

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ ОГЛЯД РОЗВИТКУ МОДЕЛЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СЕКТОРА БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

З'ясовано, що основним чинником, який визначає появу та обґрунтування нових моделей фізичної підготовки, є зміни характеру і способів ведення бойових дій. Встановлено, що у професійних арміях реалізується "кондиційна" модель фізичної підготовки, в арміях змішаного типу – "спортивна", а в призовних арміях – "військово-прикладна" і "гімнастична" моделі. На сучасному етапі розвитку та функціонування складових сектора безпеки та оборони найбільш поширені "кондиційна" (спеціально розроблена для професійних армій) і "спортивна" (для військових формувань і правоохоронних органів, що комплектуються за принципом змішаного комплектування – контрактниками і призовниками) моделі. Кондиційна модель фізичної підготовки – практичне втілення концепції "повної фізичної готовності", розробленої у США під впливом уявлень про характер сучасної війни та особливості бойових дій. Ця концепція в різних модифікаціях була прийнята іншими членами НАТО. Вона сформувалася у процесі модернізації системи бойової та фізичної підготовки у зв'язку з переходом до професійного способу комплектування збройних сил США. В її основі лежать досвід минулих воєн і уявлення про характерні особливості сучасної війни та вимоги до фізичної підготовки військ, що впливають звідси, а також досягнення науки і практики в галузі фізичної культури і спорту. Встановлено тісний взаємозв'язок між фізичною і психічною готовністю військовослужбовців. Психологічна спрямованість фізичної підготовки передбачає виховання морально-вольових якостей військовослужбовців з метою підвищення стійкості до впливу бойового стресу. Концепцію мобілізації розроблено переважно для армії зі змішаним способом комплектування. Застосування спортивної моделі фізичної підготовки забезпечує найбільшу мотивацію військовослужбовців до занять фізичними вправами, досягнення ними високих результатів, а також сприяє нівелюванню відмінностей між різними категоріями особового складу.

Ключові слова: модель фізичної підготовки, концепція фізичної підготовки, фахівці сектора безпеки та оборони, професійна підготовка, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Основним чинником, що визначає появу та обґрунтування моделей фізичної підготовки, є зміни характеру і способів ведення бойових дій. Однак цей чинник впливає на розвиток фізичної підготовки не безпосередньо, а через військову доктрину та концепції ведення бойових дій, які відображають погляди військово-політичного керівництва кожної країни на характер майбутньої війни і роль у ній "людського чинника".

Необхідність ретроспективного огляду розвитку моделей фізичної підготовки фахівців сектора безпеки та оборони зумовлена реформуванням системи військової освіти, імplementацією стандартів НАТО в діяльність ЗС України та Державної прикордонної служби України (далі ДПСУ), унаслідок чого зміняться підходи до організації і змісту фізичної підготовки, методики її проведення з різними категоріями військовослужбовців, а також очікувані результати.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. З метою класифікації та характеристики моделей фізичної підготовки в дослідженні здійснено узагальнення та аналіз наукових публікацій, у яких розглядаються окремі факти цього важливого аспекту вирішення проблеми вдосконалення. Ідеться про праці О. Гусака [1], В. Рябчука [2], В. Утенка [3; 4], Н. Лутченка, В. Щеголева [5], А. Шевелева [6], Ю. Фіногенова [7], І. Шлямара [8] та інших. Також враховано порівняльний аналіз систем фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил та співробітників правоохоронних органів у таких країнах, як: США, Великобританія, Німеччина, Франція, Польща та інших. Така дослідно-аналітична робота дозволила виявити декілька різних моделей фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил та співробітників правоохоронних органів.

Метою статті є узагальнення ретроспективного огляду розвитку моделей фізичної підготовки фахівців сектора безпеки та оборони.

