

Одеров А.М.

*викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту;*

Романчук С.В.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту,
начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту –
начальник фізичної підготовки і спорту,
майстер спорту з офіцерського триборства,
суддя національної категорії з гирьового спорту;*

Федак С.С.

*викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту;*

Петрук А.П.

*заступник начальника кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
БОЙОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК**

Кожна держава закріплює сукупність офіційних поглядів на сутність і зміст діяльності щодо забезпечення балансу інтересів особи, суспільства, держави та їх захисту від внутрішніх і зовнішніх загроз через Концепцію національної безпеки. Під системою забезпечення національної безпеки розуміється сукупність взаємодіючих суб'єктів і засобів, використовуваних ними для здійснення діяльності щодо захисту і реалізації національних інтересів та забезпечення безпеки особистості, суспільства і держави. Система забезпечення національної безпеки організовується і розвивається на основі подальшого вдосконалення наявних підсистем і механізмів, що забезпечують надійність і стійкість її функціонування, а також з урахуванням реальних фінансових і матеріальних можливостей держави. Збройні Сили України є найважливішим компонентом системи забезпечення національної безпеки. Одним з основних завдань забезпечення національної безпеки вважається завдання щодо створення системи забезпечення національної безпеки та організація її ефективного функціонування. Виходячи з положень теорії функціональних систем, в кожен конкретний момент часу функціонує певна система забезпечення національної безпеки держави. Зміна компонентів системи і частки їх участі у забезпеченні національної безпеки призводить до зміни всієї системи забезпечення національної безпеки. Система військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців змінюється адекватно змінам в системах, що знаходяться на вищих ієрархічних рівнях, а також при

зміні власних компонентів і їх частки участі в забезпеченні певного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців [2, 4].

Оснoву їх складають бойові підрозділи, до яких відносяться танкові підрозділи, механізовані підрозділи, підрозділи ракетних військ і артилерії, підрозділи військової протиповітряної оборони тощо. Ці бойові підрозділи Сухопутних військ вирішують різні завдання при веденні бойових дій, виходячи з свого призначення, озброєння і способів ведення бойових дій. Такі ж завдання визначають і військово-прикладну спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців. При цьому враховуються такі основні параметри їх бойової діяльності:

- характер прийомів і дій військовослужбовців при виконанні ними бойових завдань;
- умови, в яких протікає бойова діяльність військовослужбовців;
- характер і величина фізичних навантажень і психічних напруг, випробуваних в процесі бойової діяльності.

Для вирішення названих завдань військовослужбовці в повсякденній діяльності відпрацьовують нормативи з бойової підготовки. Ефективність виконання нормативів з бойової підготовки в умовах навчально-бойової діяльності та в умовах бойових навчань визначає рівень бойової підготовленості військовослужбовців [1]. Ефективність виконання певних нормативів з бойової підготовки визначається рівнем розвитку фізичних і спеціальних якостей, а також ефективністю сформованих рухових умінь і навичок у військовослужбовців. Визначення вимог до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, необхідних для ефективного виконання ними нормативів з бойової підготовки, є основою для розробки методики військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців відповідних військових спеціальностей. Встановлено, що існуюча система фізичної підготовки військовослужбовців строкової служби бойових підрозділів Сухопутних військ здатна позитивно впливати на ефективність виконання нормативів з бойової підготовки, але зміни в бойовій підготовленості військовослужбовців не носить достовірного характеру. Ми припустили, що однією з причин, не достовірного підвищення рівня бойової підготовки військовослужбовців даних підрозділів є ефективність взаємозв'язку фізичної підготовки з бойовою підготовкою, в процесі якої військовослужбовці готуються до виконання нормативів з бойової підготовки.

В результаті проведених нами досліджень під час польового виходу військовослужбовцями Академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного різних військових спеціальностей, можна зробити наступні висновки [1, 3]:

1. Встановлено, що ефективність бойової підготовки військовослужбовців визначається ефективністю виконання нормативів з бойової підготовки в умовах навчально-бойової діяльності та в умовах бойових навчань. Для ефективного виконання нормативів з бойової підготовки необхідно в процесі фізичної підготовки розвинути певні рухові здібності, сформувані рухові

вміння та навички з урахуванням військових спеціальностей військово-службовців.

