

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Лазарєв Максим Олександрович

**ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ А.В. Леоненко

доцент кафедри ТМФК

«__» _____ 2021

Виконавець

_____ М. О. Лазарєв

«__» _____ 2021

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	5
1.1. Аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми дослідження.....	5
1.2. Фізична підготовка військовослужбовців у сучасних умовах: сутність та зміст.....	15
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Методи дослідження.....	36
2.1.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.....	36
2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	37
2.1.3. Педагогічне спостереження.....	37
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	37
2.1.5. Методи математичної статистики.....	38
2.2. Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	39
3.1. Програма фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.....	39
3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми.....	50
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах існує нагальна необхідність удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців, а також розвиток у них професійних і рухових здібностей. У наукових дослідженнях цієї залишається багато невирішених питань, особливо це стосується проблем організації навчально-тренувального процесу військовослужбовців, його особливостей, військово-професійною діяльністю.

У сучасній науковій літературі актуалізуються дослідження, присвячені таким проблемам: підготовки громадян України до військової служби (В. Александров, Д. Іщенко та В. Мірошніченко та ін.) та захисту Вітчизни (В. Барішніков та О. Неймирок, М. Коробов та ін.), у тому числі засобами фізичної культури (Г. Бесарабчук, І. Ільницький та А. Окопний та ін.), військово-спортивних ігор (Г. Коломоець та ін.) та на основі козацьких традицій (В. Глушук, О. Демінський, О. Кириченко та ін.).

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми фізичної підготовки військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Визначити засоби удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців.
3. Розробити та обґрунтувати програму фізичної підготовки військовослужбовців.
4. Експериментально перевірити ефективність авторської програми.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка військовослужбовців Збройних сил України.

Предмет дослідження – програма фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної та

спеціальної літератури, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у розробленні та науковому обґрунтуванні програми фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України. Доповнено відомості про рівень фізичної підготовленості військовослужбовців.

Практична цінність. Результати кваліфікаційної роботи можуть застосовуватися у процесі фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

Апробація дослідження. За результатами дослідження опубліковано такі наукові праці:

1. Леоненко А. В., Лазарєв М. О. Організаційні аспекти допризовної підготовки молоді в закладах фахової передвищої освіти та ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою /А.В. Леоненко, М.О. Лазарєв // Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. Збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (4- 5 квітня 2021 р. Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Вип. 11. Харків, 2021. Стр. 170-172.

2. Леоненко А.В., Лазарєв М. О. Проблема фізичної підготовки допризовної молоді та військовослужбовців у сучасних умовах // А.В. Леоненко, М. О. Лазарєв / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. / відп. ред. Я.М. Копитіна; наук.ред. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, – т. 1. – 2021. Стр. 150-155.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Список використаних літературних джерел складають 44 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми дослідження

Нині важливою умовою якісної фізичної підготовки допризовної молоді та військовослужбовців є пошук оптимальних засобів організації фізичного виховання. Це забезпечить високу ефективність функціонування Збройних сил України та підвищить рівень її обороноздатності.

Допризовна підготовка та підготовка призовників з військово-технічних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти нині є важливою складовою загальнодержавної системи освіти. Цей процес здійснюється з метою забезпечення військовими фахівцями Збройних Сил України та інших військових формувань у мирний і воєнний час відповідно до чинного законодавства.

Сучасне дослідження С. Романчука, В. Добровольського та В. Мельника [19] спрямоване на визначення змісту фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил. Науковці відзначають основну роль рівня розвитку витривалості та сили у формуванні високого рівня готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Також вагомими є висновки учених стосовно того, що при веденні бойових дій доцільним є застосування військово-прикладних рухових навичок.

Також дослідники визначили основні напрями практичної підготовки всіх категорій військовослужбовців, а саме:

- переважний розвиток витривалості та сили, стійкості до заколихування;

- перегляд змісту вправ на смузї перешкод в бік подолання окремих перешкод як потребують виконання складних координаційних рух в за мінімальний проміжок часу;
- здійснення довготривалих переходів у повному споряджень або з вантажем;
- виконання фізичних вправ з використанням імітаційних шумових засобів та засобів задимлення;
- проведення фізичних тренувань (спеціальної спрямованою для роду військ), здійснення маршу чи пересувань на бойовій техніці.

Є. Харитоненко, Е. Єрьоменко та В. Вєхтев [38] засобом спеціальної фізичної і бойової підготовки допризовної молоді до військової служби у Збройних Силах України вважають бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

Названа система, як наголошують науковці, складається з двох блоків: виду спорту та прикладного розділу, які, у свою чергу, складаються з необхідних підсистем. Для виду спорту такими підсистемами є розділи з національного виду спорту України бойового хортингу, а для прикладного розділу – система самозахисту та виживання і бойова система самозахисту та контролю [38].

Оснóву спортивної майстерності в бойовому хортингу становить техніка самозахисту від основних можливих небезпечних дій нападника, якими є:

- удар рукою (збоку, зверху, знизу, прямий, навідліг (удар з розмаху));
- удар ногою (знизу, збоку);
- удар палицею, нунчаками (збоку, зверху, тичком);
- удар ножем (прямо, зверху, знизу, збоку, навідліг);
- спроба дістати зброю (з кишені брюк, внутрішньої кишені піджака тощо);

- загроза пістолетом, автоматом, рушницею (ззаду, спереду);
- звільнення від захвату руками (одягу на грудях, тулуба без рук спереду);
- звільнення тулуба з руками спереду, тулуба без рук ззаду, тулуба з руками ззаду, за шию спереду, за шию ззаду, за шию збоку, за одну руку двома руками, за ноги) [38].

Вважаємо, що в контексті проблеми наукового дослідження дані висновки науковців є важливими, оскільки техніка самозахисту є однією з важливих складових фізичної підготовки військовослужбовців.

М. Дорошенко, Е. Єрьоменко та С. Карасевич [9] засобом спеціальної фізичної підготовки допризовної підготовки також визначають бойовий хортинг та визначають його ефективним видом виховання волі та характеру особистості.

Ми цілком погоджуємося з думкою науковців [9] про те, що фізична підготовка юнаків допризовного віку вимагає, насамперед розробки педагогічних умов, які дозволяють ефективно виховувати фізичні якості в процесі навчальних занять. Зміст цих умов, на думку вчених, складають три основні положення:

1) під час виховання фізичних якостей слід, перш за все, забезпечити комплексність і відповідну послідовність виконання вправ вибіркового спрямування;

2) фізичні вправи вибіркового спрямування повинні виконуватися за визначений час, із певною інтенсивністю;

3) між виконанням фізичних вправ установлюються інтервали відпочинку, які сприяють відновленню організму після навантаження [9].

Також М. Дорошенко, Е. Єрьоменко та С. Карасевич відмічають, що дотримання методичних вимог дасть можливість, в свою чергу, оволодіти контрольними якісними показниками рівня фізичної культури допризовника, а саме [9]:

1. Знання теоретичних основ фізичного тренування та уміння застосовувати їх в практиці самостійної і колективної фізичної підготовки.

2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування та уміння застосовувати їх під час реалізації фізичної активності і діагностиці свого стану.

3. Знання основних положень біомеханіки рухів людини та уміння аналізувати техніку фізичних, в тому числі спортивних вправ.

4. Переконавання в особистій і загальносоціальной необхідності систематичної фізичної активності.

5. Володіння руховими уміннями і навичками в межах вікових нормативів.