Виклад основного матеріалу. Результати літературно-наукового огляду та узагальнення публікацій з проблеми дослідження дозволяють зробити висновок, що фахівці й дослідники розглядають різноманітні питання моделювання і систематизації систем фізичної підготовки персоналу збройних сил та співробітників правоохоронних органів. Узагальнення наявних матеріалів [1–8] дозволяють зробити припущення, що в основу моделей фізичної підготовки особового складу покладено певну концепцію, яка містить інформацію про очікуваний результат (готовність або придатність до військово-професійної діяльності), що має бути отриманий у процесі фізичної підготовки; про засоби, які необхідно використовувати для цього; види вправ, які переважно використовують для досягнення очікуваного результату (військово-прикладні, гімнастичні, оздоровчі, кондиційні та спортивні); тривалість фізичної підготовки; педагогічні технології та умови їхньої реалізації; засоби діагностики фізичної підготовленості; способи компенсації негативного впливу фізичної підготовки на здоров'я військовослужбовців тощо.

Погоджуємося з думкою В. Утенка [3] та В. Рябчука [2], що однією з найважливіших умов, яка впливає на розвиток концепцій, моделей і систем фізичної підготовки, є спосіб комплектування збройних сил військовослужбовцями. Моделі фізичної підготовки, що набули поширення на сьогодні зазвичай відповідають певному типу армії (професійної, призовної або змішаного складу). Специфічні особливості реалізації кожної моделі в різних військових формуваннях визначаються також рядом другорядних чинників, зокрема: досвідом минулих воєн, національними та військовими традиціями, рівнем розвитку масової фізичної культури і спорту, наявністю інфраструктури тощо.

Залежно від цільової спрямованості (мети та очікуваних результатів) фізичної підготовки персоналу збройних сил та співробітників правоохоронних органів концепції можна класифікувати за декількома основними ви-

дами. Окремі провідні положення систем фізичної підготовки, що спрямовані на формування "готовності" до діяльності в умовах надмірних фізичних навантажень (формування фізичної готовності або підготовленості), формування фізичної готовності до участі в бойових діях у будь-яких умовах навколишнього середовища об'єднані в **концепцію готовності** [2]. Провідна ідея цієї концепції полягає в тому, що фізична готовність розглядається як важливий компонент бойової готовності поряд із матеріально-технічною та морально-психологічною готовністю військовослужбовців. Фізична готовність передбачає наявність натренованого та здорового тіла, здатності тривалий час діяти в умовах стресових ситуацій і швидко відновлюватись, прагнення до виконання поставлених завдань і вповнених діях у будь-яких ситуаціях.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що концепція готовності була розроблена в збройних силах США після 1975 р., коли було завершено В'єтнамську війну. У період від 1975 р. до початку 80-х років ХХ ст. у збройних силах США намітилася тенденція до уніфікації системи перевірки й оцінки на базі вимог польового статуту Сухопутних військ FM 21-20 1980 р. У цьому статуті рекомендовано єдиний армійський тест фізичної придатності, який передбачав виконання трьох вправ, спрямованих на виявлення рівня розвитку найбільш значимих фізичних якостей загальної і силової витривалості, зокрема: згинання і розгинання рук в упорі лежачи протягом 2 хв, піднімання тулуба з положення лежачи протягом 2 хв, а також біг на дві милі (3218 м). Серед характерологічних рис можна виокремити також й інші основні положення концепції готовності. Наприклад, індивідуальна фізична готовність відповідно до вимог польового статуту Сухопутних військ FM 21-20 1980 року [9] проявляється в здатності виконувати важку фізичну роботу в умовах стресу і передбачає наявність здорового тіла, навичок умілих і ефективних дій, здатності до швидкого відновлення при втомі, прагнення до виконання поставлених завдань і впевненості у будь-яких ситуаціях. Оперативна фізична готовність полягає у здатності окремих військовослужбовців, підрозділів і військових частин відповідно до свого призначення виконувати завдання в конкретних видах бойових операцій і в будь-яких умовах навколишнього середовища. Вона досягається шляхом розвитку основних фізичних якостей, формування загальних і спеціальних рухових навичок, виховання впевненості, агресивності і колективної згуртованості. Основними засобами досягнення фізичної готовності є: кондиційні, військово-прикладні та спеціальні вправи, а також атлетичні ігри та змагання [10].

