

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).02)
УДК: 796.012.1:355.232-052

Анохін Євген Дмитрович
доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, м. Львів
<https://orcid.org/0000-0001-5921-8774>

Романчук Сергій Вікторович
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, м. Львів
<https://orcid.org/0000-0002-2246-6587>

Петрук Андрій Петрович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, м. Львів
<https://orcid.org/0000-0002-1372-3681>

Лотоцький Ігор Романович
доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів
<https://orcid.org/0000-0002-8866-077X>

Боярчук Олександр Михайлович
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова, м. Житомир
<https://orcid.org/0000-0001-8212-2957>

Воронцов Олександр Станіславович
кандидат педагогічних наук
Національна академія Служби безпеки України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-8950-1703>

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ США ЯК ЕЛЕМЕНТ СИСТЕМИ: ДОСВІД ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

В статті проведено структурно-функціональний аналіз програми системи фізичної підготовки „Цілісне здоров'я та фізична активність” сухопутних військ збройних сил США, викладеної у однойменному Польовому керівництві (FM 7-22) – керівному документі, що регламентує функціонування фізичної підготовки. Встановлено, що FM 7-22 само є всеохопною програмою, доктринальним описанням того, як керівники фізичної підготовки повинні проектувати, розробляти і впроваджувати новітню систему фізичної підготовки у своїх військових частинах і підрозділах для забезпечення максимальної фізичної ефективності військовослужбовців – основи боєготовності підрозділів. Доведено, що процес фізичного вдосконалення військовослужбовців сухопутних військ збройних сил США, здійснюваний з дотриманням положень FM 7-22, є процесом технологізованим. І саме технологізація фізичної підготовки військовослужбовців, дозволила при незадовільному рівні фізичної підготовленості бойових резервів забезпечити належний рівень фізичної готовності військовослужбовців до професійно-бойової діяльності. Запропоновано запровадити програму елементом системи фізичної підготовки у видах Збройних сил України з подальшим створенням на її основі технології фізичного вдосконалення військовослужбовців, як гарантії досягнення ними фізичної готовності до ефективної бойової діяльності.

Ключові слова: система фізичної підготовки, програма, фізична готовність, боєздатність, технологія фізичної підготовки.

Anokhin Ye. D., Romanchuk S.V., Afonin V. M., Petruk A. P., Lototskiy I.R. The physical training programme of the US Armed Forces as an element of the system: experience for the Armed Forces of Ukraine. The article conducts a structural and functional analysis of the programme of the physical training system 'Holistic Health and Physical Activity' of the US Army, as set out in the Field Manual (FM 7-22) of the same name, a guiding document that regulates the functioning of physical training. It is established that FM 7-22 itself is a comprehensive programme, a doctrinal description of how physical training leaders should design, develop and implement the latest physical training system in their military units to ensure maximum physical efficiency of military personnel - the basis of unit readiness. It is proved that the process of physical improvement of the US Army personnel, carried out in compliance with the provisions of FM 7-22, is a process of technological development. And it is precisely the technologisation of physical training of servicemen that has made it possible to ensure an adequate level of physical readiness of servicemen for professional and combat activities in the face of an unsatisfactory level of physical fitness of combat reserves. It is proposed to introduce the programme as an element of the system of physical training in the branches of the Armed Forces of Ukraine with the subsequent creation on its basis of the technology of physical improvement of servicemen as a guarantee of their physical readiness for effective combat activity.

Keywords: physical training system, programme, physical readiness, combat capability, physical training technology.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими та практичними завданнями. Ефективність функціонування системи фізичної підготовки (ФП), як і будь-якої іншої системи, залежить від включення в неї лише тих об'єктів оточуючого середовища, властивості яких сприяють досягненню мети системи (проблеми задля розв'язання якої система створюється чи створювалася). Включення в систему зайвого непотрібного елементу або втрата системою потрібного елементу неодмінно призводить до негативних наслідків, масштаб яких залежить від важливості й ролі елементу [11, с. 17, 21].

Відповідно до теорії систем, відбір об'єктів середовища потрібних для тій чи іншої системи відбувається шляхом оцінювання властивостей об'єктів, які потенційно можуть бути включені до системи в якості її елементу, з позицій їхньої корисності щодо внеску у функціонування інших елементів системи і системи в цілому, досягнення її мети [11, с. 17, 21].

Про наявність в системі ФП ЗС України непотрібного елементу і негативні наслідки щодо його включення в систему ми писали в своїх недавніх публікаціях [5; 8]. Але аналіз системи ФП ЗС виявив не лише зайві, а й відсутні в ній елементи, які на думку науковців, могли би бути корисними і, навіть, необхідними для ФП військовослужбовців ЗС України. Одним з таких елементів є програма ФП.

Відповідно до Великого тлумачного словника сучасної української мови В.Т. Бусела, програма – це наперед продуманий план якої-небудь діяльності, роботи і т. ін. [7, с. 966]. В освіті під програмою прийнято розуміти змістовно-організаційну модель буд-якої діяльності, будь-якого освітнього процесу, яка визначає цілі, зміст, результати діяльності, а також порядок її реалізації [24]. У підручнику „Теорія і методика фізичного виховання” під програмуванням процесу фізичного виховання (ФВ) розуміється визначення раціональної сукупності об'єму засобів і методів ФВ, послідовності їхнього використання відповідно до завдань тренувань з урахуванням віку, тренуваності та стану здоров'я тих, хто тренується [23, с. 350-351]. А відповідно до підручника „Теорія та організація фізичної підготовки військ”, в якому описана модель системи ФП Збройних сил (ЗС) України і, яку досі вивчають майбутні фахівці з ФП, програма поряд з системою контролю ФП, складає програмно-нормативні основи системи ФП військовослужбовців ЗС України, є нормативним документом, що визначає форми і засоби ФП, встановлює порядок їх застосування. На думку авторів підручника, програми повинні забезпечувати розвиток фізичних якостей і формування військово-прикладних навичок, які найбільшою мірою визначають успішність професійно-бойової діяльності (ПБД) військовослужбовців відповідних військових спеціальностей, а типові програми ФП мають розроблятися у видах ЗС [4, с. 25-26].

Загальноновизнаним є факт того, що теорія ФВ і теорія ФП військ, як її частина, є логічним узагальненням досвіду і знань сотень і тисяч фахівців щодо фізичного вдосконалення людини, зокрема і в умовах військової служби. І як будь-яка теорія, вона ґрунтується на „глибокому проникненні в суть досліджуваного явища та розкриває його закономірності” [7, с. 1239].

Але в супереч поглядам науковців, програма ФП в ЗС на даний час не є нормативним документом. Визначення порядку проходження ФП покладено на фахівців ФП військових частин і відображається в документах планування процесу ФП особового складу військової частини – плані бойової підготовки (БП) і плані проходження програми ФП на період навчання (Настанови з ФП 1997 року), в плані БП і програмі з ФП на навчальний рік (Настанови з ФП 2009 і 2014 років). При цьому, відповідно до Настанов усіх років видання, в зазначених документах повинно вказуватись лише дні і час проведення навчальних занять з ФП підготовки з офіцерами і військовослужбовцями служби за контрактом (чоловіками і жінками) управлінь військових частин і підрозділів, кількість годин на період для проходження тем ФП з особовим складом підрозділів [12, с.7, 81; 13, с. 7, 88; 22, с. 34, 108]. Інших вказівок чи роз'яснень щодо розробки програми ФП в Настанах не було. В тексті Інструкції з ФП 2021 року слово „програма” в різних контекстах згадується 51 раз, внесена до переліку плануючих документів на навчальний рік. Але, при цьому, відсутні будь-які пояснення щодо її призначення в системі ФП і ролі процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців [10].

Отже, де-факто, програми ФП, як елементу системи ФП в ЗС України не існує. Має місце протиріччя між теорією ФП, на концепціях і знаннях якої має базуватись практика ФП, і, яка є засобом її вдосконалення, та практикою ФП, в процесі якої перевіряється правильність і застосовність теоретичних концепцій у реальних умовах [4, с. 12-14]. І в інтересах системи ФП це протиріччя розв'язати. Для цього потрібно в'яснити: чи є насправді програма потрібним елементом системи ФП, чи науковці помилились в своїх судженнях щодо змісту програми та її значення для забезпечення належної ефективності ФП. А оскільки правильність чи хибність теорії перевіряється виключно на практиці, якої щодо програм ФП в ЗС України немає, єдиною реальною можливістю здійснити це є звернення до практики застосування подібних програм в ЗС інших країн і, насамперед, провідних країн НАТО.

Аналіз літературних джерел. До вивчення різних компонентів систем ФП іноземних армій зверталось багато науковців ЗС України. Нам вдалось ознайомитись з роботами С.І. Глазунова (2019), А.С. Горлова (2017), С.М. Жембровського (2020, 2022), Є.А. Куришко (2022), А. І. Куртова і С.М. Іващенко (2023), А. М. Одерова зі співавторами (2020, 2022), С.В. Романчука зі співавторами (2021), І.Л. Шлямара і О.С. Воронцова (2023), О.М. Ярмак і В. А. Чепурного (2024) і багатьох інших. Але серед всього масиву праць, з якими нам вдалось ознайомитись, вивченню тих чи інших елементів програм ФП військовослужбовців іноземних армій присвячені лише поодинокі публікації.

