцерів запасу. В навчально-методичному посібнику "Фізична підготовка офіцерів запасу", розробленому науково-педагогічними працівниками Військово-юридичного інституту Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого визначено, що підготовка резервістів потребує особливого підходу, що враховує специфіку їх служби [9]. Наведений посібник містить методичні рекомендації щодо організації фізичної підготовки офіцерів запасу, що є важливим елементом загальної системи підготовки військових кадрів.

Однією з перших тенденцій у розвитку фізичної підготовки є перегляд стандартів та методик, що використовуються. Нові вимоги до військової

служби передбачають більш комплексний підхід до фізичної підготовки, який враховує не лише атлетичні здібності, але й функціональну готовність та вміння працювати у різних умовах. Крім того, велика увага приділяється здоров'ю та безпеці військовослужбовців під час фізичних навантажень.

Ще однією тенденцією є використання сучасних технологій у фізичній підготовці. Це включає в себе використання віртуальної реальності для симуляції бойових умов, мобільних пристроїв для вимірювання показників здоров'я та фізичної активності, а також інноваційних методів тренувань [6].

Для вирішення вищезазначених проблем та оптимізації програм фізичної підготовки можна застосовувати кілька стратегій:

Індивідуалізовані програми навчання: розроблення індивідуальних режимів тренувань, які враховують різноманітні рівні фітнесу та операційні вимоги військових підрозділів. Включити елементи функціонального фітнесу, тренувань на витривалість та тактичного навантаження для забезпечення комплексної готовності.

Використання технологій: впровадження технологічних інновацій, таких як мобільні трекери фітнесу, віртуальні тренажери та аналіз даних для моніторингу результатів та персоналізації навчальних втручань.

Міждисциплінарний підхід: співпраця з вченими в галузі спорту, харчування та фізіотерапії для розробки відповідних програм навчання, які включають в себе фізичне заняття, профілактику травм та оптимізацію харчування.

Наголос на психічну міцність: інтеграція тренувань психічної міцності поряд з фізичною підготовкою для підвищення психологічної готовності та навичок управління стресом серед військовослужбовців.

Постійна оцінка та адаптація: регулярне оцінювання ефективності програм навчання за допомогою метрик успішності, механізмів зворотного зв'язку, тощо.

Висновки

Фізична підготовка військовослужбовців є невід'ємною складовою їхньої професійної готовності, особливо в контексті євроінтеграції та адаптації до стандартів НАТО. Аналіз проведеного дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

Правова основа фізичної підготовки військовослужбовців в Україні потребує подальшого вдосконалення з урахуванням євроатлантичних стандартів, що передбачає не лише регламентацію процесу підготовки, але й встановлення відповідальності за неналежне виконання обов'язків.

Юридична відповідальність військовослужбовців за неналежне виконання обов'язків при перевірці рівня фізичної підготовки є важливим елементом забезпечення дисципліни та підтримання належного рівня боеготовності підрозділів.

Інтеграція фізичного виховання у професійну підготовку курсантів юридичних вишів має включати стратегії виживання, управління та лідерства, що сприяє формуванню необхідних компетенцій у майбутніх офіцерів.

Оптимізація фізичної підготовки військовослужбовців потребує впровадження індивідуалізованих програм навчання, використання сучасних технологій, міждисциплінарного підходу та регулярної оцінки ефективності тренувальних програм.

Розвиток фізичної готовності військовослужбовців є важливим елементом в контексті Євроінтеграції. Шляхом підвищення фізичної готовності, нації можливо зміцнити свої військові можливості, сприяти взаємодії з союзницькими силами та адаптуватися до безпекового середовища, що швидко змінюється. Через впровадження інноваційних підходів до навчання та зобов'язання до постійного вдосконалення, військові організації можуть забезпечити, що їх персонал буде належним чином підготовлений до викликів епохи євроінтеграції.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Петрачков О., Височіна Н. Створення та перспективи розвитку навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ імені Івана Черняхівського. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. Вип. 1(1). С. 41–48.
2. 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*. 2022; 8: 268–274.
3. Шемчук В. А., Хацаюк О. В. Обґрунтування нормативних основ Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України. *Імплементация нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні* : кол. монографія. Вінниця : ДУАСОЕМВ XXI ст., 2020. № 1. Р. 1. С. 2–21.
4. Army Command, Leadership, and Management : Theory and Practice. – US Army War College, Carlisle Barracks, Pennsylvania, 2023. 465 p.