Концепція готовності характерна для призовних армій у воєнний або передвоєнний період. Ця концепція є основою фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил, військових формувань та деяких правоохоронних органів США. Узагальнення вимог нормативних документів (статутів, наказів, директив тощо, які регламентують фізичну підготовку військовослужбовців армії США) [11; 12] дозволяє зробити висновок, що положення цієї концепції розглядають повну фізичну готовність як частину і базову основу *повної бойової готовності (Complete Combat Readiness)*. Повну фізичну готовність тлумачать як здатність військовослужбовців і підрозділів виконувати бойові завдання в умовах екстремального фізичного і психічного напруження та різноманітної обстановки навколишнього середовища [2, с. 44]. Повна фізична готовність регулярних військ і резервів досягається і постійно підтримується в мирний час, оскільки в сучасних умовах бойове розгортання військ і сил відбувається в короткі терміни, що зумовлено характером виникнення та раптовістю сучасної війни. Тому неможливо

організувати достатньо ефективне підвищення рівня фізичної готовності військ під час бойових дій.

Повна фізична готовність охоплює фізичну придатність до виконання військово-професійної діяльності; опанування військово-прикладними руховими навичками (різні способи пересування місцевістю, подолання перешкод, виживання у воді, прийоми рукопашного бою); оперативну фізичну готовність до дій у конкретних умовах бойових операцій або навчань. Окрім цього, вона має на меті формування у військовослужбовців таких морально-вольових якостей, як: сміливість, рішучість, впевненість у собі, агресивність, здатність діяти у складі групи і бути її лідером.

Результати аналізу на узагальнення наукових джерел дозволяють стверджувати, що концепція готовності в підготовці військовослужбовців і співробітників правоохоронних органів у США поступово замінена на іншу концепцію – **концепцію придатності**, що спрямована на забезпечення фізичної придатності військовослужбовців до виконання завдань військово-професійної діяльності. Сутність концепції відображено в польовому статуті Сухопутних військ FM 21-20, прийнятому в 1985 р. Відповідно до цієї концепції фізична придатність є основою фізичної готовності та охоплює кардіореспіраторну витривалість (можливість організму ефективно доставляти кисень працюючим м'язам під час фізичної активності), м'язову силу і витривалість, гнучкість і оптимальний склад тіла. На думку Ю. Фіногенова [13], формуванню витривалості військовослужбовців надається пріоритетне значення. Зокрема такі фізичні властивості, як швидкість, спритність і координація, вважаються "фахівцями армії США лише моторними компонентами, що виявляються в конкретних рухових діях. Додатковими показниками фізичної придатності маса тіла, а також контроль за якістю харчування та кількістю споживання продуктів харчування, наявність або відсутність шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотичних засобів), а також оцінка стійкості до психологічного стресу. Водночас дослідники в галузі фізичної підготовки і спорту вказують на наявність певних недоліків цієї концепції. Зокрема Ю. Фіногенов та інші, вважають, що відповідно до цієї концепції досягнення належного рівня фізичної придатності військовослужбовців і формування у них необхідних прикладних рухових навичок можна набути за рахунок військово-професійної діяльності у процесі бойової підготовки. Повна фізична готовність досягається у процесі бойової підготовки, до складу якої входить військово-прикладна і спеціальна фізична підготовка [13].