С.В. Романчук і А. М. Одерова зі співавторами в своїх роботах розглянули деякі аспекти організації та змісту системи ФП ЗС держав НАТО [14; 18]. С.М. Жембровський і О.Ю. Коловоротний висвітлили сучасні підходи до змісту та методики проведення занять з ФП в ЗС США [9]. О.М. Ярмак і В. А. Чепурний зробили спробу проаналізувати програму ФП майбутніх офіцерів країн-членів НАТО [25].

При цьому, слід зазначити, що більшість авторів публікацій в своїх дослідженнях посилались на роботи інших дослідників, оминаючи увагою першоджерела – документи, які визначають систему ФП, сутність і зміст програм ФП військовослужбовців армії в будь-якій країні. А окремі автори, в своїх роботах посилаються, на керівні документи з організації ФП, які втратили чинність понад десять років тому. За наявності сучасних технологій такий підхід здається

принаймні дивним та невинуватим. Він не здатен створити правильного уявлення, як про предмет дослідження, так систему ФП іноземних ЗС в цілому, елементом якої він є.

Отже, на підставі публікацій, з якими нам вдалось ознайомитись, неможливо відповісти на питання: „Яку роль програма відіграє в системі ФП ЗС? Чи дійсно вона є необхідним елементом системи? Яким має бути її зміст, щоб забезпечити ефективність процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців? Тому, з огляду на нагальну потребу реформування вітчизняної системи ФП ЗС, відповідно до постулату, що кожен елемент має відповідати визначеному йому при побудові системи призначенню, вивчення ролі програми ФП в системах фізичного вдосконалення військовослужбовців залишається вельми актуальним. Аналіз цієї ролі в системах ФП іноземних армій може зіграти позитивну роль при трансформації системи ФП ЗС України.

Мета статті (постановка завдань) – структурно-функціональний аналіз програми як елементу системи ФП особового складу СВ США.

В процесі дослідження вирішувались наступні **завдання**: 1) встановити роль програми ФП в забезпеченні ефективності процесу фізичного вдосконалення особового складу СВ США; 2) оцінити доцільність і можливість запровадження в практику ФП видів ЗС України розробку типових програм як нормативного документу з метою забезпечення належної ефективності процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань дослідження застосовувались загальнонаукові методи досліджень: аналіз і синтез загально доступних у засобах масової інформації керівних документів, що визначали ФП СВ США в різні історичні періоди її функціонування і визначають її зараз; а також наукових публікацій з проблематики, що досліджувалась.

Виклад основного матеріалу. В 2020 році в СВ США була запроваджена нова система ФП „Цілісне здоров'я та фізична активність” (Holistic Health and Fitness, H2F). Новітня система регламентується кількома видами нормативних керівних документів – Армійськими положеннями (Army Regulations, AR), Польовими керівництвами (Field Manuals, FM) і Армійськими технічними публікаціями (Army Techniques Publication, ATP). До армійських положень, які найбільшою мірою стосуються ФП, є AR 350-1 „Навчання армії та підготовка лідерів” (Army Training and Leader Development) 2017 року та AR 600-9 „Армійська програма композиції тіла” (The Army Body Composition Program) 2019 року.

AR 350-1 визначає політику, процедури та відповідальність за розробку, управління та реалізації програм підготовки та розвитку лідерів в СВ США, зокрема, і з ФП [26, с. 1]. AR 600-9 встановлює політику та процедури з реалізації Армійської програми композиції тіла [27, с. 1].

Разом з тим, основним документом з проблем ФП є Польове керівництво FM 7-22 „Цілісне здоров'я та фізична активність” (Holistic Health and Fitness, H2F), введене в дію 01.10.2020 року (зі змінами від 08.10.2020), яке прийшло на заміну FM 21-20. Розроблене з урахуванням положень і вимог AR 350-1, FM 7-22 встановлює сучасну доктрину ФП СВ США, визначає стратегічну основу нової системи ФП військовослужбовців до ефективної професійної діяльності і обов'язкові вимоги командування СВ до ФП [33, с. IX, 1-1].

До сучасної нормативної бази системи ФП відносяться і дві технічні публікації – ATP 7-22.02 „Комплексні вправи та тренування для здоров'я і фітнесу” та ATP 7-22.01,С.2 „Комплексне тестування здоров'я та фізичної підготовки”. Перша містить детальний опис фізичних вправ для включення до програм ФП, їх призначення та рекомендації щодо їхнього застосування. В іншій описано події (фізичні дії), з яких складаються тести для оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців при всіх видах тестування, стандарти тестів (нормативи), а також дії осіб, що складають тести, і тих, хто здійснює тестування [29; 30; 33, с. 1-4, 1-5].

З усіх зазначених документів два – AR 600-9 і FM 7-22 мають статус програм. AR 600-9 є програмою за визначенням, що відображено в її назві. FM 7-22 є програмним за своєю сутністю – контекстом і обсягом подачі інформації. Адже, відповідно до адміністративного регламенту СВ США, документи з грифом „FM” повинні не лише містити вказівки чи розпорядження, а й надавати детальні інструкції та рекомендації щодо розв'язання конкретних проблем і виконання тренувань, фокусуватись на практичних аспектах служби чи підготовки [28]. Те, що FM 7-22 є „всеосяжною програмою”, доктринальним описанням того, як керівники мають впроваджувати в практику підготовки військ новітню систему H2F зафіксовано в самому Керівництві [33, с. XIV, 1-4, 1-5].

Як зазначено у передмові до FM 7-22 [33, с. IX], воно створено на підставі Директиви Міністерства оборони (МО) США з питань ФП № 1308.3 „Програма фізичної підготовки та композиції тіла” (DODI 1308.03. Physical Fitness/Body Composition Program, PF/BC) від 10 березня 2022 року. Директива визначає загальні для усіх видів збройних сил (ЗС) мету ФП, політику і обов'язки посадовців щодо ФП, встановлює процедури, що регулюють стандарти ФП для військовослужбовців, а також узагальнені вимоги щодо індивідуальних програм ФП [31].

Відповідно до вимог DODI 1308.03, програми ФП (Польові керівництва) видів ЗС повинні розроблятися з дотриманням встановлених наукових принципів ФП, визначати внутрішній зв'язок між ФП, композицією тіла, вживанням тютюну та травмами опорно-рухового апарату (ОРА); підтримувати здоров'я та придатність особового складу до виконання службових обов'язків, а також запобігати негативним наслідкам „неоптимальної ФП (наприклад, травмам)”; відповідати фізичним вимогам критично важких військових професій. В них повинні визначатись „аспекти частоти, обсягу та інтенсивності фізичних тренувань і вправ, які оптимізують їх ефективність в контексті мінімізації травм ОРА, особливе тих, що виникають внаслідок надмірного навантаження” [31, с. 7-8].

Командування ЗС США вважає, що програма ФП, поряд з політикою командування видів щодо ФП військовослужбовців, мають мотивувати особовий склад до покращення своїх фізичних спроможностей, необхідних для виконання професійно-бойової діяльності (ПБД). Вона є стандартом оптимізації дій військовослужбовців СВ США у повсякденні і на полі бою. Для цього в програмах має бути науково доведено, що вони „покращують фізичні спроможності, необхідні для виконання роботи, мінімізуючи ризик несприятливих наслідків для здоров'я” [31, с. XIV, 8].

За новітньою системою ФП СВ США „Цілісне здоров'я та фізична активність” (Holistic Health and Fitness, H2F), введеної в дію FM 7-22, програма ФП є одним з рівнозначних елементів системи [33, с. IX, 1-1]. Вона є доктринальним описанням того, як керівники усіх рівнів повинні проєктувати, розробляти і впроваджувати систему H2F у своїх військових частинах і підрозділах для забезпечення повної постійної готовності, фундаментом якої визнано фізичну готовність (ФГ) [31, с. 3; 33, с. 3-1, 3-2].

Визначені FM 7-22 компоненти ФГ і професійні функції, виконання яких вони забезпечують вказані у таблиці 1 (пункт 3-1).

Таблиця 1

Фізичні компоненти і професійні функції, виконання яких вони забезпечують

Компонент фізичної готовності	Професійні завдання, виконання яких забезпечуються
М'язова сила (Muscular strength)	Підняття, перетягування (волочіння) і перенесення вантажу (витягування поранених з бойової техніки і евакуації їх в безпечне місце, перенесення боєприпасів і спорядження, виштовхування застряглої техніки тощо)
М'язова витривалість (Muscular endurance)	Виконання тривалої м'язової роботи, пов'язаної з доланням незначного за величиною опором (обладнання бойових позицій, завантаження і розвантаження боєприпасів тощо)
Аеробна витривалість (Aerobic endurance)	Виконання тривалих переходів в низькому і помірному темпі
Анаеробна витривалість (Anaerobic endurance)	Виконання коротких пересувань у високому темпі (штурмові дії, швидка зміна бойових позицій, реагування на артилерійський обстріл тощо)
Вибухова сила (Power)	Виконання короткотривалих силових дій які потребують потужних рухів (стрибків через траншеї, перекидання спорядження через перешкоди, кидання ручних гранат, допомога товаришу при доланні високих перешкод тощо)

При цьому розробники системи ФП зазначають, що передумовами розвитку компонентів ФГ є структурні можливостями військовослужбовців: *допустиме навантаження на ОРА* – величина максимальної ваги, яку може витримати ОРА без втрати цілісності чи функціональності; *гнучкість* – діапазон рухів в суглобах, які дозволяють тілу оптимальне положення; *статичний баланс* – здатність зберігати рівновагу; *композиція тіла* (склад тіла) – відсоток сухої м'язової маси та інших тканин тіла; *щільність кісткової тканини* – товщина і якість кісток, як показники їх міцності. Крім цього, індивідуальні структурні можливості військовослужбовців сприяють тренуванню і формуванню рухових навичок, вказаних в таблиці 2 [33, с. 3-1, 3-2].

