

Терентьєва Н. О.

ORCID 0000-0002-3238-1608

Доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: nataterentyeva@gmail.com

Радченко Ю. І.

ORCID 0000-0002-5468-9988

Начальник Управління з фізичної підготовки  
Служби зовнішньої розвідки України  
(м. Київ, Україна) E-mail: 5535022@ukr.net

## ЗМІСТ І ФОРМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

**Метою статті** визначаємо окреслення змісту та форм спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, які забезпечують безпеку і охорону держави. **Методологічну основу** дослідження становлять такі підходи: віковий, диференційний, задачний, особистісно-соціально-діяльнісний, ресурсний; принципи: сутнісного аналізу, зв'язку теорії з практикою, єдності зовнішніх впливів і внутрішніх умов, активної діяльності особистості; та методи: загальнонаукові та конкретно-наукові – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, контент-аналіз. Зазначене спричиняє рівень конкретизації **наукової новизни** дослідження (за С. Гончаренком), що у контексті здійснюваної наукової розвідки полягає в конкретизації основних положень (змісту і форм) спеціальної фізичної підготовки фахівців, які забезпечують безпеку і оборону країни в сучасних нестабільних (невизначених) умовах.

Окреслено перелік спеціальних завдань фізичної підготовки; спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок, набуття яких має забезпечити система фізичної підготовки з відповідними складовими і розділами.

Зміст статті дозволив дійти таких **висновків**:

– силами безпеки і оборони є сили оборони, державні правоохоронні органи, сили цивільного захисту та органи загальної компетенції, на які чинним законодавством покладено функції із забезпечення національної безпеки України;

– індивідуальна боєздатність фахівців з безпеки і оборони країни складається з трьох компонентів: військово-спеціальна підготовленість; психологічна підготовленість; фізична підготовленість;

– фізична підготовленість передбачає загальну і спеціальну фізичну підготовку, здійснювану у закладах вищої військової освіти та в безпосередніх умовах проходження служби відповідно до основних вимог Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України;

– зміст спеціальної фізичної підготовки складають засоби, форми і методи, які забезпечують ефективне виконання вправ з рукопашної підготовки; спеціальних вправ на переважний розвиток стійкості до: заколихування та просторового орієнтування, перевантаження та просторового орієнтування, кисневого голодування та просторового орієнтування з наступним застосуванням набутих компетентностей під час виконання професійних обов'язків.

**Ключові слова:** військовослужбовці, безпека і оборона держави, фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, зміст, форми, методи, засоби.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та/або практичними завданнями.** В умовах глобальної пандемії, нестабільної ситуації в країні та за її межами населення прагне знайти точку опори і захисту, як це часто буває, в тих, до кого не звертаються в умовах звичної стабільності – фахівців з безпеки і оборони. На початку ХХІ століття задекларовано, що «покликання безпекового існування нашої держави вимагають відтворення і реалізації прав людини, гарантування стабільного розвитку суспільства, збереження і захисту державності, формування навколо

українського простору миру, рівноваги, стабільності і безпеки» [22, 5]. Основними державними документами, які регламентують безпековий стан країни є Конституція України, Закони України «Про національну безпеку України» (2018, зі змінами і доповненнями 2020), «Про Раду національної безпеки і оборони України» (1998, зі змінами і доповненнями 2014, 2018), «Про розвідку» (проект, 2019), «Про зовнішню розвідку» (2005, зі змінами і доповненнями 2007–2017), Постанова Верховної ради України «Про концепцію (основи державної політики) національної безпеки України» (1997, зі змінами і доповненнями 2000) та ін.