6. Досягнення рівня фізичної підготовленості, передбаченого віковими нормативами.

7. Знання не менше 300 фізичних вправ загальнорозвиваючого характеру, не менше 200 вправ (спрямованих на розвиток силових якостей), не менше 200 – для розвитку гнучкості та профілактики порушень постави і захворювань хребта, не менше 50 засобів тренування витривалості, володіння техніко-тактичними прийомами 5 видів спортивних ігор і 10 інших видів спорту (включаючи легку атлетику).

8. Уміння користуватись тренажерами і організувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування.

9. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3-х разів на тиждень) і заняття іншими формами оздоровчої і загальнозмінюючої фізичної активності.

10. Не палити і не вживати алкоголю

На нашу думку зазначене дає змогу зробити висновок про те, що якісна фізична підготовка допризовників є цілісною системою, що включає як звичайні заняття фізичною культурою, так і самостійне оволодіння руховими навичками, у тому числі передбачає і застосування морально-психологічних елементів, які «пронизують все духовне життя кожного військовослужбовця,

військових колективів і є неодмінною умовою їх духовної згуртованості, готовності чесно і сумлінно виконати свій священний обов'язок, як в мирних умовах, так і в бойовій обстановці» [9, с. 1192].

О. Хацаюк звертає увагу в наукових дослідженнях на питанні удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України у системі бойової підготовки [40].

У процесі дослідження дослідником було розроблено технологію, яка передбачала під час різних форм фізичної підготовки додаткове використання відеокомп'ютерної системи експрес-аналізу біомеханічних рухів людини ВКС «Katsumoto». Особливість застосування зазначеної технології під час різних форм фізичної підготовки полягала у тому, що у процесі відпрацювання біомеханічних рухів спеціальної спрямованості проводилася відеозйомка з використанням високошвидкісної камери фірми «Samsung».

Варто наголосити, що застосування названого методу надає можливість коригування програми рухового вдосконалювання військовослужбовців.

Водночас А. Турчинов та Ю. Таймасов [36] серед шляхів підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів вбачають у впровадженні системи кросфіт. Саме вона, за висновками науковців, була розроблена для співробітників спецпідрозділів та поліцейських закордонних держав, входить до програми підготовки особового складу збройних сил деяких держав.

До числа вправ, що входили в завдання на день для курсантів-жінок, дослідники включили поєднання силових вправ, гімнастики, кардіонавантаження, а також їх змішані варіації відповідно до спрямованості змісту розділів програми фізичної підготовки. Також А. Турчинов та Ю. Таймасов застосували такі методи, як виконання певної роботи (без урахування часу); виконання великої кількості роботи з урахуванням часу; виконання фіксованої роботи за мінімальний час.

У дослідженні С. Шепеля визначено проблемні питання фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в умовах перебування в зоні проведення антитерористичної операції [41]. Так, науковець основний акцент робить на тому, що варто в нинішніх умовах переходити на індивідуальний рівень, враховувати особистісні особливості військовослужбовця, його вікову категорію, фізичні можливості, військово-професійні завдання.

Позитивний результат, як відзначає С. Шепель, мають загально-розвивальні вправи, які не вимагають спеціальних умов і великої кількості часу, які можна виконувати в будь-яких умовах, не відволікаючись від основного службового завдання. Як правило, краще за все, за рекомендаціями дослідника, виконувати фізичні вправи через кожні 2 години безпосередньо на робочому місці, але не менше 10 хв. До комплексу фізичних вправ науковець рекомендує обов'язково включати різноманітні види дихальної гімнастики, оскільки вони сприяють оздоровленню організму, відновленню сил та активному відпочинку. Принцип правильного дихання простий – потрібно робити неглибокий поверхневий вдих, протягом 2-3 секунд, потім видих 3-4 секунди і постаратися збільшити паузу між вдихами. У цей час організм людини відпочиває, також для стимуляції трійчастого нерва, під час пауз, потрібно дивитися вгору і не лякатися виникає почуття нестачі повітря. Крім того, на думку вченого, необхідно практикувати вправи на потягування з прогинанням в грудній ділянці у поєднанні з глибоким диханням, підняття рук, ніг, біг на місці з поворотами, нахили, повороти головою і тулубом, присідання, підскоки на місці з різними рухами ніг і рук, наприкінці – біг і ходьба на місці та інші фізичні вправи. Добре себе зарекомендували кистьовий та звичайний еспандер [41].

Ми вважаємо справедливими та доречними висновки С. Шепеля, оскільки військовослужбовцям необхідно підтримувати свій фізичний стан на належному рівні в звичайних, а також екстремальних умовах.

Цікавим також є дослідження В. Мельника, який запропонував програму супутнього фізичного тренування щодо вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсантів у польових умовах [41]. Основною особливістю програми, розробленої науковцем, було те, що фізичні вправи (комплекси) проводили щодня 3 рази по 15 хвилин до обіду та через день по 15 хвилин після обіду, безпосередньо на робочому (навчальному) місці або під час пересування до них.

Комплекси фізичних вправ за програмою В. Мельника виконувалися на ділянках місцевості полігону, військових стрільбищах, у парках бойових машин, на танкодромі та залежно від завдань і змісту занять з бойової підготовки. Крім того, на заняттях військовослужбовці виконували комплекси вправ, які розробив дослідник [19], використовуючи спеціальні засоби (бронежилет, тактично-розвантажувальну систему, шолом, зброю, протигаз, навчальні гранати тощо). При розробленні комплексів фізичних вправ враховувалися основні елементи Стандартів фізичної підготовки Збройних сил України.

За висновками науковця розроблена програма посприяла підвищенню показників фізичної підготовленості курсантів.

У дослідженні Р. Підлетейчука [26] визначено передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивного фактора вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців. Зокрема, дослідник запропонував модель фізичної готовності молоді до служби в Збройних силах України, в якості взаємопов'язаних невід'ємних складових цієї моделі визначено:

- загальна фізична підготовленість – сформованістю і розвитком загальних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості);
- спортивно-спрямована фізична підготовленість – сформованістю та розвитком спеціальних фізичних якостей (стійкості до заколихування,

перевантаження, кисневого голодування, дихання під надлишковим тиском, гіпервентиляції, вібрації);

- військово-прикладна фізична підготовленість – набуття військово-прикладних рухових умінь (вправи на лопінгу та гімнастичних колесах, подолання смуги перешкод, виконання прийомів рукопашного бою, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання в довжину і глибину, веслування на ялах тощо);

- функціональна готовність – належний стан серцево-судинної системи [26].

Застосування наведеної моделі дозволить визначати спрямованість засобів для корекції фізичної підготовленості конкретного юнака і досягнення належного рівня фізичного стану в процесі фізичного виховання.

Допризовна підготовка юнаків проводиться відповідно до Програми допризовної підготовки військового ліцею та ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, що затверджується Міноборони разом з Міносвіти. Заняття з допризовної підготовки юнаків (у тому числі факультативні із спеціальної підготовки) з ліцеїстами проводять без додаткової оплати класні керівники – командири взводів – офіцери-вихователі, а також начальники курсів – командири рот – старші офіцери-вихователі [29].

Як засвідчують наукові дослідження [10] у вихованні та навчанні ліцеїстів використовуються різноманітні форми та методи проведення класних і позакласних занять, що забезпечують виховання у них високих моральних і вольових якостей, постійної готовності до захисту Батьківщини, розвиток розумових здібностей, вироблення навичок самостійної роботи, уміння використовувати отримані знання на практиці.

