

УДК 378.147:355.233

С. М. ЖЕМБРОВСЬКИЙ,

кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, м. Київ

ІНДИВІДУАЛЬНА САМОСТІЙНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ОФІЦЕРІВ ЗАРУБІЖНИХ АРМІЙ

У статті визначені особливості організації, форми та зміст самостійної фізичної підготовки офіцерів зарубіжних армій. З'ясовано, що самостійні форми проведення фізичної підготовки офіцерів армій провідних держав світу є основним і надзвичайно ефективним засобом підготовки, дієвим способом засвоєння навчального матеріалу і важливим чинником, що активізує прагнення офіцерів до постійного фізичного самовдосконалення протягом усієї служби.

Ключові слова: *самостійна фізична підготовка, офіцери, зарубіжні армії.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. В умовах приєднання України до загальноєвропейського освітнього простору особливого значення набуває вдосконалення системи організації самостійної роботи, що має відігравати основну роль у професійній підготовці фахівців, розвитку їхніх здібностей і готовності до постійного самовдосконалення.

У керівних документах з реформування та розвитку системи військової освіти зазначено, що зарубіжний досвід організації та вдосконалення військово-професійної освіти може бути корисним для розв'язання проблем подальшого розвитку і вітчизняної військової освіти [4]. Одним з важливих кроків щодо збільшення вагомості частки самостійної роботи в процесі здобуття багатоступеневої військової освіти є трансформація системи професійної та командирської підготовки у систему індивідуальної підготовки військовослужбовців, яка передбачає переважно самостійне набуття кож-

ним офіцером визначених компетенцій (у тому числі і з фізичної підготовки). У процесі впровадження системи індивідуальної підготовки з фізичної підготовки виникли певні складнощі, пов'язані з визначенням компетенцій, яких повинні набути офіцери різних ланок управління, відсутністю досвіду організації самостійної підготовки. Тому аналіз досвіду використання самостійної фізичної підготовки (далі – ФП) в арміях провідних держав світу та ВНЗ може сприяти визначенню ефективних шляхів реформування педагогічного процесу з ФП у Збройних Силах України.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного університету оборони України імені Івана Черняховського.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблемі індивідуальної ФП офіцерів армій зарубіжних держав присвячені поодинокі дослідження. Між тим науковці значну увагу приділяють аналізу інших напрямів розвитку й удосконалення систем ФП країн-членів НАТО. Результати аналізу концептуальних, управлінських та організаційних основ ФП цих країни представлені у роботах С. Романчука, Л. Іващенко, Ю. Фіногенова та ін. Питання організації навчально-виховного процесу з фізичної підготовки у видових навчальних закладах, які готують офіцерів для збройних сил, відображені у дослідженнях Ю. Бородіна, В. Красоти, С. Номеровського, О. Ольхового та ін. Окремим аспектам впливу ФП на професійну діяльність військовослужбовців, аналізу підходів до їх оцінювання присвячені роботи С. Глазунова, О. Петрачкова. Цікавими для нашого дослідження стали напрацювання російських учених С. Лобанова, В. Сухоцького, В. Утенко, В. Щеголева та ін. в яких визначено історичні шляхи та передумови удосконалення ФП, виявлено специфіку застосування її форм, засобів та методів у видах збройних сил зарубіжних армій.

Мета дослідження полягає в аналізі сучасного стану організації самостійної фізичної підготовки офіцерів армій різних країн світу, визначенні її місця у загальній системі фізичної підготовки з метою подальшого впровадження позитивного досвіду у навчальний процес.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виходячи з того що лише поодинокі дослідження стосувалися проблем ФП офіцерів закордонних армій, а існуюча інформація є, як правило, уніфікованою, можемо лише на основі застосування методів аналізу та синтезу дослідити особливості організаційно-методичних основ індивідуальної ФП офіцерів.

