

УДК 371.132: 355.23(477)

Олександр Петрович ГНИДЮК,
*викладач кафедри особистої безпеки факультету охорони та захисту
державного кордону Національної академії Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

ІСТОРИЧНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ТРАДИЦІЙ ВІЙСЬКОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

У статті проаналізовано історію становлення традицій військово-го фізичного вишколу та самовдосконалення, основні професійні напрями та форми організації військової фізичної підготовки за часів Давньокіївської держави, в часи Козацтва, а також у XIX–XX ст.

Ключові слова: *фізична підготовка, фізичне самовдосконалення, офіцери-прикордонники.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. На сучасному етапі важливим завданням є підвищення рівня професійної підготовленості офіцерських кадрів Державної прикордонної служби України. Персонал ДПСУ повинен бути не тільки компетентним у військовій справі, галузі охорони державного кордону, мати сформовані професійно необхідні уміння та навички, але й бути готовим до постійного саморозвитку, самовиховання та самовдосконалення. Саме цим у наш час обумовлена необхідність вирішення проблеми підвищення готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Початковий етап вивчення традицій військової фізичної підготовки припадає на по-

чаток XIX ст. У цей час багато українських етнографів та фольклористів, зокрема В. Милорадович, П. Іванов, Н. Заглада, П. Чубинський та ін., у своїх працях описали найбільш розповсюджені рухливі ігри та фізичні вправи українського народу. Засновником української педагогічної теорії фізичної підготовки та виховання можна вважати К. Ушинського. Визначний педагог підкреслював, що фізичний розвиток є складовою частиною гармонійного розвитку людини. Далі науковий аналіз різних компонентів системи фізичної підготовки здійснили у своїх науково-методичних працях такі учені, як С. Миропольський, О. Бутовський, І. Боберський, С. Гайдучок, Е. Жарський, С. Левицький, В. Лаврівський, О. Тисовський, П. Франко, Т. Франко та ін. Особливості систем фізичного виховання різних країн та різних епох вивчав Г. Ващенко. На цій основі він сформулював найважливіші засади української системи фізичного виховання. Загалом учені вказали на високий виховний потенціал при організації фізичної підготовки традицій народної педагогіки, дотримання принципу народності, що сприяє тілесному, духовному розвитку та фізичній культурі особистості.

У наш час питання подальшого вдосконалення спеціальної фізичної підготовки у Збройних Силах та правоохоронних органах України розглядають у своїх наукових працях І. Закорко, О. Зарічанський, Л. Ішичкіна, О. Старчук, О. Шелепа, Г. Яворська та ін., у Російській Федерації – Ю. Волненко, Д. Єфімов, В. Собіна, Є. Матвеев, А. Саракул та ін. Про важливість фізичної підготовки безпосередньо офіцерів-прикордонників ведуть мову такі вчені, як В. Антонець, О. Балашов, О. Діденко, Д. Іщенко, А. Неділько, В. Райко, О. Фігура та ін. Незважаючи на це, спеціалізованих робіт щодо підготовки офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення, умов належної організації навчально-виховного процесу у вищих військових навчальних закладах у цьому аспекті на сьогодні немає. З огляду на це нагальною є розробка програми формування у майбутніх офіцерів-прикордонників готовності до фізичного самовдосконалення як важливої складової їхньої підготовки до професійної діяльності з охорони державного кордону.

Метою статті є характеристика основних етапів становлення та розвитку традицій військового фізичного вишколу та самовдосконалення в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відлік становлення традицій військового фізичного вишколу та самовдосконалення слід вести з дохристиянських часів. Важливість фізичного вишколу та необхідність фізичного самовдосконалення воїнів була обумовлена тим, що українці часто змушені були давати відсіч різним завойовникам, наприклад, половцям, печенігам, хозарам, монголо-татарам та ін.

Великого значення слов'яни надавали розвитку таких фізичних якостей людини, як сила і витривалість. Слов'яни, організовуючи військову фізичну підготовку, виконували вправи з використанням таких різновидів зброї, як спис і лук. Важливим компонентом їх військової фізичної підготовки було загартування воїнів через випробування в умовах суворого похідного життя.