Основною формою організації фізичної підготовки, як зазначають дослідники [5], є урок з фізичної культури. Головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ. Але основним організаційно-педагогічним принципом програми, як наголошують дослідники, має бути диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях із

ліцеїстами з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, соматичної типології.

Основними критеріями визначення рівня фізичної підготовленості в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою є виконання комплексу вправ, які розкривають фізичні якості юнаків: швидкості (біг на 30 м), витривалості (біг 2000 м або крос 3000 м), гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), сили (підтягування на високій перекладині), спритності («човниковий» біг 4x9 м з перенесенням предмета), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця).

Допризовна підготовка молоді у закладах фахової передвищої освіти та ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою організовується та здійснюється за такими напрямками:

- формування й розвиток в особистості загальнолюдських цінностей, орієнтацій, національної гідності, культури міжнаціональних відносин, морально-психологічних якостей громадянина-патріота;
- вивчення героїчної історії українського народу, духовної спадщини, національних традицій, символів, звичаїв, вірувань; вивчення молоддю та роз'яснення ідейно-теоретичних засад державної незалежності та суверенітету, ролі й місця Збройних Сил України, значення військової служби та військового обов'язку в забезпеченні територіальної цілісності держави;
- вивчення історії формування й побудови ЗСУ, історичних та духовних джерел національної військової організації, пропаганда подвигів і заслуг військовослужбовців у воєнний та мирний час;
- пропаганда життя і діяльності видатних державних, військових та громадських діячів, борців національного визвольного руху, Заслужених працівників мистецтва і культури;
- співробітництво з державними органами влади, громадськими та творчими організаціями, засобами масової інформації з питань військово-

патріотичного виховання, військово-фахової орієнтації молоді та підготовка її до служби в лавах Збройних Сил України;

- розвиток військово-шефської роботи, надання допомоги ветеранам війни.

Г. Бесарабчук акцентує увагу на тому, що адміністрація ліцею має можливість самостійно визначати персональну штатно-організаційну кількість працівників структури [4]. Це викликає необхідність якісного підбору працівників і належного фахового методичного забезпечення їх діяльності. Відповідно, для якісної роботи фахівців структури виникне необхідність створення навчально-методичної документації, і в першу чергу, навчальних і робочих навчальних програм, в яких необхідно системно відображати сучасні підходи у формуванні готовності до служби в армії.

В. Александров зазначає, що підготовка громадян з військово-технічних спеціальностей, відповідно до ст. 1 «Положення про допризовну підготовку», здійснюється залежно від місця навчання або праці. Наприклад, підготовка призовників – учнів професійно-технічних навчальних закладів, які навчаються в них за професіями, спорідненими з військово-обліковими спеціальностями, здійснюється безпосередньо в цих закладах, а призовників, що працюють або тимчасово не працюють, а також учнів професійно-технічних навчальних закладів, які навчаються за професіями, не спорідненими з військово-обліковими спеціальностями, здійснюється у професійно-технічних навчальних закладах міністерств, інших центральних органів виконавчої влади та у навчальних закладах Товариства сприяння обороні України [2]. До навчання залучаються призовники, які досягли 17-річного віку, придатні до військової служби за станом здоров'я та підлягають призову на строкову військову службу після закінчення навчання.

Посадових осіб, відповідальних за координацію, проведення підготовки з військово-технічних спеціальностей, призначає Міноборони, а також органи управління військових формувань, оперативних командувань,

військові комісаріати. На них також покладено функції: контролю, організаційні, забезпечення, методичної допомоги, інформаційна.

Призовники, що направлені військовими комісаріатами на навчання, набувають правового статусу курсанта. Такими, що закінчили навчання, вважаються курсанти, які пройшли повний курс професійно-технічного навчання, одержали на іспитах позитивні оцінки з усіх предметів, успішно пройшли кваліфікаційну атестацію й отримали свідоцтво встановленого державного зразка [27].

Таким чином, вважаємо, що необхідно розглянути проблему фізичної підготовки військовослужбовців у сучасних умовах. Означеному питанню присвячений наступний підрозділ кваліфікаційної роботи.

1.2. Фізична підготовка військовослужбовців у сучасних умовах: сутність та зміст

Фізична підготовка є основним предметом спеціальної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та покликана забезпечити необхідну фізичну підготовленість до виконання завдань за призначенням.

Фізична підготовка здійснюється з урахуванням особливостей службово діяльності військових частин Збройних Сил України та має особливу спрямованість.

Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

- 1) підвищення загальної фізичної підготовленості шляхом розвитку та покращення фізичних характеристик;
- 2) навчання професійно-прикладних навичок пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, рукопашного бою, військового плавання та метання гранат;
- 3) забезпечення високої професійної ефективності;
- 4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів бойових дій;

- 5) виховання психічної стійкості, впевненості в собі, рішучості, сміливості, ініціативи та винахідливості, наполегливості та самовладання;
- 6) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;
- 7) підвищення бойової злагоженості підрозділів;
- 8) зміцнення здоров'я, загартовування, гармонійний фізичний і психічний розвиток та ведення здорового способу життя.

Зміст спортивної підготовки складають фізичні вправи, спеціальні знання, а також організаційно-методичні навички та вміння. Вправи проводяться з урахуванням віку, суворо дотримуючись заходів безпеки, гігієнічних умов та активного використання сил природи.

Спеціальні знання з фізичного виховання військовослужбовці здобувають на теоретичних, семінарських, демонстраційних та навчально-методичних курсах відповідно до навчальних планів (програм).

Організаційно-методичні здібності та навички військовослужбовців освоюються на методичних і показових курсах, які проводяться перед початком кожного навчального періоду або за рішенням командира (начальника).

Фізична підготовка військовослужбовців здійснюється у складі підрозділів (виховних груп) або самостійно за рішенням відповідних командирів (начальників) за спеціально розробленими навчальними програмами, методичними рекомендаціями та посібниками. У разі самостійних занять військовослужбовців, інструктаж, щодо змісту та методики навчання проводить начальник з фізичної підготовки з урахуванням рекомендацій керівника медичної служби.

У пункті 9 розділі 1 наказу ЗСУ № 592 від 22 липня 2019 р.) зазначено, що кожен військовослужбовець відповідає за свою фізичну підготовку, повинен регулярно займатися фізичними вправами та завжди бути фізично готовий до проходження військової служби.

Дані про фізичну підготовленість воїнів відображаються в посадових інструкціях та атестаціях.

Сучасні науковці звертають увагу на пошуку способів удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців переважно із використанням нетрадиційних засобів тренування.

Так, у дослідженні О. Ролюка наголошується на питанні спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників [30].

Зокрема, вченим виділено низку концептуальних позицій, які розглядаються як сукупність педагогічних основ, що забезпечують підвищення ефективності професійної та фізичної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах збройних конфліктів. До найважливіших із них відносять такі:

- виконання бойових завдань військовослужбовцями-розвідниками при здійсненні тривалих маршів;
- ведення пошуково-розвідувальних дій, здебільшого в нічний час;
- виконання бойових завдань на фоні високого фізичного навантаження;
- здібності до оперативної реакції на екстремальну обстановку;
- розвиток рухових здібностей, мотивації професійної діяльності у військовослужбовців-розвідників, і різких змін погоди й водного режиму річок, утворення гірських і сніжних обвалів та завалів, затоплень, що посилює негативні впливи на роботу розвідників) тощо [30].

