

самим, техніка закріплюється в свідомості, а в ході регулярних тренувань переходить на підсвідомий рівень.

Після паузи знову звучить команда «яме», «сенсей ніре» і всі кланяються вчителю, тим самим дякуючи йому за тренування і показану техніку. Після цього першим встає учитель, після нього (не раніше, ніж через три секунди) – всі інші. Йдучи з татамі і при виході із залу кожен учень робить легкий уклін в положенні стоячи [1, с. 22].

Отже, під час дослідження було з'ясовано, що людина, яка займається дзю-дзюцу, тренує групи м'язів і комбінації рухів, що допомагає їй майже автоматично відображати будь-які раптові напади. Така людина, крім впевненості в собі, виховує ще й волю, вчиться контролювати природний страх, властивий всім живим створінням.

Під час проведення занять, учні вчилися використовувати принцип дзю-дзюцу для захисту тіла під час атаки. Також ними були опрацьовані больові прийоми та різні техніки падіння. Під час занять тіло учнів звикає до кидків і ударів, до болю, також в ході тренінгу значно знижується больовий поріг.

Тренування сприяють зняттю стресу, що особливо важливо для тих людей, яким за родом діяльності доводиться працювати з людьми або ризикувати.

Заняття боротьбою розряджають природну агресивність людини, регулюють її енергетику, викликають рівновагу «лібідо» (бажання жити) і «мортидо» (неусвідомлюване потяг до смерті).

#### **Список використаних джерел:**

1. Нишпорський О. «Курс дзю-дзюцу», Харвест, 2006 р. – 320 ст.
2. Інтернет-ресурс: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Немецкое\\_дзю-дзюцу](https://ru.wikipedia.org/wiki/Немецкое_дзю-дзюцу)
3. Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу, БУДО, 1996 р. – 116 ст.

**Одеров А.М.**

*старший преподаватель;*

**Одерова О.В.**

*оператор компьютерного набора  
отделения международного военного сотрудничества,  
Национальная академия сухопутных войск  
имени гетмана Петра Сагайдачного*

## **АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ**

Опыт боевых действий последних лет поставил перед необходимостью научных обоснований соответствующей физической подготовки военнослужащих. События в мире, в нашей стране свидетельствуют о том, что Украине необходима хорошо обученная современная армия. Именно потому, на данный момент физической подготовки принадлежит одна с важных ролей в

повищенні боевого мастерства, військово-професійної работоспособності військовослужащих і застосуванні ними всіх засобів в час виконання бойових завдань. Заняття фізическими упражненнями, як будь-яка діяльність, котра виконується в теченні определеного часу має строго определеною ціль і передбачає кінцевий результат. Засобом определення результату являється перевірка, а значимість результату обумовлюється соотвєтствующою оцєнкою, поєтому в період реформування Військових сил з'явилася можливість відказатися від застарілих методів перевірки і оцєнки фізическої підготовки і здійснення пошуку найбільш ефективних критерієв перевірки і оцєнки фізическої підготовленності військовослужащих всіх військових спеціальностей ВС України. введєння ефективних способів оцєнки і організації перевірки військовослужащих [2].

Як показує практика існування Військових сил, такі прогресивні змієненні можуть відбуватися в різній степені і в різних об'ємах: або взагалі в усій системі, або в окремих її частинах, елемєнтах, компонєнтах. Прогресу підлягає будь-яка система, в тому числі і система фізическої підготовки під впливом об'єктивних причин, незалежно від суб'єктивних умов. Актуальний запитання виникає уже сьогодні: яким повинен бути рівень фізическої підготовленності військовослужащих професійної армії? Щоб відповісти на нього, потрібно проаналізувати в першу чергу вимоги, котрі висуває сучасний бій до фізическої підготовленності військовослужащих і визначити рівень, котрий дозволяє їм успішно вирішувати двигатєльні завданні в час бою.

В роботах С.В. Романчука вказано, що заняття фізическими упражненнями, як будь-яка діяльність, виконана в теченні определеного часу має строго определеною ціль і передбачає кінцевий результат. Засобом определення результату являється перевірка, а значимість результату обумовлюється соотвєтствующою оцєнкою. Поєтому актуальною залишається проблема обґрунтування системи перевірки і оцєнки військовослужащих різних спеціальностей, визначення спеціальних упражнєнь і комплексів по спеціальній підготовленності, розвитку фізических навчєнь, дозволяючих підвищити рівень військово-професійної готовності військовослужащих [4].