За результатами досліджень Ю. Бородіна з'ясовано, що в багатьох країнах спостерігається демократичний підхід до програмування й нормування фізичного виховання у вищій школі [2]. Встановлено, що у країнах Європейського Союзу немає утилітарного предмета “Фізичне виховання”: студенти на власний розсуд обирають вид рухової активності, час і місце заняття нею. Навчальну програму у ВНЗ розробляють з урахуванням інтересів і бажань студентської молоді. Студенту надають право самостійно обирати вид рухової діяльності та форму проведення занять. Працюють спортивні клуби, рекреаційні центри, спеціальні курси, застосовуються та впроваджуються програми фізичного виховання, які враховують кліматичні та географічні умови регіонів, зважають на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості. Ю. Бородін, посилаючись на раніш проведені дослідження, зазначає, що у США, Японії та більшості країн Європи найважливішим напрямом діяльності є реалізація рекреаційної функції фізичної культури у змісті вільного часу, а спортивно-видовий варіант організації фізичного виховання дозволяє активізувати самостійну фізкультурну діяльність студентів за рахунок “спортизації” навчального процесу [2]. Можливість вільного вибору є вагомим стимулом, який допомагає залучити студентів до фізичної культури та спорту, формує потреби фізичного самовдосконалення.

Цікавою для нашого дослідження є спрямованість фізкультурної освіти у ВНЗ Китаю. Поряд із розвитком фізичних якостей та засвоєнням фізичних вправ у КНР значну увагу приділяють набуттю знань та навичок самостійних занять (опануванню методів і форм їх проведення, планування, самоконтролю). Кожен випускник повинен у певному обсязі набути спеціальних знань, організаційно-методичних умінь та навичок із фізкультурно-спортивної роботи з населенням [3].

Подібна система застосовується і при підготовці офіцерів у ВНЗ різних країн світу. Наприклад, на третьому курсі вищих військово-морських навчальних закладів США оцінюються фундаментальні знання і практичні навички (уміння) щодо використання вільного від виконання службових обов'язків часу з метою зміцнення здоров'я та фізичного тренування [9].

Результати аналізу літературних джерел виявили основні складові, які є підґрунтям для організації ФП офіцерів [5; 6]: організація ФП базується на комплексному поєднанні духовних, моральних, фізичних аспектів підготовки офіцера; спрямованість процесу ФП визначена системою показ-

ників, заданих нормативними документами, вимогами професійної діяльності; наявність постійного взаємозв'язку у системі “інструктор – слухач”, необхідність періодичного контролю за процесом фізичного вдосконалення кожного офіцера через існуючу систему тестів; задоволення особистісних і соціальних потреб офіцерів через індивідуалізацію процесу навчання; взаємозв'язок фізичної культури, спорту та здоров'я, уважне ставлення до свого організму – аксіома для військовослужбовців.

З'ясовано, що мета ФП офіцерів збройних сил РФ, США, Англії, Франції загалом спрямована на забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань, і тільки в Німеччині через спрямованість на демілітаризацію спорту метою ФП є вплив на цілісну людську особистість шляхом навчання рухів, зміцнення здоров'я і раціонального використання вільного часу. При цьому серед загальних завдань ФП армій цих країн відзначаються розвиток основних фізичних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я офіцерів.

У США кожен із видів збройних сил має доволі розгалужену й потужну систему перепідготовки, підвищення кваліфікації та навчання офіцерського складу (безперервна освіта). Після отримання базової професійної освіти кожний офіцер продовжує вдосконалювати свою особисту професійну підготовку на командирських заняттях, підсумком яких є тестування різного рівня складності, що вимагають від офіцерів постійного тренування як розуму, так і тіла. Успішне складення тестів є запорукою подальшого кар'єрного зростання та дає можливість продовжувати навчання у різноманітних навчальних закладах.

Зокрема, В. Дорофеев наголошує, що підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості офіцерів є результатом гнучкості системи ФП офіцерського складу, що охоплює всі періоди військової служби [6]. Розуміння командуванням та особисто кожним офіцером необхідності регулярних занять ФП базуються на таких факторах: фізична готовність є компонентом загальної бойової готовності; ФП є дієвим засобом виховання психічної стійкості, упевненості у своїх силах, згуртованості військового колективу; фізична підготовленість підрозділу залежить від фізичної підготовленості командира; фізична активність офіцерів є однією з основних та невід'ємних складових здорового способу життя.

Вирішення завдань ФП офіцерського складу у ВВНЗ забезпечується наявністю кваліфікованих спеціалістів, достатнім бюджетом часу на ФП та

спорт у службовий та особистий час, наявністю сучасної спортивної бази, комплексом заходів щодо формування мотивів до занять ФП [13].