Концепцією національної безпеки України засвідчено, що «...Національна безпека України досягається шляхом проведення виваженої державної політики відповідно до прийнятих доктрин, стратегій, концепцій і програм у таких сферах, як політична, економічна, соціальна, воєнна, екологічна, науково-технологічна, інформаційна тощо. Конкретні засоби і шляхи забезпечення національної безпеки України обумовлюються пріоритетністю національних інтересів, необхідністю своєчасного вжиття заходів, адекватних характеру і масштабам загроз цим інтересам, і ґрунтуються на засадах правової демократичної держави...» [12]. Забезпечувати національну безпеку країни мають фахівці з відповідним рівнем фахової (спеціальної та спеціалізованої) підготовки, одним з обов'язкових компонентів якої є спеціальна фізична підготовка, сучасний стан якої забезпечення фізичної готовності фахівців до бойової діяльності регламентовані основними положеннями Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України (затверджена Наказом Генерального штабу Збройних силах України, 2014) [20] та щорічними наказами Генерального штабу Збройних силах України, інших силових структур та сил спеціального призначення Про організацію фізичної підготовки у певному (із зазначенням року) році.

**Аналіз основних досліджень і публікацій з порушеної проблеми.** Питанням національної безпеки і оборони присвячено такі дисертаційні дослідження: О. Кузьмук (Формування та еволюція Воєнної організації (сектору безпеки і оборони) України (1991–2012) [6], М. Кузнецов (Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій Збройних Сил України) [7], Б. Левик (Розвиток концепції національної безпеки і оборони України в програмних документах українських політичних партій в період 1992–2009 рр. (воєнно-історичний аспект) [8], С. Соколюк (Дії Військово-Морських Сил у боротьбі з тероризмом на морі (70-ті роки ХХ ст. – початок ХХІ ст.) [18], ін.

Різновекторні аспекти фізичної (професійно-прикладної) підготовки військовослужбовців та курсантів досліджували: В. Мельник (Удосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в польових умовах) [9], О. Петрачков (Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі Сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості) [11], О. Ольховий (Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів) [14], С. Романчук (Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних Сил України) [15], О. Старчук (Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності) [19], С. Федак (Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях) [21], О. Чернявський (Формування фахової компетентності офіцерського складу Збройних Сил України із спеціальної фізичної підготовки) [23], ін.

Специфічний інтерес становлять доступні для широкого загалу праці Мартіна Дж. Догерті (Рукопашний бій за системою спецназу. Ефективні прийоми елітних підрозділів) [4], О. Іванова (Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів) [5], І. Чумак (Бойова та фізична підготовка: практичне керівництво для військовослужбовців та співробітників силових структур; Рукопашний бій. Повний курс рукопашної підготовки для військовослужбовців і правоохоронців) [24; 25].

Виконуються наукові досліджень з дотичних тем: В. Бабак (Підготовка до професійної діяльності майбутніх офіцерів десантно-штурмових військ на засадах акмеологічного підходу); А. Кириченко (Психологічна готовність військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності в бойових умовах); Є. Яковенко (Формування професійних умінь у майбутніх офіцерів підрозділів спеціального призначення Національної гвардії України) (за даними протоколів засідань Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні) [13]. Зазначимо, що маємо змогу зазначати лише ті роботи, які не мають грифу «Секретно», що становить незначну частину від загальної кількості робіт з окресленої проблематики.

**Метою статті** визначаємо окреслення змісту та форм спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, які забезпечують безпеку і охорону держави.

**Процедура теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження.** *Методологічну основу* дослідження становлять такі підходи: віковий, диференційний, задачний, особистісно-соціально-діяльнісний, ресурсний; принципи: сутнісного аналізу, зв'язку теорії з практикою, єдності зовнішніх впливів і внутрішніх умов, активної діяльності особистості; та методи: загальнонаукові та конкретно-наукові – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, контент-аналіз.