Важливим засобом спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців О. Ролюк називає військове п'ятиборство [30] та серед особливостей навчально-тренувального процесу виділяє розвиток загальної та спеціальної витривалості, формування військово-прикладних рухових навичок, в основі яких лежить високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей.

Водночас О. Ролук [30] виокремлює низку проблем удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників із використанням нетрадиційних засобів тренування:

1. Недостатнє використання потенціалу засобів і методів військового п'ятиборства для підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців;
2. Відсутність сучасних науково обґрунтованих методичних рекомендацій із питань організації, проведення та забезпечення навчально-тренувального процесу з елементами військового п'ятиборства в умовах військової частини.
3. Необхідність раціонального використання спеціальних фізичних тренувальних засобів для вдосконалення навчально-тренувального процесу військовослужбовців-розвідників.

Саме тому науковцем розроблено спеціальну програму фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників з уключенням конкретних вправ військового п'ятиборства. Ми застосували деякі компоненти в авторській програмі фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ України, представленої в підрозділі 3.1 кваліфікаційної роботи.

Водночас С. Жембровський та Р. Сич визначили низку факторів, які несприятливо впливають на стан організму та продуктивність професійної діяльності офіцерів-прикордонників:

- різке зменшення рухової активності (перебування в малорухливій позі) у порівнянні з руховою активністю в період навчання;
- вплив несприятливих умов життєдіяльності(недостатньо сприятливі гігієнічні умови, ізоляваність приміщень та ін.);
- зміна потоку звичних сенсорних подразників(велике напруження зорового та слухового аналізаторів);
- нервові напруження, пов'язані з великою відповідальністю за результати професійної діяльності;
- досить часте виникнення стресових ситуацій; перевтома;

- порушення звичних добових біологічних ритмів.

К. Пантелєєв [23] відмічає, що основними чинниками, що детермінують негативний вплив на систему фізичної підготовки військовослужбовців прикордонного відомства України, є введення контрактного способу комплектування з низьким грошовим забезпеченням як офіцерського, так і рядового складу, невідповідність чинних систем фізичної підготовки підвищеним вимогам служби, а також недостатня кількість спортивних майданчиків, комплексів, залів, інвентарю, екіпіровки тощо.

С. Шепель водночас відмічає, що на рівні військових частин (з'єднань) управління фізичною підготовкою, яке проводиться спільними діями командирів (начальників) усіх ступенів і фахівців фізичної підготовки і медичної служби, має забезпечити:

- застосування всіх форм і методів фізичної підготовки, систематичне її проведення, обґрунтоване планування та раціональний розподіл часу фізичного навантаження упродовж доби, тижня, місяця, року;
- ефективне керівництво і контроль за процесом фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців;
- якісну підготовку керівників різних форм фізичної підготовки, оволодіння військовослужбовцями основами теорії та методики фізичного тренування;
- наявність та готовність навчально-спортивної бази для занять фізичною підготовкою за всіма її розділами;
- виконання вимог безпеки і запобігання травматизму;
- виховання у військовослужбовців мотивації та стійкої потреби займатися фізичною підготовкою.

С. Романчук, В. Добровольський та В. Мельник акцентують увагу на питанні змісту фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил [32]. Науковці наголошують, що основні

напрями практичної підготовки всіх категорій військовослужбовців повинні бути спрямовані на: переважний розвиток витривалості та сили, стійкості до заколихування; перегляд змісту вправ на смузі перешкод в бік подолання окремих перешкод, як, потребують виконання складних координаційних рух в за мінімальний проміжок часу; здійснення довготривалих переходів у повному спорядженні або з вантажем; виконання фізичних вправ з використанням імітаційних шумових засобів та засобів задимлення; проведення фізичних тренувань (спеціальної спрямованою для роду військ), здійснення маршу чи пересувань на бойовій техніці.

О. Гусак та С. Романчук визначають роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців [7]. Так, за висновками науковців для вирішення завдань психологічної підготовки заняття фізичними вправами повинна організовуватися з урахуванням особливостей нервово-психічних навантажень, що виникають в ході бойової діяльності, психофізіологічних реакцій на обстановку бою та властивостей особистості.

«Подолання перешкод» є розділом фізичної підготовки, який, завдяки своїй військово-прикладній спрямованості допомагає вирішенню багатьох завдань психологічної підготовки військовослужбовців.

На заняттях з подолання перешкод рішення задач психологічної підготовки має здійснюватися, на думку науковців [7], за допомогою наступних методичних рекомендацій:

1. Підвищення психологічної активності військовослужбовців забезпечувати за допомогою зовнішніх впливів (різної обстановки занять) і різноманітних методів педагогічного стимулювання (створенням підвищеної зацікавленості у виконанні вправ і дій, тактичної націленістю використовуваних засобів, військовими і рухливими іграми, змаганнями тощо), а також стимулювати індивідуальні (внутрішні) зусилля.

2. Застосовувати вправи, які містять елементи новизни, небезпеки, що вимагають прояву ризику, з поступовим ускладненням умов виконання;

багаторазовим виконанням вправ з великими та тривалими фізичними і психічними навантаженнями, а також вправ, пов'язаних з необхідністю точно діяти в умовах фізичних і психічних навантажень.

3. Підвищити тренувальну спрямованість практичних занять та проводити їх на позитивному емоційному фоні.

4. Посилити вимогливості до військовослужбовців у прояві певних психологічних якостей, аж до застосування категоричних вимог (наказ, команда), при виконанні небезпечних дій і вправ.

5. Проводити комплексні і спеціальні заняття з психологічного загартування військовослужбовців.

Раціональний підбір фізичних вправ також відіграє важливу роль у вирішенні завдань психологічної підготовки. Виділити якісь особливі вправи, які постійно виховують військовослужбовців не можна.

Науковцями [7] розроблено комплекси вправ за принципом їх впливу на психологічну сферу військовослужбовців.

Дослідження О. Гусака та С. Романчука довели, що для вирішення конкретних завдань психологічної підготовки рекомендується переважно використовувати такі засоби:

- загальну і нервово-психічну витривалість удосконалювати вправами з великими і тривалими фізичними навантаженнями, до відмови; вправами з великим фізичним навантаженням в умовах нервово-психічної напруги; вправами, що вимагають високої точності та координації рухів, особливо на тлі фізичного стомлення; комплексними вправами на смугах перешкод; участю в змаганнях;
- психічні компоненти стійкості до впливу небезпечної, складної обстановки і формування емоційно-вольової поведінки набувати у процесі виконання військово-прикладних вправ, особливо під час дій у бойовому спорядженні, в засобах індивідуального захисту, в погану погоду, в темний час доби, на різноманітній місцевості, з застосуванням імітаційних засобів, бойових шумів, димів і вогнищ; вправ, що містять елементи новизни,

небезпеки та вимагають ризикованих дій при зміні та ускладненні умов їх виконання; вправ, пов'язаних з необхідністю, діяти точно та вправно в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень; дій за раптовими сигналами та командами; участі в єдиноборствах і змаганнях;

- активізацію необхідних психічних процесів, станів і властивостей особистості до військової діяльності підвищувати військово-прикладними вправами та діями у різноманітних умовах із спеціально підібраними коригуючими вправами, за допомогою яких формувати і удосконалювати необхідні якості;

- фізичну та психологічну готовність перемогти противника формувати за допомогою вправ, що розвивають силу, швидкість у діях, спритність і витривалість; військово-прикладних вправ; прийомів рукопашного бою; єдиноборств та участі в змаганнях;

- вольові якості виховувати: рішучість і сміливість - вправами, що містять елементи новизни, небезпеки, ризику, при зміні та ускладненні умов їх виконання; ініціативу та винахідливість - різними видами єдиноборств, виконанням вправ і дій за раптовими командами і сигналами; наполегливість і завзятість - багаторазовим виконанням вправ з великими та тривалими фізичними навантаженнями, на максимальну кількість разів і до відмови; витримку - вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно і вправно в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень.

