

# **Контроль стану фізичної готовності військовослужбовців**

Доктрина розроблена робочою групою Командування Сил логістики Збройних Сил України та погоджена із заінтересованими органами військового управління Збройних Сил України, структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Ця доктрина визначає загальні підходи щодо організації забезпечення матеріальнотехнічними засобами, роботами та послугами, а також роль органів військового управління усіх ланок у проведенні цієї діяльності.

# КОНТРОЛЬ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

— МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК —



Видавництво  
«Центр учбової літератури»  
Київ — 2024

УДК 796:355.233.2

К 65

**Контроль стану фізичної готовності військовослужбовців. Методичний К 65 посібник.** — Київ: «ЦУЛ», 2024. — 40 с.

**ISBN 978-611-01-3325-8**

Доктрина розроблена робочою групою Командування Сил логістики Збройних Сил України та погоджена із заінтересованими органами військового управління Збройних Сил України, структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Ця доктрина визначає загальні підходи щодо організації забезпечення матеріально-технічними засобами, роботами та послугами, а також роль органів військового управління усіх ланок у проведенні цієї діяльності.

ISBN 978-611-01-3325-8

## ЗМІСТ

	ВСТУП	4
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	6
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	8
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	11
1	ВИМОГИ СУЧАСНОСТІ ДО ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	12
1.1	Загальні положення	12
1.2	Загальні вимоги до фізичної готовності військовослужбовців	12
1.3	Спеціальні вимоги до фізичної готовності військовослужбовців	13
1.4	Вимоги до фізичної готовності військовослужбовців країн-членів НАТО	14
1.5	Вплив реформування системи підготовки Збройних Сил України на структуру та зміст фізичної підготовки	15
2	АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗРОСТО- ВАГОВИХ ПОКАЗНИКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	17
2.1	Загальні положення	17
2.2	Критерії визначення норм маси тіла військовослужбовців	17
2.3	Норми маси тіла в системі контролю фізичної готовності військовослужбовців Збройних сил США	19
3	ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	23
3.1	Загальні положення	23
3.2	Види перевірок та порядок їх проведення	24
3.3	Порядок оцінювання фізичних вправ	27
3.4	Контроль рівня фізичної готовності військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки	33
3.5	Перевірка та оцінка стану фізичної готовності військової частини (підрозділу)	35
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	38

## ВСТУП

На даний час сфера діяльності фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту в Збройних Силах України керується вимогами “Тимчасової настанови з фізичної підготовки (посилання н) (далі –ТНФП).

Разом з тим, аналіз доктринальних документів та наукових праць за час незалежності України показав, що визначення спеціальної фізичної підготовки конкретно не сформульовано. Але завдання спеціальної фізичної підготовки визначені у відповідних доктринальних документах, навчально-методичних публікаціях Міністерства оборони України (далі – МОУ) і Генерального штабу ЗС України ЗС України (далі – ГШ ЗС України) та постійно удосконалюються з урахуванням набутого бойового досвіду застосування військ (сил) в операції Об’єднаних сил (раніше Антитерористичної операції) (далі – ООС (раніше АТО), наукових досліджень та досвіду фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил країн – членів НАТО.

В ТНФП поставлені наступні завдання спеціальної фізичної підготовки (далі – СФП):

розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей;

оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересічною місцевістю пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат;

виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів.

Також, виконання загальних та спеціальних завдань з фізичної підготовки забезпечується системою фізичної підготовки, яка передбачає:

безперервну фізичну підготовку військовослужбовців протягом навчального року та на термін всієї служби;

створення та утримання необхідної навчальної матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою і спортом;

підготовку фахівців фізичної підготовки, інструкторів, спортивних організаторів, тренерів, суддів зі спорту;

мотивацію військовослужбовців до самостійних занять фізичною підготовкою і спортом, оволодіння знаннями та методикою фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя;

наукове обґрунтування змісту та організації фізичної підготовки.