Зазначене спричиняє рівень *конкретизації наукової новизни* дослідження (за С. Гончаренком), що полягає в уточненні окремих теоретичних і практичних положень [2, 86]. У контексті здійснюваної

наукової розвідки наукова новизна полягає в конкретизації основних положень (змісту і форм) спеціальної фізичної підготовки фахівців, які забезпечують безпеку і оборону країни в сучасних нестабільних (невизначених) умовах.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Відповідно до Концепції (основи державної політики) національної безпеки України одним із суб'єктів системи забезпечення національної безпеки є «Воєнна організація держави, яка включає в себе Збройні Сили України, Службу безпеки України, внутрішні війська, органи і підрозділи Міністерства внутрішніх справ України, Прикордонні війська України, військові підрозділи Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи, інші військові формування, створені відповідно до Конституції України, забезпечує оборону України, захист її суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності її кордонів; протидіє зовнішнім і внутрішнім загрозам воєнного характеру; бореться з організованою злочинністю; забезпечує захист населення в разі катастроф, стихійних лих, небезпечних соціальних конфліктів, епідемій тощо [12].

Проектом Воєнної доктрини України (Стратегії воєнної безпеки України) визначено, що «...сектор безпеки і оборони – підсистема забезпечення національної безпеки України, охоплена єдиним керівництвом сукупність органів державної влади, утворених відповідно до законів України військових формувань і правоохоронних та спеціальних органів і служб, діяльність яких за функціональним призначенням відповідно до Конституції України та законодавства спрямована на захист національних інтересів від зовнішніх і внутрішніх загроз національній безпеці України; сили безпеки і оборони – сили оборони, державні правоохоронні органи, сили цивільного захисту та органи загальної компетенції, на які чинним законодавством покладено функції із забезпечення національної безпеки України; сили оборони – Збройні Сили України, а також інші утворені відповідно до законів України військові формування, правоохоронні та розвідувальні органи, сили цивільного захисту, Державна спеціальна служба транспорту, Державна служба спеціального зв'язку та захисту інформації України у частині залучення їх до виконання завдань з оборони держави...» [1].

Усі зазначені конструкти воєнної організації держави у контексті забезпечення їх бойової придатності підлягають дії Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України та вимогам відбору, зокрема [3; 10; 16; 17].

Окреслимо основні змістові аспекти спеціальної фізичної підготовки. Спеціальними завданнями фізичної підготовки визначено: розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей; оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [20]. Виконання завдань забезпечується системою фізичної підготовки, яка передбачає: безперервну фізичну підготовку; створення та утримання необхідної початкової матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою і спортом (навчально-спортивна база); підготовку фахівців фізичної підготовки, інструкторів, спортивних організаторів, тренерів, суддів зі спорту (спортивний актив); мотивацію військовослужбовців до самостійних занять фізичною підготовкою та спортом, оволодіння знаннями та методикою фізичного вдосконалення, дотримання здорового способу життя; наукове обґрунтування змісту та організації фізичної підготовки [20]. Спеціальними фізичними якостями визначено властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності: стійкість до заколихування (визначається здатністю організму стійко переносити вплив специфічних прискорень, які виникають в польоті, на кораблі, у бойових машинах), перевантаження (властивість організму протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього) та кисневого голодування (здатність військовослужбовців діяти в умовах недостачі кисню) [20]. Військово-прикладними руховими навичками є доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються точно і впевнено відповідно до поставлених завдань (навички у пересуванні в пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод, метанні гранат, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою) [20]. Окремі аспекти загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, зокрема фахівців Військово-Морських Сил Збройних Сил України йшлося в попередніх авторських напрацюваннях (Герентьєва Н. О., Чернявський О. А., Житомир, 2020), тому не будемо акцентувати на них увагу.