На наш погляд, будь-яка система фізическої підготовки, маючи системообразуючим фактором вимоги, пред'явлює соотвєтствующою військово-професійною діяльністю до фізическої готовності особового складу, включає в себе три основних компонєнта: підсистему методологічних установок; підсистему фізического вдосконалення військовослужащих; підсистему управління фізическим вдосконаленням військовослужащих. Фізическа підготовка, являючись однією з складових частин військового навчання і виховання військовослужащих, одночасно виступає і як предмет їх бойової підготовки. Однак слід сказати, що в НФП-2009, ТНФП-2014, да і в попередніх наставленнях, не було чіткого розмежування цих двох різних понять. Внаслідок цього на навчальні заняття по фізическої підготовці механічєски переносилися ціль і завданні, котрі можна вирішити

только с помощью всей системы физической подготовки, всех ее форм: утренней физической зарядки, учебных занятий, физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности и спортивно-массовой работы. Данное обстоятельство привело к тому, что многие специалисты физической подготовки и командиры воинских подразделений и частей несколько преувеличивают роль учебных занятий (как предмета боевой подготовки) и недооценивают значимость других форм физической подготовки и особенно физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности. В системе контроля физической подготовки это проявляется в том, что проверяется и оценивается не эффективность физической подготовки как составной части воинского обучения и воспитания, а ее эффективность лишь как предмета боевой подготовки со всеми вытекающими отсюда последствиями. В частности, достижение основной цели физической подготовки – обеспечения физической готовности военнослужащих к боевой деятельности – не проверяется и не оценивается. К сожалению, в руководящих документах и в практике деятельности специалистов физической подготовки и спорта специфика отдельных задач контроля учитывается мало. Стремление к максимальному упрощению системы проверки и оценки физической подготовки в конечном счете ведет к снижению ее объективности.

В настоящее время действующие нормативы по физической подготовке не определены путем изучения и анализа реальных требований боевой деятельности к физическому состоянию военнослужащих, а в основном искусственно подогнаны к фактическому уровню физической подготовленности приходящего в армию и ВВУЗ нового пополнения (курсантов) [3]. Как уже указывалось, что главной целью физической подготовки ВСУ является обеспечение физической готовности военнослужащих к боевой деятельности. Однако, как это ни парадоксально, в действующей системе контроля физической подготовки совершенно нет никакого инструмента для определения степени достижения цели физической подготовки, ее результативности в отношении формирования и поддержания физической готовности личного состава к успешным действиям в современном бою.

Еще в 1973 г. Л.А. Вейднером-Дубровиным был поставлен вопрос о необходимости тесной взаимосвязи задач физической подготовки и ее нормативов [1], а в 1986 г. В.А. Щеголевым было сконцентрировано внимание на том, чтобы система контроля давала возможность проверить и оценить решение каждой общей и специальной задачи физической подготовки [5]. Реализация данных предложений может лишь частично оптимизировать систему проверки и оценки физической подготовки. Это связано с тем, что в настоящее время вместо физической готовности военнослужащих проверяется и оценивается в основном только уровень их физической, а в большинстве случаев, двигательной подготовленности, обычно характеризуемой степенью развития физических качеств и овладения двигательными навыками. Для большинства военных специалистов данные показатели являются главными в структуре их физического состояния, но они одни, без привлечения других слагаемых, не могут в полной мере отобразить степень физической готовности

личного состава к боевой деятельности. Таким образом, для того чтобы обеспечить максимальное стимулирующее воздействие системы контроля на процесс физического совершенствования личного состава армии, необходим комплексный, системный подход к обоснованию и внедрению в практику всех его основных элементов.

С целью дальнейшего усиления стимулирующей роли контроля физической подготовки целесообразно несколько сузить перечень контрольных упражнений, включая в него наиболее информативные тесты, а также конкретизировать требования к назначению упражнений для проверки. Такими требованиями, как минимум, должны быть следующие: упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные – с учетом прохождения программы по решению проверяющего; в число упражнений для проверки обязательно включаются специальные упражнения (упражнения, направленные на решение специальных задач физической подготовки); уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

Поэтому в дальнейшем планируем провести математически-статистическую обработку требований взаимозависимости профессиональной и физической подготовленности военнослужащих различных специальностей.

#### **Список использованных источников:**

1. Вейднер-Дубровин Л.А. Взаимосвязь задач, содержания, упражнений и нормативов физической подготовки, норм и требований Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации / Л.А. Вейднер-Дубровин // Тезисы докл. итог. научн. конф. факультета за 1973 г. – Л.: ВДКФФКиС, 1974. – С. 24.
2. Миронов В.В., Юрченко А.А. Модель процесса формирования у курсантов инженерных вузов ВВС организаторско-методических навыков физического совершенствования военнослужащих / В.В. Миронов, А.А. Юрченко // Физическая подготовка, боеспособность и здоровье военнослужащих. – СПб.: ВИФК, 2003. – С. 85-89.
3. Попов Л.П., Юманов Н.А. Некоторые вопросы научного обоснования системы проверки и оценки физической подготовки / Л.П. Попов, Н.А. Юманов. – Л.: ВДКИФК, 1984. – С. 7, 24.
4. Романчук С. Фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО / Сергій Романчук, Віктор Романчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 205–209.
5. Щеголев В.А. О соответствии средств, методов и системы проверки задачам физической подготовки / В.А. Щеголев // Тезисы докл. итог. научн. конф. за 1986 г. – Л.: ВДКИФК, 1987. – С. 41.