Існуюча система формування мотиваційної сфери до постійного фізичного вдосконалення офіцерів базується на історичному досвіді застосування різноманітних форм, методів та засобів ФП. Проведені Г. Сухорадою дослідження свідчать про те, що спортивну роботу в арміях іноземних держав до Першої світової війни використовували для дозвілля [10]. У подальшому збільшення службового часу для проведення навчальних занять та спортивних заходів не сприяло масовому залученню офіцерського складу до участі в них. Офіцери повинні були займатися за розробленими програмами у службовий та особистий час організовано, в однорідних за віком групах. Проте популярна у той час теорія “війни машин”, значна завантаженість службовими обов’язками, відсутність потреб, мотивацій до регулярних занять ФП призвели до значного зниження рівня фізичної підготовленості офіцерів, використання ними лише засобів за уподобанням [11].

Наприкінці 50-х років керівництво збройних сил США вжило заходів щодо планування, організації та контролю за проведенням занять, формування потреб у фізичному самовдосконаленні. У статуті FM 20-21 (1959 р.) наголошувалось: “Теорія про те, що всі індивіди здатні з особистою ініціативи розвивати та зберігати бажаний рівень фізичної придатності, є нереалістичною та хибною. Більшість таких осіб обирає вправи розважального характеру...” [11, с. 260]. У зв’язку з цим у 1965 р. були розроблені рекомендації зі складання програм ФП та планів проведення індивідуальних фізичних тренувань, визначені питання необхідності регулярного виконання вправ, чинники, що впливають на фізичну придатність, введені армійські вагові стандарти. Чинниками, які впливають на стан фізичної активності офіцерів, вважалися такі: спадкоємність, звичка до здорового способу життя, участь у регулярних заняттях фізичними вправами, перспектива думок (бажання вести активний спосіб життя). Щоб збільшити зацікавленість до занять фізичними вправами, вказували на основні особистісні причини негативного ставлення офіцерів до їх проведення: “занадто старий”, “занадто втомлений”, “непристойно”, “відступництво” [11].

Статутом FM 20-21 визначено, що основними формами ФП з офіцерами є навчальні заняття, індивідуальні заняття, спортивна робота, які проводять за рекомендованими типовими програмами для різних категорій військовослужбовців [12; 13]. Запропоновані статутом комплекси фізичних вправ (6 комплексів по 12 хв, які необхідно виконувати щоденно) розраховані на

виконання як у складі груп, так і самостійно, та враховують фізичний стан, вік, стать, кліматично-географічні умови, характер і особливості професійної діяльності. Крім цього, кожен офіцер самостійно чи за допомогою інструктора має можливість розробити індивідуальну програму самостійних занять та використовувати її під час свого фізичного вдосконалення. До змісту занять входять комплекси загальнорозвивальних вправ, вправ на координацію та швидкість реакції, силових вправ, вправ на розвиток витривалості, а також різні способи пересувань, естафети, спортивні ігри [13]. Слід зазначити, що, крім визначених форм ФП, відповідно до розпорядку дня ВВНЗ гардемарини повинні щодня виконувати ранкову фізичну зарядку (“персональну фітнес – розминку”), яка є не обов’язковою, але відвідується, як правило, 100 % майбутніх офіцерів [9].

Основним керівним документом з організації ФП у збройних силах Великої Британії вважається Порадник 1988 року та доповнюючі його настанови для видів збройних сил. Основними завданнями ФП є підвищення ефективності професійної діяльності, рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров’я, зняття нервового напруження та забезпечення активного відпочинку. Програми ФП передбачені для офіцерів до 40 років, старших 40 років, адміністративного та штабного персоналу, для фахівців, які несуть бойові чергування, та жінок [13].

Характерною особливістю настанов для видів збройних сил є їх індивідуалізація для різних категорій офіцерського складу та методична спрямованість, що дає можливість самостійно складати програми індивідуальних тренувань. У настановах викладені основні параметри тренувальних занять і комплексів, зміст, тривалість, інтенсивність фізичних вправ на етапах підготовки. Крім цього, висвітлені питання анатомії та фізіології, дані рекомендації щодо харчування, надання першої допомоги [9]. Для визначення початкового рівня фізичної підготовленості офіцера використовується тест “вихідних фізичних можливостей”, який є орієнтиром для розроблення індивідуальних програм. Критерієм ефективності розробленої програми є успішне складання наприкінці навчання тесту “базової фізичної придатності”.

