

Контроль результатів консультування проводився шляхом порівняння результатів попереднього та завершального тестувань. Отримані результати свідчать про статистично значимі відмінності у рівні особистісної тривожності перед консультуванням та на його завершальному етапі, а також збереження і стійкість корекційного ефекту через 6 місяців після завершення консультування.

Література

1. Еникеева Д.Д. Алкоголизм и неалкогольные токсикомании. – М.: Медицина, 1984.
2. Мэй Р. Проблема тревоги. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 432 с.
3. Портнов А.А., Пятницкая И.Н. Клиника алкоголизма. – Л.: Медицина, 1971.
4. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. – 976 с.

Л.Я. ЧЕХОВСЬКА

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ

У роботі висвітлено становлення нормативно-правового забезпечення фізичної підготовки Збройних Сил України. Подано основні документи, які регламентують фізичну підготовку Збройних Сил України та Росії. Зроблено аналіз Настанов з фізичної підготовки обох країн.

В работе отражено формирование нормативно-правового обеспечения физической подготовки Вооруженных Сил Украины. Поданы основные документы, которые регламентируют физическую подготовку Вооруженных Сил Украины и России. Сделан анализ Наставов физической подготовки обеих стран.

In work becoming is reflected of the normative-legal providing of physical preparation of Military Powers of Ukraine. Basic documents are given, which regulate the physical preparation of Military Powers of Ukraine and Russia. The analysis is done of Setting from the physical preparation of both countries.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки [1,2].

Враховуючи зазначене вище у керівних документах Міністерства оборони України з організації фізичної підготовки визначено, що фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання особового складу Збройних Сил України [3, 4, 5].

Ефективність вирішення завдань фізичної підготовки у Збройних Силах України багато в чому залежить від керівництва цим процесом. До основних положень і документів, що визначають цей процес керівництва відносять нормативно-правову базу. Потреба розбудови національної системи фізичного виховання зумовила зростання зацікавлення до вивчення нормативно-правової бази фізичного виховання.

Мета роботи – розкрити особливості становлення нормативно-правової бази фізичної підготовки.

Відповідно до мети роботи вирішувались такі завдання:

1. Проаналізувати зміст сучасної нормативно-правової бази фізичної підготовки Збройних Сил України.

2. Дати порівняльний аналіз щодо особливостей змісту нормативно-правового регулювання фізичної підготовки Збройних Сил України та Росії.

Об'єкт дослідження – система фізичної підготовки Збройних Сил України.

Предмет дослідження – нормативно-правові аспекти фізичної підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: метод отримання ретроспективної інформації; метод теоретичної інтерпретації; порівняльний метод; метод комплексного дослідження.

Аналізуючи викладене вище, нами зроблена спроба співставити і порівняти нормативно-правове забезпечення фізичної культури і спорту двох держав (таблиця 1).

Як видно з даних таблиці питанням фізичної культури і спорту приділяється значна увага у двох країнах. Розглядалися питання спорту вищих досягнень, здоров'я нації, фізичного виховання у навчальних закладах і питання фізичної підготовки військовослужбовців.

Тобто, галузь фізичної культури і спорту в цілому достатньо підкріплена необхідною нормативно-правовою базою. Разом з тим, виконання зазначених документів потребує більшої уваги зі сторони Кабінету Міністрів України.