Для концепції придатності характерні такі основні положення: 1) фізична придатність вважається одним із компонентів загальної придатності і безпосередньо впливає на бойову готовність військовослужбовців та військових підрозділів; 2) фізична придатність забезпечує ефективне виконання військовослужбовцями фізичної і розумової роботи під час навчання й активного відпочинку, а також створює запас енергії, необхідної для дій в екстремальних ситуаціях; 3) основним засобом досягнення фізичної придатності є кондиційне тренування (система спеціально організованих форм м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до належного, тобто високого рівня), що передбачає аеробні і силові вправи, вправи для розвитку гнучкості та оптимізації складу тіла; 4) як додаткові види фізичної активності використовують "вправи на траві", "партизанські вправи", подолання перешкод, кругові тренування, вправи з гвинтівкою, різні види вправ і змагань; 5) фізична придатність є обов'язковою вимогою для всього персоналу ЗС незалежно від звання, посади, віку і статі [10].

Фізична придатність (Physical Fitness) – це наявність у військовослужбовців здорового тіла, здатності до вмілих і тривалих дій і швидкого відновлення після навантаження, бажання виконувати поставлені завдання, впевненості в будь-яких ситуаціях. Результати узагальнення нормативних документів, що регламентують вимоги та зміст фізичної підготовки військовослужбовців сектора безпеки та оборони дозволяють стверджувати, що головними компонентами фізичної придатності є аеробна (кардіореспіраторна) витривалість, м'язова сила і витривалість, гнучкість, оптимальний склад тіла. При цьому витривалості надається пріоритетне значення. Такі фізичні якості, як швидкість, спритність і координація, вважаються моторними компонентами, що проявляються в конкретних рухових діях. Додатковими чинниками фізичної придатності є контроль за вагою тіла, належне харчування, відсутність шкідливих звичок або мінімізація та нейтралізація їх (паління, вживання алкоголю і наркотичних речовин), а також стійкість до психологічного стресу. Досягнення і підтримання фізичної придатності на рівні стандартів, встановлених видами збройних сил і деякими родами військ для різних категорій військовослужбовців, є базовим завданням *фізичної підготовки (Physical Fitness Training)*. Для її вирішення відводять від 2 до 5 год на тиждень.

Відповідно до концепції придатності військово-прикладні розділи фізичної підготовки, що мають на меті формування *військово-прикладних умінь (Military Skills)*, зокрема, навички рукопашного бою, метання ручних гранат, пересування на лижах, плавання та *вживання у воді у бойових умовах (Combat Water Survival)* вважаються самостійними предметами бойової підготовки. На їхнє проведення відведуть окремий час [2, с. 45]. *Оперативна фізична підготовка (Operational Physical Readiness Training)* призначена для розвитку у військовослужбовців фізичних і психічних якостей, що забезпечують успішність дій у конкретних видах бойових операцій (аеромобільних, у районах урбанізованої забудови, морських та амфібійних), а також для попередньої адаптації до специфічних ландшафтних і кліматичних умов майбутніх бойових дій (у джунглях, у пустелі, в умовах Арктики чи високогір'я). Оперативну фізичну підготовку проводять безпосередньо перед участю в бойових діях або при навчанні впродовж 2–4 тижнів у спеціальних обладнаних навчальних центрах під керівництвом інструкторів професіоналів. Оперативна фізична підготовка характеризується високими, іноді граничними фізичними навантаженнями і психічним напруженням.

Концепція придатності, у свою чергу, поділяється на дві моделі фізичної підготовки – *гімнастичну та кондиційну*. Для цих моделей характерно переважно використання фізичних вправ, не пов'язаних безпосередньо з військово-професійною діяльністю. Проте вони мають на меті розвиток фізичних властивостей, що опосередковано підвищують ефективність військово-професійної діяльності. Різниця між "гімнастичною" і "кондиційною" моделями полягає у характері вправ, які використовують. У "гімнастичній" моделі застосовують в основному аналітичні вправи, спеціально розроблені для розвитку тих чи інших фізичних властивостей. При виконанні цих вправ велике значення зазвичай надається чіткості і правильному дотриманні їхньої зовнішньої форми. Програми містять відносно великий набір вправ, послідовність вивчення яких відповідає принципу: "від простого до складного". Основна форма реалізації гімнастичної моделі – навчальні заняття із жорстко регламентованим змістом і методикою, які проводять 2-3 рази на тиждень по 45–90 хв.

