
 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-2-108-113>

 <https://orcid.org/0009-0001-0243-2902>

**КОМАРЬ Іван**

аспірант кафедри освітнього і соціокультурного менеджменту та соціальної роботи,  
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

 Naskaratel@gmail.com

УДК 378.091:[355.233.2:796](100)(045)

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ: ДОСВІД ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН І ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ В УКРАЇНІ**

*У статті схарактеризовано стан фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців в Україні. Представлено досвід країн членів НАТО.*

*Охарактеризовано їх системи фізичної підготовки й оцінювання рівня набутих знань, умінь і навичок.*

*Також акцентується увага на важливості фізичного виховання як невід'ємної складової загальної військової підготовки, що не лише сприяє зміцненню фізичного здоров'я, витривалості та бойового духу військовослужбовців, а й підвищує їхню психологічну стійкість, здатність діяти в екстремальних умовах, швидко ухвалювати рішення та ефективно взаємодіяти в умовах бойових дій. Фізична підготовка розглядається як ключовий елемент, що впливає на загальний рівень боєздатності підрозділів і є фактором, який безпосередньо впливає на збереження життя та успішність виконання бойових завдань.*

*Окрему увагу приділено питанням адаптації позитивного зарубіжного досвіду до умов сучасної України.*

*Розглянуто практики та підходи, які можуть бути впроваджені в українську систему військового фізичного виховання з урахуванням специфіки ведення гібридної війни, територіальної оборони, асиметричних загроз та потреби в універсальності підготовки військовослужбовців різних категорій.*

*Проаналізовано потенціал модернізації навчально-матеріальної бази, впровадження новітніх тренувальних методик, спеціалізованих програм фізичної реабілітації та індивідуального підходу до підготовки військовослужбовців.*

*Запропоновано комплекс рекомендацій, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання у Збройних силах України. Зокрема, йдеться про оновлення нормативно-правової бази, впровадження сучасних стандартів оцінювання фізичної підготовленості, систематичне підвищення кваліфікації інструкторського складу, розвиток інфраструктури для тренувань та реабілітації, а також посилення мотиваційної складової для військовослужбовців. У підсумку, автор підкреслює, що ефективна система фізичного виховання є запорукою підвищення боєздатності української армії та її спроможності ефективно протистояти сучасним військовим загрозам.*

*Акцентовано увагу на важливості обміну досвідом в умовах війни з максимальною ефективністю та в максимально короткі терміни.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання; фізична підготовка військовослужбовців; зарубіжний досвід; система підготовки військових; освіта.*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання в нашій країні було запроваджено десятки століть тому. Створена система продемонструвала свою життєздатність і спроможність до постійного оновлення й пристосування до змін, до сприяння перетворенню й прогресу в соціумі. Темпи перетворень і розвитку сфери фізичного виховання призвели до зміни особистості та її соціальних інститутів.

Фізичне виховання у закладах освіти України спрямоване на фізичний і духовний розвиток здобувачів освіти, оволодіння теоретичними знаннями із суміжних дисциплін (анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, валеології, гігієни, травматології й лікувальної фізичної культури, психології, педагогіки та ін.), що теж скомпоновані в систему, фізичними вправами і видами спорту, способами їх організованого та самостійного виконання протягом усього життя.

Постійний розвиток фізичного виховання обумовлений економічними, політичними, соціальними, духовними і культурними факторами, а також ефективністю виконання визначених завдань, організаційних форм, змісту та педагогічних умов, які забезпечують якісне функціонування (Пічугін та ін., 2010, с. 17).