Таблиця 2

Рухові навички, які підвищують ефективність виконання рухових дій в бойових умовах

Рухова навичка	Опис рухів
Спритність	Здатність згинатись, обертатись і повертатись у фронтальній, поперековій і сагітальній площині, використовувати цю здатність для зміни напрямку руху
Координація	Здатність синхронізувати рухи кінцівками, тулубом і головою з різною швидкістю рухів
Динамічний баланс	Здатність підтримувати рівновагу та контроль над тілом під час руху або зміни положення зокрема і з вантажем
Кінестезія	Здатність відчувати положення, рух і силу, що застосовуються до різних частин тіла, без зорового контролю
Почуття темпу	Здатність обирати правильну швидкість рухової діяльності, щоби відсунути настання втоми
Сприйняття	Здатність оцінювати відстані до об'єктів, їхньої форми і розміру, швидкості і напрямку руху і відповідно до отриманої інформації приймати рішення на здійснення власних рухів
Час реакції	Інтервал часу між отриманням стимулу і відповідною реакцією на нього

Покращення рухових спроможностей військовослужбовців СВ США забезпечується завдяки індивідуальним прогресивним тренуванням кожного військовослужбовця. На переконання командування СВ, це дозволить добитись максимальної фізичної ефективності військовослужбовців – основи боєготовності підрозділів [33, с. IX, 6-1]. При розробці індивідуальних програм (планів дій військовослужбовця щодо власного фізичного вдосконалення на певний період часу) мають бути враховані фізичний стан військовослужбовця, сильні й слабкі сторони його фізичної підготовленості, його професійне призначення. Вихідними даними для розробки програм ФП на початку служби новобранців служать результати складання ними тестів на фізичну придатність при вступі в армію. В подальшому програми постійно корегуються. Підставами для корегування служать результати систематичного тестування фізичної підготовленості військовослужбовців за умовами *армійського тесту фізичної придатності (Army Physical Fitness Test, APFT)* і *армійського тесту бойової готовності (Army Combat Fitness Test, ACFT)* і оцінювання композиції тіла, які відбувається, щонайменш, чотири рази на рік (по два рази кожним з тестів); необхідність відновлення фізичного стану, втраченого в наслідок вимушеної перерви у повноцінних тренуваннях з причини тривалих переїзтів, тактичних навчань, хвороби, травми, пологів і т.і. [1, с. 138; 30; 33, с. XIII, 1-2, 2-2, 6-1, 12-5, 12-10]. Отже, за системою H2F *індивідуалізація* є визначальним принципом ФП військовослужбовців СВ США [1, с. 138; 33, с. XIII, 1-2, 6-1].

Основу програм ФП складають тренувальні заняття (Physical Fitness Training, PFT). В них реалізується інший принцип ФП за системою H2F – *принцип оптимізації*. Відповідно до цього принципу, тренувальні заняття повинні базуватись виключно на перевірених методах і стандартах. Об'єм, інтенсивність тренувальних занять, а також їх частота мають відповідати віку, досвіту тренувань, стану здоров'я та рівню тренуваності конкретного військовослужбовця, його військово-професійному призначенню. А їх збільшення повинно відбуватись поступово [33, с. 1-1, 1-2, 1-5, 2-3, 6-4].

Відповідно до Керівництва FM 7-22, крім загальних принципів системи H2F, фізичні тренування повинно здійснюватись з дотриманням трьох специфічних принципів: точність, прогрес та інтеграція.

Під *точністю* в системі ФП СВ США розуміється суворе дотримання оптимальних стандартів виконання фізичних вправ. Автори доктрини наголошують, що якість рухів є не менш важливою ніж величина обтяження, кількість повторень чи темп рухів. Адже, лише постійне виконання фізичних вправ та дій з максимальною увагою до їх деталей (до їх форми) призводить до формування рухових навичок, характерною особливістю яких є точність рухів і досягнення мети рухової дії з меншими витратами енергії. Крім цього, як стверджують автори системи, принцип точності забезпечує розвиток у військовослужбовців здатності відчувати і усвідомлювати положення, рух і силу, що застосовуються при виконанні рухів – кінестезію – для підвищення ефективності фізичних тренувань, здачі тестів і виконанні рухового компоненту ПБД [33, с. 7-1]. В FM 7-22 зазначено, що моделі рухових дій, сформовані під час ФП служать основою при засвоєнні нових рухів, що виконуються військовослужбовцями в процесі навчання і бойових дій. При цьому, в документі підкреслюється, що точність цих рухів залежить від структурних здібностей, належної гнучкості, допустимого навантаження на ОРА, композиції тіла та утворених у мозку військовослужбовця моторних моделей, що дозволяють йому вивчати стандарт і відчувати різницю між правильними і неправильними діями [33, с. 7-1]. Крім цього, командування СВ вважає важливим, що точність рухів дозволяє звести до мінімуму ризик травм [33, с. 7-1, 14-2].

Саме з метою дотримання в процесі занять ФП принципу точності системою нормативних документів H2F передбачено технічне видання AT 7-22.02. Розробники керівництва наголошують, що тренування та вправи, наведені в публікації, розроблялись з урахуванням структури рухових дій конкретних бойових завдань і призначені для розвитку саме тих фізичних якостей, які забезпечують найшвидше досягнення і підтримання ФГ на рівні встановлених стандартів ФП [29, с. XV].

Під *прогресом* у фізичному тренуванні розуміється правильне дозування частоти, інтенсивності, тривалості й типу вправ, необхідних для того, щоби викликати в організмі необхідний тренувальний ефект, запобігаючи при цьому перетренованості, виникненню плато (період часу, продовж якого не відбувається прогресу фізичної підготовленості, незважаючи на регулярні тренування) чи погіршенню фізичного стану солдата. При цьому, розвиток фізичних спроможностей, які є професійно необхідними конкретному військовослужбовцю, має відбуватись виходячи з фізіологічних потреб тренувальних завдань, урахуванням потенційних проблем з працездатністю і травмами, що можуть виникнути в наслідок неправильного підбору фізичних вправ і навантажень [33, с. 7-2].

Принцип інтеграції передбачає використання під час тренувань фізичних вправ, що забезпечують підготовку солдата до виконання дій, які є найбільш характерними для його ПБД. Таким діями визнані поведження зі зброєю, дії в місті (долання перешкод місткого типу), евакуація пораненого з пошкодженої техніки і з під вогню противника), дії в складі груп, які формують здатність підрозділів адекватно реагувати і виживати у звичайних і бойових умовах. В FM 7-22 зазначено, що виконання більшості з цих дій вимагає поєднання сили, витривалості та мобільності. Тому засоби для фізичних тренувань до програм ФП військовослужбовців рекомендовано підбиратись таким чином, щоб забезпечити розвиток усіх трьох зазначених компонентів [33, с. 7-2].

Рекомендаціям і вказівкам щодо вибору вправ для включення до програм, послідовності їх виконання у процесі одного тренування; із використання обтяжень і кількості повторів та темпу виконання вправ, амплітуди рухів при їх виконанні; з тривалості відпочинку між повторами вправ і тренуваннями; з регулювання інтенсивності в рамках одного тренування присвячено окремий (чотирнадцятий) розділ четвертої частини Керівництва FM 7-22 [33].

Реалізація програм ФП за системою H2F відбувається у два етапи: початковий (етап початкової військової підготовки (initial military training, IMT)) і підтримуючий [33, с. 2-1, 2-2, 2-3].

Відповідно до FM 7-22, завданням *підготовчого етапу* щодо ФП є підвищення рухових спроможностей і фізіологічних можливостей солдатів до рівня, який є достатнім до успішного складання ними тесту на *професійну фізичну придатність* (Occupational Physical Assessment Test, OPAT), призначеного для визначення ФГ рекрутів брати участь у підготовці за обраною військовою спеціальністю, займатись ФП з навантаженнями, які є необхідними для цієї спеціальності [30, с. 1-1; 33, с. 2-1].

Тривалість підготовчого етапу є індивідуальною для кожного солдата і визначається його фізіологічною готовністю перейти до занять підтримуючого етапу, які передбачають значне збільшення фізичних навантажень [33, с. 2-1, 2-2, 14-2].

Підтримуючий етап програми ФП є основним і триває впродовж всієї військової кар'єри солдата. Його основним завданням є підтримання ФГ особового складу на рівні, що вимагає ПБД або його підвищення до цього рівня [33, с. 2-3].

Програма ФП військовослужбовців СВ США має передбачати поділ підтримуючого етапу тренувального процесу на різні за тривалістю періоди. Кожен з періодів повинен мати конкретну тренувальну мету, яка базується на попередньому періоді. Їх тривалість – від декількох тижнів до кількох місяців [33, с. 5-1, 5-2].