А. Одеров, С. Федак та М. Кузнецов виокремили основні завдання фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу на етапі первинного становлення (навчання), а саме:

- адаптація військовослужбовців до умов військової служби;
- постійне вдосконалення фізичних якостей;
- поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття; ведення здорового способу життя;

- формування базової фізичної підготовки, того фундаменту загальної фізичної підготовленості, яка надалі забезпечить виконання завдань, відповідно до займаних посад;
- забезпечення розвитку високого рівня військово-професійного навчання; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів;
- оволодіння військово-прикладними руховими навичками;
- формування мотивації до самостійних та систематичних занять фізичною підготовкою та спортом [22].

Як наголошують науковці, йдеться не просто про фізичну підготовку загалом, а про її військово-прикладну спрямованість, під якою розуміється підбір таких засобів і методів, що забезпечать вирішення специфічних завдань, зумовлених вимогами службової діяльності, сприятимуть поліпшенню фізичного стану і підвищенню професійної працездатності військовослужбовців.

К. Пантелєєв зазначає, що у системі фізичної підготовки військовослужбовців Державної прикордонної служби України важливо застосовувати статико-динамічну методіку підготовки персоналу в умовах обмеженого простору та відсутності вільного часу для різних вікових груп персоналу [23].

Науковець вважає, що статико-динамічні вправи, наприклад, присідання – як рух, максимально сприяють підтриманню м'язового тону та їх виконання відповідає природі опорно-рухового апарату людини і є найкращим методом фізичного тренування для вироблення сили, витривалості та координації рухів. Їх можна виконувати в будь-якому місці і у будь-який час. Найчастіше вони зовсім не вимагають ніякого устаткування. Виконання одного руху займає небагато часу. Після зростання психічної напруги пропонуємо виконувати комплекс нескладних вправ, за допомогою яких забезпечуватиметься поштовх для подальшої продуктивної праці

організму. Статико-динамічні вправи підходять і для чоловіків, і для жінок будь-якого віку. Крім того, під час розробки комплексу статико-динамічних вправ враховано положення Настанови з фізичної підготовки в Прикордонних військах України (НФП-99), глава 5 пункт 112, де вказано, що кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свою фізичну підготовленість.

У дослідженні С. Шепеля [42] зазначається, що для удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців під час навчально-бойової діяльності найбільш ефективною формою є супутні фізичні тренування її засобами виховуються:

- психологічна та емоційна стійкість – вправами, що вимагають нервово-психологічного напруження (подолання водних перешкод, стрибки у воду, виконання різних вправ, що мають елементи ризику, виконання прийомів рукопашного бою і подолання смуги перешкод в ускладнених умовах);

- сміливість і рішучість – вправами, що містять елементи новизни, ускладнені умови їх виконання (пересування на значній висоті по вузькій опорі, стрибки в глибину, стрибки через широкі і глибокі перешкоди, зіскоки з гімнастичних снарядів, опорні стрибки, стрибки у воду, акробатичні вправи, спуски з крутих схилів і стрибки на лижах, вправи на спеціальних снарядах, навчальні рукопашні сутички);

- ініціатива і винахідливість – вправами, що вимагають прийняття самостійних рішень (виконання прийомів рукопашного бою, прийомів і дій за раптово поданими командами і сигналами, біг з орієнтуванням на місцевості);

- наполегливість і цілеспрямованість – вправами, пов'язаними з великими і тривалими фізичними і нервово-психологічними навантаженнями, особливо в умовах умовного бою (біг на середні і довгі дистанції, виконання силових вправ по перенесенню ящиків з боєприпасами);

- витримка і самовладання – вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно і впевнено в умовах фізичних і нервово-психологічних навантажень (подолання складних ділянок смуг перешкод, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання, дії на воді і під водою, метання гранат по цілях);

- стійкість уваги – вправами, що вимагають швидкої зміни обстановки (бойові прийоми та дії в польових умовах на вогневому рубежі, швидка зміна положень для стрільби);

- впевненість у власних силах – на основі комплексного виконання всіх зазначених вправ.

Саме тому науковець [42] рекомендує впроваджувати у тренувальний процес комплекс запропонованих фізичних вправ супутнього фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності:

- марш на 10–15 км з виконанням практичних стрільб зі штатної зброї та метанням ручних гранат;

- психологічна смуга перешкод у повному спорядженні, ділянка якої долається під імітаційним вогнем зі стрілецької зброї та використання піротехніки;

- переправа вправ на підручних засобах через водну перешкоду;

- дії з вибуховими речовинами та метання імітаційних та бойових ручних гранат;

- «обкатка танками» та «боротьба з танками»;

- потайне пересування важкопрохідною місцевістю з попутним рішенням тактичних завдань;

- плавання в обмундируванні та зі зброєю;

- марш до 5 км по пересіченій місцевості зі стрільбою і з орієнтуванням по карті і компасу;

- рукопашний бій з двома, трьома противниками;

- ведення рукопашного бою справжнім багнетом, малими лопатками, автоматом з примкненим до нього багнетом;

- способи уникнення ударів від предметів, які летять у військовослужбовця;
- опір больовим і задушливим прийомам, та ін.

В. Шуба та Л. Шуба зазначають, що повноцінність навчання та фізичного розвитку військовослужбовців визначається дотриманням системи управління педагогічним процесом, який складається із наступних компонентів [44]:

1. Визначення рівня та особливостей попередньої підготовленості військовослужбовців. Керівник заняття повинен уміти правильно встановити фізичні та рухові можливості підлеглих, з'ясувати зацікавленість та рівень мотивації до занять.

2. Визначення кінцевої мети оволодіння вправою. Рівень вимог до оволодіння вправою встановлюється нормативами НФП; конкретними оперативними завданнями навчально-бойової діяльності; моделлю спортивної підготовленості воїнів. Рівню вимог оволодіння матеріалом повинна відповідати тривалість навчання та розвитку.

3. Здійснення функції планування. Перед військовим інструктор ставиться завдання досягнути максимальної віддачі методів, засобів, етапності та видів контролю. Вміння планувати особливо важливе у військових умовах, оскільки прорахунки можуть привести до непередбачених наслідків.

4. Забезпечення контролю за якістю оволодіння матеріалом. Контроль у навчанні необхідний для того, щоб визначити дійсний стан можливостей військовослужбовців. Встановлення відхилень реальних досягнень від запланованих результатів – мета контролю.

5. Проведення корекції навчального процесу. Внесення змін у навчання та вдосконалення – це вимушений процес виправлення допущених помилок, виявлених під час контролю.