Таблиця 1

Нормативно-правова база фізичної культури і спорту України та Росії

РОСІЯ	УКРАЇНА
1.06.1991 р. Наказ Президента Російської Федерації “Про Всеросійський Олімпійський комітет”	1991р. (1992 – визнання МОКом) наказ “Про утворення НОКУ”
1.06.1991р. Наказ Президента Російської Федерації “Про структуру державного управління фізичним вихованням і спортом в Російській Федерації”	23.12.1993р. Закон України “Про фізичну культуру і спорт в Україні”
20.07.1992 р. Постанова Уряду Російської Федерації “Про покращення діяльності туристичних і альпіністських рятувальних служб, пунктів і центрів”	22.06.1994р. Наказ Президента України “Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні”.
3.03.1993р. Постанова Уряду Російської Федерації “Про розроблення соціальних норм та нормативів”	15.01.1996р. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.
19.03.1993 р. Розпорядження Уряду Російської Федерації “Про створення всеросійського науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту”	24.10.1996р. Накази Міністра Оборони України № 307 “Про стан поліпшення фізичної підготовки в Збройних Силах України та заходи щодо його поліпшення”.
27.04.1993р. “Про основи законодавства Російської Федерації по фізичній культурі і спорту”	5.11.1997 р. Наказ Міністра Оборони України №400 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Сил України”.
24.11.1993р. Указ Президента Російської Федерації “Про координаційний комітет по фізичній культурі і спорту при Президенті російської федерації”	30.10 1998 р. Наказ Міністра оборони України від. № 399 “Про затвердження Інструкції про організацію освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України”
25.04.1994 р. Постанова Уряду Російської Федерації “Про затвердження Положення про державний комітет Російської Федерації по фізичній культурі і туризму”	20.11.98 р. Наказ першого заступника Міністра оборони України “Про затвердження Положення про службову діяльність начальників фізичної підготовки і спорту видів Збройних Сил України, оперативних командувань, об'єднань, з'єднань”
13.05. 1994 р. Розпорядження Уряду Російської Федерації “Про реалізацію основ законодавства Російської Федерації про фізичну культуру і спорт”	24.11.1998р. Комплексна програма розвитку фізичної підготовки у Збройних Силах України на 1999-2005 роки
29.04.1999р. Закон Російської Федерації “Про фізичну культуру і спорт в Російській Федерації”	Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації” на період 1999-2005 рр.

8.06.1999 р. Указ Президента Російської Федерації “Про створення Міністерства по фізичній культурі, спорту і туризму”	25.04 2000 р. Наказ Міністра оборони України № 115 “Про затвердження Положення про Спортивний комітет Міністерства оборони України”
2001р. Прийнято і введено Настанову з фізичної підготовки (НФП-2001).	10.01.2002 р. Постанова КМУ № 14 що затвердження Міжгалузевої комплексної програми “Здоров'я нації 2002-2011 роки”. 2002 р. Статут внутрішньої служби Збройних Сил України 2002р. Про обов'язки посадових осіб військової частини щодо питань фізичної підготовки та спорту.

На сьогоднішній день, фізична підготовка Збройних Сил України (ЗСУ) регламентується основним документом настановою фізичної підготовки (НФП) – 97 [5]. Аналогічний документ функціонує і для Збройних Сил Росії (ЗСР) – НФП – 2001 [6]. Аналізуючи зміст НФП ЗС України та Росії нами встановлено певні тотожності та відмінності (таблиця 2).

Як видно з даних таблиці 2 «НФП – 97 ЗСУ» складається із 7 глав та додатків. У главі 1 “Загальні положення” визначено мету фізичної підготовки та її завдання. Визначено основні форми проведення ФП: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, самостійна підготовка.

За стан фізичної підготовки особового складу відповідає командир або начальник фізичної підготовки і спорту.

Таблиця 2.

Основні положення НФП Росії та України

НФП –2001 (Росія)	НФП –97 (Україна)
Глава1. Загальні положення	Глава1. Загальні положення
Глава 2. Управління фізичною підготовкою: 2.1 Керівництво фізичною підготовкою 2.2 Планування фізичної підготовки 2.3 Забезпечення фізичної підготовки 2.4 Організація фізичної підготовки	Глава 2. Організація фізичної підготовки
Глава 3. Форми і методи фізичної підготовки 3.1 Методика фізичної підготовки. Форми проведення фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки - Гімнастика та атлетична підготовка - Рукопашний бій - Подолання перешкод - Прискорене пересування та легка атлетика - Лижна підготовка - Військово-прикладне плавання - Спортивні та рухливі ігри	Глава 3. Зміст фізичної підготовки - Гімнастика - Рукопашний бій - Подолання перешкод - Прискорене пересування та легка атлетика - Лижна підготовка - Військово-прикладне плавання - Спортивні та рухливі ігри
Глава 4. Спортивна робота	Глава 4. Форми і методи фізичної підготовки: - Основи методики фізичної підготовки - Навчальні заняття - Ранкова фізична зарядка - Спортивно-масова робота - Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності - Супутнє фізичне тренування
Глава 5. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців – жінок	Глава 5. Фізична підготовка офіцерів, слухачів і курсантів військово-навчальних закладів і військовослужбовців-жінок:

	<ul style="list-style-type: none"> - фізична підготовка офіцерів - фізична підготовка слухачів і курсантів військово-навчальних закладів - фізична підготовка військово-службовців-жінок
Глава 6. Особливості фізичної підготовки у ВВНЗ	Глава 6. Фізична підготовка у видах Збройних Сил України: <ul style="list-style-type: none"> - Сухопутні війська України - Військово-повітряні сили України - Сили Протиповітряної оборони України - Військово-морські Сили України
Глава 7. Особливості фізичної підготовки у видах ЗС Російської федерації Сухопутні війська Військово-повітряні сили Військово-морський флот Ракетні війська стратегічного призначення Аеромобільні війська	Глава 7. Перевірка та оцінка фізичної підготовки: <ul style="list-style-type: none"> Загальні положення Перевірка та оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців Перевірка та оцінка методичної підготовленості військовослужбовців
Додатки	Додатки

«НФП-2001» Збройних Сил Росії у главі 1 “Загальні положення” аналогічно зазначено те, що ФП – основний предмет бойової підготовки. Визначено мету, загальні та спеціальні завдання. Відмінним є те, що зазначені 6 вікових груп для організації проведення занять і виконання нормативів з фізичної підготовки.

Також зазначено, що складовими спортивною роботи у ЗС є: масовий спорт, спорт вищих досягнень і професійний спорт. Зазначено і їх цілі.

Глава 2 «НФП-97 ЗСУ» та «НФП-2001 ЗСР» відображають організацію фізичної підготовки. Однаково в обидвох зазначено зміст теоретичної та методичної підготовленості осіб, які здійснюють керівництво, організацію та проведення фізичної підготовки.

Разом з тим, в «НФП-2001», ці методичні питання розписано доволі детально.

У главі 3 в «НФП-97» відображено зміст фізичної підготовки. Її повинні забезпечити такі види спорту як гімнастика, подолання перешкод, рукопашний бій, прискорене пересування, легка атлетика, лижна підготовка, військово-прикладне плавання, спортивні та рухливі ігри. До НФП ЗСР включено ще атлетичну підготовку, яка в «НФП-97» входить до гімнастики.

Розглядаючи зміст кожного виду слід вказати на певні відмінності (таблиця 3).

Так, наприклад, гімнастика згідно НФП-97 ЗСУ включає виконання 16 вправ, згідно НФП-2001 ЗСР – 27 вправ. Різницю становлять вправи:

Вправа №4 Підняття ніг до перекладині.

Вис хватом зверху підняти прямі ноги до перекладині до торкання перекладини та опустити їх вниз. Положення вису фіксується.

Вправа №6 Підйом силою на перекладині

Таблиця 3

Відмінності щодо змісту видів фізичної підготовки

Вид фізичної підготовки	ЗСР	ЗСУ
Гімнастика	27 вправ Вправа №4 Підняття ніг до перекладині Вправа №6 Підйом силою на перекладині Вправа №14 Стійка на голові Вправа №15 Перекид вперед стрибком Вправа №20 Утримання штанги 90 кілограмів. Вправа №22. Лазіння по канату (шест).	16 вправ
Рукопашний бій	<ul style="list-style-type: none"> - початковий комплекс РБ-П, - загальний комплекс РБ-1, - спеціальні комплекси РБ-2 та РБ-3. 	<ul style="list-style-type: none"> - загальний комплекс рукопашного бою РБ-1, - спеціальний комплекс РБ-2 та РБ-3.