Узагальнення результатів порівняльного аналізу систем фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил та співробітників правоохоронних органів у таких країнах, як: США, Великобританія, Німеччина, Франція, Польща та інших, а також вивчення публікацій з проблеми дослідження дозволяє зробити висновок про існування ще однієї концепції, яка отримала умовну назву **концепція компенсації**. Її відрізняє від інших концепцій те, що в основі її провідної ідеї є компенсація і нейтралізація негативних впливів, що відбуваються під дією військово-професійної або оперативно-службової діяльності на здоров'я та психіку військовослужбовців або співробітників. За хронологією ця концепція сформувалася у період між Першою та Другою світовими війнами під впливом різноманітних теорій, що недооцінювали або применшували роль людського чинника у війні. Йдеться про теорії абсолютної зброї, теорії морської могутності, повітряної війни, хімічної війни тощо. Відповідно до провідної ідеї цієї концепції у фізичній підготовці військовослужбовців переважно використовуються такі засоби та види вправ: калістеніка (прості, часто ритмічні вправи, зазвичай без використання чи з мінімальним обладнанням, призначені для підвищення сили та гнучкості тіла за допомогою таких вправ, як згинання, стрибки, розгойдування, скручування тощо, з використанням лише власного тіла для супротиву); біг підтюпцем, рухливі ігри, кунгфу, а також процедури, що загартовують тіло.

Концепція компенсації набула поширення після Першої і Другої світових воєн, коли спостерігався бурхливий розвиток військової техніки та озброєння. Узагальнення результатів порівняльного аналізу систем фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил та співробітників правоохоронних органів дозволяє стверджувати, що спортивні моделі фізичної підготовки персоналу збройних сил Німеччини і Франції ґрунтуються на "спортивній доктрині" і **концепції мобілізації**. **Концепція мобілізації** провідною ідеєю визначає виховання здатності до максимальної мобілізації всіх фізичних і психічних сил для виконання поставлених завдань. В основу цієї концепції покладено положення, відповідно до яких військово-професійна і бойова діяльність настільки різноманітні й непередбачувані, що недоцільно їх імітувати засобами фізичної підготовки. Набагато важливіше виховати у військовослужбовців здатність мобілізувати всі сили для виконання конкретних завдань. Така здатність формується у процесі занять спортом. Концепція була розроблена у Франції і відображена у спортивній доктрині (1975). Аналогічні концепції прийняті в арміях Німеччини і ряді інших західних країн [2–4]. Основними засобами фізичної підготовки у межах концепції мобілізації є тренування та участь у змаганнях з олімпійських та військово-прикладних видів спорту. Чинником, що безпосередньо вплинув на створення спортивної моделі стала реформа збройних сил після поразки Франції в Індокитаї та Алжирі, масове ухилення молоді від військової служби, а також введення альтернативної національної служби і змішаного способу комплектування.

Водночас доводиться констатувати, що вчені вирізняють й інші *моделі фізичної підготовки*, які можна умовно назвати *екзотичними*. Вони ґрунтуються на дещо незвичних для армій країн Європи і США екзотичних засобах і методах. Наприклад, у фізичній підготовці збройних сил Індії широко використовують вправи хатха-йоги (класична хатха йога заснована на виконанні асан у статичній комплексі з диханням і високою концентрацією уваги), а в армії Китаю – гетерогенні психотілесні елементи гімнастики [14], тайцзіцзюань, ушу і бойового мистецтва кунгфу. Екзотичні елементи наявні також у фізичній підготовці збройних сил В'єтнаму, Індонезії і Таїланду [10].