Важливими для дослідження є визначені М. Кузнецовим уміння, якими повинен володіти кожен військовослужбовець [15]:

- стрибати з парашутом, десантуватися канатом з гелікоптера, керувати дельтапланом, парапланом, катером, катамараном, військовою колісною та гусеничною технікою;
- досконало знати військову топографію, уміти орієнтуватися на будь-якій місцевості по компасу і карті, вказувати координати розвіданих об'єктів тощо;
- відмінно володіти технікою маскуванню і способами безшумного пересування будь-якою місцевістю;
- безшумно долати інженерні перешкоди польового і міського типу, у брід або на підручних засобах долати водні перепони, добре плавати;
- володіти всіма способами ведення розвідки: спостереженням, підслуховуванням, засідками, нальотами, розвідки боєм, вмінню діяти в дозорі і в охороні;
- здійснювати тривалі марш-кидки пішки чи на лижах, влучно стріляти, далеко і точно кидати гранату і ніж, вправно діяти ножем і прикладом, досконало володіти прийомами рукопашного бою;
- володіти вміннями і навичками забезпечення життєдіяльності та виживання в екстремальних умовах;
- знати тактику дій суперника і вмінню користуватися його озброєнням і технікою;
- вмінню застосовувати вибухові речовини, штатні міни і заряди;
- знати військову термінологію на мові противника, мати навички перекладу документів, допитів полонених;
- знати систему охорони й оборони об'єктів противника, контррозвідувальні міри, що застосовує противник, способи обману противника для збереження боєздатності тощо;
- визначати за зовнішнім видом озброєння противника, знати його тактико-технічні характеристики, вмінню своєчасно визначати підготовку противника до застосування засобів масового ураження;

– знати й уміло застосовувати прилади оптичної, радіолокаційної, інженерної і хімічної розвідки.

Отже, аналіз наукової літератури з проблеми, що розглядалася в даному підрозділі кваліфікаційної роботи дозволив виявити сутнісні та змістові складові фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України, схарактеризувати проблемні сторони забезпечення означеного процесу та способи їх вирішення.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз сучасної наукової літератури з проблеми кваліфікаційної роботи дає змогу констатувати, що дослідження фізичної підготовки допризовної молоді та військовослужбовців активізуються в аспекті пошуку ефективних шляхів її реалізації, одним із яких є розроблення технологій та програм відповідно до вимог сьогодення.

Для того, щоб забезпечити якісну допризовну підготовку в закладі освіти необхідно відповідне науково-нормативне забезпечення, виходячи з кадрових, інформаційних, методичних та матеріально-технічних можливостей.

Основними складовими підготовки військовослужбовців науковці визначають спеціальну фізичну підготовку, спортивно-спрямовану фізичну підготовленість, військово-прикладну фізичну підготовленість та функціональну готовність.

Прикладна фізична підготовка покликана прищепити дисциплінованість, колективізм, дружню взаємодопомогу та формування. сприяти військовій підготовці та придатності.

Більше уваги приділяється вдосконаленню навичок, тобто прикладного напрямку фізичної підготовки, а саме: прискорений рух, подолання перешкод, метання гранати в ціль, рукопашний бій, прикладне плавання, силова гімнастика. Такі вправи та набуті завдяки ним навички дозволяють розвивати силу і витривалість, спритність, швидкість дій і рухові реакції і постійно вдосконалюватися, виховувати сміливість і рішучість, витривалість і силову витривалість, витримку і психічну стійкість. На першому занятті визначається початкова фізична підготовленість військовослужбовців за нормативами, затвердженими Міністерством оборони України. Крім того, для бійців запроваджено змагання з військового багатоборства (серед яких 3 км воєнізований крос, біг 100 м, стрільба з автомату на 100 м, підтягування

на перекладині, метання гранати Ф-1 на дальність, виконання контрольної вправи на смузі перешкод.

Воєнізований крос. Воєнізований крос на 3 км по пересічній місцевості з метанням гранат Ф-1 на двох рубежах (після 1-го км - метання на дальність, після 2-го км - кидок на влучність) проводиться згідно з правилами, затвердженими Настановою з фізичної підготовки начальницького і рядового складу. Для метання гранат обладнані коридори шириною 10 м і довжиною 40 м. Гранати Ф-1 складають на місці метання. Учасник займає будь-який вільний коридор і кидає навчальні гранати Ф-1 (не більше трьох) з місця або з розбігу до першого кидка за рубіж 40 м або влучає в ціль, після чого продовжує біг.

Подолання перешкод. Подолання перешкод є одним із прикладних елементів (розділів) загальної фізичної підготовки. У цьому розділі об'єднані вправи на подолання різноманітних перешкод, які допоможуть розвинути впевненість у собі, сміливість, рішучість, а також розвинути загальну та швидкісну витривалість, швидкість та спритність. Кожен військовослужбовець повинен знати, що для підготовки функціональних систем організму і опорно-рухового апарату до навантаження необхідно виконувати такі вправи: ходьба пригнувшись, підкрадання, біг вбік, біг назад, біг з прискоренням, вправи для різних груп м'язів у русі, а також спеціальні вправи при подоланні перешкоди природного типу в поєднанні з бігом на 150-200 м, дії за раптовими командами, вправи зі зміною напрямку руху та їх характеру.

Вивчаються і тренуються: стрибки - безопорні й опорні, в глибину, в довжину, у висоту; перелізання - самостійно і за допомогою упирання на груди, «зачепом», «силою», пролізанням; пересування на вузькій опорі на висоті - кроком, бігом, сидячи верхи, за допомогою страхувальних засобів; вискік - із заглиблень і траншей; метання гранати - в русі, з місця, стоячи, з коліна і лежачи з укриття; спеціальні прийоми і дії - на спеціальних комплексах, спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем.

Контрольні вправи. Перед виконанням вправи (прийом, дія) визначають вихідне положення, зміст і порядок дій, засоби виконання та кінцеве положення, після чого видається наказ про виконання. Наприклад: "Початкове положення - біля лабіринту, перелізти через паркан "силою" і бігом повернутися в стрій. Щоб кинути гранату, вказується мета, засіб і порядок, потім дається виконавча команда. Наприклад: «Відділення, по траншеї, з коліна. справа по одному, гранатою — вогонь». Ця команда вимагає від вас взяти зброю в ліву (праву) руку (або відкласти її вбік) і використовувати праву (ліву) руку, з гранатою вниз або вверх назад, зробити замах, повертаючи тулуб праворуч. Повертаючись грудьми до цілі, кинути гранату з коліна. Збирання гранат проводиться за командою: «Зібрати гранати — вперед».

Способи подолання перешкод:

1. Рух по горизонтальному канату. Виконується у висі знизу, головою вперед. Рух здійснюється за рахунок попереми́нними перехопленнями руками, коли ноги вільно ковзають по канату, або згинанням в поперековому і тазостегновому суглобах і підтягуванням ніг до рук, а потім почерговим перехопленнями руками.

2. Стрибки.

2.1. Подолання перешкод стрибками, виконується після короткого енергійного розбігу. Виштовхнутися стопою і перемістити верхню частину тулуба вперед, зістрибнути на перешкоду, зігнути махову ногу, не розгинаючись, перенести поштовхову ногу через перешкоду, встати на неї і рухатися далі.

2.2. Подолання перешкод стрибками з опорою на руку та ногу. Виконується при подоланні перешкод заввишки до пояса. З початку відштовхнутися лівою ногою і вивести руку зі зброєю вперед, стрибнути на перешкоду, підтримати її лівою рукою, а праву ногу поставити злегка зігнутою вбік. Не впираючись в перешкоду, проведіть лівою ногою і

стрибніть на неї, витягнувши плечі і руки вперед; приземлившись продовжуйте рухатися.

Навчитися цим стрибкам можна за такою схемою: глибокі стрибки без опори з положення стоячи з опорою на руки; Стрибки заступаючи з опорою на руку та ногу; стрибки в глибину з положення сидячи і з положення висі на руках. Висота перешкоди і глибина стрибків поступово збільшуються.

3. Перелізання.