5. Balcerzyk R. Assessment system in the polish army. *Journal of sciluce of the military academy of land forces*. 2019; 48(1): 80–89.
6. Nieuwenhuys A., Oudejans RRD. Training with anxiety: short- and long-term effects on police officers' shooting behavior under pressure. *Cognitive Processing*. 2021; 12: 277–288. doi:10.1007/s10339-011-0396-x
7. Іващенко С. М., Артющенко О. В., Пономаренко П. М., Гашенко С. В. Юридичні аспекти фізичного виховання та системи виживання військовослужбовців. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2024; 6: 72–75.
8. Іващенко С. М., Пономаренко П. М., Гашенко С. В. Юридична відповідальність військовослужбовців за неналежне виконання обов'язків при перевірці рівня фізичної підготовки. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2024; 2(105), частина 2: 176–184.
9. Потіхенський А. І., Мороховський М. Л., Яременко Ф. В., Корольов С. С., Куртов А. І., Іващенко С. М., Негода М. С. Фізична підготовка офіцерів запасу : навчально-методичний посібник. Харків : Військово-юридичний інститут Національного юридичного Університету імені Ярослава Мудрого, 2025. 119 с.
10. Іващенко С. М., Артющенко О. В., Пономаренко П. М., Мороховський М. Л. Інтеграція фізичного виховання у професійну підготовку курсантів юридичних вишів України: стратегії виживання, управління та лідерства. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2024; 5: 584–588.

REFERENCES:

1. Petrachkov, O., & Vysochina, N. (2019). Stvorennia ta perspektyvy rozvytku navchalno-naukovoho instytutu fizychnoi kultury ta sportyvno-ozdorovchych tekhnolohii NUOU imeni Ivana Cherniakhovskoho [Creation and prospects for the development of the educational and scientific institute of physical culture and sports-health technologies of the NUOU named after Ivan Cherniakhovsky]. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*, 1(1), 41–48.
2. Panhelova, N.Ye., & Minkin, D.O. (2022). Orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky v armiiakh providnykh krain svitu [Organization of physical training in the armies of the world's leading countries]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 8, 268–274.
3. Shemchuk, V. A., & Khatsaiuk, O. V. (2020). Obgruntuvannia normatyvnykh osnov Nastanovy z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Substantiation of the regulatory framework for Physical Training Guidelines in the Armed Forces of Ukraine]. In *Implementatsiia novovveden do pravovykh ta voiennykh nauk ta pidvyshchennia roli sportu na derzhavnomu rivni* (Vol. 1, pp. 2–21). Vinnytsia: DUASOEMV XXI st.
4. Army Command, Leadership, and Management: Theory and Practice. (2023). US Army War College, Carlisle Barracks, Pennsylvania.
5. Balcerzyk, R. (2019). Assessment system in the polish army. *Journal of Science of the Military Academy of Land Forces*, 48(1), 80–89.
6. Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. D. (2021). Training with anxiety: short- and long-term effects on police officers' shooting behavior under pressure. *Cognitive Processing*, 12, 277–288. doi:10.1007/s10339-011-0396-x
7. Ivashchenko, S. M., Artiushenko, O. V., Ponomarenko, P. M., & Hashenko, S. V. (2024). Yurydychni aspekty fizychnoho vykhovannia ta systemy vyzyhivannia viiskovosluzhbovtziv [Legal aspects of physical education and survival systems for military personnel]. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal*, 6, 72–75.
8. Ivashchenko, S. M., Ponomarenko, P. M., & Hashenko, S. V. (2024). Yurydychna vidpovidalnist viiskovosluzhbovtziv za nenalezhne vykonannia oboviazkiv pry perevirtsi rivnia fizychnoi pidhotovky [Legal responsibility of military personnel for improper performance of duties during physical fitness testing]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu vnutrishnikh sprav*, 2(105), part 2, 176–184.
9. Potikhenskyi, A. I., Morokhovskiy, M. L., Yaremenko, F. V., Korolov, S. S., Kurtov, A. I., Ivashchenko, S. M., & Nehoda, M. S. (2025). Fizychna pidhotovka ofitseriv zapasu : navchalno-metodychnyi posibnyk [Physical training of reserve officers: teaching guide]. Kharkiv : Viiskovo-yurydychnyi instytut Natsionalnoho yurydychnoho Universytetu imeni Yaroslava Mudroho.
10. Ivashchenko, S. M., Artiushenko, O. V., Ponomarenko, P. M., & Morokhovskiy, M. L. (2024). Intehratsiia fizychnoho vykhovannia u profesiinu pidhotovku kursantiv yurydychnykh vyshiv Ukrainy: stratehii vyzyhivannia, upravlinnia ta liderstva [Integration of physical education into the professional training of cadets of law schools in Ukraine: strategies for survival, management and leadership]. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal*, 5, 584–588.