Основним керівним документом у збройних силах ФРН є загальний статут “Спорт в бундесвері”, який визначає мету і завдання ФП: “виховний вплив на цілісну людську особистість шляхом навчання рухам, зміцненню здоров’я та раціонального використання вільного часу” [1, с. 107]. У статуті наголошується на необхідності виховувати звичку до систематич-

них вправ, виправляти недоліки та коригувати рівень фізичного розвитку, знімати нервово-психічне напруження, набувати навичок соціальної поведінки.

Під час навчання в академії армії бундесверу масовим спортом зобов'язані займатися всі офіцери. Крім проведення обов'язкових занять у межах загальної (основної і додаткової) програми “службового спорту” офіцери активно використовують у своїй підготовці засоби “позаслужбового спорту”. Так, види спорту для цих занять офіцери вибирають виключно добровільно з переліку тих видів спорту, що розвиваються у збройних силах. Кожен офіцер має обрати два види спорту (індивідуальний і командний), ураховуючи користь занять ними для служби.

Педагогічне орієнтування спортивної концепції є одним з найсильніших моментів системи спортивної підготовки, що визначає спрямованість масового спорту на залучення військовослужбовців до регулярних занять спортом. Зміст спортивної роботи у бундесвері формується, виходячи з положення про те, що спорт має бути засобом релаксації, саме тому спортивна практика включає переважно спортивні та рухливі ігри, плавання, а також види спорту, які обирають за бажанням ті, хто займається. При цьому значну увагу німецькі спеціалісти приділяють регулярності й інтенсивності навчально-тренувальних занять спортом. Практика масового спорту засвідчує, що із введенням обов'язкових занять спортом, обраним відповідно до власних уподобань, збільшилася кількість офіцерів, які почали займатися спортом і у вільний від служби час.

Значна увага приділяється теоретичній та методичній підготовленості офіцерів з питань організації та проведення ФП. Спортивна школа бундесверу щорічно готує за різними напрямками підготовки близько 3 тис. позаштатних спеціалістів, які компенсують відсутність штатних фахівців [1].

У керівництві ФП французької армії визначено, що армія має бути спортивним клубом нації, призначеним укріпити її фізично і морально [13]. Із прийняттям у 1975 р. “спортивної доктрини” керівництво збройних сил Франції визначило основним принципом індивідуальну мотивацію, тобто особисту зацікавленість кожного військовослужбовця у підвищенні та підтриманні рівня своєї фізичної готовності [1]. Перелік видів спорту, якими займаються офіцери, визначений централізовано. Однак конкретний вид кожний офіцер обирає за своїми уподобаннями. У процесі проходження типової програми з ФП кожному слухачу рекомендовано вдосконалюватись як

мінімум у двох видах спорту: індивідуальному та командному. Спортивною програмою передбачено 100 % участь особового ВВНЗ складу у змаганнях. Це дозволяє абсолютній більшості офіцерів протягом року брати участь у змаганнях, набувати досвіду з їх організації і різнобічного тренування. Для підвищення ефективності дії фізичних навантажень і розширення діапазону їх впливу на організм у програму спортивної підготовки в останні роки включені тривалі масові естафети за участю всього особового складу ВВНЗ [1; 13].

Така модель організації спортивної роботи дозволяє вирішити найголовнішу проблему ФП офіцерів – проблему мотивації. Спеціалісти вважають: якщо офіцер буде добровільно займатися спортом, то процес його фізичного вдосконалення буде менш складною проблемою як в організаційному, так і в методичному плані. Отже, спорт у збройних силах Франції спрямований на залучення всіх офіцерів до регулярних занять на добровільній основі.