На відміну від класичної педагогічної науки та фізичної культури і спорту, Тимчасова настанова до змісту фізичної підготовки відносить засоби, форми і методи. Тому, спираючись на бачення Генерального штабу ЗСУ, зазначимо, що:

*засобами* фізичної підготовки є фізичні вправи, які виконуються за встановленими вимогами з дотриманням заходів безпеки та гігієнічних умов у поєднанні з оздоровчими силами природи;

*формами* фізичної підготовки визначено навчальні заняття (теоретичні: лекції і семінари; методичні: навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові; практичні: навчально-тренувальні за розділами фізичної підготовки або комплексні та контрольні: заліки, екзамени, модульні контролю, перевірки тощо); фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності (фізичні вправи в умовах

чергування, супутнє фізичне тренування в ході занять з бойової підготовки); ранкова фізична зарядка; спортивно-масова робота; самостійна підготовка;

*методами* є комплекс загальних методів фізичного вдосконалення (рівномірний, повторний, змінний, інтервальний, контрольний, змагальний), методів для розвитку фізичних якостей (для розвитку сили – повторний, максимальних зусиль (до відмови), ізометричний та контрольний; для розвитку загальної витривалості – рівномірний, змінний, коловий, контрольний, змагальний; для розвитку швидкісної витривалості – повторний, інтервальний, контрольний, змагальний; для розвитку швидкості – повторний, змінний, сенсорний, змагальний; для розвитку спритності – повторний, сенсорний, асиметричний, нестандартних умов, змагальний) [20].

Для розуміння зазначеного зауважимо, що розділами фізичної підготовки є загальна фізична підготовка; рукопашна підготовка; спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка.

Наголосимо, що усі вимоги викладено з урахуванням гендерної приналежності військово-службовців (чоловіки, жінки), їх вікових груп (для чоловіків: перша – до 25 років, друга – до 30, третя – до 35, четверта – до 40, п'ята – до 45, шоста – до 50, сьома – понад 50; для жінок: перша – до 25 років, друга – до 30, третя – до 35, четверта – до 40, п'ята – до 45, шоста – понад 45), виду навантажень, категорій та складу (офіцерський; рядовий сержантський і старшинський; контрактний; строкова служба; курсанти; із зазначенням військ і сил, наприклад льотний склад, військовослужбовці надводних кораблів та підводних човнів, розвідувальні підрозділи тощо).

Окреслимо вправи, які складають обов'язковий зміст спеціальної фізичної та рукопашної підготовки. Рукопашна підготовка передбачає виконання вправ: 21. Прийоми бою без зброї; 22. Прийоми бою з автоматом; 23. Прийоми бою з піхотною лопаткою; 24. Прийоми бою з ножом; 25. Больові прийоми; 26. Кидки; 27. Спеціальні прийоми рукопашного бою для розвідувальних підрозділів [20].

Спеціальна фізична підготовка передбачає виконання спеціальних вправ на переважний розвиток стійкості до заколихування та просторового орієнтування: 28. Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі; спеціальних вправ на переважний розвиток стійкості до перевантаження та просторового орієнтування: 29. Оберти на лопінгу; спеціальних вправ на переважний розвиток стійкості до кисневого голодування та просторового орієнтування: 30. Пірнання в довжину; військово-прикладних вправ: 31. Біг на 3 км з перешкодами; 32. Біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу; 33. Марш-кидок на 5, 10 км; 34. Веслування на морських ялах на 2 км; 35. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод; 35а. Спеціальні контрольні вправи на смузі перешкод; 36. Спеціальна контрольна вправа для військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів; 37. Човниковий біг 6 x 100 м; 38. Метання гранати Ф-1 на дальність; 39. Метання гранати Ф-1 на точність; 40. Плавання в обмундируванні зі зброєю [20].

Зазначимо, що інші документи зі специфічними вимогами до фахівців відповідно до військ і сил ЗСУ, МВС, інших, підпорядкованих Президенту, не протирічать вимогам Тимчасової настанови, а лише доповнюють її з урахуванням специфіки професійно-прикладних завдань і умов діяльності, як от до фахівців Сил спеціальних операцій, Десантно-штурмових військ, Національної гвардії України, Державна спеціальна служба транспорту тощо. Спеціальна фізична підготовка забезпечується як фахівцями вищих закладів освіти відповідного підпорядкування, так і за місцем проходження служби, і є одним зі складників індивідуальної боєздатності.