Періоди тренування за програмою ФП складаються з тренувальних циклів. Найбільш короткі з них (мікроцикли) тривають від двох до чотирнадцяти днів. *Мікроцикл* складається з декількох максимально деталізованих щоденних тренувальних занять, кількість яких – від 2 до 10. В межах мікроциклу відбувається чергування тренувань різного спрямування (на силу, витривалість тощо), а також днів тренувань з днями відновлювання. Низка мікроциклів складають *мезоцикл* як основу блоків тренувань середнього розміру. Його тривалість – від двох до шести тижнів. Метою кожного

мезоциклу є встановлення нового рівня ФГ – залишкової фізичної форми, яка переноситься в наступний цикл. Кілька мезоциклів складають *макроцикл*, тривалість якого складає рік і більше [33, с. 5-2].

В своїх попередніх публікаціях, присвячених дослідженню ФП СВ США [1; 2], ми писали, що у 2020 році в СВ США була запроваджена новітня, в багатьох аспектах, новаторська система ФП „Цілісне здоров'я та фізична активність” (Holistic Health and Fitness, H2F). З її впровадженням, як стверджують її автори, відбувся повний перегляд підходів до ФП [33, с. IX].

Структурно-логічний аналіз документів, що регламентують ФП СВ США, дозволив виявити, що зміни зазнали усі елементи системи ФП. Але найсуттєвіші з них відбулись в організації процесу фізичного вдосконалення особового складу. Він став носити суто індивідуальний характер. З першого дня служби і до її закінчення для кожного військовослужбовця передбачається розроблення індивідуальної програми ФП, які розробляються командирами і штабами частин після консультації зі своїми командами H2F і майстрами-тренерами з фітнесу (фахівцями ФП) на підставі шаблонів, передбаченими FM-7-22 [33, с. IX, 1-5].

Програмоване навчання, як перший крок на шляху технологізації навчального процесу, уперше було застосоване в США за рекомендацією психолога Б.Ф. Скіннера у 1942 році для розв'язання проблеми масової підготовки молодших офіцерів, потреба в яких кратно збільшилась в роки Другої світової війни. На даний час технологія програмованого навчання і виховання активно використовується у педагогічних системах багатьох країн світу і вважаються такими, що має найбільший потенціал для індивідуалізації навчального процесу [19; 21]. Саме цей потенціал і використало командування СВ США для забезпечення необхідної ефективності системи ФП.

Провідною ідеєю програмованого навчання, як педагогічної технології, за задумом її автора, була оптимізація навчального процесу шляхом формування його змісту й обсягу таким чином, щоби його можна було вивчати покроково і рухатись до визначеної мети, поступово ускладнюючи навчальний матеріал [6, с.8; 15; 19]. Оскільки навчальний процес є системою, а кожна система функціонує за однаковими закономірностями, є усі підстави вважати, що запропонований Б.Ф. Скіннером підхід до навчального процесу, може бути ефективним і у ФП військових формувань в сучасних умовах, адже поступове кероване підвищення фізичного навантаження є обов'язковою умовою успішності процесу фізичного вдосконалення людини. Крім цього, ФП є педагогічним процесом і тому на неї розповсюджуються усі закономірності педагогіки [4; 10; 23].

При цьому, вважаємо за необхідне зауважити, що в процесі ФП військовослужбовців здійснюється розвиток фізичних і виховання психологічних якостей та навчання рухових навичок. Це потребує застосування різних засобів, методів і форм впливу на військовослужбовців. В наслідок цих теоретико-методологічних особливостей ФП військовослужбовців поняття „педагогічна технологія” в ній представлена технологіями навчання, виховання, фізичного розвитку управління цим ФП [17, с. 11]. У своєму дослідженні ми розглядаємо ФП СВ США з позицій технології фізичного розвитку (або фізичного вдосконалення) військовослужбовців та управління цим процесом.

Отже, чи є фізичне вдосконалення військовослужбовців СВ США, засноване на індивідуальному програмуванні, педагогічною технологією?

Вчені єдині у тому, що крім того, що будь-яка педагогічна технологія має бути системою, вона повинна відповідати деяким методологічним вимогам (критеріям чи ознакам технологічності) [6; 15; 19]. Разом з тим, професор В.О. Сутула зі співавторами з цього приводу писав: „кожна педагогічна технологія має свої особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення якихось конкретних завдань, реалізація яких здійснюється з використанням специфічних засобів, методів та форм навчання у відповідності до характеру і особливостей завдань, які вирішуються в процесі використання тієї чи іншої технології” [20, с. 10].

Узагальнюючи погляди вітчизняних та іноземних науковців (В. Беспалька, О. Падалки, О. Шпака, С. Френе, К. Сільбера, Р. Кауфмана, М. Кларка, Т. Сікамото та ін.) на сутність ознак технологічності педагогічного процесу, і враховуючи теоретико-методологічні особливості ФП, ми вважаємо, що основними критеріями технологічності ФП військовослужбовців, можуть бути: *концептуальність* – базування на відповідній науковій концепції, яка охоплює філософське, педагогічне психологічне і фізіологічне обґрунтування; *цілеспрямованість* – наявність чітко визначеної і зафіксованої мети; *проектваність* – застосування вправ та методик, розробка розкладів та графіків тренувань, відповідно до визначених потреб (цілей); *науковість* – базування процесу фізичного вдосконалення на сучасних досягненнях науки з фізіології та фізичного розвитку людини; *можливість постановки діагностичних цілей підготовки* – цілей, що відображають проміжний результат діяльності конкретного військовослужбовця з власного фізичного вдосконалення на шляху до ФГ, досягнення яких оцінюються і фіксуються; *контрольованість* процесу фізичного вдосконалення на всіх його етапах; *керованість* – здатність оперативно реагувати на зміни факторів, що впливають на ефективність процесу фізичного вдосконалення, відхилення в процесі підготовки військовослужбовців чи незадовільні результати підготовки військовослужбовців і внесення адекватних змін в їх програми; *алгоритмованість* – обов'язковість виконання визначених програмою дій і процедур в послідовності, вказаної у програмі, як необхідна умова досягнення поставленої мети: чим відчутніше відхилення в діях суб'єктів від приписаних технологією параметрів, тим реальніше і серйозніша небезпека зруйнувати весь процес і одержати результат, що не відповідає запланованому; *відтворюваність* – придатність спроектованої моделі фізичного вдосконалення для застосування іншими людьми, як фахівцями, так і тими, хто займається ФП самостійно, незалежно від їхньої теоретичної і методичної підготовленості; *висока ефективність* – гарантоване досягнення ФГ усіма чи, принаймні, більшістю військовослужбовців.

Чи відповідає цим вимогам ФП СВ США?

Концептуальність. Ідейною основою ФП за системою H2F є холистичний (цілісний, комплексний) підхід до розуміння діяльності організму людини та стану її здоров'я. На думку командування СВ, тільки поєднавши тілесне (фізичне), психічне і духовне благополуччя людини можна реалізувати повною мірою генетичний потенціал організму

солдата, найкращим чином оптимізувати його фізичну ефективність і психічну витривалість [33, с. IX, 3-1]. Саме для реалізації холистичного підходу у ФП СВ було впроваджене індивідуальне її програмування.

Цілеспрямованість. Мета ФП військовослужбовців СВ США визначена FM 7-22. Відповідно до пункту 3-1 керівництва метою ФП СВ США є підвищення спроможності солдата вступати у бій з противником і знищувати його, максимально ефективно застосовуючи і підтримуючи необхідну кількість сили, витривалості й швидкості [33, с. 3-1; 26, с. 192].

Науковість. Безперечним є факт того, що ефективним і безпечним для людини може бути лише процес фізичного вдосконалення, який базується на сучасних наукових досягненнях фізіології, теорії та методики фізичного виховання (розвитку) людини, педагогіки та психології, адже саме такий процес забезпечує оптимальні швидкість і величину адаптації військовослужбовців до фізичних навантажень.

Для забезпечення максимально ефективного процесу ФП Директивою МО США №1308.3 „Програма ФП та композиції тіла” (DODI 1308.3) 2022 року встановлено, що доцільність усіх нововведень в систему ФП видів ЗС США мають бути підтверджені документально [31, с. 9]. Якщо пропонувані зміни викликають суспільний резонанс щодо доцільності їх впровадження, чи є сумніви в достовірності результатів проведених досліджень, командування СВ може звернутись навіть до всевітньо відомої некомерційної дослідницької організації (RAND) для проведення незалежного дослідження, як це було при впровадженні тесту ACFT [34].

Відповідальність за наукове обґрунтування програм ФП для задоволення потреб бойової готовності (БГ), тестів і стандартів ФП (п. 2.7.а), а також застосування в процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців лише науково обґрунтовану методологію ФП (п. 2.7.d(3)) Директивою МО США DODI 1308.03 покладено особисто на Секретарів (Міністрів) видів ЗС [31, с. 5].

На виконання вимог Директиви 1308.03 Науково-дослідним інститутом екологічної медицини армії США (USARIEM) встановлено найбільш типові для військовослужбовців СВ дії ПБД, визначено м'язові групи, що забезпечують їх здійснення, фізичні вправи для розвитку цих якостей, а також тести і стандарти для оцінювання рівня їх розвитку. До апробації системи H2F у військах було залучено 63 тисячі військовослужбовців 60 бригад СВ США [33, с. 4-1, 4-2; 1-5].

На наш погляд, наведені аргументи свідчать за високу наукову обґрунтованість ФП СВ США.

Проектованість. Американські фахівці вважають, що проектованість дозволяє уникнути хаотичності процесу фізичного вдосконалення зробити його прогнозованим і керованим, адаптувати під індивідуальні потреби кожного військовослужбовця, забезпечити логічну послідовність усіх етапів підготовки, а, отже і максимальну їх ефективність [33, с. 1-3].