**Мета статті:** дослідити стан проблеми фізичного виховання військових в Україні, проаналізувати досвід країн членів НАТО та виявити шляхи удосконалення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання військових стало предметом уваги ряду науковців, а саме: Н. Височіна, В. Білошицький, О. Малахова (фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи) (Височіна, Білошицький, Малахова, 2021), А. Мельніков, В. Шинкарук, М. Літвінов (значення та вплив фізичного виховання на повсякденне життя курсантів військових вищих навчальних закладів) (Мельніков,

Шинкарук, Літвінов, 2024), Н. Козак, О. Мошковський (фізичне виховання в освітньому процесі підготовки військових медиків як запорука здорового способу життя молоді) (Козак, Мошковський, 2020), С. Романчук, О. Лесько, М. Кузнецов, М., С. Федак, О. Лойко, І. Романів, А. Демків, Ю. Бобко (формування основ методичної складової з фізичного виховання у майбутніх офіцерів, які навчаються на курсах лідерства) (Романчук та ін., 2020), С. Фіногенов (світовий досвід адаптації системи фізичного виховання військовослужбовців в умовах сучасного реформування збройних сил) (Фіногенов, 2011), В. Шинкарук, В. Рефель, П. Ткаченко (організаційно-методичні основи фізичного виховання у військовому вищому навчальному закладі) (Шинкарук, Рефель, Ткаченко, 2024) та ін.

Попри численні дослідження проблема фізичного виховання військовослужбовців недостатньо розкрита й потребує пошуку шляхів удосконалення. Також важливо дослідити досвід зарубіжних країн у цій сфері.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Згідно Інструкції з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України, «мета фізичної підготовки полягає в тому, щоб забезпечити фізичну готовність майбутніх військовослужбовців до виконання завдань у період війни, в умовах фронту. Вона поділяється на загальну та спеціальну.

Так, загальна фізична підготовка майбутніх військовослужбовців націлена на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ із гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор тощо» (Про затвердження Інструкції, 2024).

Завдання загальної фізичної підготовки наступні:

– розвиток і вдосконалення фізичних якостей, а саме: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;

– покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;

– забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення втрат працездатності,

пов'язаних із різними захворюваннями» (Про затвердження Інструкції, 2024).

У той час як спеціальна «фізична підготовка являє собою частину фізичної підготовки, спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей у військовослужбовців, опанування ними військово-прикладних рухових навичок, виховання морально-вольових якостей, досягнення згуртованості військових колективів шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ» (Про затвердження Інструкції, 2024).

Зарубіжний досвід фізичного виховання військових досить багатий і різноманітний. Так, у збройних силах *Франції* реалізовано найбільш прогресивну серед відомств сектору безпеки і оборони європейських країн модель фізичної підготовки та спорту військовослужбовців. У цій країні виділяється найбільша серед країн НАТО кількість годин на фізичну підготовку й спорт у межах службового часу, а також найбільша кількість штатних фахівців. Окрім того, основною перевагою французької системи фізичної підготовки слід вважати її гнучкість і універсальність (Гнидюк, 2022).

У *США* розрізняють курси «повітряно-штурмової підготовки», «амфібійної підготовки» та «ближнього бою». Відповідно до вимог клімату виокремлюють курси підготовки до бойових дій у джунглях, в пустелі, в горах або в арктичних умовах. У *Британії* — це «курс пригод» (АрміяInform, 2023).

Проте, в більшості Північноатлантичних країн реорганізація системи фізичної підготовки військовослужбовців відбулася дещо пізніше, порівняно з США. Наприклад, у Великобританії і ФРН вона була заснована ще в 1974 р., у Франції – в 1975 р. Однак, підходи в реорганізації системи фізпідготовки збройних сил у цих країнах відрізнялися. Наприклад, англійці взяли за основу систему армії США, в ФРН зберегли концепцію «придатності», а Франція розробила власну концепцію «мобілізації». Для реалізації кожної з них характерно визначене сполучення засобів, методів і організаційних форм фізичної підготовки, що складають загальний напрям фізичного виховання військ.

За дослідженнями Д. Авзалової, В. Рефеля, фізична підготовка Збройних сил Великобританії включає наступні дисципліни: легка атлетика, важка атлетика, гімнастика, плавання, бокс, баскетбол, футбол, рукопашний бій, дзюдо. У складі збройних сил цієї країни існують частини і підрозділи, бойовим призначенням яких встановлено особливі вимоги до фізичної готовності

військовослужбовців. Це відноситься зокрема до парашутистів, морських піхотинців, розвідників та диверсантів. У систему фізичної підготовки цих військовослужбовців включені стрибки з парашутом, орієнтування, способи скритого та швидкого пересування по важко прохідній місцевості, плавання з аквалангом, курс виживання в екстремальних умовах тощо.