Взагалі процес фізичного вдосконалення офіцерів в арміях закордонних країн світу спрямований на два відносно самостійних напрями: перший – розвиток фізичних якостей та формування військово-прикладних навичок; другий – залучення офіцерів до регулярних щоденних занять спортом, які сприяють поліпшенню фізичного стану, вихованню психічних якостей, здатностей діяти в екстремальних умовах [13]. Керівництво ВВНЗ приділяє значну увагу спортивній роботі та індивідуальним фізичним тренуванням, що є, як правило, організованими із застосуванням принципів індивідуалізації та добровільності навчання офіцерів, тобто керівництво ВВНЗ забезпечує усі форми ФП, при цьому залишаючи можливість офіцеру вибору засобів свого фізичного та спортивного удосконалення.

Визначено, що на рівень фізичної підготовленості офіцерів впливає багаторівнева мотивація до занять ФП. Основними мотивами є залежність службового та матеріального становища від рівня фізичної підготовленості. Індивідуальна картка обліку результатів перевірок з ФП є одним з основних документів під час розгляду питань просування по службі, навчання, визначення рівня кваліфікації, отримання грошової надбавки. У збройних силах США, Великобританії за невиконання нормативів з ФП та показників складу тіла до офіцерів застосовують санкції: зниження кваліфікаційного коефіцієнта, позбавлення грошової надбавки, направлення у спеціальний підрозділ, припинення дії контракту. У збройних силах Франції офіцерам, які виконують встановлені нормативи, дозволено займатися самостійно об-

раним видом спорту у службовий час. Офіцери збройних сил Німеччини, які показують високі результати, мають право навчатися у спортивній школі, а після отримання кваліфікації інструктора їм встановлюється грошова надбавка [12].

Визначені загальні риси організації процесу ФП у ВВНЗ вирішують важливі військово-професійні завдання, у тому числі підвищення рівня фізичної та психологічної готовності офіцерів до військово-професійної діяльності, зміцнення їх здоров'я, фізичного розвитку, формування прагнення до постійного вдосконалення, відвертання від шкідливих звичок і спрямування на ведення здорового способу життя, формування звички до регулярних занять спортивною діяльністю. Крім того, визначено, що спільною рисою в системі підготовки офіцерів є здійснення методичної підготовки, достатньої для грамотної організації та проведення процесу фізичного вдосконалення як власного, так і підпорядкованого особового складу [9].

Аналіз систем ФП армій країн, які є членами НАТО, свідчить про наявність привабливих організаційних, методичних, мотиваційних, матеріально-технічних умов, які сприяють підвищенню ролі самостійних занять ФП під час навчання.

Останнім часом значні зворушення у бік індивідуалізації фізичної підготовки офіцерського складу спостерігаються і у керівних документах збройних сил Російської Федерації. Так, у Концепції удосконалення ФП збройних сил РФ однією з проблем, які негативно впливають на рівень фізичної підготовленості, визначено відсутність дієвої системи формування відповідальності за особистий рівень фізичної підготовленості, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, низький рівень підготовленості організаторів і керівників форм ФП [7].

Крім цього, в НФП–2009, наказах міністра оборони, порадиниках з ФП у видах збройних сил та родах військ закладені основи реалізації концепції, а саме: індивідуальні фізичні тренування набули статусу окремої форми ФП, запропоновані приблизні плани ІФТ, визначені посадові особи, відповідальні за методичне забезпечення (спеціаліст з ФП, інструктор-методист з фізичної культури, лікар), дані методичні рекомендації з питань контролю та самоконтролю за фізичним станом, введені грошові винагороди за рівень фізичної підготовленості [7; 8]. Одним із пріоритетних завдань вважається приведення навчально-матеріальної бази до сучасних вимог, забезпечення офіцерів спортивним одягом та інвентарем. На нашу думку, останні вимоги

керівних документів мають суттєво вплинути на підвищення ролі самостійної роботи з ФП, створити умови для постійного фізичного самовдосконалення, формування потреби ведення здорового способу життя.

Отже, проведений аналіз організаційно-методичних основ ФП офіцерів іноземних країн дає можливість зробити **висновок** про посилення ролі різноманітних форм і видів самостійних занять у навчально-виховному процесі, а також про індивідуалізацію процесу навчання залежно від віку, рівня фізичного стану та вимог до професійної діяльності на всіх етапах системи багатоступеневої підготовки.