Питанням проектування ФП в FM 7-22, присвячена друга частина документу – Дизайн (Design) і чотирнадцятий розділ четвертої частини – Виконання.

Відповідними пунктами цих частин FM 7-22 надані чіткі рекомендації щодо вибору вправ, методів їх застосування для розвитку різних фізичних якостей, частоти тренувань, їх кількості продовж певного часу в залежності від віку, досвіту тренувань і стану здоров'я кожного солдата, часу доступного для тренувань, запланованої інтенсивності тренувань, професійних завдань і місії підрозділу, кліматичних умов, варіантів харчування і доступу до навчально-матеріальної бази (НМБ) ФП. Описані принципи періодизації ФП – основи систематичного планування довгострокових і короткострокових тренувань до ПБД; рекомендації з побудови тренувальних циклів, чергування періодів різних за спрямуванням навантажень з періодами відновлення. Разом з тим, в пункті 5-15 Польового керівництва зазначається, що дотримання періодизованого підходу не повинно бути настільки суворим, щоби ставати єдиним правилом керування тренуванням. Призначення періодів не повинно бути настільки жорстким, щоби солдати дотримувалися графіку понад усе [33, с. 5-1, 5-2, 5-3, 5-4, 5-5].

Для забезпечення регулярності фізичних тренувань командири повинні розв'язати неузгодженості між графіком ФП і графіком підготовки підрозділів з інших предметів БП. І за необхідності змінювати графіки навчання або чинники, які можна змінити [33, с. 5-1, 6-4].

Крім FM 7-22 питання проектування ФП СВ США відображені в Армійському регламенті з організації БП СВ США AR 350-1. В параграфі F-5i цього регламенту командирам рекомендовано організувати робочий день особового складу в такий спосіб, щоби він міг проводити фізичні тренування в той час і в такому місці, які є найбільш сприятливими для досягнення бажаних результатів у ФП [26, с. 194].

Можливість постановки діагностичних цілей підготовки. Проектування програм ФП індивідуально для кожного військовослужбовця [33, с. XIII, 1-2, 6-1], а також їх поетапна реалізація [33, с. 2-1, 2-2, 2-3] робить можливим і реальним визначення цілей ФП кожному військовослужбовцю з урахуванням його персональних потреб щодо вдосконалення компонентів ФП на відповідному етапі чи періоді підготовки. Це зафіксовано FM 7-22 (пункт 1-6), відповідно до якого, індивідуальні програми ФП військовослужбовців СВ повинні бути адаптовані до потреб кожного військовослужбовця. Командування СВ вважає, що періодизована та індивідуально спрямована програма дозволяє військовослужбовцям не припиняти і не змінювати спрямованість ФП навіть при зміні місця служби [33, с. 1-2].

Контрольованість. В системі ФП СВ США контроль і нагляд є невід'ємними елементами управління системою ФП. Завдяки цим елементам управління здійснюється контроль за виконанням командирами та інструкторами програм та їх ефективність. Результати контролю використовуються для модифікації програми як елементу системи H2F чи системи в цілому [33, с. IVX].

Ефективність програм оцінюється за результатами здачі військовослужбовцями відповідних тестів на фізичну придатність і бойову готовність, яка відбувається щонайменш чотири рази на рік. Результати здачі військовослужбовцями тестів заносяться в індивідуальну оціночну картку (DA Form 705-TEST), яка супроводжує військовослужбовця при всіх його

пересуваннях по службі, та єдиною для СВ електронною базою даних обліку тестувань для подальшого контролю за прогресом фізичної підготовленості військовослужбовців [26, с. 194; 30, с. 2-3; 31, с. 5].

Від результатів оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців залежить їх просування по службі (навчання, підвищення в посаді тощо) [26, с. 55, 57], тому командири зобов'язані забезпечити максимальну об'єктивність оцінювання. Це забезпечується відповідною технологією проведення контрольних заходів, якій присвячено армійська технічна публікація 7-22.01,С.2 „Комплексне тестування здоров'я та фізичної підготовки” (АТР 7-22.01,С.2) [30]. Крім цього, командування СВ США наголошує, що об'єктивність оцінювання фізичної підготовленості дозволяє одержувати достовірні дані щодо рівня відповідності компонентів ФГ військовослужбовців встановленим стандартам і вживати відповідні управлінські дії щодо ФП (зокрема корегування індивідуальних програм) і стимулювати військовослужбовців до систематичних занять нею. Для одержання командирами правильного уявлення про рівень розвитку у військовослужбовців кожного з компонентів ФГ і за потребою внесення обґрунтованих змін до планів їх тренувань, під час усіх видів тестувань кожний солдат повинен обов'язково здавати усі вправи тесту навіть при невдалій здачі однієї чи кількох попередніх вправ (пункт 2-40 АТР 7-22.01) [33, с. 1-2; 30, с. 2-11].

Керованість. Керуваність процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців СВ США забезпечується завдяки двом функціям управління ФП – керуванню та регулюванню. На думку командування СВ США саме від цих функцій значною мірою залежить впровадження системи H2F в підготовку військ [33, с. IVX].

Керування ФП здійснюють командири, які несуть відповідальність за ФГ підпорядкованого особового складу з обов'язковим дотриманням положень FM 7-22 і поєднанням з функцією регулювання (корегування). Ця функція передбачає нагляд і контроль якості тренувального процесу. Для виявлення погіршення фізичного стану військовослужбовців внаслідок порушення програмування ФП на початку цього процесу і оперативного внесення змін з метою його покращення від командирів вимагається постійно спостерігати за реалізацією програм ФП, проводити опитування командирів і рядових солдатів щодо якості тренувальних занять; вимірювати біометричні показники військовослужбовців, до яких, відповідно до пункту 1-19 FM 7-22, відносяться ефективність і тривалість сну, час ходьби, інтенсивність і тривалість тренувань, частота серцевих скорочень тощо. Отримана в режимі реального часу інформація служить відправною точкою для прийняття рішення щодо змін програм в індивідуальних і колективних програм ФП військовослужбовців, негайного корегування тренувальних циклів, стандартів тренувань і тестування, розробляти об'єктивні рекомендації щодо здоров'я і фізичної активності [33, с. 1-4].

Корегування програм ФП відбувається за результатами кожного оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, яке із занесенням результатів в індивідуальну оціночну картку відбувається чотири рази на рік, без занесення – стільки, скільки побажає командир [26, с. 197]; після вимушених перерв у тренуваннях з причини тривалих переїздів, тактичних навчань, хвороби, травми чи пологів [30; 332, с. XIII, 1-2, 2-2, 6-1, 12-5, 12-10].

Отже моніторинг стану ФП у підпорядкованій військовій структурі й вчасне його корегування є безпосереднім прямим обов'язком усіх посадових осіб, які мають у підпорядкуванні особовий склад.

Алгоритмованість. Уся підготовка СВ США відбувається за встановленими стандартами, які відображають навички військовослужбовців, до прояву яких вони мають бути готові в бойових умовах. Польове керівництво FM 7-0 Навчання (Field Manual 7-0 „Training”) 2021 року, яке визначає підходи до БП військ, вимагає від командирів проводити підготовку особового складу відповідно до встановлених стандартів, як це передбачено планами армійської підготовки (пункт 4-2 FM 7-0) [32, с. 4-1]. Ця вимога стосується і ФП. Відповідно до пункту 1-14 FM 7-0 для збереження здоров'я підпорядкованого особового складу та високої ефективності навчання керівники „повинні розвивати культуру цілісного здоров'я та фізичної активності (відомої як H2F), розуміючи систему, довіряючи системі та виділяючи час для проведення ФП, відповідно до FM 7-22” [32, с. 1-4].

Загально визнаним є те, що одним з визначень дефініції „стандарт” є єдина типова форма організації, проведення будь-якої діяльності; зразок, шаблон її організації та проведення [7, с. 1187]. Саме в такому контексті розглядаються програми ФП в СВ США [33, с. XIV].

Шаблони проведення ФП, як зазначено в FM 7-22, містять чіткі, послідовні інструкції (алгоритм) для проведення фізичних тренувань різного спрямування і передбачають різноманітні умови їх проведення та обмеження при їх організації [33, с. 1-2, 1-5]. Фахівцям ФП військових частин та підрозділів належить лише адаптувати ці шаблони програми під конкретного військовослужбовця. Пунктом 14-4 FM 7-22 вимагається слідувати програмам (шаблонам) за принципом „як написано”, щоби вона була безпечною і ефективною для тих, хто за нею займається [33, с. 14-1]. Автори системи наголошують, що лише обов'язкове дотримання викладених у FM 7-22 принципів армійського фізичного тренування зробить можливим забезпечення збалансованості різноспрямованих фізичних тренувань, дозволить солдатам інтегрувати навички, отримані під час занять ФП у дії, що є характерними для їх військової спеціальності (MOS) і тим самим забезпечити їх ФГ до ПБД [33, с. 4-9].

Оскільки шаблони фізичних тренувань однакового спрямування (на розвиток і підтримання чітко визначених компонентів ФГ) розробляються з визначенням фізичних вправ і методів їх розвитку, з урахуванням різних умов проведення тренувань, усі вони передбачають певний алгоритм дій, тих, хто займається, і тих, хто організує і проводить тренування. З огляду на сказане, є усі підстави вважати процес фізичного вдосконалення військовослужбовців СВ США алгоритмізованим.