У підрозділах сухопутних військ, які беруть участь в бойових діях, додатково створені ще такі дисципліни, як: подолання перешкоди, та «курс пригод» – це комплексні маневри та дії, націлені на вдосконалення навичок з пересування у важко-прохідних місцевостях, подоланні природних і штучних перешкод у контексті виконання тактичних завдань.

Важливою частиною фізичного виховання є перевірка результатів фізичної підготовки. У Збройних Силах Великобританії вона передбачає застосування ряду тестів, зокрема:

– тест «вихідних фізичних можливостей» – проводиться на початку кожного періоду навчання;

– тест «базової фізичної придатності» – реалізується 2 рази на рік;

– тест «бойової фізичної готовності» – проводиться 2 рази на рік. Іноді його замінюють тестом «базова фізична придатність».

Важливим є також контроль за вагою військовослужбовців, що здійснюється за спеціально створеними таблицями. Порушення ваго-ростового співвідношення карається в адміністративному порядку. Результати усіх видів перевірок фіксуються в індивідуальній картці фізичної готовності. Невиконання контрольних нормативів тягне за собою зниження грошового утримання військовослужбовців (Авзалова, Рефель, 2023, с. 368).

Специфічною рисою фізичного виховання в Сполучених штатах Америки є її децентралізація. У штабах різних видів збройних сил, родів військ призначаються найбільш підготовлені офіцери, які проводять планування, контроль і методичне забезпечення фізичної підготовки. З особовим складом проводять заняття спеціально підібрані інструктори. У Вищих військових навчальних закладах заняття здійснюють окремо і з офіцерським, і з курсантським (кадетським) особовим складом (Авзалова, Рефель, 2023, с. 368).

Законодавством США передбачено три основні форми занять з фізичної підготовки, а саме: групові, індивідуальні заняття та масова спортивна робота на рівні рот.

Аналізуючи їхню практику, військовослужбовці кожного ранку бігають на відстань 2–3 милі (близько 3,5 км) або на 5 миль (близько 8 км). Серед найбільш важливих компонентів у американській підготовці є не біг, на відміну від Української системи, а метання гранат та рукопашний бій.

Згідно розкладу військовослужбовці американських підрозділів на фізичне виховання мають три години на тиждень. У Військово-морському флоті США планується фізична підготовка до 90 хвилин щодня. Зміст фізичної підготовки збройних сил США має цілий ряд особливостей.

Так, для індивідуального фізичного тренування використовуються в комплексі вправи, що розраховані на 12 хвилин щоденно, та комплекс вправ з тренувальною штангою вагою близько 35 кілограмів. Військово-прикладні навички удосконалюються в ході курсу подолання перешкод, який включає два комплекси, а саме: «курс зміцнення» та «курс витривалості» (Авзалова, Рефель, 2023, с. 369).

До «курсу зміцнення» входить подолання смуги перешкод довжиною 300–450 метрів, обладнаної 15–25 різними перешкодами польового типу. «Курс витривалості» допомагає виховувати сміливість, рішучість і впевненість у собі. Він сформований із 4-х груп по 6 перешкод різного ступеню складності, подолання яких пов'язано з небезпечкою та ризиком. Перешкоди «курсу витривалості» долаються без спорядження й зброї, а також без відслідковування витраченого часу. Статутом заборонено примушення військових до їх подолання.

Дуже вагомим у змісті фізичної підготовки є рукопашний бій. Крім оволодіння технікою прийомів рукопашного бою передбачено також подолання штурмової смуги та єдиноборство у захисному спорядженні.

Варто відзначити й ряд курсів спеціалізованої підготовки. До них відносять наступні:

– «курс пригод» – скрите пересування по важко-прохідній місцевості;

– «курс мобільної підготовки» – греблю на човні, плавання в обмундируванні та подолання спеціальних перешкод;

– «курс повітряно-штурмової підготовки» – посадка на вертоліт по трапу на висоті 15–20 метрів, безпосадкове десантування по канату з висоти 30–40 метрів і марш-кидок на 10 миль (більше 16 км) з повною викладкою по пересіченій місцевості.