Найбільший вплив на розвиток бойової культури Давньокиївської держави мали такі два зовнішньополітичні чинники, як варязький і хазарський. Зокрема північні сусіди східних слов'ян – вікінги, або, як їх називали на Русі, – варяги, здійснювали численні походи на територію Давньокиївської держави завдяки відмінній військовій організації та першокласному на той час озброєнню. Спочатку військові протистояння, а потім спільні походи з варягами допомагали українцям опанувати їх військове мистецтво, способи ведення бою, нові види зброї, нові елементи військової професійної підготовки. На думку І. Крип'якевича, “під впливом варягів прийнялася нова військова тактика. Військо йшло у бій упорядковане, одною лавою, не так безладно, як це було в давніх слов'ян. Вони привчили військо до ладу, до послуху й дисципліни, давали зразок солідарності, єдності й товариського життя. Їх завзяття, рухливість, одчайдушність, витривалість – ці дорогоцінні прикмети доброго вояка – ввійшли в кров нашого народу. Варяги вивели руські військові сили з далеких пущ і кинули їх на широкі степові простори, на далекі моря і чужі країни. Що в давнього нашого народу розвинувся дух ініціативи, самопожертви, лицарства – це значною мірою заслуга цих скандинавських завойовників” [3, с. 27].

У часи Давньокиївської держави молоде покоління цілеспрямовано виховували у військовому дусі. Як зазначає І. Крип'якевич, “молодий воївник мусив пізнати всякі роди зброї. Різні способи боротьби та лицарських вправ, мусів навчитися кидати коп'ям, стріляти з лука, володіти мечем і шаблею, рубати топором, їздити верхи конем, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш. Це були тодішні спорти й підготовка до війни” [3, с. 58]. Історик також додає, що “в щоденному житті воївник повинен був заготовлюватися до витривалості та здержливості, вміти витримувати холод і спеку, голод і невогоди. Він повинен був уставати до схід сонця, сам усе доглянути, не покладаючись на отроків та службу, ставити до себе більші вимоги” [3, с. 59, 60].

Серед професійних форм організації військової фізичної підготовки слід назвати княжі дружини – професійне військо, що сформувалося у IX ст. Військова професійна підготовка у княжій дружині мала різнобічний характер і залежала від роду війська, його цільового призначення, специфіки озброєння тощо. Дослідник Я. Тимчак зазначає, що серед засобів військової фізичної підготовки того часу, тобто фізичних вправ, котрі безпосередньо чи опосередковано впливають на вдосконалення рівня бойової готовності воїнів, можна вести мову про ігри військового спрямування (гра “у війну”, гра у “боротьбу родів” та ін.), військові танці, фізичні вправи з використанням предметів (різновиди зброї (списи, луки, мечі, пращі тощо) та інші предмети, які використовували як зброю (каміння, палиці, мотузки-аркани тощо), фізичні вправи з використанням засобів пересування (човни, коні, лижі тощо), природні локомоції (ходьба, біг, лазіння, повзання, плавання та ін.), змагальні фізичні вправи (протиборства, боротьба, бої навкулачки, фехтування тощо) [4, с. 8].

У часи Козаччини (XVI–XVIII ст.) традиції військової фізичної підготовки суттєво збагатилися елементами бойового вишколу. Це був час винайдення пороху та вогнепальної зброї, що суттєво змінило зміст військової фізичної підготовки, тактику і стратегію бойового мистецтва, однак ці зміни не торкнулися самої системи військової фізичної підготовки українців. Незмінними при цьому залишилися вимоги до фізичного гарту воїнів.

Зокрема про це свідчить практика відбору до козацьких лав. Д. Яворницький пише про це так: “Кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких п’яти умов: бути вільним і неодруженим, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (ця умова набула сили після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в житті України після XVII ст.), сповідувати православну віру і пройти певне навчання. Справжнім козаком ставав лише той, відповідно до різноманітних свідчень істориків, хто пропливав пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід” [7, с. 145, 146].

Як зазначає А. Цьось на основі аналізу наукової літератури, історичних документів, фольклорних та етнографічних документів, у Запорізькій Січі переважав культ фізичної досконалості людини. Про це свідчить таке:

запорізькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей;

свій вільний час практично всі запорожці присвячували фізичним вправам;

одним з основних критеріїв переходу молодика до “істинного” запорожця була його фізична підготовленість;

було передбачено посилене фізичне виховання дітей в січових школах і школах джур;

збереглася велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків.