Відтворюваність. Як стверджують теоретики педагогіки, відтворюваність педагогічної технології забезпечується її алгоритмованістю, проектованістю і керованістю [6; 15; 19]. Отже, оскільки ФП військовослужбовців СВ США володіє такими ознаками технологічності як проектованість, проектованість алгоритмованість, то вона може бути відтворюваною іншими фахівцями, навіть з нижчим рівнем комплектності, ніж в тих, хто цю технологію розробляв. Одним із завдань

розробки системи H2F було створення саме можливості для ефективних занять ФП тим, військовослужбовцям, які часто вимушені тренуватись самостійно, знаходячись поза пункту постійної дислокації частини [33, с. XIII].

Висока ефективність. Трансформація системи ФП СВ США була вимушеною мірою на неспроможність попередньої системи гарантувати досягнення мети ФП [1; 2]. За час дворічної апробації системи H2F у військах кількість військовослужбовців, неспроможних здолати армійський тест БГ (Army Combat Fitness Test, ACFT), введення якого, власне, і призвело до трансформації системи ФП H2F, знизилось з 84% до 44% у жінок і з 30% до 7% у чоловіків (дані зібрані на підставі тестувань 27% жінок і 36% чоловіків, які проходили службу в СВ США на час апробації) [35]. Отже, впровадження в практику підготовки військ ФП, заснованої на індивідуальних програмах, в сучасних умовах функціонування СВ США виявило значно вищу ефективність ніж попередня система ФП.

На наш погляд, наведені аргументи беззаперечно доводять, що процес фізичного вдосконалення військовослужбовців СВ США за системою H2F є педагогічною технологією, дотримання якої дозволяє забезпечити необхідну ФГ військовослужбовців – мету функціонування системи ФП ЗС будь-якої країни. І що стрижнем цієї технології є FM 7-22, яке самими розробниками визнано всеосяжною програмою, яка надає керівникам детальні інструкції та рекомендації щодо впровадження системи H2F у підпорядкованих військових структурах і завдяки цьому досягнення мети її функціонування, і, яка служить основою для індивідуалізації ФП понад мільйонної армії. При цьому, дивує те, що процес фізичного вдосконалення військовослужбовців СВ США повністю відповідає технологічним ознакам, визнаним у науковому середовищі України.

Звертає на себе те, що СВ США застосовують технологію програмованої підготовки військ у випадках, коли виникає гостра потреба в найкоротші терміни забезпечити підготовку до визначеного рівня десятків тисяч військових. Уперше це було зроблено для термінової масової підготовки молодших офіцерів в роки Другої світової війни, вдруге – зараз більше ніж за півстоліття, коли виникла потреба в доведенні до науково обґрунтованого рівня фізичної підготовленості сотень тисяч осіб при неможливості здійснювати відбір з числа вже підготовлених. На нашу думку, це обумовлено тим, що тільки технологізований педагогічний процес здатен забезпечити досягнення мети ФП, принаймні, більшості військовослужбовців, завдяки досконалому плануванню процесу фізичного вдосконалення (відбору найбільш ефективних вправ і методів для розвитку професійно необхідних якостей, науково обґрунтованої кількості тренувань в тижневому циклі в більш тривалі періоди часу) впорядкованості дій усіх учасників процесу, що сприяє покращенню ефективності управління тренувальним процесом; а також можливості організувати і здійснювати процес на високому рівні ефективності військовослужбовцями з різним рівнем компетентності з питань організації і проведення ФП. Жодна, навіть сама досконала, методика ФП, з якою іноді отожднюють технологію деякі фахівці, неспроможна забезпечити масове досягнення результату, який дозволяє досягти правильно сконструйована технологія ФП, адже вона доступна лише небагатьом фахівцям.

Головною відмінністю технології від методики полягає у відтворюваності, стійкості результатів, відсутності залежності від здібності того, хто займається, і педагогічної майстерності того, хто навчає. Методика може змінюватись в залежності від спрямованості тренування, рівня підготовленості того, хто займається, компетенції керівника (фахівця ФП) і, в наслідок цього, перетворюватись на технологію. З огляду на це, багато науковців вважають, що технологія навчання (виховання, розвитку, управління) являє собою найвищу стадію розвитку методики і орієнтована на створення та використання системного до організації та проведення педагогічного процесу [16]. В цьому аспекті В. Л. Ортинський пропонує розглядати педагогічну технологію, як систематичне і послідовне втілення на практиці заздалегідь спроектованого процесу навчання, як систему способів досягнення цілей і управління цим процесом [15]. На нашу думку, тільки технологізований процес здатен забезпечити дійсно системний підхід до розвитку фізичних якостей і забезпечення ФГ військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Отже, технологічність педагогічного процесу і процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців, зокрема, є показником його якості (тобто, ефективності), оптимальності і науковості. Але, як зазначає професорка О.С. Антонова, при технологічному навчанні (вихованні, розвитку, управлінні) його успішність є можливою лише за умов суворої обґрунтованості кожного елементу та етапу підготовки [6, с. 8]. Крім цього, лімітуючими факторами успішного запровадження технологічної ФП у практику підготовки військ є недостатність об'єктів НМБ і часу, що виділяється на ФП. При недостатності будь-якого з цих чинників реалізація педагогічної технології ускладнюється, а за відсутності обох – унеможливується. Саме з цієї причини для реалізації новітньої системи ФП командування СВ США збільшила кількість годин на ФП з 3-5 до 5-7,5 годин на тиждень і розгорнула будівництво типових спортивних комплексів в усіх армійських бригадах [33, с. 1-8, 1-9, 1-10, 14-1].

У системі ФВ України на даний час існують технології, сконструйовані для підвищення ефективності процесу ФВ. Ці технології призначені або для формування у тих, хто навчається, знань і вмінь, необхідних для самостійного планування занять фізичними вправами; або для формування мотивації до занять фізичними вправами не лише на планових заняттях, але і позаурочний час і, завдяки цього, покращення їх фізичних кондицій [20, с. 13-24]. Незважаючи на те, що ФП військовослужбовців має спільні паралелі з ФВ різних категорій населення України, вона є відмінною від неї. І ця відмінність – її призначення для забезпечення готовності військовослужбовця до ПБД. Саме це робить підходи до ФП військовослужбовців особливими і унеможливує використання згаданих вище педагогічних технологій у ФП ЗС України.

Висновки. Детальний аналіз програми ФП СВ США, засвідчує, що вона робить вагомий внесок у забезпечення ефективності функціонування чинної на даний час системи ФП, відомої як H2F, сприяє досягненню мети ФП військовослужбовців СВ США. Як нормативний документ, програма визначає цілі ФП на різних етапах підготовки військ, засоби і способи їх досягнення, а також порядок її реалізації, що, безумовно, допомагає керівникам ФП в організації якісного процесу фізичного вдосконалення підпорядкованого особового складу. Тому її включення до системи ФП СВ США в якості елементу слід вважати оправданим і доцільним. Це повністю підтверджує твердження теоретиків фізичного

виховання і фізичної підготовки України, що програма має бути обов'язковим елементом системи ФП військовослужбовців ЗС, який відображає змістовно-організаційну модель науково обґрунтованого і заздалегідь продуманого процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Причини, що спонукали командування СВ США докорінно змінити систему ФП військовослужбовців і включити до неї деталізовану програму дій керівників ФП з її організації, на наш погляд, є ідентичними з проблемами, що визначають необхідність всеохоплюючої трансформації ФП ЗС України: низький рівень фізичної підготовленості контингенту, що вступає до лав ЗС; недостатня методична підготовленість керівників занять ФП військових підрозділів; зменшення кількості у військах фахівців ФП з військово-фізкультурною освітою, як носіїв специфічних методичних знань і вмінь. Отже, включення в систему ФП програми як елементу цієї системи буде вагомим кроком на шляху підвищення її ефективності, адже, програма як нормативний документ сприятиме створенню умов для стандартизації та систематизації процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців.

При належному забезпеченні військових частин ЗС України об'єктами навчально-матеріальної бази ФП і науково обґрунтованої кількості часу на заняття ФП програма може стати ключовим елементом технологізації процесу фізичного вдосконалення і управління ним, а, отже і гарантією фізичної готовності військовослужбовців до професійно-бойової діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні необхідності включення програми елементом системи ФП ЗС України і розробці моделі типової програми ФП СВ України.