Упродовж останніх років в умовах бойових дій в районі ООС (раніше АТО) на Сході України виникла нагальна потреба у суттєвих змінах, так як реальна практика ведення бойових дій постійно змінюється, тактика дій підрозділів, озброєння і військова техніка вдосконалюється шаленими темпами. Зміна воєнно-політичної обстановки в світі, поява нових зразків озброєння, новітні підходи до ведення бойових дій, постійна гонка озброєнь – це вимагає від нас постійної зміни підходів та удосконалення підготовки військових професіоналів, підвищення вимог до їх фізичної та психічної готовності до

виконання завдань за призначенням. Проведення низки реформ в підготовці військових фахівців Збройних Сил України (далі – ЗС України) вимагає від нас проаналізувати та докорінно змінити програми навчання бойової підготовки з урахуванням новітніх підходів, форм та способів застосування військ. Бойова підготовка ЗС України змінює вектор підготовки військових фахівців у напрямку збройних сил країн – членів НАТО. Одним із компонентів боєготовності є готовність військових фахівців до виконання завдань. Бойова готовність ЗС України залежить від індивідуальної підготовленості кожного військовослужбовця і злагодженості особового складу в цілому. Індивідуальну спроможність військовослужбовця можливо оцінити за наступними критеріями: військово-професійної підготовки, фізичної готовності та морально-психологічної готовності.

Передовим кроком в напрямку розвитку системи спеціальної фізичної підготовки військових професіоналів Збройних Сил України на сучасному етапі є розробка “Єдиних стандартів фізичної підготовки”, при оволодінні якими військовослужбовець здатний виконувати свої функціональні обов'язки в різних умовах обстановки.

**ПОСИЛАННЯ НА НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ  
ТА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ**

Позначка військової публікації	Повне найменування військової публікації
1	2
	<b>а.</b> Закон України “Про оборону України”
ВКП 7-00(01).01	<b>б.</b> Закон України “Про військовий обов’язок і військову службу”
ВКП 7-00(01).01	<b>в.</b> Доктрина підготовки сил оборони держави, затверджена наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 21.01.2020 № 18
ВКП 7-00(01).01	<b>г.</b> Доктрина організації об’єднаної підготовки сил оборони держави, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 01.08.2020 (Вих. № 2694/НВГШ від 09.09.2020)
ВКП 7-00(03).01	<b>д.</b> Доктрина з організації підготовки у ЗС України, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 01.07.2020 (Вих. № 1929/НВГШ від 03.07.2020)
ВКДП 7-00(171)03.02	<b>е.</b> Настанова з оперативної підготовки у Збройних Силах України, затверджена та введена в дію наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 15.07.2020 № 56
ВКДП 7-00.(03)01	<b>ж.</b> Настанова з бойової підготовки у Збройних Силах України, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 07.10.2020 (Вих. № 24148/С від 08.09.2020)
ВКДП 7-00.(01)01	<b>и.</b> Настанова з підготовки персоналу у Збройних Силах України, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 25.09.2020 (Вих. № 2894/НВГШ від 28.09.2020)
ВКДП 7(5)-00(01).01  ВКДП 7- 00(03).02	<b>к.</b> “Типовий каталог завдань з підготовки ЗС України” та “Інструкція про порядок розроблення (розміщення) стандартів (каталогів завдань) з підготовки та проведення оцінювання за стандартами підготовки ЗС України”, введені в дію наказом Генерального штабу ЗС України від 27.01.2020 № 26 “Про порядок розроблення (розміщення) стандартів (каталогів завдань) з підготовки та проведення оцінювання за стандартами підготовки ЗС України”
	<b>л.</b> Наказ Міністерства оборони України від 13.05.2016 № 257 “Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у