3.1. Перелізання з опорою на руки використовується для подолання перешкод заввишки 1,3 м. Для виконання цієї вправи необхідно підбігти до перешкоди і, взявшись руками за верхню частину, відштовхнутися обома ногами і встати на неї спираючись ногою на верхній край перешкоди, витягніть тулуб вперед і перемістіть другу ногу між опорною ногою і руками; стрибнути вниз і приземлитися, продовжуйте рухатися вперед.

3.2. Перелізання з опорою на стегно використовується при подоланні перешкод висотою до 1,5 м (стіна, паркан). Треба підбігти до перешкоди і захопіть руками верхній край і сильно натисніть обома ногами, щоб зосередитися на руках; Перекиньте одну ногу через перешкоду, сядьте на стегно, потім без затримок перемістіть іншу ногу, зістрибніть з перешкоди і продовжуйте рухатися вперед.

3.3. Підйом з опорою на груди. Використовується для подолання перешкод висотою 1,6-1,8 м. Для цього потрібно: вхопитися руками за верхній край перешкоди, підняти ноги від землі, спертися грудьми на перешкоду, нахилитися верхньою частиною тіла вперед, покласти долоню на перешкоду з протилежного боку і взяти за верхній край перешкоди іншою рукою, перенести ноги і зіскочити на землю.

3.4. Лазіння «зачепом». Застосовується при подоланні дерев'яних огорож і стін висотою 2-2,2 м. підтягнутися, висіти на огорожі лівим боком до перешкоди, так, щоб її верхній край був під пахвою лівої зігнутої руки, а передпліччя та долоня з протилежного боку були притиснуті до огорожі;

зігнутою в коліні ногою треба відштовхнутися від перешкоди, підняти праву ногу вгору, щоб зачепити п'яту на верхівці огорожі; підтягнутися правою рукою, перекотитися через перешкоду, зістрибнути і продовжувати рух.

3.5. Перелізання «силою». Використовується для подолання перешкоди висотою 2-2,2 м (зброя – «позаду»). Для виконання цієї вправи з розбігу потрібно однією ногою відштовхнутися від землі, а другою ногою стрибнути на перешкоду, захоплюючись руками за верхній край. Треба зробити ривок, щоб підтягнути руки і допомагати ногами вийти в упор, нахиліться вперед так, щоб ваша права рука спиралася на перешкоду з протилежного боку, а ваша ліва рука залишилася на верхньому краю огорожі, коли ви переміщаєте ноги через перешкоду, стрибаєте і рухаєтеся далі.

3.6. Перелізання з опорою на стегно або на плечі партнера. Ці вправи виконують двоє: перший – той, хто перелазить; другий — той, хто допомагає. При опорі на стегно, коли перший ухопився верхній край перешкоди, другий піднімає його до упору за коліно і гомілку зігнутої ноги. Якщо він спирається на плече, другий стає спиною до перепони, зігнувши і розставивши ноги, з'єднавши кисті рук у «замок». Перший, послідовно спирається ногами на руки і плечі партнера, хапається руками за край перешкоди. Другий встає і піднімає першого, до виходу в упор на перепону.

3.7. Перелізання з палицями. Два військовослужбовця стоять обличчям один до одного і збоку від перешкоди, одна жердина тримається в опущених руках, а друга - на плечах. Третій ступає на бруси, як на сходах.

Всі методи перелазіння вивчаються один за одним: спочатку окремо, по частинах або за допомогою підготовлених вправ, а потім в цілому, з прискоренням темпу виконання.

При вивченні окремих частин прийому спочатку відпрацьовуються поштовх і наскок на перепону з виходом в упор або вис, потім саме перелізання і на завершення — зіскок і початок руху від перепони. Техніку пролізання, а також стрибків вивчити не складно, тому особливих вправ не потрібно. Пролазіння можна виконувати: головою вперед, головою і носками

вперед і вбік. Під час пролізання вперед головою потрібно нахилити тулуб вперед, направляючи махову ногу в отвір перешкоди. Виходячи з ями, не випрямляйтеся занадто швидко, щоб не вдаритися головою.

Єдина смуга перешкод. Одиночна смуга перешкод має такі елементи: 1 - стартова лінія траси; 2 - секція для швидкісного бігу (20 м); 3 - траншея шириною 2,5 м і глибиною 1 м; 4 - лабіринт довжиною 6 м, шириною 2 м і висотою 1,1 м (ширина проходу - 0,5 м, кількість проходів - 10); 5 - паркан (висота - 2 м, товщина - 25 см) з похилою дошкою (довжина - 3,2 м, ширина - 25-30 см); 6 - «зруйнований міст» висотою 2 м з трьома сегментами (прямокутними балками) 20 x 20 см: перший довжиною 2 м, другий - 3,8 м з вигином 135° (від початку до вигину 1 м), третя - 3,8 м з вигином 135° (від початку до вигину 2,8 м); відстань між другим і третім відрізками 1 м; на мосту також є похила драбина з чотирма сходами та дві вертикальні драбини з трьома сходами; 7 - «зруйновані сходи» шириною 2 м, висотою сходів 0,8, 1,2, 1,5 і 1,8 м і відстанню між ними 1,2 м, виконані з похилою довжиною торців сходів на 2,3 м; 8 - цегляна стіна (висота - 1,1 м, ширина - 2,6 м, товщина - 40 см) з двома зазорами і прилеглої площею 2,6 x 3 м; 9 - свердловина та її з'єднувальний хід (глибина колодязя - 1,5 м, площа поперечного перерізу 1x1 м); у задній стінці колодязя є зазор 1 x 0,5 м, який з'єднує його з перекритим ходом сполучення довжиною 8 м і глибиною 1,5 м; 10 - траншея глибиною 1,5 м; 11 - бігова доріжка шириною 2 м.

Загальна довжина смуги перешкод 200 м. Порядок подолання смуги перешкод такий: - За командою «Уперед» із вихідної позиції (лежачи перед лінією старту) пробігти якомога швидше 20 м і перестрибнути через рів; - потім пробігти десятьма проходами лабіринту і перелізти через паркан; - потім піднятися по вертикальній драбині на другий відрізок «зруйнованого мосту», стрибками, наступаючи при цьому на кожен сходинку, зіскочити на землю і пролізти через будь-який пролом цегляної стінки; - подолання «зруйнованих сходів» стрибками, наступаючи на кожен сходинку, стрибнути на землю та проповзти через пролом в цегляній стіні; - після цього дійти до

рову, зістрибнути вниз і дістатися до колодязя, підняти гранату і кинути в одну з проломів в цегляній стіні або в майданчик перед нею (прямі попадання зараховуються); у разі промаху - продовжувати кидати гранати (але не більше трьох) для попадання в ціль; - потім вистрибнути з колодязя, перестрибнути через стіну, піднятися по «зруйнованих сходах» у зворотному порядку, збігти з них і фінішувати на початку смуги. Контрольні нормативи – в межах 1 хв 25 с - 1 хв 40 с.

Визначено основні завдання військовослужбовців в аспекті їх фізичної підготовленості, а саме виконання військових завдань першої необхідності, постійне вдосконалення рухових здібностей, формування військово-прикладних рухових навичок, підвищення мотивації та стійкої потреби займатися фізичною підготовкою.