А. Цьось зробив висновок, що поєднання культу фізичної досконалості та високої моралі й духовності створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу [6].

У козацькому війську не було систематичної муштри, в чому слід вбачати волелюбний характер українських козаків. Але фізичній досконалості козаки надавали неабиякого значення. На Запоріжжі фізична військова підготовка була особистою справою кожного козака, хоча її суворо контролювала козацька старшина. Представники реєстрового козацтва тренувалися систематично.

Запровадження спеціалізованої фізичної підготовки у козацькому війську пов'язане з ім'ям Є. Ружинського, який вивчав військове мистецтво у Німеччині і Франції, а потім став реформатором військової організації козаків. Велику увагу розвитку цілеспрямованої фізичної підготовки козацького війська надавав гетьман П. Сагайдачний, який, завівши у війську сувору дисципліну, впровадив елементи постійної військової підготовки.

Курс військової фізичної підготовки було передбачено у січових школах. Насамперед в степу під опікою досвідчених козаків молодь проходила спеціальний фізичний вишкіл, вчилася володіти холодною та вогнепальною зброєю. Тренуючись, козаки билися наповненими соломомо мішками, стоячи чи сидючи на колоді. Щоб “поставити” удар, шаблею рубали лозу. Широко практикувалось фехтування із зав'язаними очима: зробити певну кількість кроків і розрубати шаблею глиняне горнятко, насажене на тичку. Особливо дбали про набуття навиків орієнтування в темряві ночі та у сутінках.

У системі засобів та форм військової професійної підготовки молоді використовували ігри військового спрямування та змагальні фізичні вправи. Це були насамперед рухливі ігри та змагання на силу, витривалість, спритність. В ігрових ситуаціях учні моделювали бойові дії, зокрема наступ на ворога чи оборону. До тренувальних належали також різновиди змагань за певними правилами задля здобуття тієї чи іншої нагороди. Почесне місце посідала збройна боротьба з противником. Це вважали надійним способом перевірити справжні воїнські якості молоді.

Важливе значення мали також такі засоби військової фізичної підготовки, як фізичні вправи з використанням предметів чи окремих засобів пересування (човни, коні тощо) та військові танці, найвідомішим з яких став гопак. Це своєрідне мистецтво єдиноборства. Гопак поєднує численні специфічні прийоми, наприклад, “повзунці”, “голубці”, “тинки”, “пістоль”, “розпїжка”, “шулик” тощо, виконання яких потребує гнучкості всіх частин тіла, блискавичної реакції. Важливою системою козацької боротьби є також гойдок, що було призначено для розвідників – пластунів, та спас, що мало не атакує, а суто оборонний

характер (характерне філігранне, ретельне відпрацювання блокування дій супротивника) [2].

Окрім народних фізичних вправ, козаки використовували такі засоби фізичного вдосконалення, як умивання холодною водою, сон на свіжому повітрі. Великого значення надавали навчанню плавати, веслувати, переховуватись від ворога під водою, а також долати на човнах дніпровські пороги усіх тридцяти каскадів.

Велику увагу своєму фізичному вдосконаленню надавали козаки-характерники. Вони настільки розвивали свій внутрішній потенціал, що інші вважали, що вони володіють чарами. Характерники були непереможними у боротьбі з ворогами, їхні уміння називали вершиною козацьких бойових мистецтв. Козаки-характерники володіли екстрасенсорними вміннями, уміли впливати на психологічну складову особистості противника. Завдяки спеціальним вправам характерники досягали неймовірного ефекту, коли не відчуваються больові удари противника.

Загалом очевидно, що в добу Козаччини в Україні функціонувала ефективна система військової фізичної підготовки, основою якої були віковічні звичаї і традиції українців фізичного, морального і духовного вдосконалення. Серед компонентів цієї системи слід назвати, по-перше, відповідний початковий відбір, де першочергового значення надавалось рівню розвитку тілесних і моральних якостей; по-друге, підтримання традиційного здорового способу життя та життя, наближеного до природи (водні процедури, загартування водою, сон на свіжому повітрі, поміркованість у харчуванні та вживанні алкоголю, дотримання постів), а також, по-третє, використання специфічних засобів та методів військової фізичної підготовки та фізичного вдосконалення (народні фізичні вправи, змагання, військові танці).

