

УДК 355.232.2:796/799

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ДЕСАНТНИКІВ ІЗ ПЕРЕВАЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА

Антон МАЛЯРЕНКО

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна, e-mail: malyarenko.ffb@gmail.com*

Анотація. Статтю присвячено обґрунтуванню актуальності застосування сучасних видів спорту загалом та засобів функціонального багатоборства зокрема у системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України. Метою дослідження є розширення арсеналу засобів фізичної підготовки військовослужбовців-десантників, а також підвищення рівня їх фізичної підготовки та загальної бойової підготовки. У статті представлено результати теоретичного аналізу сучасної системи військово-прикладної фізичної підготовки військових країн НАТО, виявлено можливі шляхи удосконалення та оптимізації спеціальної фізичної підготовки військових десантно-штурмових військ ЗСУ.

Ключові слова: Збройні сили України, фізична підготовка, функціональне багатоборство, військовослужбовці.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ- ДЕСАНТНИКОВ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ

Антон МАЛЯРЕНКО

*Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины, г. Киев,
Украина, e-mail: malyarenko.ffb@gmail.com*

Аннотация. Статья посвящена обоснованию актуальности применения современных видов спорта в целом и средств функционального многоборья в частности в системе специальной физической подготовки военнослужащих Вооруженных сил Украины. Целью исследования является расширение арсенала средств физической подготовки военнослужащих-десантников, а также повышение уровня их физической подготовки и общей боевой подготовки. В статье представлены результаты теоретического анализа современной системы военно-прикладной физической подготовки военных НАТО, выявлены возможные пути совершенствования и оптимизации специальной физической подготовки военных десантно-штурмовых войск ВСУ.

Ключевые слова: Вооруженные силы Украины, физическая подготовка, функциональное многоборье, военнослужащие.

WAYS TO IMPROVE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF MILITARY TRAINERS WITH DURABLE USE OF FUNCTIONAL MACHINERY

Anton MALYARENKO

*National University of Physical Education
and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine,
e-mail: malyarenko.ffb@gmail.com*

Abstract. The article is devoted to the substantiation of the relevance of the use of modern sports in general and the means of functional multifaceted – in particular, in the system of special physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine. The purpose of the study is to expand the arsenal of physical training of paratroopers, as well as to increase their physical training and overall combat training. The article presents the results of theoretical analysis of the modern system of military and applied physical training of NATO military countries, possible ways of improving and optimizing the special physical training of the military assault troops of the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: Armed Forces of Ukraine, physical training, functional all-round, servicemen.

Постановка проблеми. Удосконалення озброєння й бойової техніки викликає дедалі глибший розподіл військової праці, стимулює виникнення нових військово-технічних спеціальностей, сприяє появі нових видів фізичних і нервово-психічних навантажень, особливо в жорстких умовах бойових дій. У сучасних умовах вимоги до точності військових дій неймовірно зросли [1, 5, 11 та ін.]. Загальновідомо, що точність і час простих і складних реакцій прямо пропорційно залежить від ступеня втоми, яка настає пізніше в осіб із висо-

кою фізичною витривалістю та загальною працездатністю. Саме тому раціональний процес фізичної підготовки може створити функціональний базис для тривалого збереження та утримування працездатності на стабільно високому рівні, а також і реалізувати формування спеціальних фізичних якостей особового складу, що є одним із надважливих елементів підтримання бойової готовності військ. Сучасний бій характеризується високою маневреністю сил і засобів, напруженістю і швидкоплинністю, швидкими змінами обстановки, підвищенням ролі людського чинника. Економія часу у виконанні бойових прийомів стала одним із показників бойової майстерності та ефективності бойових дій військовослужбовців, позаяк усі ці вимоги можуть бути ефективно та якісно реалізованими за умови оптимального рівня фізичної та функціональної підготовленості військових.