Досвід використання самостійної фізичної підготовки офіцерів в арміях іноземних країн, існуючі протиріччя у вимогах керівних документів з організації індивідуальної та фізичної підготовки в Збройних Силах України потребують проведення **перспективних досліджень** з метою пошуку ефективних шляхів оптимізації форм і видів самостійної роботи офіцерів.

Список використаної літератури

1. Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск : [учеб. пособие для слушателей группы начальников ФП и С] / под ред. В. В. Миронова. – СПб. : ВИФК, 2002. – 143 с.
2. Бородін Ю. А. Науково-методичні підходи до процесу формування змісту навчання в умовах педагогічного експерименту, спрямованого на впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вузах III–IV рівнів акредитації / Ю. А. Бородін, О. Г. Піддубний, А. І. Семенов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – 2008. – № 3. – С. 32–35.
3. Ван Сюе Мань. Физкультурное образование в Китае как компонент массовой физической культуры / Ван Сюе Мань // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 6–8.
4. Замисел розвитку системи військової освіти на період до 2016 року : рішення Міністра оборони України від 18.06.2011 № 263/1/2157.
5. Дерий И. А. Организация физической подготовки в военных учебных заведениях стран Европы / И. А. Дерий // Итог. науч. конф. ин-та за 2002 г. : тезисы докл. / под ред. Т. И. Вихрук. – СПб. : ВИФК, 2003. – С. 30–31.
6. Дорофеев В. А. Физическая подготовка в военно-учебных заведениях Соединенных Штатов Америки. Обзор по материалам иностранной военной печати / В. А. Дорофеев, В. В. Рябчук, П. В. Пупков, И. Б. Наумова. – СПб. : ВИФК, 1995. – 43 с.
7. Концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации на период 2008–2016 годов. – М. : УФПиС ВСРФ, 2008. – 21 с.

8. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП – 2009). – М. : Ред.-изд. Центр ГШ ВС РФ, 2009. – 140 с.

9. Номеровський С. В. Аналіз організації навчально-виховного процесу з фізичної підготовки у вищих військово-морських навчальних закладах армій провідних держав світу (на прикладі академії ВМС США) / С. В. Номеровський // Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку : матер. наук.-практич. конф. (Київ, 29 листоп. 2012 р.) / за заг. ред. Ю. С. Фіногенова. – К. : НУОУ, 2012. – С. 69–78.

10. Сухорада Г. І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців) : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Григорій Іванович Сухорада. – Львів, 2003. – 167 с.

11. Сухоцкий В. И. Физическая подготовка в вооруженных силах США / В. И. Сухоцкий. – Л. : ВДКИФК, 1981. – 350 с.

12. Утенко В. Н. Влияние физической подготовки на служебное положение военнослужащих иностранных армий (по материалам зарубежной печати) / В. Н. Утенко, В. А. Щеголев // Итог. науч. конф. ин-та за 2001 г. : тезисы докл. / под ред. Б. А. Лампусова. – СПб. : ВИФК, 2002. – С. 45–46.

13. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО (по материалам зарубежной печати) : учеб.-метод. пособ. / [В. А. Щеголев, Н. Г. Лутченко, В. П. Сорокин и др.] ; под ред. В. Г. Бабкина. – СПб. : ВИФК, 1999. – 179 с.

Стаття надійшла до редакції 31.10.2013.

Жембровский С. М. Индивидуальная самостоятельная подготовка офицеров иностранных армий

В статье определены особенности организации, формы и содержание самостоятельной физической подготовки офицеров зарубежных армий. Выяснено, что самостоятельные формы проведения физической подготовки офицеров армий ведущих держав мира являются основными и чрезвычайно эффективными средствами подготовки, действенным способом усвоения учебного материала и важным фактором, который активизирует стремление офицеров к постоянному физическому самоусовершенствованию в течение всей службы.

Ключевые слова: *самостоятельная физическая подготовка, офицеры, зарубежные армии.*

Zhembrovskiy S. M. Individual physical self-training of the officers of foreign armies

The article deals with peculiarities of organization, form and content of physical self-training of the officers of foreign armies. It was found out that self-

organized forms of physical training of the officers of foreign armies of the leading countries of the world are considered to be the essential and very effective means of training, perfect way of acquiring studying material and important factor that activates officers' ambition for constant self-improvement during their service.

Keywords: *physical self-training, officers, foreign armies.*