Існують також спеціальні курси підготовки до дій у горах, у пустелі, у джунглях та арктичних районах. Їх основу становить тренування та перевірка стійкості

професійних навичок і ефективність бойової стрільби на фоні великих фізичних та психологічних навантажень.

Підготовка на курсах здійснюється у спеціальних центрах під керівництвом інструкторів. Її тривалість – 2–4 тижні. Контроль проводиться у складі підрозділів із виставленням оцінки з бойової підготовки.

Варто відмітити, що в збройних силах США відсутня єдина система перевірки та оцінки фізичної готовності військово-службовців. Кожний вид збройних сил та деякі роди військ встановлюють власні тести й нормативи. Проте існує тенденція до уніфікації системи перевірки й оцінки. Замість семи різних тестів приймають єдиний армійський тест фізичної готовності, що включає в себе три контрольні вправи, такі як: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тіла в сидяче положення з положення лежачи, біг 2 милі (3218 м). Результати, що показані у кожній вправі, оцінюються за 100-бальною шкалою. Кожний військовий має бути перевірений за армійським тестом фізичної готовності не рідше 2-х разів протягом року, але й не частіше ніж через 3 місяці (Авзалова, Рефель, 2023, с. 369).

Система фізичної підготовки Німеччини дуже схожа з системою США та Великобританії. Проаналізувавши зміст фізичного виховання Збройних сил у цій країні можна відмітити, що керівником є генеральний інспектор, який відповідає за спортивний сектор у своєму штаті.

В організаційному відношенні система фізичної підготовки бундесверу поділяється на «службовий» та «позаслужбовий» спорт. Відтак, «службовий спорт» включає в себе наступні види програм: загальну, особливу, перевірки та оцінки, масові змагання, а також програму підготовки спортсменів високого класу.

У програму фізичного виховання входить основна та додаткова типи підготовки. Основна передбачає програму для військовослужбовців віком від 45 років та включає такі напрями спорту, як: плавання, гімнастика, легка атлетика, рухливі ігри та волейбол. Додаткова підготовка включає в себе командні ігри, не винятком стала й національна німецька гра-гандбол, також є бокс та лижний спорт. Для виконання основної й додаткової програми щотижнево проводяться 2-3 заняття тривалістю до 50 хвилин. Особлива спортивна програма призначена для спортивного вдосконалення найбільш здібних спортсменів.

Законодавством заборонено займатися військово-прикладними вправами в години,

що відведені для фізичної підготовки. Тому, для формування військово-прикладних навичок, таких як: подолання перешкод, метання гранат, рукопашний бій та маршова підготовка, виділяється окремий час.

Програма перевірки та оцінки фізичної підготовки включає в себе заходи різного призначення та змісту. Основними із них є такі, як:

- тест на фізичну придатність до військової служби;
- «змагання серед рядового складу»;
- складання нормативів на залік «спортивні досягнення».

Обов'язковим видом перевірки фізичної підготовки для всіх військових є «солдатські змагання». Вони проводяться 1 раз на рік на рівні рот і рівних їм підрозділів. До змісту «солдатських змагань» входять: біг на 100 м, стрибок у довжину з розбігу, штовхання ядра та біг на 5000 метрів. Дозволяється замінювати біг на 5000 метрів плаванням на 1000 метрів.

Не менш важливим етапом перевірки фізичної підготовки є виконання нормативів значка «спортивні та військові досягнення», у зміст нормативів включені військово-прикладні вправи. Окрім названих видів перевірки існує декілька додаткових, а саме: виконання нормативів плавання, масові лижні змагання та ін. Результати усіх видів перевірки заносяться в індивідуальну картку обліку (Авзалова, Рефель, 2023, с. 370).

Дослідивши досвід фізичного виховання та підготовки військовослужбовців країн членів НАТО варто зауважити, що для України в умовах війни дуже доцільним буде запозичити деякі аспекти, зокрема:

- необхідно збільшити час військової підготовки, адже до повномасштабного вторгнення цьому приділяли мало часу;
- варто удосконалити заняття з оволодіння зброєю та технікою, адже в світі з'явилося багато нового спорядження;
- необхідно відправляти наших воїнів до різних країн НАТО, щоб вони могли оволодіти їхнім досвідом сукупно;
- важливо заохочувати воїнів країн НАТО підтримати Україну в стані війни. Таким чином можна поповнити кадровий резерв та перейняти досвід у іноземних військових навіть безпосередньо на фронті.