В умовах сьогодення наша країна переживає важливі часи змін стандартів та потреб. Значну частину в цьому процесі займає підвищення рівня боєздатності української армії. Разом із наближенням безпеко-оборонного сектора України до стандартів Північноатлантичного альянсу, підвищенням потреб матеріально-технічного оснащення збільшуються вимоги до професійно-прикладної підготовки українських військовослужбовців. Зокрема, велику увагу приділено рівню фізичної підготовленості та загальному станові здоров'я солдата [1, 4–7 та ін.]. Це можна пояснити тим, що спеціальна фізична підготовленість військовослужбовця є важливим чинником якості виконання тактичних та оперативних завдань, оскільки вся діяльність військових у бойових умовах викликана саме цими чинниками.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку українського суспільства провідні військові теоретики дедалі більше зосереджують увагу на високій значущості та зростанні ролі і впливу фізичної та функціональної підготовленості на боєздатність військовослужбовців. Питання значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у системі бойової підготовки військових спеціалістів аналізували вітчизняні й закордонні автори (К. В. Пронтенко, 2008; О. О. Шевченко, 2010; В. М. Афонін, 2014; І. Л. Шмаляр, 2016); у роботах науковців (О. В. Петрачков, 2009; М. Ф. Пічугін, 2011; В. М. Кирпенко, 2014) досліджено основні критерії ефективності професійно-прикладної підготовки військ та особливості фізичної підготовки у Збройних силах. Науково доведено, що вправи на розвиток сили та силової витривалості мають бути пріоритетними для підготовки десантників Сухопутних військ (В. Б. Климович, С. В. Романчук, 2013).

Недоліком процесу ФП на сьогодні є використання переважно застарілих вимог та засобів фізичної підготовки, ігнорування появи нових видів спорту та рухової активності, які з'явилися останніми десятиріччями та активно реалізуються у фізичній підготовці військовослужбовців НАТО. На сьогодні виникла важлива проблема невідповідності змісту професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців та її значущості для боєздатності Збройних сил України (ЗСУ) [2, 4].

У зв'язку з відпрацюванням нової Концепції розвитку фізичної підготовки у Збройних силах України [4–8] досить важливим і актуальним, на наш погляд, є створення сприятливих умов для належної підготовки фахівців необхідного освітнього рівня, інструкторів із фізичної підготовки, їх ознайомлення із сучасними видами спорту.

До видів спорту, які стрімко розвиваються і є популярними серед різних верств населення у світі, зараховують функціональне багатоборство. Основні методологічні засади цього виду спорту були запозичені з одного з поширених напрямів фітнесу – кросфіту, який був заснований 2000 року у США та згодом переріс у комерційний проект. У функціональному багатоборстві використовують багатосуглобові, енергоємні рухи, які об'єднуються в безперервний комплекс вправ із залученням власної ваги, вільної ваги і циклічних вправ. Заняття функціональним багатоборством ґрунтується на принципах функціональної варіативності і непередбачуваності виконуваних фізичних завдань, що, як наслідок, дає можливість змагальним шляхом виявити найбільш фізично підготовлених людей [1, 2, 5].

Саме такого новітнього та сучасного підходу потребують регламентовані заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників. Так, на-

явність проблемного поля в системі фізичної підготовки військовослужбовців загалом та військовослужбовців-десантників зокрема, відсутність науково-методичного обґрунтування системи фізичної та функціональної підготовки бійців тощо зумовлює актуальність обраного напрямку наших наукових досліджень.

Мета дослідження – обґрунтувати теоретично-методичні засади застосування засобів функціонального багатоборства у професійно-прикладній фізичній підготовці військовослужбовців.

Методи дослідження: аналіз та синтез, узагальнення, системний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Позаяк фізична підготовка виступає одним із предметів бойової підготовки, важливою і невід’ємною частиною військового навчання і виховання особового складу Збройних сил усіх світових країн, то основною умовою фізичної підготовки є забезпечення фізичної підготовленості військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, до оволодіння сучасними видами збростехніки, ефективного використання, готовності до перенесення великих за обсягами фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяння розв’язанню навчально-виховних та бойових завдань. Таким чином, основними завданнями фізичної підготовки є розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей та їх специфічних проявів (витривалості, швидко-силових та координаційних якостей, навичок пересування пересіченою місцевістю і на лижах, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання). Це, своєю чергою, сприятиме поліпшенню фізичного розвитку, зміцненню здоров’я й підвищенню стійкості організму до дії несприятливих чинників військово-професійної діяльності.

