

**ГУСЄВА Катерина Олександрівна,**  
курсант Військового інституту  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка

*Науковий керівник:*

**БЕРИСЛАВСЬКА Оксана Михайлівна,**  
доцент кафедри військового права  
факультету міжнародних відносин  
та права ВКНУ імені Тараса Шевченка,  
кандидат юридичних наук, доцент

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЕЛЕМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Фізична культура відіграє ключову роль у формуванні здорової, прогресивної та сильної нації. Вона впливає не лише на індивідуальний стан здоров'я людей, а й має неабияке значення у системі національної безпеки.

В умовах воєнного стану гостро постає питання щодо захисту територій держави, а також її суверенітету й, безперечно, саме фізична підготовленість населення складає значну роль у забезпеченні національної безпеки. Кожен повинен розуміти, що фізично підготовлене населення здатне ефективніше виконувати завдання та протистояти загрозам, які можуть виникнути під час виконання конкретних задач.

Сильне тіло є основою та опорою особливо в умовах війни та криз сучасності. Людина з розвиненою фізичною формою має підвищену здатність до самозахисту, швидшого відновлення після стресу, хвороб чи травм. Масова фізична слабкість населення навпаки призводить до зростання захворюваності, зниження соціальної та робочої продуктивності.

Важливою складовою фізичної культури в Україні є національні системи підготовки, одною з таких є СПАС (Система Прикладного Армійського Самозахисту). Він поєднує фізичну підготовку, психологічну стійкість, а також моральні цінності. Являє собою комплексний розвиток – це не тільки про тіло, а й про психіку та характер. СПАС сформувався на основі козацьких бойових традицій, народних ігор, військових звичаїв та практичного досвіду самозахисту українців. Як національна система, СПАС виконує функцію збереження та просування української культурної ідентичності через фізичну культуру та роботу над собою. Його основна ідея ґрунтується на застосуванні сили для самозахисту та вихованні особистості, за потреби здатної захищати інших та державу.

У сучасних реаліях фізично підготовлена людина швидше адаптується до надзвичайних ситуацій і здатна допомогти собі й оточенню, що на пряму впливає на загальний рівень стійкості суспільства.

Отже, натренованість та сила м'язів важлива не лише для зовнішнього вигляду, в першу чергу – це про здатність захистити себе й інших. Сильне тіло

дає людині впевненість, витривалість і незалежність у багатьох сферах життєдіяльності. На рівні держави це означає здорову націю, здатну працювати, боротися з викликами й бути готовим до непередбачуваних ситуацій, які виникають протягом життя.

#### Список використаних джерел

1. Притула О. Л., Рижов К. А., Лукоянова К. В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл «УКРАЇНСЬКИЙ РУКОПАШ «СПАС»». Державна служба молоді та спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет, ВГО «Всеукраїнська федерація «СПАС»». Київ, 2012. 54 с. URL: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2019/spas.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/spas.pdf)

2. Мельник В. О. Удосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в польових умовах : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів : Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2019. 212 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e522713-784f-47e9-afac-67b633c1625c/content>



**КАРАМАЧ Софія Ігорівна,**

курсант Військового інституту  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка

*Науковий керівник:*

**БЕРИСЛАВСЬКА Оксана Михайлівна,**

доцент кафедри військового права  
факультету міжнародних відносин  
та права ВКНУ імені Тараса Шевченка,  
кандидат юридичних наук, доцент

## ЗЛОЧИНИ ПРОТИ КУЛЬТУРИ ТА МОВИ ЯК ФОРМА ГЕНОЦИДУ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Правова кваліфікація дій Російської Федерації проти України вимагає ґрунтовного аналізу крізь призму Конвенції ООН про запобігання злочину геноциду та покарання за нього 1948 року. Згідно зі статтею II Конвенції, геноцид визначається як дії, вчинені з наміром знищити повністю або частково національну, етнічну, расову чи релігійну групу як таку [2]. Хоча міжнародні норми традиційно акцентують на фізичному знищенні, системне нищення культурного та мовного апарату є невід'ємною частиною ліквідації суб'єктності нації. Стаття 11 Конституції України визначає, що держава сприяє консолідації та розвиткові української нації, її історичної свідомості та