Література

1. Анохін Є. Д. (2024). Аналіз інноваційних змін фізичної підготовки Сухопутних військ США в контексті трансформації системи фізичної підготовки Збройних Сил України. *Інноваційні технології організації фізичної підготовки з урахуванням досвіду підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та сучасних військових конфліктів* (137-142). Видавництво Яроченко Я. В. <https://liegudzyk.com/naukovo-praktychna-konferentsiya-23-lyutoho-2024-ukrayina-iviv>
2. Анохін, Є. Д., Романчук, С. В., & Петрук, А. П. (2024). Управління системою „Цілісне здоров'я та фізична активність” армії США в умовах зниження фізичної підготовленості фізичного стану бойових резервів: досвід для Збройних сил України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7(180)), 20-26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).04)
3. Анохін, Є. Д., Романчук, С. В., Бобко Ю. Б., & Гульоватий, В. І. (2024). Трансформація системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців сухопутних військ США: обумовленість, результат. *Olympicus*. Одеса: Державний заклад „Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського”. №2, 10-21. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.2>
4. Анохін, Є. Д., Афонін, В. М., Єрьомін С. А., Кізло, Л. М., Лойко, О. М., Михайлов В. В., Резніков, Ю. О. (2002). Теорія та організація фізичної підготовки військ. Афонін, В. М. і Резніков, Ю. О. (ред.). Львівський військовий інститут.
5. Анохін, Є. Д. (2023). Система фізичної підготовки Збройних Сил України в дискурсі системного аналізу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* (23-26). Видавництво Національного університету оборони України. <http://surl.li/rctctbg>
6. Антонова, О. Є. (2015). *Педагогічні технології та їх класифікація як наукова проблема*. Сучасні технології в освіті. Ч. 1. Сучасні технології навчання : наук.-допом. бібліогр. покажч. Вип. 2 / НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського, 1 (2). с. 8-15.
7. Бусел, В. Т. (2001). Великий тлумачний словник сучасної української мови. Видавництво видавничо-торгової фірми „Перун”.
8. Євген Анохін, Сергій Романчук, В'ячеслав Афонін, Орест Лойко, & Андрій Петрук. (2023). Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(61). 3-13. doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-03-13
9. Жембровський С. М., Коловоротний О. Ю. (2022). Сучасні підходи до змісту та методики проведення занять з фізичної підготовки в збройних силах США. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* (130-133). Видавництво Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. <https://nuou.org.ua/assets/documents/agenda-v-mnrc-22-12-16.pdf>
10. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225. – Київ, 2021. – 234 с. <http://surl.li/pdkixg>
11. Коваленко І. І., Бітюк П. І. & Гожий О. П. (2004). Вступ до системного аналізу: навч. посіб. Миколаївський державний гуманітарний університет ім. Петра Могили.
12. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України : наказ Міністра України від 05.11.1997 року №400.
13. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України: наказ Міністра України від 30.12.2009 року №865.
14. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетейчук Р. В., Добровольський, & В. Б., Корчагін. (2020). Особливості організації та змісту системи фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 5, № 2 (24). 161-168. DOI: 10.26693/jmbs05.02.271
15. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи. Види педагогічних технологій : Електронний ресурс : [режим доступу] : <http://surl.li/lftmrv>
16. Осадченко І. І. (2010). Категоріальна розмежованість понять „технологія навчання” та „методика навчання”. *Наука і освіта*. №8. (102-108). Видавництво Державного закладу „Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського”.

- https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/8_2010/26.pdf
17. Павленко, В.О., Насонкіна, Е.Ю., & Павленко, Є. Є. (2020). Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харківська державна академія фізичної культури.
18. Романчук, С., Небожук, О., Одерів, А., Кузнецов, М., Романчук, В., Боярчук, О., Тичина, І., & Балан, С. (2021). Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки у збройних силах іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, Випуск 23, 46–51. doi: 10.32626/2309-8082.2021-23.46-51.
19. Світбаєва, Є. (06.03.2008). Прогресивні педагогічні технології та інші освітні моделі. *Освіта.ua*. <https://osvita.ua/school/method/352/> (дата звернення 27.07.2024)
20. Сутула, В.О., Власов, Г.В., & Булгаков, О.І. (2013). Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харківська державна академія фізичної культури.
21. Технологія програмованого навчання. (30.08.2015). School24.kyiv.ua/. Електронний ресурс. <http://surl.li/yrnхj> (дата звернення 28.07.2024).
22. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України: наказ Міністра України від 11.02.2014 № 35.
23. Круцевич Т. Ю. (ред.). (2012). Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Видавництво „Олімпійська література”.
24. Що означає слово „програма”. Електронний ресурс. <https://vseosvita.ua/blogs/shcho-oznachaie-slovo-prohrama-15144.html> (дата звернення 28.06.2024).
25. Ярмук Олена, Чепурний Вадим. (2024). Аналіз програм фізичної підготовки майбутніх офіцерів країн-членів НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 1 (173). 177-182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39)
26. Army Regulation 350-1. Army Training and Leader Development. Washington, DC, US Department of the Army, 2017. URL : <http://surl.li/srsji>.
27. Army Regulation 600-9. The Army Body Composition Program. Washington, DC, US Department of the Army, 2019. URL : <http://surl.li/tvnsi> (дата звернення 21.05.2024).
28. Army Regulation 25-50. Preparing and Managing Correspondence. Washington, DC, US Department of the Army, October 2020. https://armypubs.army.mil/ProductMaps/PubForm/Details_Printer.aspx?PUB_ID=1020633 (дата звернення 26.08.2024).
29. Army Techniques Publication 7-22.02. Holistic Health and Fitness Drills and Exercises. Washington, D.C., 1 October 2020. URL : <http://surl.li/tvnpv> (дата звернення 21.05.2024).
30. Army Techniques Publication 7-22.01, C.2. Holistic Health and Fitness Testing. Headquarters Department of the Army. Washington, D.C., 01 August 2022. URL: <http://surl.li/swtnx> (дата звернення 26.08.2024).
31. DOD Instruction 1308.03. Physical Fitness/Bodi Composition Program. Office of the Under Secretary of Defense for Personnel and Readiness. 10 March 2022. URL : <http://surl.li/srrzw> (дата звернення 26.08.2024)
32. Field Manual 7-0. Training. Washington, D.C., 14 June 2021. https://armypubs.army.mil/epubs/DR_pubs/DR_a/ARN35076-FM_7-0-000-WEB-1.pdf (дата звернення 26.08.2024).
33. Field Manual 7-22. Holistic Health and Fitness. Washington, D.C., 1 October 2020. <http://surl.li/srsco> (дата звернення 21.05.2024).
34. Hardison, Chaitra M., Paul W. Mayberry, Heather Krull, Claude Messan Setodji, Christina Panis, Rodger Madison, Mark Simpson, Mary Avriette, Mark E. Totten, and Jacqueline Wong, Independent Review of the Army Combat Fitness Test: Summary of Key Findings and Recommendations. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2022. URL: <http://surl.li/szudf> (дата звернення 26.04.2024).
35. Nearly Half of Female Soldiers Still Failing New Army Fitness Test, While Males Pass Easily. URL: <http://surl.li/lcnqv> (дата звернення 19.08.2024).

References

1. Anokhin Ye. D. (2024). Analiz innovatsiinykh zmin fizychnoi pidhotovky Sukhoputnykh viisk SShA v konteksti transformatsii systemy fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy (Analysis of Innovative Changes in Physical Training of the US Army in the Context of Transformation of the Physical Training System of the Armed Forces of Ukraine). Innovatsiini tekhnologii orhanizatsii fizychnoi pidhotovky z urakhuvanniam dosvidu pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy ta suchasnykh viiskovykh konfliktiv (137-142). Vydavnytstvo Yarocheńko Ya. V. <https://liegudzyk.com/naukovo-praktychna-konferentsiya-23-lyutoho-2024-ukrayina-lviv> [Ukraine].
2. Anokhin, Ye. D., Romanchuk, S. V., & Petruk , A. P. (2024). Upravlinnia systemoiu „Tsilisne zdorovia ta fizychna aktyvnist” armii SShA v umovakh znyzhennia fizychnoi pidhotovlenosti fizychnoho stanu boiovykh rezerviv: dosvid dlia Zbroinykh syl Ukrainy (Management of the US Army's Holistic Health and Physical Activity System in the Context of Decreasing Physical Fitness of the Physical Condition of Combat Reserves: Experience for the Armed Forces of Ukraine). *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 7(180), 20-26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).04) [Ukraine].
3. Anokhin, Ye. D., Romanchuk, S.V., Bobko Yu.B., & Hulovatyi, V.I. (2024). Transformatsiia systemy otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv sukhoputnykh viisk SShA: obumovlenist, rezultat (Transformation of the Physical Fitness Assessment System of the US Army: Conditionality, Result). *Olympicus*. Odesa: Derzhavnyi zaklad „Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni K. D. Ushynskoho”. №2, 10-21. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.2> [Ukraine].