Висновки. Отже, результати аналізу та узагальнення характеристик концепцій і моделей фізичної підготовки фахівців сектора безпеки та оборони дозволяють зробити висновок, що у професійних арміях зазвичай реалізується *кондиційна модель фізичної підготовки*, в арміях змішаного типу – *спортивна*, а в призовних – *військово-прикладна* і *гімнастична* моделі. На сучасному етапі розвитку і функціонування складових сектора безпеки та оборони поширені "кондиційна" (спеціально розроблена для професійних армій) і "спортивна" (для військових формувань і правоохоронних органів, що комплектуються за принципом змішаного комплектування – контрактниками і призовниками) моделі.

Кондиційна модель фізичної підготовки є практичним втіленням концепції "повної фізичної готовності", яка є частиною концепції *повної бойової готовності (Total Combat Readiness)*, що розроблена в США під впливом уявлень про характер сучасної війни й особливості бойових дій. Ця концепція в різних модифікаціях була прийнята іншими членами НАТО. Концепція повної бойової готовності як система поглядів на значення, мету, завдання, зміст і організацію бойової та фізичної підготовки військ сформувалася у процесі модернізації системи бойової та фізичної підготовки у зв'язку з переходом до професійного способу комплектування збройних сил США. В основі цієї концепції лежать досвід минулих воєн, уявлення про характерні особливості сучасної війни і вимоги до фізичної підготовки військ, що впливають звідси, а також досягнення науки і практики в галузі фізичної культури і спорту. Концепція повної фізичної готовності збройних сил США не представлена в якомусь окремому документі, проте її основні положення представлені у статутах, настановах, програмах та інших нормативних актах, що регламентують бойову та фізичну підготовку військ, а також в офіційних висловлюваннях державних і військових керівників США.

Результати дослідження дозволяють зробити висновок про тісний взаємозв'язок між фізичною і психічною готовністю військовослужбовців. Психологічна спрямованість фізичної підготовки передбачає виховання морально-вольових якостей військовослужбовців з метою підвищення стійкості до впливу бойового стресу. Основними компонентами такого стресу дослідники визначають почуття страху, невпевненості, граничної фізичної і психічної втоми. Протидіяти бойовому стресу допомагають такі якості, як: сміливість, рішучість, агресивність, впевненість у своїх силах, групова згуртованість і здатність до лідерства.

Концепція мобілізації, що знайшла своє втілення у спортивній доктрині, розроблена переважно для армій зі змішаним способом комплектування, тобто контрактниками і призовниками. Така модель запроваджена з метою фізичної підготовки у збройних силах Німеччини і Франції, де у зв'язку зі змішаним принципом комплектування недоцільне застосування єдиної методики занять та однакових вимог з фізичної підготовки до основних категорій військовослужбовців. Саме тому в арміях, що комплектуються за змішаним принципом, реалізується спортивна модель, яка передбачає можливість для всіх військовослужбовців, за умови виконання ними мінімальних нормативів, обрати вид спорту або певну спеціалізацію у виді спорту. Застосування спортивної моделі фізичної підготовки, на думку німецьких та французьких фахівців, забезпечує найбільшу мотивацію військовослужбовців до занять фізичними вправами, досягнення ними високих результатів, а також сприяє нівелюванню відмінностей між різними категоріями особового складу. Досвід 25-річної практики застосування спортивної моделі в арміях змішаного типу комплектування показав її

досить високу ефективність у вирішенні основних завдань фізичної підготовки.