1	2
ІФП	Збройних Силах України на період до 2020 року” <b>м.</b> Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”
ТНФП	<b>п.</b> Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України, введена в дію наказом начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35
ВКП 7-00(165)03.03	<b>п.</b> Доктрина з організації оцінювання (сертифікації) у Збройних Силах України, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 22.06.2021 (Вих. № 1546/НВГШ від 23.06.2021)
ВКДП 7-00(165)03.02	<b>р.</b> Методичні рекомендації “З оцінювання (сертифікації) органів військового управління, військових частин (підрозділів) Збройних Сил України щодо набуття визначених спроможностей”, затвержені начальником Генерального штабу Збройних Сил України 22.06.2021 (Вих. № 1546/НВГШ від 23.06.2021)
	<b>с.</b> “Порядок розроблення, прийняття, внесення змін, скасування, відновлення дії, оприлюднення, запровадження та застосування військових стандартів”, затвержені наказом Міністерства оборони України від 24.02.2020 № 56 “Про питання військової стандартизації”
	<b>т.</b> Перелік основних заходів досягнення цілей партнерства в Міністерстві оборони України та Збройних Сил України на 2018 – 2020 роки (в частині що стосується цілей партнерства G 1000, L 1201, A 1201, M 1201, H 4005)
ВП 7-00(72)01.01	<b>у.</b> Методичні рекомендації “З організації підготовки військовослужбовців за бойовою армійською системою”, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 28.02.2021 (До Вих. № 4552/С від 30.02.2021)
FM 21-20	<b>ф.</b> “Physical Fitness Training”, Headquarters Department of the Army Washington DC, 1 October 1998 (Настанова (польовий статут) з фізичної підготовки, видання Управління штабу армії, Вашингтон, округ Колумбія, 1 жовтня 1998 року)

## ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

**Військовозобов'язані** – особи, які перебувають у запасі для комплектування Збройних Сил України та інших військових формувань на особливий період, а також для виконання робіт із забезпечення оборони держави.

**Військовий резерв** – компонент у Збройних Силах України, що складається з резервістів, які у добровільному порядку уклали контракт на проходження служби у військовому резерві або були зараховані в обов'язковому порядку до оперативного резерву в особливий період та військовозобов'язаних, які перебувають на військовому обліку у військових комісаріатах.

**Військові частини бойового складу** – органи військового управління, бойові військові частини, військові частини бойового забезпечення видів, родів військ (сил) та їх запасні роти (батареї); інші військові частини (оперативного, технічного, тилового, медичного забезпечення тощо) видів, родів військ (сил) Збройних Сил України, інших органів військового управління, структурних підрозділів Міністерства оборони та Генерального штабу Збройних Сил України, перелік яких визначається (уточняється) відповідними директивами Генерального штабу Збройних Сил України.

**Валідність змісту** – це відповідність вимог до змісту.

**Валідність відповідності** – це відповідність результатів діагностування, тобто вимірювання та оцінювання, однієї ознаки – рівня підготовки певної групи курсантів, різними методами.

**Дискримінативність** – це здатність окремих завдань тесту та тесту в цілому диференціювати обстежуваних відносно максимального і мінімального результатів тесту. Дискримінативність вимірюється показником дельта Фергюсона.

**Індивідуальна спроможність військовослужбовця** – рівень його теоретичних знань, практичних умінь та навичок, психологічних та фізичних якостей, якими повинен володіти військовослужбовець для якісного виконання функціональних обов'язків відповідно до займаної посади.

**Індивідуальна підготовка** – це цілеспрямований та організований процес послідовних заходів навчання та виховання всіх категорій військовослужбовців, спрямований на формування у них потрібного рівня знань, умінь, навичок, фахової майстерності, фізичних та психологічних якостей для виконання обов'язків за посадою (спеціальністю) як у мирний час, так і в особливий період.

**Індивідуальна підготовка резервістів** – складова частина підготовки, яка здійснюється з метою розкриття та розвитку індивідуальних спроможностей резервіста для його ефективного використання під час самостійного виконання завдань та в складі органу військового управління, військової частини (підрозділу).

**Колективна підготовка** – це цілеспрямований та організований процес послідовних заходів підготовки органів військового управління, військових

частин, їх підрозділів та створених на тимчасовій основі тактичних груп, спрямований на досягнення такого рівня злагодженості, що забезпечить (гарантуватиме) ефективне виконання покладених на них завдань як у мирний час, так і в особливий період.

**Навички військовослужбовця** – здатність військовослужбовця автоматично виконувати певні дії. Практичне застосування знань, умінь та навичок у ході навчального процесу забезпечує їх перетворення на професійну майстерність.