прискорене пересування.	Вправа №42. Біг 60 метрів. Вправа №49. Потрійний стрибок з місця. - марш-кидок на 5км та 10км.	марш-кидок на 5км та 10км
Лижна підготовка	лижна гонка на 5 км та 10км. вправа №55 - марш на лижах в складі підрозділу на 5 км та вправа №56 - марш на лижах в складі підрозділу на 10км.	лижна гонка на 5км та 10км.
	баскетбол, волейбол, гандбол, футбол та ін. вправа №60 - комплексна вправа з баскетбольним м'ячем.	баскетбол, волейбол, гандбол, футбол та ін.
подолання перешкод	- подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділів; - метання гранат на точність; - спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки з вантажем індивідуально і в складі підрозділів; контрольні вправи на смугах перешкод: - загальна вправа: - спеціальні контрольні вправи на смугі перешкод (вправа №35, вправа №36, 37, 38, 39, 40, 41 залежно від особового складу родів військ).	- подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділів; - метання гранат на точність; - спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки з вантажем індивідуально і в складі підрозділів; контрольні вправи на смугах перешкод: вправа №17, вправа №18.

Вис хватом зверху: підтягнувшись, поставити в упор спочатку одну зігнуту руку, а потім іншу продовжуючи рух. вийти в упор на прямі руки. Положення вису та упору фіксується: опуститись в положення вису. виконується довільним способом, дозволяється підйом силою на обидві руки.

Вправа №14 Сійка на голові

Упор присівши: прийняти положення сійки на голові довільним способом. Тримати 5 секунд. Час утримання сійки встановлюють з моменту фіксації тіла у вертикальному положенні.

Вправа №15 Перекид вперед

Вихідне положення стройова сійка; 2-3 кроки розбіг, перекид вперед через перешкоду висотою 100 сантиметрів, стройова сійка.

Вправа №20 Утримання штанги 90 кілограмів.

Лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні впираються в гриф штанги, знаходячись на спеціально обладнаних сійках підняти штангу на прямі ноги, а потім опустити її на 25-30 см. Вниз та утримувати на зігнутих в колінних суглобах ногах. Час виконання вправи встановлюється з моменту фіксації штанги на полузігнутих ногах.

Вправа №22. Лазіння по канату (шесту).

Стоячи біля канату, схопившись руками за нижню відмітку, яка знаходиться на висоті 2м. Від підлоги без стрибка підняти по канату на 6м. від підлоги; дістати верхньої відмітки однією рукою. Опуститись вниз – довільним способом. Оцінка виставляється по способу лазіння

“Відмінно” - лазіння без допомоги ніг, ноги в положенні “кут”

“Добре” - лазіння без допомоги ніг.

“Задовільно” – лазіння за допомогою ніг.

Наступний вид – рукопашний бій.

Для військовослужбовців ЗСУ необхідно виконання загального комплексу рукопашного бою РБ-1, спеціальних комплексів РБ-2 та РБ-3.

Для військовослужбовців ЗСР передбачено виконання початкового комплексу РБ-П, загального комплексу РБ-1, спеціальних комплексів РБ-2 та РБ-3

Вправа №28. Комплекс прийомів рукопашного бою початковий (РБ-П).

Комплекс прийомів рукопашного бою навчальний (РБ-П). Передбачений для військовослужбовців, котрі проходять військову службу по призову, в період удосконалення початкової військової підготовки (для курсантів вузів - в період загальнової військової підготовки).

Він включає прийоми самостраховки та наступні прийоми бою з автоматом: укол штиком з випадом (без випаду), удари штиком (стволом) прикладом з боку, магазином, захист підставкою автомата, звільнення від захвату автомата противником.

Вправа №29. Загальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1)

Для військовослужбовців, котрі проходять військову службу по призову та контракту, всіх видів та родів військ Збройних сил.

Включає прийоми, які передбачені комплексом РБ-П та додаткові наступні вправи.