4. Anokhin, Ye.D., Afonin, V.M., Yeromin S.A., Kizlo, L.M., Loiko, O.M., Mykhailov V.V., ... Reznikov, Yu.O. (2002). Teoriia ta orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky viisk (Theory and organization of physical training of troops). Afonin, V.M. i Reznikov, Yu.O. (red.). Lvivskiy viiskoviy instytut. [Ukraine].
5. Anokhin, Ye.D. (2023). Systema fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy v dyskursi systemnoho analizu (Physical Training System of the Armed Forces of Ukraine in the Discourse of System Analysis). Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riaduvannykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehtatsii Ukrainy (23-26). Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. <http://surl.li/rtctbg> [Ukraine].
6. Antonova, O. Ye. (2015) Pedagogichni tekhnologii ta yikh klasyfikatsiia yak naukova problema (Pedagogical technologies and their classification as a scientific problem). Suchasni tekhnologii v osviti. Ch. 1. Suchasni tekhnologii navchannia : nauk.-dopom. bibliohr. pokazhch. Vyp. 2 / NAPN Ukrainy, DNPB Ukrainy im. V. O. Sukhomlynskoho, 1 (2). s. 8-15. [Ukraine].
7. Busel, V.T. (2001). Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy (Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language). Vydavnytstvo vydavnycho-torhovoii firmy „Perun”. [Ukraine].
8. Yevhen Anokhin, Serhii Romanchuk, Viacheslav Afonin, Orest Loiko, & Andrii Petruk. (2023). Analiz orhanizatsiinoi struktury upravlinnia systemy fizychnoi pidhotovky Zbroinykh syl Ukrainy (Analysis of the Organizational Structure of the Management of the Physical Training System of the Armed Forces of Ukraine). Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 1(61). 3-13. doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-03-13 [Ukraine].
9. Zhembrovskiy S.M., Kolovorotnyi O.Iu. (2022). Suchasni pidkhody do zmistu ta metodyky provedennia zaniat z fizychnoi pidhotovky v zbroinykh sylakh SShA (Modern Approaches to the Content and Methodology of Physical Training Classes in the US Armed Forces). Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riaduvannykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehtatsii Ukrainy (130-133). Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho. <https://nuou.org.ua/assets/documents/agenda-v-mnpc-22-12-16.pdf> [Ukraine].
10. Instrukttsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy. Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 05.08.2021 r. № 225 (Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine. Order of the Minister of Defense of Ukraine dated 05.08.2021 No. 225). – Kyiv, 2021. – 234 s. <http://surl.li/pdkixg> [Ukraine].
11. Kovalenko I. I., Bitiuk P. I. & Hozhyi O. P. (2004). Vstup do systemnoho analizu: navch. Posib (Introduction to systems analysis). Mykolaivskiy derzhavnyi humanitarnyi universytet im. Petra Mohyly. [Ukraine].
12. Nastanova z fizychnoi pidhotovy u Zbroinykh Sylakh Ukrainy : nakaz Ministra Ukrainy vid 05.11.1997 roku №400 (Guidelines on Physical Training in the Armed Forces of Ukraine: Order of the Minister of Ukraine of 05.11.1997 No. 400). [Ukraine].
13. Nastanova z fizychnoi pidhotovy u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: nakaz Ministra Ukrainy vid 30.12.2009 roku №865 (Guidelines on Physical Training in the Armed Forces of Ukraine: Order of the Minister of Ukraine of 30.12.2009 No. 865). [Ukraine].
14. Oderov A. M., Klymovych V.B., Pidleteichuk R.V., Dobrovolskyi, & V.B., Korchahin. (2020). Osoblyvosti orhanizatsiinoi ta zmistu systemy fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh derzhav-chleniv NATO ta Ukrainy (Features of the Organization and Content of the Physical Training System in the Armed Forces of NATO Member States and Ukraine). Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. Tom 5, № 2 (24). 161-168. DOI: 10.26693/jmbs05.02.271 [Ukraine]. Ortynskyi V. L. Pedagogika vyshchoi shkoly (Pedagogy of higher education). Elektronnyi resurs : [rezhym dostupu] : https://westudents.com.ua/knigi/351-pedagogka-vischo-shkoli-ortynskiy-vl.html#google_vignette [Ukraine].
15. Osadchenko I.I. (2010). Katehorialna rozmezhovanist poniat „tekhnologiiia navchannia” ta „metodyka navchannia” (Categorical distinction between the concepts of „teaching technology” and „teaching methodology”). Nauka i osvita. №8. (102-108). Vydavnytstvo Derzhavnogo zakladu „Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedagogichniy universytet imeni K. D. Ushynskoho”. <http://surl.li/lftmv> [Ukraine].
16. Pavlenko, V.O., Nasonkyna, E.Iu., & Pavlenko, Ye. Ye. (2020). Suchasni tekhnologii pidhotovky v obranomu vydi sportu (Modern training technologies in the chosen sport) [pidruchnyk]. Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury. [Ukraine].
17. Romanchuk, S., Nebozhuk, O., Oderov, A., Kuznetsov, M., Romanchuk, V., Boiarchuk, O., Tychyna, I., & Balan, S. (2021). Innovatsiini doslidzhennia zmistu fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh inozemnykh derzhav yak elementu pidhotovky viiskovoho profesionalu (Innovative Research on the Content of Physical Training in the Armed Forces of Foreign Countries as an Element of Military Professional Training). Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, Vypusk 23, 46–51. doi: 10.32626/2309-8082.2021-23.46-51. [Ukraine].
18. Saitbaieva, Ye. (06.03.2008). Prohresyvni pedagogichni tekhnologii ta inshi osviti modeli (Progressive pedagogical technologies and other educational models). Osvita.ua. <https://osvita.ua/school/method/352/> (data zvernennia 27.07.2024) [Ukraine].
19. Sutula, V.O., Vlasov, H.V., & Bulhakov, O.I. (2013). Suchasni pedagogichni tekhnologii v systemi fizychnoho vykhovannia shkoliariv (Modern pedagogical technologies in the system of physical education of schoolchildren). Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury. [Ukraine].
20. Tekhnologiiia prohranovanoho navchannia (Programmed learning technology). (30.08.2015). School24.kyiv.ua. Elektronnyi resurs. <http://surl.li/yrnxnj> (data zvernennia 28.07.2024) [Ukraine].
21. Krutsevych T. Yu. (red.). (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v 2-kh tomakh. Tom 1 Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia (Theory and methods of physical education in 2 volumes. Volume 1 General bases of theory and methods of physical education). Vydavnytstvo „Olimpiiska literatura”. [Ukraine].

22. Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovy u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: nakaz Ministra Ukrainy vid 11.02.2014 № 35 (Temporary Guidelines on Physical Training in the Armed Forces of Ukraine: Order of the Minister of Ukraine of 11.02.2014 No. 35). [Ukraine].
23. Shcho oznachaie slovo „prohrama” (What does the word „program” mean?). Elektronnyi resurs. <https://vseosvita.ua/blogs/shcho-oznachaie-slovo-prohrama-15144.html> (data zvernennia 28.06.2024). [Ukraine].
24. Yarmak Olena, Chepurnyi Vadym. (2024). Analiz prohram fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv krain-chleniv NATO (Analysis of physical training programs for future officers of NATO member states). Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 1 (173). 177-182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39) [Ukraine].
25. Yarmak Olena, Chepurnyi Vadym. (2024). Analiz prohram fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv krain-chleniv NATO (Analysis of Physical Training Programs for future Officers of NATO member countries). Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 1 (173). 177-182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39)
26. Army Regulation 350-1. Army Training and Leader Development. Washington, DC, US Department of the Army, 2017. URL : <http://surl.li/srsji>.
27. Army Regulation 600-9. The Army Body Composition Program. Washington, DC, US Department of the Army, 2019. URL : <http://surl.li/tvnsi> [USA].
28. Army Regulation 25-50. Preparing and Managing Correspondence. Washington, DC, US Department of the Army, October 2020. https://armypubs.army.mil/ProductMaps/PubForm/Details_Printer.aspx?PUB_ID=1020633 [USA].
29. Army Techniques Publication 7-22.02. Holistic Health and Fitness Drills and Exercises. Washington, D.C., 1 October 2020. URL : <http://surl.li/tvnqv> [USA].
30. Army Techniques Publication 7-22.01, C.2. Holistic Health and Fitness Testing. Headquarters Department of the Army. Washington, D.C., 01 August 2022. URL: <http://surl.li/swtnx> [USA].
31. DOD Instruction 1308.03. Physical Fitness/Bodi Composition Program. Office of the Under Secretary of Defense for Personnel and Readiness. 10 March 2022. URL : <http://surl.li/srrzw> [USA].
32. Field Manual 7-0. Training. Washington, D.C., 14 June 2021. https://armypubs.army.mil/epubs/DR_pubs/DR_a/ARN35076-FM_7-0-000-WEB-1.pdf [USA].
33. Field Manual 7-22. Holistic Health and Fitness. Washington, D.C., 1 October 2020. <http://surl.li/srsco> [USA].
34. Hardison, Chaitra M., Paul W. Mayberry, Heather Krull, Claude Messan Setodji, Christina Panis, Rodger Madison, Mark Simpson, Mary Avriette, Mark E. Totten, and Jacqueline Wong, Independent Review of the Army Combat Fitness Test: Summary of Key Findings and Recommendations. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2022. URL: <http://surl.li/szudf> (data zvernennia 26.04.2024) [USA].
35. Nearly Half of Female Soldiers Still Failing New Army Fitness Test, While Males Pass Easily. URL: <http://surl.li/lcnqv> (дата звернення 19.08.2024). (data zvernennia 19.08.2024) [USA].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).03)
УДК 797.2

Баламутова Н.М.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу, факультет
Фізичного виховання і спорту, м. Харків
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди.
<https://orcid.org/0000-0001-5697-3934>
Клімакова С. М.
Викладач Харківського фахового коледжу спорту
<https://orcid.org/0000-0002-5019-8831>
Котов М.С.
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти – 62 група
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу,
факультет Фізичного виховання і спорту, м. Харків
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПОВТОРНОМУ ТРЕНУВАННІ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ІНТЕРВАЛІВ ВІДПОЧИНКУ

Методика виховання спеціальної витривалості плавця передбачає використання великого обсягу швидкісних вправ у повторному методі тренування. При цьому багато фахівців вважають, що більш успішне підвищення рівня розвитку спеціальної витривалості досягається при чергуванні тренувальних навантажень з різною швидкістю плавання. Однак з великої кількості робіт нам зовсім не зустрілися роботи відносно пауз відпочинку між серіями в повторному тренуванні.

В статті визначено вплив інтервалів відпочинку між серіями повторень у повторному тренуванні на функціональний стан спортсменів та змагальний результат. Представлено методику розвитку спеціальної витривалості плавців на базовому етапі підготовки з допомогою повторного методу тренувань. В ході дослідження були використані педагогічні спостереження; планування тренувального процесу; усне опитування тренерів і