**Підготовка Збройних Сил України** – це організований за єдиним замислом і планом процес навчання та виховання усіх категорій військовослужбовців, а також резервістів, які проходять службу у військовому резерві, злагодження органів військового управління, військових частин (кораблів) та їх підрозділів з метою досягнення їх готовності до виконання завдань за призначенням як у мирний час, так і в особливий період.

Підготовка є основним змістом повсякденної діяльності командувачів (командирів, начальників), органів управління військових організаційних структур.

Вона проводиться як у мирний час, так і в особливий період та обумовлена потребою держави в якісно підготовленому персоналі та військових організаційних структур, здатних успішно виконувати покладені на них завдання.

**Період підготовки** – строк, протягом якого орган військового управління (військова частина, підрозділ, корабель) знаходиться в одному із визначених станів, а саме: відновлення боєздатності (базовий період); інтенсивної підготовки (інтенсивний період); виконання завдань (підтримання готовності до виконання завдань) за призначенням (підтримуючий період).

**Прийом** – окрема дія, рух.

**Процес** – сукупність ряду послідовних дій, спрямованих на досягнення певного результату.

**Оцінювання** – це цілеспрямований та організований процес перевірки військових організаційних структур, що здійснюється для отримання об'єктивної інформації щодо рівня набуття ними визначеного переліку спроможностей відповідно до визначених стандартів та критеріїв за результатами підсумкового заходу підготовки або завершальних заходів підготовки.

**Спроможність** – властивість, що дозволяє здійснювати певні дії для досягнення конкретної мети з урахуванням визначених ресурсів.

**Стандарт підготовки** – нормативний документ (уніфікований процес), який визначає послідовність досягнення органами військового управління (штабами, військовими частинами, підрозділами, кораблями, військовослужбовцями) оперативних (бойових, спеціальних), індивідуальних спроможностей до виконання конкретних завдань та визначає критерії їх оцінки. Стандарти підготовки поділяються на стандарти індивідуальної (базової загальновійськової, фахової) підготовки та колективної підготовки і спрямовуються на досягнення сумісності у підготовці підрозділів ЗС України та держав – членів НАТО.

**Стандарт фізичної підготовки** – це нормативний документ (уніфікований процес), який визначає послідовність досягнення особовим складом, військовими частинами (підрозділами, кораблями), того обсягу знань, умінь та навичок у виконанні військово-прикладних та спеціальних вправ та дій, завдяки яким здійснюється діяльність в різних видах бою та формах застосування військ, та впливають на формування бойової готовності військ.

**Тренування** – осмислене багаторазове повторення (виконання) вже вивчених вправ (прийомів, дій) з метою їх закріплення (удосконалення).

**Уміння військовослужбовця** – здобута на основі отриманих завдань у військовій сфері здатність військовослужбовців виконувати належним чином певні дії на практиці. Систематичні та цілеспрямовані тренування тих, хто навчається шляхом виконання певних дій, які забезпечують перетворення знань та умінь на навички.

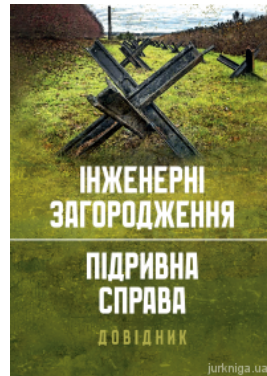
**Цикл навчання** – строк, за який орган військового управління, військова частина (підрозділ, корабель) набуває та підтримує здатність виконувати визначені їм завдання.

Всі інші вжиті терміни та визначення, які наведені у цьому Методичному посібнику наведені в “Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, введена в дію наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 № 225 (посилання м) та “Тимчасовій настанові з фізичної підготовки в Збройних Силах України”, введена в дію наказом начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35 (посилання н).

## Книги, які можуть вас зацікавити



Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО



Інженерні загородження. Підривна справа. Довідник



Гіпотермія і холодові травми. Рекомендації з попередження та надання допомоги постраждалим в умовах бойових дій



Закон України "Про волонтерську діяльність"



Вогнева підготовка



Тактична медицина. Навчальний посібник

Перейти до галузі права  
**Військове право**



[Перейти на сайт →](#)