- прийоми нападу зі зброєю (удар прикладом знизу, колючі удари ножом, уколи штиком, удари ножом, лопатою, прикладом і магазином, ін.);
- прийоми захисту зі зброєю (відбив автоматов);
- прийоми захисту без зброї (удар рукою прямо, удари рукою збоку, удар ногою знизу, удари ногою та ін);

- прийоми обеззброєння, звільнення від захоплень ;

Вправа №30. Спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-2).

Для особового складу підрозділів і військових частин повітряно-десантних військ, морської піхоти, мотострілкових та розвідувальних підрозділів, курсантів ВВНЗ та слухачів, що здійснюють підготовку спеціалістів для цих підрозділів.

Включають прийоми, передбачені комплексами РБ-1 та доповненні наступними прийомами;

- прийоми нападу зі зброєю (удари піхотною лопаткою);
- прийоми захисту зі зброєю (відбив піхотною лопаткою),
- прийоми захисту без зброї (захист від удару ногою з відходом в сторону),
- обеззброєння противника при ударі піхотною лопаткою (зверху та справа).

Відмінною є вправа №32. Це комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків.

Вихідне положення - стройова стійка.

- 1) з кроком лівою ногою вперед положення до бою;
- 2) виконати лівою рукою відбив вгору та удар правою рукою прямо;
- 3) виконати удар правою ногою вперед прямо або знизу;
- 4) з кроком вправо виконати удар в сторону зліва навідмах ребром долоні правої руки;
- 5) з кроком правою ногою назад виконати лівою рукою відбив назовні;
- 6) з кроком правою ногою вперед виконати удар кулаком правої руки вперед зверху;
- 7) виконати удар лівою ногою вперед прямо та з кроком лівою ногою вперед прийняти лівосторонню стійку до бою;
- 8) з кроком лівою ногою назад з поворотом наліво прийняти стройову стійку.

Ще однією відмінною вправою є **вправа №33.** Це комплекс прийомів рукопашного бою зі зброєю на 8 рахунків.

Вихідне положення - стройова стійка.

- 1) з кроком лівої ноги вперед прийняти положення до бою;
- 2) виконати стволом автомата відбив вправо та укол багнетом (тичок стволом) з випадом лівої ноги;
- 3) з кроком правою ногою назад виконати удар затильником приклада назад прямо;
- 4) повертаючись на лівій нозі вправо, з кроком правої ногою назад виконати стволом відбив вліво;
- 5) з коротким кроком правої ноги вперед виконати удар прикладом збоку;
- 6) з поворотом праворуч через ліве плече, відставляючи праву ногу назад, захист підставкою автомата від удару знизу;
- 7) з кроком правою ногою вперед виконати удар магазином вперед прямо та рубаний удар штиком (стволом) з ліва на право;
- 8) з кроком правою ногою назад, поворотом праворуч прийняти стройову стійку.

Аналізуючи наступний вид – **прискорене пересування слід зауважити, що відмінним є те, що НФП –2001 ЗС Росії включає:**

Вправу №42. Біг 60 метрів.

Вправу №49. Потрійний стрибок з місця.

Виконується на будь-якому рівному майданчику з довільним покриттям з розміткою відштовхування з місця приземлення та контрольними відмітками через кожні 5 сантиметрів.

Результат визначається по ближній лінії відштовхування відмітки (сліду), залишеної любою частиною тіла з точністю до 5 сантиметрів. Виконувати 3 спроби підряд, залік по кращій спробі.

Слід зазначити, що для військовослужбовців Росії передбачено марш-кидок на 5км та 10км. В НФП ЗСУ останній вид пропонується на вибір, тобто “або”-“або”.

Нами порівнювалася **лижна підготовка.**

Для ЗСУ передбачено здійснення лижної гонки на 5км або 10км. Разом з тим, для ЗСР слід здійснити лижну гонку на 5 км та 10км. Також передбачено виконання **вправи №55** - марш на лижах в складі підрозділу на 5 км та **вправи №56** - марш на лижах в складі підрозділу на 10км.

