

## ВПРАВИ АЕРОБНОГО СПРЯМУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ

Максим КУЗНЕЦОВ, Олексій ЛЕЩІНСЬКИЙ,  
Дмитро ЛОГІНОВ, Павло ПОЦІЛУЙКО

*Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна*

**Вступ.** Фізична підготовка у Збройних силах України має виражений військово-прикладний характер, і з кожним роком дедалі більше помітні тенденції щодо впливу фізичної підготовленості військовослужбовців на їхню професійну готовність, але не всі розділи фізичної підготовки мають прикладну спрямованість, як і конкретні фізичні вправи мають різне значення для різних військових спеціальностей. Вирішальну роль у системі навчання та виховання особового складу відіграють розділи фізичної підготовки, які формують військово-прикладні навички і розвивають витривалість.

В інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України 2022 року зазначено, що завданнями фізичної підготовки є забезпечити військову прикладність і сприяти розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, влучного метання гранат, виконання спеціальних прийомів та дій.

Наукові дослідження Мальцева О. О. доводять, що однією з характерних особливостей занять вправами аеробного характеру є комплексне використання різних за характером прийомів і дій в умовах інтенсивного фізичного навантаження. Кожне заняття проводять у вигляді комплексного тренування, яке складається зі швидкісного пересування й виконання спеціальних прийомів та дій.

Аеробні фізичні тренування сприяють розвитку всіх фізичних якостей і всебічно впливають на організм військовослужбовців. Під впливом комплексного тренування відпрацьовують витривалість до напруженої рухової діяльності, яка характеризується швидким переходом від одних дій до інших.

Наукові дослідження вчених і практика бойової підготовки підрозділів Сил спеціальних операцій (ССО) свідчать про те, що під час занять вправами аеробного спрямування доцільно використовувати навчання способам подолання штучних та природних перешкод, метання гранат, виконання спеціальних прийомів і дій, які необхідні військовослужбовцю для виконання бойових завдань. Такі заняття впливають на розвиток у військовослужбовців важливих фізичних і психічних якостей, цілеспрямовано й ефективно вирішують завдання як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки особового складу.

**Мета дослідження і методи.** Метою дослідження є аналіз найважливіших фізичних якостей для підрозділів спеціального призначення й організація фізичної підготовки для військовослужбовців таких підрозділів.

**Результати.** Обов'язковою умовою ефективності аеробного тренування є поступовість підвищення фізичного навантаження. У міру підвищення тренуваності за певний часовий проміжок (20–30 хв) курсант долає більшу відстань, що можливо зробити шляхом збільшення швидкості пересування.

**Обговорення і висновки.** Зазначене зумовлює необхідність вирішення декількох першочергових завдань: удосконалити систему поетапної побудови занять аеробного спрямування та обґрунтувати педагогічні умови ефективної реалізації її змісту в практичній діяльності.

Це сприятиме створенню підґрунтя для вдосконалення організаційно-методичних і нормативних основ фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів ССО у системі професійної діяльності, покращанню фізичних, важливих професійних та психічних якостей, забезпеченню високого рівня бойової готовності.

**Ключові слова:** Сили спеціальних операцій (ССО), спеціальна підготовка, фізична підготовка.

#### Список використаних джерел:

1. Воєнна доктрина України (Стратегія воєнної безпеки України). Проект. URL: [https://www.mil.gov.ua/content/public\\_discussion/proj\\_vdu.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/public_discussion/proj_vdu.pdf). (дата звернення: 04.04.2023).
2. Інструкція з підготовки до вступу на курс спец призначенців ССО ЗС України: сайт URL: <http://sof.mil.gov.ua/ready>. (дата звернення: 04.04.2023).
3. Кузнецов МВ, Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи Сил спеціальних операцій Збройних Сил України: автореф. дис. ... кан. з фіз. вих. Дніпро: 2018. 21 с.
4. Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
5. Настанова з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України (Наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України 14 лютого 2022 року № 36од).