**Висновки з дослідження і перспективи подальших наукових розвідок.** Зазначене дозволяє діяти таких *висновків*:

– силами безпеки і оборони є сили оборони, державні правоохоронні органи, сили цивільного захисту та органи загальної компетенції, на які чинним законодавством покладено функції із забезпечення національної безпеки України;

– індивідуальна боєздатність фахівців з безпеки і оборони країни складається з трьох компонентів: військово-спеціальна підготовленість; психологічна підготовленість; фізична підготовленість;

– фізична підготовленість передбачає загальну і спеціальну фізичну підготовку, здійснювану у закладах вищої військової освіти та в безпосередніх умовах проходження служби відповідно до основних вимог Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України та специфічних вимог відповідних військових формувань;

– зміст спеціальної фізичної підготовки складають засоби, форми і методи, які забезпечують ефективне виконання вправ з рукопашної підготовки; спеціальних вправ на переважний розвиток стійкості до заколихування та просторового орієнтування, переважний розвиток стійкості до перевантаження та просторового орієнтування, переважний розвиток стійкості до кисневого голодування та просторового орієнтування з наступним застосуванням набутих компетентностей під час виконання професійних обов'язків.

*Перспективами* подальших досліджень вбачаємо окреслення особливостей здійснення спеціальної фізичної підготовки в країнах-членах НАТО, країнах індивідуального партнерства, Середземноморського діалогу, Стамбульської ініціативи та ін.