Ці вправи проводяться в складі взводу, роти та їм рівним підрозділам на пересіченій місцевості поза дорогами з загального старту; старт та фініш споруджують в одному місці, дистанція розмічається та на ній встановлюється поворотний знак. Марш може бути проведений на заздалегідь підготовленій лижні. Кожен військовослужбовець повинен мати автомат (карабін), сумку для магазинів, два магазини та протигаз. Лижі, палки, та кріплення – військового зразку. Підрозділ повинен прибути на фініш в повному складі з відстанню не більш 100 м, та без втрати предметів зброї та спорядження. Взаємна допомога дозволяється без передачі зброї, протигазу та інших речей екіпіровки військовослужбовця. Час встановлюється за результатом останнього учасника.

Щодо виконання військовослужбовцями ЗСУ **спортивних і рухливих ігор** слід зауважити, що до змісту занять включено баскетбол, волейбол, гандбол, футбол та ін. Здачу контрольних вправ не передбачено. А от в НФП-2001 ЗСР передбачено здачу **вправи №60** - комплексна вправа з баскетбольним м'ячем, яка проводиться на баскетбольному майданчику.

При аналізі вправ у прикладному плаванні, то їх кількість і зміст співпадають. Це плавання на 100м, пірнання в довжину, плавання в обмундируванні зі зброєю.

Подолання перешкод. До змісту занять військовослужбовців України та Росії включено:

- подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділів;
- метання гранат на точність;
- спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки з вантажем індивідуально і в складі підрозділів;
- контрольні вправи на смугах перешкод.

Саме останній елемент цього виду має відмінності. Військовослужбовці ЗСУ виконують загальну контрольну вправу на смузї перешкод (вправа №17) та спеціальну контрольну вправу (вправа №18). А от військовослужбовці ЗСР виконують окрім загальної вправи ще 6 спеціальних контрольних вправ на смузї перешкод (вправи №35, №36, 37, 38, 39, 40, 41 залежно від особового складу родів військ).

Аналізуючи наступні глави Настанов з фізичної підготовки України та Росії встановлено, що на методичному рівні висвітлено зміст навчальних занять (в тому числі навчально-тренувальних, комплексних та інструкторсько-методичних), зміст ранкової зарядки та спортивно-масової роботи (навчально-тренувальні заняття та вправи військово-спортивного комплексу і Військово-спортивної класифікації).

Зафіксовано обов'язки спортивного комітету.

Щодо глави 4 НФП Росії "Спортивна робота", то зазначено основні її форми та аналогічні обов'язки спортивного комітету.

У главі 5 НФП України щодо фізичної підготовки офіцерів, слухачів, курсантів і військовослужбовців-жінок зазначено основні групи відповідно їх віку та стану здоров'я, а саме головне - контрольні показники ЧСС щодо фізичного навантаження зазначених вище осіб.

Разом з тим, до змісту занять фізичної підготовки військовослужбовців-жінок входять вправи №1, 9, 22, 27, 31, спортивні та рухливі ігри, елементи спортивної, художньої та ритмічної гімнастики.

У главі 5 НФП Росії зазначено лише особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок. Відмінним є те, що до змісту занять включено вправи № 1, 2, 17, 28 (прийоми самостраховки), 43, 44, 46, 53, 57, елементи смуги перешкод, прийоми рукопашного бою, а також спортивні та рухливі ігри.

Зміст глави 6 НФП Росії відсутній у НФП України. У цій главі зазначено особливості фізичної підготовки у військово-навчальних закладах.

Окрім цього, зазначено обов'язки кафедри фізичної підготовки і спорту. Розкрито питання пільг курсантів, які є членами збірних команд Збройних Сил України і Росії. Їм надаються індивідуальні плани навчання.

Слід відмітити і те, що в період написання дипломних і курсових робіт навчальні заняття з фізичної підготовки складають 4 год. на тиждень.