У XIX ст. підходи до організації військової фізичної підготовки в Україні відрізнялися з огляду на підпорядкованість українських земель Австро-Угорській та Російській імперіям [8].

Зокрема слід зазначити, що на українських землях, що підпорядковувались Австро-Угорській імперії, питаннями організації фізичної підготовки молоді опікувалися національно свідомою інтелігенцією, визначні діячі українського руху. Як зазначає Я. Боднар, саме завдяки їхній жер-

товній діяльності у галицькому краї було створено густу мережу культурно-освітніх, господарських, молодіжних і спортивних товариств та організацій, які сприяли розвиткові національної свідомості, утвердженню людської гідності [1, с. 6].

Йдеться про організацію таких руханково-гімнастичних та руханково-спортивних товариств, як “Сокіл”, “Січ”, “Луг”, організація “Пласт”, а потім легіон Українських Січових Стрільців. У цих організаціях комплексно використовували різні засоби та форми, зокрема діяльність спортивних гуртків, заняття фізичними вправами на свіжому повітрі, мандрівки, фізкультурні паузи між уроками, ранкову гімнастичну зарядку та ін. Серед масових заходів, організованих у рамках діяльності цих товариств, слід вказати на такі, як фестини, сокільські, січові, лугові спортивні свята, змагання з різних видів спорту, руханкові виступи та ін. [1, с. 9].

З другої половини XIX ст. – першої половини XX ст., як зазначає Б. Трофим’як, гімнастично-спортивні організації Галичини стали не лише основою фізичного й духовного виховання молоді, але й підґрунтям підготовки її до боротьби за національне визволення українського народу. Вони увібрали досягнення національних традицій, виражаючи духовні потреби широкого загалу українства, закладали основи патріотичного виховання [5, с. 5, 6]. У роки Першої світової війни сокільсько-січові, пластові, спортивні клуби і товариства стали кадровою основою старшинського корпусу Українського Січового Стрільцтва, збройних сил Західно-Української Народної Республіки, Української Галицької Армії та київських Січових Стрільців. У період Другої світової війни вихованці гімнастично-спортивних організацій боролися зі зброєю у руках за Карпатську Україну, в лавах Української Повстанської Армії, були могутньою національною військовою силою, яка протистояла двом могутнім тоталітарним державам. Дослідник стверджує, що розгалужена мережа гімнастично-спортивних організацій Галичини відіграла велике значення у військово-патріотичному вихованні молоді [5, с. 5, 6].

На території України, що підпорядковувалась Російській імперії, військова фізична підготовка здійснювалась у військових навчальних закладах, зокрема кадетських корпусах, юнкерських училищах та військових гімназіях (в Катеринославі, Єлисаветграді, Одесі, Чугуєві та ін.). Увага до

проблем фізичної підготовки у цей час була обумовлена появою військово-технічних винаходів, що підвищили роль вогню на полі бою, і створенням масових армій. Оскільки зростає дальність, влучність, щільність вогню, особовий склад потрібно було навчити діяти на пересіченій місцевості, швидко долати значні відстані й природні та штучні перешкоди, тобто підвищити рівень його фізичної підготовки.

Для цього у військових гімназіях – кадетських корпусах було здійснено необхідні реформи, зокрема з 1863–1864 рр. почали більше звертати уваги на заняття фізичними вправами з урахуванням необхідності виконання військових завдань, формування тих особистісних якостей та властивостей, що необхідні для служби в армії. У середині 1870-х рр. Військове міністерство вперше визначило необхідність побудови наукової системи фізичної підготовки. У 1875 р. П. Лесгафт розробив програму гімнастики, у якій уперше чітко було передбачено враховувати вікові особливості учнів.

З початку ХХ ст. у військово-навчальних закладах фізична підготовка передбачала насамперед виконання основних і в той же час найпростіших видів фізичних вправ, що мали, крім гігієнічного, обов'язково й утилітарне військово значення. Основними засобами та формами фізичної підготовки у військово-навчальних закладах були: стройове навчання, фехтування, верхова їзда, плавання, танці, фізична праця (у кадетських корпусах і військових гімназіях), гімнастика, спортивні ігри, прогулянки та ін.