Численні дослідження доводять [5, 6, 12], що в основі цього механізму лежить явище перенесення навичок і умінь, сформованих в одній галузі людської діяльності, на результати оволодіння навичками й уміннями в інших сферах. Це перенесення може здійснюватися як у близьких за структурою діях, наприклад, між різними фізичними вправами, так і в далеких.

Відомо, що в теорії фізичного виховання існує також явище перенесення фізичних якостей, явище дисоціації. Вплив фізичної підготовленості військових на польовий, повітряний, морський вишкіл характерний для всіх військових спеціальностей у більшості країн світу. Наявність достатнього арсеналу рухових навичок, здатність швидко й ефективно концентрувати увагу після одних прийомів діяльності на інших – важливі умови ефективності дій військових. Високий рівень фізичної підготовленості дає змогу суттєво підвищувати здатність військових до швидкого оцінювання обставин, до ухвалення оперативних та правильних рішень у складній ситуації.

Фізична підготовка, яку проводять систематично, допомагає інтенсифікувати процес бойового навчання загалом. Приклад даних багатоденного навчання та хронометражу дій особового складу свідчить, що 60% усього часу відведено на дії, пов’язані зі значним фізичним навантаженням; на сон передбачено не більше ніж 20% часу, що становить 35–40% від добової норми. Подолання таких навантажень під силу фізично підготовленим людям. У солдатів із відмінною оцінкою показники працездатності залишаються майже без змін, а у непідготовлених – знижуються після першої доби навчання на 35% [7, 10].

Таким чином, як свідчить досвід військ і результати наукових досліджень, фізична підготовка виступає важливим засобом підвищення бойової майстерності військ, а також відіграє значну роль у вихованні морально-вольових і психологічних якостей військовослужбовців.

Це підтверджує й той факт, що фізична підготовка у Збройних силах України (ЗСУ) є однією з основних ланок системи фізичного виховання в Україні. Разом з тим вона є складовою частиною системи бойової підготовки військ та одним із її предметів, складовою і невід’ємною частиною навчання і виховання військовослужбовців [4, 9].

Основними чинниками, що визначають вимоги до фізичної підготовки особового складу Збройних сил, є характер прийомів і дій військовослужбовців під час виконання бойових завдань; умови бойової діяльності військовослужбовців; характер і величина фізичних навантажень і нервово-психічних напружень у процесі бойової діяльності; географічні умови

місця дислокації військових частин або ймовірного сценарію військових дій; особливості впливу навчально-бойової і бойової діяльності на фізичний і психічний стан військово-службовців; рівень розвитку військової техніки і зброї тощо. Основною метою є, зокрема, забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до оволодіння зброєю і бойовою технікою, ефективного їх використання в бою, стійкого перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і несприятливих чинників бойової діяльності. Мети фізичної підготовки досягають за допомогою розв'язання загальних і спеціальних завдань. Загальні завдання фізичної підготовки всіх військовослужбовців:

1. Оволодіння навичками, необхідними в бойовій діяльності (прискороного пересування, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, пересування на лижах пересіченою місцевістю, надання допомоги тощо).

2. Розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей (загальної витривалості, сили, швидкості і спритності).

3. Виховання психічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості й рішучості, витримки й самоконтролю.

4. Зміцнення здоров'я, загартування й підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов і чинників бойової діяльності.

Спеціальні завдання фізичної підготовки формулюють з урахуванням конкретних особливостей і умов діяльності військовослужбовців-десантників.