## References

1. Воєнна доктрина України (Стратегія воєнної безпеки України). Проект. URL : [https://www.mil.gov.ua/content/public\\_discussion/proj\\_vdu.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/public_discussion/proj_vdu.pdf).  
Voynenna doktryna Ukrainy (Stratehiya voyennoyi bezpeky Ukrainy). Proiekt [Military doctrine of Ukraine (Strategy of military security of Ukraine). Project] Retrieved from : [https://www.mil.gov.ua/content/public\\_discussion/proj\\_vdu.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/public_discussion/proj_vdu.pdf).
2. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: Методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с.  
Honcharenko, S. U. (2008). Pedagogichni doslidzhennya: Metodolohichni porady molodym naukovtsyam [Pedagogical research: Methodological advice to young scientists]. Kyiv-Vynnytsia, Ukraine : DOV «Vynnytsya».
3. Десантно-штурмові війська Збройних Сил України. Офіційний сайт. URL: <http://www.dshv.mil.gov.ua/fizichna-pidgotovka-i-sport>.  
Desantno-shturmovi viys'ka Zbroynykh Syl Ukrainy. Ofitsiynyy sayt [Assault troops of the Armed Forces of Ukraine. Official site]. Retrieved from : <http://www.dshv.mil.gov.ua/fizichna-pidgotovka-i-sport>.
4. Догерти Мартин Дж. Рукопашный бой по системе спецназа. Эффективные приемы элитных подразделений / пер. с англ. Т. Иванова. Харьков; Белгород : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2011. 319 с.  
Doherty Martyn Dzh. (2011). Rukopashny boy po systeme spetsnaza. Effektivnye pryemy elytnykh podrazdelenyy [Hand-to-hand combat according to the special forces system. Effective techniques of elite units]. Kharkov-Belhorod, Ukraine-Russia : Knyzhnyy Klub «Klub Semeynoho Dosuha».
5. Иванов О. Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02. Хмельницький, 2013. 16 с.  
Ivanov, O. L. (2013). Metodyka navchannya rukopashnoho boyu v systemi fizychnoyi pidhotovky maybutnikh ofitseriv [Methods of teaching hand-to-hand combat in the system of physical training of future officers]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Khmelnytsky, Ukraine.
6. Кузьмук О. Формування та еволюція Воєнної організації (сектору безпеки і оборони) України (1991–2012) : автореф. дис... д-ра військ. наук : 20.02.22. Київ, 2013. 32 с.  
Kuz'muk, O. (2013). Formuvannya ta evolyutsiya Voyennoyi orhanizatsiyi (sektoru bezpeky i oborony) Ukrainy (1991–2012) [Formation and evolution of the Military Organization (Security and Defense Sector) of Ukraine (1991–2012)]. *Extended abstract of doctor's thesis*. Kyiv, Ukraine.
7. Кузнецов М. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій Збройних Сил України : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 21 с.  
Kuznetsov, M. (2018). Udoskonalennya fizychnoyi pidhotovky kandydativ u pidrozdily syl spetsial'nykh operatsiy Zbroynykh Syl Ukrainy [Improving the physical training of candidates for the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipro, Ukraine.
8. Левик Б. Розвиток концепції національної безпеки і оборони України в програмних документах українських політичних партій в період 1992–2009 рр. (воєнно-історичний аспект) : автореф. дис... канд. іст. наук : 20.02.22. Львів, 2010. 17 с.  
Levyk, B. (2010). Rozvytok kontseptsiyi natsional'noyi bezpeky i oborony Ukrainy v prohramnykh dokumentakh ukraivins'kykh politychnykh partiy v period 1992–2009 rr. (vovenno-istorychnyy aspekt) [Development of the concept of national security and defense of Ukraine in the program documents of Ukrainian political parties in the period 1992–2009 (military-historical aspect)]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv, Ukraine.
9. Мельник В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в польових умовах : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2019. 20 с.  
Mel'nyk, V. (2019). Udoskonalennya fizychnoyi pidhotovky kursantiv vyshchyykh viys'kovykh navchal'nykh zakladiv v pol'ovykh umovakh [Improving the physical training of cadets of higher military educational institutions in the field]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv, Ukraine.
10. Міністерство оборони України. Офіційний сайт. URL: <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/sport/>  
Ministerstvo oborony Ukrainy. Ofitsiynyy sayt [Ministry of Defense of Ukraine. Official site]. Retrieved from : <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/sport/>.
11. Петрачков О. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі Сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2012. 20 с.  
Petrachkov, O. (2012). Profesiyno-prykladna pidhotovka kursantiv u navchal'nomu tsentri Sukhoputnykh viys'k iz zastosuvannyam udoskonalenykh normatyviv fizychnoyi pidhotovlenosti [Professional and applied training of cadets in the training center of the Land Forces with the use of advanced standards of physical fitness]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Khmelnytsky, Ukraine.
12. Постанова Верховної ради України «Про концепцію (основи державної політики) національної безпеки України» (1997, зі змінами і доповненнями 2000). URL: <https://ips.ligazakon.net/document/f970003?an=1&ed=2000> 12 21.  
Postanova Verkhovnoyi rady Ukrainy «Pro kontseptsiyu (osnovy derzhavnoyi polityky) natsional'noyi bezpeky Ukrainy» (1997, zi zminamy i dopovnennyamy 2000) [Resolution of the Verkhovna Rada of