З 30-х років ХХ ст. організацією військової фізичної підготовки опікувалися партійні, профспілкові та комсомольські організації. Основою тодішньої радянської системи фізичної підготовки стали комплекс ГПО і спортивна класифікація. У цей час було створено численні гімнастичні та спортивні товариства, що сприяло розгортанню масового спорту. З 1939 р. до шкільних навчальних програм було введено допризовну підготовку школярів. Підлітки та юнаки привчалися до навичок військового строю, навчалися стрілецької справи, вивчали правила протиповітряної оборони і протихімічного захисту, набували хорошого фізичного гарту.

У наш час фізична підготовка також є одним з важливих компонентів професійної підготовки офіцерів Збройних Сил України та представни-

ків правоохоронних органів, важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання. Це обумовлено тим, що фізична підготовка якнайповніше сприяє розвитку фізичних якостей офіцерів: їхньої сили, витривалості, швидкості та спритності, підвищенню працездатності та покращенню загального фізичного самопочуття. Саме фізична підготовка сприяє підвищенню військово-спеціальної підготовленості, виховує моральні й психічні якості особового складу, забезпечує злагодженість роботи усіх підрозділів Збройних Сил та правоохоронних органів.

Оперативно-службова діяльність персоналу Державної прикордонної служби України характеризується високими фізичними навантаженнями та психічним напруженням. Вона передбачає фізичну готовність кожного військовослужбовця до виконання професійних завдань. Саме належна фізична підготовленість дозволяє прикордонникам ефективно вирішувати завдання професійної діяльності, володіти зброєю і бойовою технікою, переносити фізичні навантаження, нервово-психічні напруження в екстремальних ситуаціях, з якими якраз і пов'язана діяльність з охорони кордону.

Розвиток військового фізичного вишколу та самовдосконалення має тривалу історію. Важливість фізичного вишколу та необхідність фізичного самовдосконалення воїнів була обумовлена тим, що українці часто змушені були давати відсіч різним завойовникам, зокрема половцям, печенігам, хозарам, монголо-татарам та ін. У часи Козаччини (XVI–XVIII ст.) традиції військової фізичної підготовки суттєво збагатилися елементами бойового вишколу. У цей час в Україні функціонувала ефективна система військової фізичної підготовки, основою якої були віковічні звичаї і традиції українців фізичного, морального і духовного вдосконалення. У XIX ст. підходи до організації військової фізичної підготовки в Україні відрізнялися з огляду на підпорядкованість українських земель Австро-Угорській та Російській імперіям. У XX ст. організацією військової фізичної підготовки опікувалися партійні, профспілкові та комсомольські організації.

У наш час фізична підготовка також є одним з важливих компонентів професійної підготовки офіцерів Збройних Сил України та представників правоохоронних органів, важливою і невід'ємною частиною військово-

вого навчання та виховання. Сьогодні належна фізична підготовленість дозволяє прикордонникам ефективно вирішувати завдання професійної діяльності, володіти зброєю і бойовою технікою, переносити фізичні навантаження, нервово-психічні напруження в екстремальних ситуаціях, з якими якраз і пов'язана діяльність з охорони кордону.

Перспективами подальших досліджень є розгляд проблеми формування у майбутніх офіцерів-прикордонників готовності до фізичного самовдосконалення у сучасній педагогічній науці.

Список використаної літератури

1. Боднар Я. Б. Теоретичні та методичні засади фізичного виховання молоді Галичини кінця XIX – початку XX століття (до 1939 р.) : дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / Я. Б. Боднар. – Львів, 2002. – 230 с.
2. Комарницький В. Традиції українського фізичного виховання : бойовий гопак / В. Комарницький // Слово. – 2012. – № 2 (50). – С. 16, 17.
3. Крип'якевич І. І. Історія Українського війська / І. Крип'якевич, Б. Гнатювич, З. Стефанів. – 5-те вид., змін. і доповн. – К. : Варта, 1994. – Т. 1. – 384 с.
4. Тимчак Я. В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX–XVIII ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання різних груп населення : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Я. В. Тимчак ; Волинський державний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 18 с.
5. Трофим'як Б. Є. Гімнастично-спортивні організації в національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX ст. – перша пол. XX ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. іст. наук : спец. 07.00.01 “Історія України” / Б. Є. Трофим'як ; НАН України. Ін-т українознав. ім. І. Крип'якевича. Ін-т народознав. – Львів, 2003. – 40 с.
6. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання різних груп населення : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Цьось ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2005. – 40 с.
7. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків : у 3 т. / Д. І. Яворницький. – К. : Наукова думка, 1990. – Т. 1. – 592 с.
8. Діденко О. В. Історіографія професійної підготовки офіцерів поліції у країнах європейського союзу в кінці XX – на початку XXI століття / О. В. Ді-