Список використаної літератури

1. Гусак О. Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02 – фіз. культура, фіз. вих. різних груп нас-ня / О. Д. Гусак. – Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2012. – 20 с.
2. Рябчук В. В. Международное военно-спортивное сотрудничество и физическая подготовка иностранных армий : монография / В. В. Рябчук. – Санкт-Петербург, 2011. – 188 с.
3. Утенко В. Н. Различные модели физической подготовки в иностранных армиях : тез. докл. итог. науч. конф. ин-та за 1999 г. / В. Н. Утенко. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2000. – С. 137–139.
4. Утенко В. Н. Физическая подготовка войск стран НАТО / В. Н. Утенко. – Ленинград : ВДКИФК, 1986.
5. Утенко В. Н. Организация спортивно-массовой работы в армиях ведущих стран НАТО / В. Н. Утенко, Н. Г. Лутченко, В. А. Щеголев. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1997.
6. Щеголев В. А. Опыт применения физкультурно-оздоровительных систем в военно-прикладных целях : сб. научно-метод. работ / В. А. Щеголев, А. В. Шевелев ; под ред. В. А. Щеголева // Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке специалистов. Санкт-Петербург, 2007. С. 22–32.
7. Фіногенов Ю. С. Заходи щодо підвищення ефективності організаційних основ фізичної підготовки військовослужбовців / Ю. С. Фіногенов // наук. часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Київ, 2011. – Вип. 27. – С. 314–321.
8. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02 – фіз. культура, фіз. вих. різних груп нас-ня / І. Л. Шлямар. – Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2015. – 19 с.
9. FM 21–20. Physical Readiness Training. Washington. 1973, 1980, 1985, 1992, 1995, 2002. Schloesser Kelly. TRADOC revises Army Physical Fitness Test. URL: https://www.army.mil/article/52548/tradoc_revises_army_physical_fitness_test (дата звернення: 23.09.2021).
10. Пугачев И. Уточнение содержания и направленности физической подготовки в образовательных учреждениях ведущих иностранных армий / И. Пугачев, Ю. Кораблев, Э. Османов // Вестник ТГУ, 2013. – Вып. 9(125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/utocshenie-soderzhaniya-i-napravlenosti-fizicheskoy-podgotovki-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-vedushchih-inostrannyh-armiy.pdf> (дата звернення: 23.09.2021).
11. U.S. Army. Training Circular 3.21-20, Army Physical Readiness Training. Washington, D.C. March 2010. URL: https://www.longwood.edu/media/rotc/public-site/TC_3-22-20_Army_Physical_Training.pdf (дата звернення: 23.09.2021).
12. Army Physical Fitness Research Institute. Leadership, Health and Fitness Guide. Carlisle, PA: Army War College, 2011. URL: <https://apfri.carlisle.army.mil/web/Publications/APFRI%20Leader%20Development%20Guide%202011.pdf> (дата звернення: 23.09.2021).
13. Фіногенов Ю. С. Світовий досвід адаптації системи фізичного виховання військовослужбовців в умовах сучасного реформування збройних сил / Ю. С. Фіногенов // наук. вісн. МДУ імені В. О. Сухомлинського. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/43.pdf> (дата звернення: 23.09.2021).
14. Бердичевский А. Н. Китайские психотелесные гимнастики в структуре готовности к деятельности инженерно-технических работников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Бердичевский. – СПб., 2008. – 148 с.

References

1. Husak O.D. (2012). Formation of Psychophysical Readiness of Military Personnel of Airmobile Units for Professional Activity in the Process of Physical Training. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Lviv State University of Physical Culture. Lviv [in Ukrainian].
2. Riabchuk V.V. (2011). International Military-Sports Cooperation and Physical Training of Foreign Armies. Monography. Saint Petersburg [in Ukrainian].
3. Utenko V.N. (2000). Different Models of Physical Training in Foreign Armies. *Proceedings of the Institute's 1999 Scientific Conference*. St. Petersburg. [in Russian].
4. Utenko V.N. (1986). Physical Training of the Troops of NATO Countries. Leningrad. [in Russian].
5. Utenko V.N., Lutchenko N.G. & Shhegolev V.A. (1997). Organization of Sports and Mass Activities in the Armies of the Leading NATO Countries. Saint-Petersburg. [in Russian].
6. Shhegolev V.A. (Ed.) & Shevelev A.V. (2007). Experience in the Application of Physical Education and Fitness Systems for Military-Applied Purposes. *Physical culture and sports in the professional training of specialists: a collection of scientific and methodological works*. Saint-Petersburg [in Russian].
7. Finohenov Yu.S. (2011). Measures to Improve the Effectiveness of the Organizational Framework for Physical Training of Servicemen. *Scientific journal Nat. ped. I. Drahomanov University. Series 5, Pedagogical sciences: realities and prospects*. Issue 27, 314–321.
8. Shliamar I.L. (2015) Improvement of Special Physical Training of Servicemen of Mechanized Units of the Ground Forces of the Armed Forces

of Ukraine. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Lviv State University of Physical Culture. Lviv [in Ukrainian].