**Висновки.** Загалом дослідження дало змогу виявити багатогранність досвіду підготовки військовослужбовців країн членів НАТО. Системи, які там застосовуються стануть у нагоді й для українських військових. Тож, на нашу думку, варто якомога більше сприяти тому аби українські солдати

могли оволодіти новими тактиками боротьби, прийомами фізичного загартування в найкоротші терміни й у різних форматах, у тому числі – дистанційно (за можливості).

#### Список бібліографічних посилань

- Авзалова, Рефель, 2023 – Авзалова, Д.О., Рефель, В.І. (2023). Фізична підготовка і спорт військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Граїль науки*, 29: 365–372. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1475>
- Височіна, Білошицький, Малахова, 2021 – Височіна, Н., Білошицький, В., Малахова, О. (2021). Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*, 1(43): 43–55. Doi: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2021-43/43-55>.
- Гнидюк, 2022 – Гнидюк, О. (2022). Зміст і особливості професійної та фізичної підготовки офіцерів збройних сил Франції. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 29(2): 125–137. Doi: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v29i2.1041>
- Козак, Мошковський, 2020 – Козак, Н.Д., Мошковський, О.М. (2020). Фізичне виховання в освітньому процесі підготовки військових медиків як запорука здорового способу життя молоді. *Сучасні аспекти військової медицини*, 27(2): 55–61. Doi: <https://doi.org/10.32751/2310-4910-2020-27-27>.
- Мельников, Шинкарук, Літвінов, 2024 – Мельников, А.В., Шинкарук, В.О., Літвінов, М.О. (2024). Значення та вплив фізичного виховання на повсякденне життя курсантів військових вищих навчальних закладів. *Olympicus: науковий журнал*, 2. 139–147. Doi: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.18>.
- Про затвердження Інструкції, 2024 – Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України: Наказ Центрального управління служби безпеки України від 03.10.2024 № 484. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1570-24#Text>.
- Романчук та ін., 2020 – Романчук, С., Лесько, О., Кузнецов, М., Федак, С., Лойко, О., Романів, І., Демків, А., & Бобко, Ю. (2020). Формування основ методичної складової з фізичного виховання у майбутніх офіцерів, які навчаються на курсах лідерства. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 16: 79–85. Doi: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.79-85>.
- Пічугін та ін., 2010 – Пічугін, М.Ф., Грибан, Г.П., Романчук, В.М. та ін. (2010). Фізичне виховання військовослужбовців: навчальний посібник / за редакцією Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ. 820 с.
- Фіногенов, 2011 – Фіногенов, Ю.С. (2011). Світовий досвід адаптації системи фізичного виховання військовослужбовців в умовах сучасного реформування збройних сил. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Технології педагогічної освіти*, 33(1): 180–184.
- Шинкарук, Рефель, Ткаченко, 2024 – Шинкарук, В., Рефель, В., Ткаченко, П. (2024). Організаційно-методичні основи фізичного виховання у військовому вищому навчальному закладі (ВНЗ). *Академічні візії*, 34: 1–6. Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13300987>.
- ArmiaInform, 2023 – Які особливості фізичної підготовки в країнах НАТО (2023). *Армія Inform*. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/02/yaki-osoblyvosti-fizychnoyi-pidgotovky-v-krayinah-nato/>