денко // Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. 637. Педагогіка та психологія / наук. ред. Руснак І. С. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. – С. 55–64.

Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент Дем'янюк Ю. А.

Стаття надійшла до редакції 11.08.2014.

Гнудюк А. П. Исторические этапы становления и развития традиций военной физической подготовки и самосовершенствования

В статье проанализирована история становления традиций военной физической подготовки и самосовершенствования, основные профессиональные направления и формы организации военной физической подготовки во времена Древнекиевского государства, Казачества, а также в XIX–XX вв.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическое самосовершенствование, офицеры-пограничники.*

Gnudjuk O. P. The historical formation of the military traditions of physical training and physical self-improvement

The article is analyzed the history of the formation of the military traditions of physical training and learning basic professional trends and forms of military physical fitness at the time of the Ancient Kiev state at the time of Cossacks, and in the nineteenth and twentieth centuries.

At this stage the important task is to increase the level of professional training of officers of the State Border Guard Service of Ukraine. SBS staff should not only be competent in military affairs, state border protection, must have formed the necessary professional skills and knowledge, but also be prepared for continuous self-development, self-education and self-improvement. This is what nowadays due to the need to address the problem of increasing the readiness of future border guard officers physical self-improvement.

Countdown becoming tradition of military physical training and learning should take pre-Christian times. The importance of physical training and the need for physical self-soldiers was due to the fact that the Ukrainian often had to respond to various invaders, such as Polovtzy, Pechenegs, Khazars, the Mongol-Tatars and others. Great importance attached to the development of the Slavs

natural human qualities like strength and endurance. Slavs, organizing military and physical training exercises performed using these kinds of weapons like spears and bows. An important component of military physical training were hardened warriors through the test in harsh camp life.

Since the beginning of the twentieth century. in military schools physical training provided primarily for major and at the same time the simplest forms of exercise that have, in addition to hygiene, be sure and utilitarian military significance. Fixed and forms of physical training in military schools were drilling, fencing, horseback riding, swimming, dancing, physical labor (in the cadet corps and military school), gymnastics, sports, walks, etc.

In the twentieth century. 30's organizing military physical fitness were responsible party, trade union and Komsomol organizations. The basis of the then Soviet system became complex physical fitness. At that time it was created many gymnastic and sports associations that promoted the deployment of mass sport. Since 1939 the school program was introduced pre-conscription training of students. Teenagers and young men accustomed to the skills of military ranks, studied musketry studied the rules of air defense and anti-gas protection, acquired a good physical hardening.

Nowadays physical training is also an important component of training officers of the Armed Forces of Ukraine and law enforcement officials, an important integral part i of military training and education. This is due to the fact that physical training promotes the fullest development of physical qualities officers: their strength, endurance, speed and agility, increase efficiency and improve overall physical health. It promotes physical training military special training, raising moral and mental qualities of personnel, ensures coordination of all work units of the armed forces and law enforcement.

Operational activity of the personnel of the State Border Guard Service of Ukraine is characterized by high physical activity and mental stress. It involves the physical readiness of each soldier to perform professional tasks. It allows proper physical training border guards to effectively meet the challenges of professional activity, the use of arms and military equipment, transfer exercise, mental stress in extreme situations, which is precisely related protection activities of the border.

Nowadays physical training is also an important component of training officers of the Armed Forces of Ukraine and law enforcement officials, important integral part of military training and education. Today proper physical training allows border guards to effectively meet the challenges of the professional activity, the use of arms and military equipment, transfer exercise, mental stress in extreme situations, which is precisely related protection activities of the border.

Keywords: *physical training, physical perfection, border guard officers.*