9. FM 21–20. *Physical Readiness Training*. Washington. 1973, 1980, 1985, 1992, 1995, 2002. Schloesser Kelly. TRADOC revises Army Physical Fitness Test. Retrieved from https://www.army.mil/article/52548/tradoc_revises_army_physical_fitness_test.

10. Pugachev I., Korablev Ju. & Osmanov Je. Clarification of the Content and Focus of Physical Training in the Educational Institutions of Leading Foreign Armies. *Bulletin of the Tambov state university*, 9 (125), 2013. Retrieved from : <https://cyberleninka.ru/article/n/utochnenie-soderzhaniya-i-napravlenosti-fizicheskoy-podgotovki-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-veduschih-inostrannyh-armiy.pdf>. [in Russian].

11. U.S. Army. Training Circular 3-21-20, *Army Physical Readiness Training*. Washington, D.C. March 2010. Retrieved from https://www.longwood.edu/media/rotc/public-site/TC_3-22-20_Army_Physical_Training.pdf. [in English].

12. Army Physical Fitness Research Institute. *Leadership, Health and Fitness Guide*. Carlisle, PA: Army War College, 2011. Retrieved from <https://apfri.carlisle.army.mil/web/Publications/APFRI%20Leader%20Development%20Guide%202011.pdf>. [in English].

13. Finohenov Yu.S. World Experience in Adapting the System of Physical Education of Military Personnel in the Context of Modern Reform of the Armed Forces. *Scientific Bulletin Mykolayiv State University V.O. Sukhomlinsky*. Retrieved from <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/43.pdf>. [in Ukrainian].

14. Berdichevskij A.N. (2008). Chinese Psycho-Body Exercises in the Structure of Readiness for the Activities of Engineering and Technical Workers. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Saint Petersburg. [in Ukrainian].

Надійшла до редколегії 08.11.21

O. Hnydiuk, PhD in Pedagogy

ognuduk@ukr.net

Bohdan Khmelnytskyi National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine

A RETROSPECTIVE REVIEW OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING MODELS FOR THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR SPECIALISTS

The article establishes that the main factor determining the emergence and justification of new models of physical training is a change in the nature and methods of combat operations. It has been established that in professional armies, as a rule, the "conditioned" model of physical training is implemented, in mixed type armies – the "sports" model, and in conscription armies the "military-applied" and "gymnastic" models are realized. At the current stage of development and functioning of the components of the security and defense sector there exist "conditional" (specially developed for professional armies) and "sports" models (for military formations and law enforcement bodies, staffed according to the principle of mixed staffing – contract servicemen and conscripts). The conditional model of physical training is a practical embodiment of the concept of "total physical readiness", developed in the United States under the influence of insights into the nature of modern warfare and the characteristics of combat operations. This concept, in various modifications, has been adopted by other NATO members. The concept was formed during the modernization of combat and physical training in connection with the transition to the professional method of manning the U.S. armed forces. This concept is based on the experience of past wars, ideas about the characteristic features of modern warfare and the consequent requirements for the physical training of troops, as well as the achievements of science and practice in the field of physical culture and sports. A close correlation between physical and mental readiness of servicemen has been established. The psychological orientation of physical training involves the development of moral and volitional qualities of military personnel in order to increase resistance to the effects of combat stress. The concept of mobilization was developed mainly for armies with a mixed method of manning. The use of a sports model of physical training provides the greatest motivation for military personnel to engage in physical exercises and achieve high results, as well as helping to level out differences between different categories of personnel.

Keywords: physical training model, physical training concept, specialists in the security and defense sector, professional training, physical preparedness.