#### References

- Avzalova, D.O., Refel, V.I. (2023). Physical training and sports for military personnel in higher military educational institutions in Ukraine and foreign countries. *Grail of Science*, 29: 365–372. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1475>
- Vysochina, N., Biloshitsky, V., Malakhova, O. (2021). Physical training and sports in the armed forces of Ukraine: problems and prospects. *Military Education*, 1(43): 43–55. Doi: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2021-43/43-55>
- Gnydyuk, O. (2022). Content and features of professional and physical training of officers of the French armed forces. *Collection of scientific papers of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Pedagogical Sciences*, 29(2): 125–137. Doi: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v29i2.1041>
- Kozak, N.D., Moshkovsky, O.M. (2020). Physical education in the educational process of training military medics as a guarantee of a healthy lifestyle for young people. *Modern Aspects of Military Medicine*, 27(2): 55–61. Doi: <https://doi.org/10.32751/2310-4910-2020-27-27>
- Melnikov A.V., Shynkaruk V.O., Litvinov M.O. (2024). The significance and influence of physical education on the daily life of cadets at military higher education institutions. *Olympicus: scientific journal*, 2. 139–147. Doi: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.18>.
- On approval of the Instructions on the organization of physical training in the Security Service of Ukraine: Order of the Central Administration of the Security Service of Ukraine dated 03.10.2024 No. 484. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1570-24#Text>
- Romanchuk, S., Lesko, O., Kuznetsov, M., Fedak, S., Loiko, O., Romaniv, I., Demkiv, A., & Bobko, Yu. (2020). Formation of the foundations of the methodological component of physical education in future officers studying in leadership courses. *Bulletin of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 16: 79–85. Doi: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.79-85>.
- Pichugin, M.F., Gryban, G.P., Romanchuk, V.M. et al. (2010). Physical education of military personnel: a training manual. In G.P. Gryban (ed). Zhytomyr: ZhVI NAU. 820 p.
- Finogenov, Yu.S. (2011). World experience in adapting the physical training system for military personnel in the context of modern armed forces reform. *Scientific Bulletin of Mykolaiv State University named after V.O. Sukhomlynsky. Technologies of Pedagogical Education*, 33(1): 180–184.
- Shynkaruk, V., Refel, V., Tkachenko, P. (2024). Organizational and methodological foundations of physical education in military higher education institutions (HEIs). *Academic Visions*, 34: 1–6. Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13300987>.
- What are the characteristics of physical training in NATO countries. *Army Inform*. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/02/02/yaki-osoblyvosti-fizychnoyi-pidgotovky-v-krayinah-nato/>

**KOMAR Ivan**

postgraduate student at the Department of Educational and Socio-Cultural Management and Social Work,  
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy

**PHYSICAL UPBRINGING OF MILITARY: EXPERIENCE OF FOREIGN COUNTRIES  
AND WAYS OF IMPROVEMENT IN UKRAINE**

**Summary.** *The article describes the state of physical and psychological training of military personnel in Ukraine. The experience of NATO member countries is presented. Their systems of physical training and assessment of the level of acquired knowledge, skills, and abilities are characterized.*

*It also emphasizes the importance of physical education as an integral part of general military training, which not only contributes to strengthening the physical health, endurance, and morale of military personnel, but also increases their psychological resilience, ability to act in extreme conditions, make quick decisions, and interact effectively in combat situations. Physical training is seen as a key element that affects the overall combat readiness of units and is a factor that directly influences the preservation of life and the successful completion of combat missions.*

*Special attention is paid to the adaptation of positive foreign experience to the conditions of modern Ukraine. Practices and approaches are considered that can be implemented in the Ukrainian system of military physical education, taking into account the specifics of hybrid warfare, territorial defense, asymmetric threats, and the need for universal training of military personnel of various categories.*

*The potential for modernizing the educational and material base, introducing the latest training methods, specialized physical rehabilitation programs, and an individual approach to training is analyzed.*

*The author proposes a set of recommendations aimed at improving the physical education system in the Armed Forces of Ukraine. In particular, this involves updating the regulatory framework, introducing modern standards for assessing physical fitness, systematically improving the qualifications of instructors, developing infrastructure for training and rehabilitation, and strengthening the motivational component for military personnel. In conclusion, the author emphasizes that an effective physical education system is a guarantee of increasing the combat capability of the Ukrainian army and its ability to effectively counter modern military threats.*

*Attention is focused on the importance of exchanging experience in wartime with maximum efficiency and in the shortest possible time.*

**Keywords:** *physical upbringing; physical training of military personnel; foreign experience; military training system; education.*

*Одержано редакцію 10.11.2025  
Прийнято до публікації 24.11.2025*