Сьогодні, як ніколи, постало питання удосконалення системи військово-фізкультурної освіти. Проблема виникла у зв'язку з недалекоглядним баченням керівників системи фізичної підготовки Збройних сил України. Упродовж двох десятиліть під впливом трансформування ЗСУ загалом питання військово-фізкультурної освіти відходило на другорядний план і йому не приділяли достатньо уваги. Так, ЗСУ на початку свого розвитку прийняли за основу радянську модель військово-фізкультурної освіти, яка передбачала підготовку спеціалістів у цій сфері тільки для військових частин (полку, дивізії, виду Збройних сил), але не для військових підрозділів (взводу, роти, батальйону). Військово-фізкультурне навчання в цих підрозділах упроваджували сержанти, командири взводів, рот, які отримували практичні та теоретико-методичні основи фізичної підготовки у військових навчальних закладах. Водночас згадана система, як свідчить практика останніх років, працювала ефективно лише тоді, коли до регламенту військовослужбовців були введені різні форми фізичної підготовки (ранкова гімнастика, навчальні заняття, спортивно-масова робота, фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності, тренування, індивідуальне фізичне тренування) та передбачено на названі форми фізичної підготовки 14–16 год на тиждень (а на сьогодні практично виходить 3–4 год на тиждень). З переходом ЗСУ на контрактну службу для фізичної підготовки за регламентом передбачено не більше ніж 3–4 год на тиждень. Для військових, які відбувають службу за контрактом, такі форми фізичної підготовки, як ранкова гімнастика, спортивно-масова робота, тренування, індивідуальне фізичне тренування не були введені до регламенту, а переведені в самостійну роботу. Через це виникла проблема, що військовослужбовці служби за контрактом повинні самостійно у свій особистий час займатися фізичною підготовкою для підтримання індивідуальної бойової готовності. Без військово-спортивної освіти військовослужбовці не досягають необхідних результатів, а в окремих випадках такі самостійні заняття з фізичної підготовки призводять до отримання нелогічних травм та погіршення стану здоров'я. У зв'язку з цим, на нашу думку, потрібно залучати інструкторів із фізичного проведення занять з військово-прикладного плавання, рукопашного бою, прискороного пересування, лижної підготовки, подолання перешкод та гірської підготовки тощо, потрібно підготувати інструкторів із названих розділів фізичної підготовки [1–5].

Загалом фізична підготовка складається із загальної, спеціальної та допоміжної фізичної підготовки, кожна з яких має свої принципові особливості [6–8]. Однак, незважаючи на такий розподіл, загальна, спеціальна та допоміжна фізична підготовка, власне, становлять три сторони одного органічно пов'язаного процесу [9, 11]. Ступінь введення різноманітних

елементів у такий складний комплекс, їх взаємозв'язок та взаємодія зумовлюються закономірностями розвитку організму в онтогенезі, статтю, формуванням функціональних систем організму, завданнями, що спрямовані на кінцевий специфічний результат навчальної та бойової діяльності [10, 12].

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-десантників – це процес, що спрямований на оптимальний розвиток пріоритетних фізичних якостей для відповідного виду бойової спеціалізації та діяльності. Тренувальні завдання, засоби та методи, методичні принципи повинні добиратися з урахуванням індивідуального рівня підготовленості, віку, гендерних відмінностей, кваліфікації, структури й змісту військової діяльності [1–3]. Саме специфіка діяльності військових суттєво визначає структуру й зміст фізичної підготовки, її обсяг, інтенсивність тренувальних навантажень, методи й засоби підготовки та оптимальні засоби контролю [2–5]. Спеціальна фізична підготовка має інтегральний характер та містить елементи різних видів підготовки. При цьому спеціальна фізична підготовка є продовженням ЗФП та ДФП, сприяє зміцненню здоров'я спортсменів загалом, а з іншого боку – наближає процес спортивного тренування до конкретного виду бойової діяльності [1–4, 6–10 та ін.].

Метою ДФП є удосконалення нервово-м'язової координації, здатність витримувати великі навантаження та якісно відновлюватися після них [2–5].

Недооцінювання з боку фахівців та практиків фізичної підготовки військово-прикладного спорту в системі бойового навчання у віддаленій перспективі може суттєво впливати на рівень боєздатності війська. Адже фізична підготовка є важливим чинником підвищення функціональної та психологічної готовності військовослужбовців. Цьому також не сприяє й відсутність дієвої системи мотивації військовослужбовців до занять фізичною підготовкою і спортом та їх заохочення до високого рівня фізичної готовності.

На сьогодні, згідно з Концепцією ФП, у Збройних силах України відсутня централізована система управління фізичною підготовкою і спортом. Її розгалуженість та порушення принципу централізації зумовлюють утворення структур, які паралельно функціонують, мають різне підпорядкування, що не забезпечує ефективного функціонування системи фізичної підготовки і спорту загалом. Це вимагає нагальної реорганізації наявної форми управління з метою посилення її централізації та приведення усіх суб'єктів до єдиної системи структурно-логічного підпорядкування. Вимагає удосконалення система керівництва фізичною підготовкою і спортом у видах Збройних сил України, оперативних командуваннях, з'єднаннях, військових частинах, закладах та установах. Актуальним вважаємо питання залучення інструкторів із фізичної підготовки і спорту до штату навчальних закладів і військових частин та організації системи їх централізованої підготовки [6–12].