Глава 6 НФП України та глава 7 НФП Росії висвітлює питання фізичної підготовки у видах Збройних Сил.

Так, до Збройних Сил України відносять: Сухопутні війська, Військово-повітряні війська, Сили протиповітряної оборони та Військово-морські сили України. До Збройних Сил Росії входять аналогічні, лише добавляються ракетні війська стратегічного призначення. Зазначено спеціальні завдання залежно роду війська та перелік основних вправ, які включаються у навчальні програми з фізичної підготовки.

Глава 7 НФП України присвячена оцінці фізичної підготовки військовослужбовців. Зазначено терміни перевірки і нарахування балів за виконання контрольних вправ (біг на 100м, біг на 3 км, підтягування на перекладині). Окрім цього відбувається перевірка та оцінка методичної підготовленості військовослужбовців.

Аналізуючи додатки Настанов з фізичної підготовки, слід зазначити, що більшість з них є однаковою (відомості, плани та ін.). Відмінним є те, що в НФП Росії подано опис 13 рухливих ігор для військовослужбовців, схему комплексної вправи з баскетбольним м'ячем, схему 6 смуг перешкод. У НФП України подано таблиці нарахування балів і визначення оцінки з фізичної підготовки.

Таким чином, слід відзначити, що в цілому зміст Настанов з фізичної підготовки для військовослужбовців України та Росії є однаковим, відмінним є кількість і сутність окремих вправ.

На нашу думку, відмінності, що були зазначені вище не сприяють мотивації як курсантів так і військовослужбовців Збройних Сил України щодо підвищення своєї фізичної підготовки. Підтвердженням є результати досліджень, які висвітлено у дипломних роботах курсантів.

Література

1. Якимович Б. Збройні сили України: Нарис історії. - Львів, 1996. - 316 с.
2. Постанова Кабінету Міністра України від 10.01.2002р. №14. Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми „Здоров'я нації на 2002-2011 роки”.
3. Комплексна програма розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на 1999-2005 роки від 24.11.1998.-К.
4. Наказ Міністра Оборони України № 307 від 24 жовтня 1996 р. “Про стан фізичної підготовки у Збройних Силах України та заходи щодо його поліпшення”. - К.: "Варта", 1996.
5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України: Київ – 1997, 142с.
6. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации: Москва, 2001.-223с.

Г.В.ЧОРНЕНЬКА, О.З.БОРЩИК

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ

В даній роботі вивчали фізичний розвиток підлітків з надмірною вагою тіла. Розроблено комплекс спеціальних вправ для зменшення ваги тіла.

В работе изучили параметры физического развития подростков с излишней массой тела. Разработано специальный комплекс для уменьшения массы таких детей.

In this work we learned physical development from the teen-agers with excess weight. We work out the system for decrease their weight.

Проблема надлишкової ваги є зараз надзвичайно актуальною. Надлишкова вага в значній мірі погіршує тілобудову, знижує рівень рухової активності, функціональний стан різних систем організму. При надлишковій вазі зростає ризик виникнення таких складних та небезпечних захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба серця, атеросклероз, рак та ін.[3]

Експериментальними дослідженнями встановлена значно нижча добова рухова активність таких дітей.[4,5] При цьому відмічається тісний кореляційний зв'язок із ступінню відхилення ваги тіла від норми.

Знижена рухова активність дітей з надлишковою вагою, замкнутість та невпевненість в собі, невміння справлятися із негативними емоціями призводить до зниження пропріоцептивної імпульсації і створюють дефіцит збудження, погіршують трофіку всіх систем організму і, в першу чергу, м'язів.[2]

Сучасні уявлення про клініку надмірної ваги свідчать про значне порушення фізичного розвитку таких дітей. В них погано розвинуті м'язи, особливо м'язи передньої стінки живота. Спостерігається лордоз у поперековій ділянці хребта в результаті чого створюються несприятливі умови для функціонування кишківника.

Активний руховий режим, дієтотерапія та загартовування організму створюють основу профілактики виникнення надлишкової ваги.