- Ukraine «On the Concept (Fundamentals of State Policy) of National Security of Ukraine» (1997, as amended in 2000).]. Retrieved from : [https://ips.ligazakon.net/document/f970003?an=1&ed=2000\\_12\\_21](https://ips.ligazakon.net/document/f970003?an=1&ed=2000_12_21).
13. Протоколи засідань Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні. URL: <http://naps.gov.ua/ua/iccr/protocols/>  
Protokoly zasidan' Mizhvidomchoyi rady z koordynatsiyi naukovykh doslidzhen' z pedahohichnykh ta psykholohichnykh nauk v Ukraini [Protocols of meetings of the Interdepartmental Council for Coordination of Scientific Research in Pedagogical and Psychological Sciences in Ukraine]. Retrieved from : <http://naps.gov.ua/ua/iccr/protocols/>.
  14. Ольховий О. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2013. 38 с.  
Ol'khovyy, O. (2013). Teoretyko-metodychni zasady systemy fizychnoyi pidhotovky kursantiv vyshchyykh viys'kovykh navchal'nykh zakladiv [Theoretical and methodical principles of the system of physical training of cadets of higher military educational institutions]. *Extended abstract of doctor's thesis*. Kyiv, Ukraine.
  15. Романчук С. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних Сил України : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2013. 38 с.  
Romanchuk, S. (2013). Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoyi pidhotovky kursantiv viys'kovykh navchal'nykh zakladiv sukhoputnykh viys'k Zbroynykh Syl Ukrainy [Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the land forces of the Armed Forces of Ukraine]. *Extended abstract of doctor's thesis*. Lviv, Ukraine.
  16. Сили спеціальних операцій ЗС України. Офіційний сайт. URL: <http://sof.mil.gov.ua>  
Syly spetsial'nykh operatsiy ZS Ukrainy. Ofitsiyny sayt [Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine. Official site]. Retrieved from : <http://sof.mil.gov.ua>.
  17. Служба зовнішньої розвідки України. Офіційний сайт. URL: <https://szru.gov.ua>.  
Sluzhba zovnishn'ovi rozvidky Ukrainy. Ofitsiyny sayt [Foreign Intelligence Service of Ukraine. Official site]. Retrieved from : <https://szru.gov.ua>.
  18. Соколюк С. Дії Військово-Морських Сил у боротьбі з тероризмом на морі (70-ті роки ХХ ст. – початок ХХІ ст.): автореф. дис... канд. іст. наук : 20.02.22. Київ, 2009. 20 с.  
Sokolyuk S. (2009). Diyi Viys'kovo-Mors'kykh Syl u borot'bi z teroryzmom na mori (70-ti roky XX st. – rochatok XXI st.) [Actions of the Navy in the fight against terrorism at sea (70s of the XX century – early XXI century)]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv, Ukraine.
  19. Старчук О. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02. Хмельницький, 2011. 20 с.  
Starchuk, O. (2011). Metodyka formuvannya fizychnoyi hotovnosti maybutnikh ofitseriv do viys'kovo-profesiyanoi diyal'nosti [Methodology of formation of physical readiness of future officers for military-professional activity]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Khmelnytsky, Ukraine.
  20. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Сил України (уведена у дію Наказом начальника Генерального штабу ЗСУ від 11.02.2014 року № 35 «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України»)  
Tymchasova nastanova z fizychnoyi pidhotovky v Zbroynykh Syl Ukrainy (uvedena u diyu Nakazom nachal'nyka Heneral'noho shtabu ZSU vid 11.02.2014 roku № 35 «Pro zatverdzhennya Tymchasovoyi nastanovy z fizychnoyi pidhotovky v Zbroynykh Syl Ukrainy») [Temporary instruction on physical training in the Armed Forces of Ukraine (put into effect by the Order of the Chief of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine dated 11.02.2014 «35» On approval of the Provisional instruction on physical training in the Armed Forces of Ukraine)].
  21. Федак С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 19 с.  
Fedak, S. (2015). Fizychna pidhotovka viys'kovosluzhbovtiv u period adaptatsiyi do viys'kovo-profesiyanoi diyal'nosti v mizhnarodnykh operatsiyakh [Physical training of servicemen in the period of adaptation to military-professional activity in international operations]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv, Ukraine.
  22. Чекаленко Л. Д. Зовнішня політика і безпека України. Людина – Суспільство – Держава – Міжнародні структури : Монографія. Київ : НІПМБ, 2004. 352 с.  
Chekalenko, L. D. (2004). Zovnishnya polityka i bezpeka Ukrainy. Lyudyna – Suspil'stvo – Derzhava – Mizhnarodni struktury [Foreign policy and security of Ukraine. Human – Society – State – International structures]. Kyiv, Ukraine : NIPMB.
  23. Чернявський О. Формування фахової компетентності офіцерського складу Збройних Сил України із спеціальної фізичної підготовки : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2014. 16 с.  
Chernyavskyy, O. (2014). Formuvannya fakhovoyi kompetentnosti ofitser's'koho skladu Zbroynykh Syl Ukrainy iz spetsial'novi fizychnoyi pidhotovky [Formation of professional competence of the officer staff of the Armed Forces of Ukraine from special physical training]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Khmelnytsky, Ukraine.