Потребує також опрацювання питання щодо визначення та обґрунтування кількості фахівців фізичної підготовки і спорту для забезпечення організації процесу фізичної підготовки та проведення спортивних заходів з особовим складом у Збройних силах України. Вимагає детального опрацювання та реалізації сучасної світової практики питання щодо застосування нових видів спорту, що відповідають вимогам підготовки військових у провідних країнах світу. Також потребує удосконалення система підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів із фізичної підготовки і спорту, що безпосередньо працюють у ЗСУ. Загалом недосконалою є система організації науково-дослідницької роботи у сфері фізичної підготовки і спорту в частині управління науковими дослідженнями та забезпечення їх реалізації у практичній діяльності військ (сил). Необхідне застосування нових підходів у системі підготовки особового складу у зв'язку з переходом переважно на контрактну основу комплектування Збройних сил України [3, 7, 10–12].

Вважаємо, що особливої уваги потребує удосконалення організації фізичної підготовки в системі бойової підготовки у військах (силах) з метою її упорядкування відповідно до вимог концептуальних змін в організації бойового навчання, урахування набутого досвіду ведення бойових дій у зоні АТО та досягнення сумісності програм і нормативів з фізичної підготовки із системою фізичної підготовки особового складу армій провідних країн-членів НАТО [3–7].

Висновок. Наявна система організації фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України з урахуванням зазначених чинників не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань, не сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу підготовки курсантів та слухачів військових закладів вищої освіти та ефективності управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Удосконалення системи військово-прикладної фізичної підготовки військових із використанням засобів функціонального багатоборства сприяло виявленню можливих шляхів удосконалення та оптимізації спеціальної фізичної підготовки військових десантно-штурмових військ Збройних сил України.

Список використаних джерел

1. Афонін В. М. Історія підготовки військово-педагогічних кадрів фізичного виховання для збройних сил / Афонін В. М., Лойко О. М. // Сухопутні війська Збройних Сил України: історія, сучасність, розвиток (до 20-річчя Збройних Сил України) : матеріали доп. наук.-практ. конф. (24.11.2011). – Львів : АСВ, 2012. – С. 153–156.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
3. Ольховий О. М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ольховий О. М. – Київ, 2013. – 40 с.
4. Приступа Є. Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є. Н. Приступа, С. В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.
5. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Романчук С. В. – Львів, 2013. – 540 с.
6. Фіногенов Ю. С. Проблемні питання кадрового забезпечення спеціальної фізичної підготовки силових структур України / Фіногенов Ю. С. // Фізична підготовка особового складу збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід сучасності, проблеми та перспективи розвитку : матеріали міжвідомчої наук.-метод. конф. – Київ, 2014. – С. 209–220.
7. Федоров В. Г. Научно-теоретические основы многоуровневого военно-физкультурного образования : автор. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Федоров В. Г. – Санкт-Петербург, 1998. – 39 с.
8. Щеголев В. А. Спортивная работа в армиях стран НАТО / В. А. Щеголев. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1998. – 60 с.
9. Щеголев В. А. Физическая подготовка иностранных армий : учеб. пособие / В. А. Щеголев. – Санкт-Петербург : МО РФ, 2007. – 272 с.
10. Ярещенко О. А. Особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість / Ярещенко О. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монограф. – Харків : ХДАДМ, 2007. – № 12. – С. 161–163.
11. Яценко В. Н. Система подготовки военных кадров в основных странах НАТО и Японии : информ. бюлл. / Яценко В. Н. – Москва, 2004. – № 68. – 128 с.
12. Яценко Г. Основные направления реформирования ВС Великобритании / Г. Яценко // Зарубежное военное обозрение. – 2003. – № 11. – С. 2–6.

Стаття надійшла до редколегії 24.01.2018

Прийнята до друку 13.02.2018

Підписана до друку 28.02.2018