2. У військовослужбовців танкових підрозділів необхідно розвивати стійкість до гіподинамії і до заколихування; швидкісну силу рук в субмаксимальній зоні потужності; швидкісно-силову витривалість у великій зоні потужності; загальну витривалість у великій і помірній зонах потужності; здатність до диференціювання параметрів рухів і вестибулярної стійкості; сформувати навички в перенесенні ваги, посадки в танк (висадки з танка), прискороного пересування по пересіченій місцевості і пересування на лижах.

3. У військовослужбовців механізованих підрозділів необхідно розвивати стійкість до заколихування; швидкість в максимальній і субмаксимальній зонах потужності; швидкісну силу рук в субмаксимальній зоні потужності; швидкісно-силову витривалість у великій зоні потужності; загальну витривалість у великій і помірній зонах потужності; здатність до диференціювання параметрів рухів; формувати навички в перенесенні ваги, посадки в БРТ, БМП (висадки з БРТ, БМП), в пересуванні перебіжками і переповзанням, метання гранати, подолання водної перешкоди, зістрибування з опори та вистрибування на опру, яка рухається, прискороного пересування по пересіченій місцевості і пересування на лижах.

4. У військовослужбовців підрозділів ракетних військ і артилерії необхідно розвивати швидкість в максимальній і субмаксимальній зонах потужності, швидкісну силу рук в субмаксимальній зоні потужності; швидкісно-силову витривалість у великій і помірній зонах потужності, загальну витривалість у великій і помірній зонах потужності; здатність до диференціювання параметрів рухів; формувати навички в перенесенні ваги, посадки в машину і висадки з машини, подолання водної перешкоди, пересування перебіжками і переповзанням, метання гранати, прискороного пересування по пересіченій місцевості і пересування на лижах.

5. Запропоновані тести та програми з фізичної підготовки для бойових підрозділів Сухопутних військ на основі встановленої взаємозв'язку між військово-прикладної фізичної підготовкою і нормативами з бойової підготовки дозволяють на більш якісному рівні вирішувати військовослужбовцями завдання бойової підготовки у процесі навчально-бойової діяльності.

Аналіз результатів формуючого експерименту показав:

1. У військовослужбовців контрольної та експериментальної груп в процесі експерименту відбулися достовірні зміни в рівні фізичної підготовленості ($P < 0,05$), в той же час відмінності в рівні фізичної підготовленості в кінці формуючого експерименту у військовослужбовців контрольної та експериментальної груп не мали достовірного характеру ($P > 0,05$);

2. Порівняння результатів виконання військовослужбовцями в кінці формуючого експерименту нормативів з бойової підготовки показав, що відмінності в учасників контрольної та експериментальної груп носять достовірний характер ($P < 0,05$), що свідчить про ефективність програм з

фізичної підготовки для військовослужбовців бойових підрозділів Сухопутних військ, заснованих на взаємозв'язку нормативів з бойової підготовки та вимог до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, необхідного для ефективного виконання відповідних нормативів.

Список використаних джерел:

1. Збірник нормативів бойової підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України. – К.: МОУ. – 2002. – 130 с.
2. Настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України: Наказ Міністра оборони України № 685 від 30.12.2009 р. – К.: 2009. – 129 с.
3. Бойченко С. Д. Классическая теория физической культуры – Введение. Методологи. Следствия / С. Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
4. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев [и др.]; под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

Олексієнко Я.І.

старший викладач кафедри фізичного виховання;

Шахматов В.А.

старший викладач кафедри фізичного виховання,

Черкаський національний університет

імені Богдана Хмельницького

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Подальше ускладнення політичної, соціально-економічної та екологічної ситуації в державі, інтенсифікація й ускладнення процесу навчання в школі, негативні емоції, стресові ситуації призводять до регулярної перевтоми, розбалансування нормативного стану, порушення обмінних процесів, зниження загального імунітету організму молодого людини. У поєднанні з гіподинамією усе це створює передумови до виникнення нервово-психологічних, серцево-судинних, шлунково-кишкових, застудливих захворювань. Так, загальновідомо, що здоров'я учнівської молоді з року в рік погіршується: майже 90% з них мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [2].

Рівень працездатності, стан здоров'я і навіть професійне майбуття учнів значною мірою залежать від ефективності їхнього фізичного виховання. Саме тому потрібно вишукувати можливості вдосконалення процесу фізичного виховання в школах за рахунок оптимізації діяльності учнів, яка значною мірою залежить від результативності роботи вчителів [1].

Для подолання вищевказаних негативних чинників необхідно, зокрема, змінити підходи до системи фізичного виховання в Україні, готувати