24. Чумак І. Боевая и физическая подготовка: практическое руководство для военнослужащих и сотрудников силовых структур. Киев : Паливода А. В., 2016. 243 с.  
Chumak, Y. (2016). *Boevaya y fizycheskaya podhotovka: praktycheskoe rukovodstvo dlya voennosluzhashchykh y sotrudnykov sylovykh struktur* [Combat and physical training: a practical guide for servicemen and law enforcement officers]. Kiev, Ukraine: Palyvoda A. V.
25. Чумак І. Рукопашний бій. Повний курс рукопашної підготовки для військовослужбовців і правоохоронців. Вінниця : ТВОРИ, 2019. 280 с.  
Chumak, I. (2019). *Rukopashnyy biy. Povnyy kurs rukopashnoyi pidhotovky dlya viys'kovosluzhbovtiv i pravookhorontiv* [Hand-to-hand combat. A complete course of hand-to-hand training for servicemen and law enforcement officers]. Vinnytsya, Ukraine : TVORY.

**Terentieva N.**

ORCID 0000-0002-3238-1608

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Professor of Pedagogics, Psychology and Methodic  
of Physical Education Department,*

*T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: nataterentyeva@gmail.com*

**Radchenko Yu.**

ORCID 0000-0002-5468-9988

*Head of the Physical Training Department of the Foreign  
Intelligence Service of Ukraine  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: 5535022@ukr.net*

#### CONTENT AND FORMS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF SOLDIERS OF UKRAINIAN SECURITY AND DEFENSE SERVICE

*The purpose of the article is to outline the content and forms of special physical training of soldiers that ensure security and protection of the state. The methodological basis of the study contains the following approaches: age, differential, task, personal-social-activity, resource; principles: essential analysis, connection of theory with practice, unity of external influences and internal conditions, personality's active activity; and methods: general scientific and specific scientific – analysis, synthesis, comparison, generalization, content analysis.*

*The mentioned above causes the level of concretization of the scientific novelty of the study (according to S. Honcharenko), which in the context of the scientific research is to concretize the basic provisions (content and forms) of special physical training that ensure security and defense of the country in modern unstable (uncertain) conditions.*

*The list of special tasks of physical training is outlined; special physical qualities and military-applied motor skills, the acquisition of which should be provided by a system of physical training with appropriate components and units, are defined.*

*The content of the article allowed us to draw the following conclusions: security and defense forces are the defense forces, state law enforcement agencies, civil defense forces and bodies of general competence, which by current legislation are entrusted with the functions of ensuring the national security of Ukraine; individual combat capability of security and defense specialists of the country consists of three components: military and special training; psychological competence; physical competence; physical competence includes general and special physical training carried out in institutions of higher military education and in the immediate conditions of service in accordance with the basic requirements of the Temporary Provision for Physical Training in the Ukrainian Armed Forces;*

*– the content of special physical training consists of means, forms and methods that ensure the effective implementation of hand-to-hand training; special exercises for the predominant development of resistance to: swaying and spatial orientation, overload and spatial orientation, oxygen starvation and spatial orientation, followed by the application of acquired competencies in the performance of professional duties.*

**Keywords:** *servicemen, state security and defense, physical training, special physical training, content, forms, methods, means.*

Стаття надійшла до редакції 05.05.2020

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України М. Б. Євтух