За результатами першого розділу кваліфікаційної роботи опубліковано наукові праці [16; 17]. Авторський внесок полягає в інтерпретації наукових результатів та оформленні висновків.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі написання кваліфікаційної роботи нами були використані такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
- педагогічне тестування фізичної підготовленості;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури надав можливість:

- на основі сучасних наукових досліджень визначити особливості фізичної підготовки військовослужбовців;
- схарактеризувати сутнісні та змістові складові, а також напрямки фізичної підготовки осіб, що несуть військову службу;
- виділити основні проблеми фізичної підготовки військовослужбовців та визначити напрямки удосконалення цього процесу відповідно до вимог сучасності.

Аналіз спеціальної літератури дав можливість визначити недостатньо розглянуті питання, проаналізувати позитивні та негативні тенденції фізичної підготовки військовослужбовців, а також виокремити перспективні напрямки подальших наукових розвідок в означеному напрямку.

2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості

Для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців під час експериментальної перевірки авторської програми застосували такі тести:

- підтягування на перекладині, кількість разів та вис на зігнутих руках, с (сила);
- біг 100 м, с (швидкість);
- біг 3000 м, хв (витривалість);
- вис на зігнутих руках, с (силова витривалість);

Тестування проводили поетапно на базі військової частини А4590 Збройних Сил України, м. Глухів Сумської області. Усі респонденти, військовослужбовці строкової служби, виконували фізичні вправи у повсякденній формі одягу військовослужбовців Збройних Сил України.

2.1.3. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося систематично протягом усього процесу роботи над кваліфікаційною роботою протягом 2020-2021 рр.

У процесі педагогічного спостереження чітко дотримувалися послідовність виконання мети та завдань дослідження.

2.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент складався із двох етапів: констатувального та формувального та полягав у розробленні й науковому обґрунтуванні програми фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

Експеримент проводився у 2020–2021 рр.

Експериментальну групу склали 20 осіб. Заняття проводилися за розробленою нами програмою.

Контрольну групу склали також 20 осіб, з яким проводилися навчальні заняття з фізичної підготовки які затверджені наказом ЗСУ від 24.11.2014 № 595.

2.1.5. Методи математичної статистики

Отримані в результаті експерименту результати були піддані статистичній обробці. У кожному конкретному випадку визначалися: середнє арифметичне (\bar{x}) та середнє квадратичне відхилення (σ).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося поетапно, на базі військової частини А4590 Збройних Сил України, м. Глухів Сумської області.

На першому етапі (вересень – листопад 2020 р.) відбувався збір наукової інформації для підтвердження актуальності кваліфікаційної роботи, визначалися її тема, мета, завдання та здійснювався вибір методів дослідження.

На другому етапі (грудень 2020 – жовтень 2021 р.) проводилася експериментальна робота (розроблення та перевірка ефективності програми фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України).

На третьому етапі (жовтень – грудень 2021 р.) був систематизований і узагальнений дослідницький матеріал, зроблені висновки. Також відбувалася підготовка кваліфікаційної роботи до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

3.1. Програма фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України

Під час розроблення програми фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України ми застосували Наказ ЗСУ від 24.11.2014 № 595. [30; 34; 44].

Мета програми – формування достатнього рівня спеціальної фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

Завдання:

1. Розвиток і вдосконалення спеціальних фізичних навичок і вмінь.
2. Формування методичної підготовленості щодо організації та проведення індивідуальної фізичної підготовки.
3. Підтримання достатнього рівня загальної фізичної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців.

Загальними методами тренувань (за В. Шубою та Л. Шубою [44]) програми є:

- рівномірний – передбачає рівномірне розподілення навантаження упродовж всього часу виконання вправ;
- повторний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);
- змінний – передбачає зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;
- інтервальний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами

(серіями), або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) часом;

– контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);

– змагальний – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження.

Фізичну підготовку проводили за такими формами: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності та індивідуальне фізичне тренування.

Структура і зміст показового заняття такі, як структура і зміст навчально-тренувального заняття.

Під час підготовчої частини заняття (3–7 хв.) оголошувалася тема, завдання, розкривався його зміст.

Під час основної частини заняття відпрацьовувався розділ фізичної підготовки з коментарями керівника показового заняття щодо ефективності засобів і методів, які застосовуються.

Під час заключної частини заняття (3–7 хв.) керівник заняття відповідав на запитання командирів підрозділів і підбивав підсумки.

До змісту навчальних занять з фізичної підготовки включалися фізичні вправи і дії, що сприяли розвитку спеціальної витривалості та формували навички, які необхідні для виконання бойових прийомів і дій.

Підвищення фізичного навантаження на заняттях з бойової та спеціальної підготовки досягалось:

- збільшенням кількості повторень спеціальних прийомів і дій;
- збільшенням дистанції прискореного пересування;
- підвищенням швидкості пересування і виконання інших дій;
- збільшенням маси вантажу, що переноситься;
- використанням засобів індивідуального захисту;
- зменшенням часу відпочинку між вправами і діями.

До змісту занять включалися такі вправи:

Комплекс вільних гімнастичних , що виконується на 16 рахунків:

Вихідне положення –стройова стійка;

1–2 –піднімаючись навшпиньки, повільно підняти руки вперед, потім – вгору; пальці стиснуті в кулак, долоні всередину, дивлячись угору, – потягнутися;

3 – опускаючись на обидві ступні, із силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, дивитися прямо;

4 – розігнути руки вгору (долоні всередину, пальці зігнуті в кулак), прогнутися, дивитися вгору;

5 – з'єднуючи носки ніг, присісти повністю на всій ступні, долоні на стегнах, лікті розвести в сторони;

6 – випрямитися, піднімаючи руки вперед та відводячи їх у сторони і назад повністю (з ривком у кінці руху), пальці стиснуті в кулак;

7 – присісти повністю на всій ступні, долоні на стегнах, лікті розвести в сторони;

8 – стрибком встати, ноги нарізно на широкий крок, руки на поясі;

9 – розгинаючи ліву руку і відводячи її в сторону і повністю назад (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб вліво, ноги з місця не зрушувати, дивитися на кисть лівої руки;

10 – повернути тулуб прямо, руки на поясі;

11 – розгинаючи праву руку і відводячи її в сторону і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб вправо, ноги з місця не зрушувати, дивитися на кисть правої руки;

12 – повернути тулуб прямо, руки на поясі;

13 – різко нахилитися вперед до торкання землі руками, ноги прямі;

14 – випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх у сторони і назад, прогнутися;

15 – різко нахилитися вперед до торкання землі руками, ноги прямі;

16 – випрямляючись, стрибком з'єднати ноги і прийняти стройову стійку.

Комплекс вільних вправ № 2 – виконується на 16 рахунків:

Вихідне положення - стройова стійка;

1–2 – із силою відвести плечі і руки повністю назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки, долонями вперед і, піднімаючись на носки, рухом у сторони поволі підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, долоні всередину, потягнутися;

3 – опускаючись на обидві ступні, із силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зближувати, дивитися прямо;

4 – зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук у сторони і поворотом голови вліво, пальці розтиснути, долоні донизу;

5 – поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зближувати, дивитися прямо;

6 – зробити широкий випад управо з різким розгинанням рук у сторони і поворотом голови управо, пальці розтиснути, долоні донизу;

7 – поштовхом приставити праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зближувати, дивитися прямо;

8 – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні з хлопком з'єднати над головою, а тулуб відхилити назад;

9 – різко нахилитися вперед, руки між ніг, ноги не згинати;

10 – випрямитися, піднімаючи руки вперед на висоту плечей, повернути тулуб вліво і різким рухом розвести руки в сторони повністю, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зрушувати;

11 – не зупиняючись, повернути тулуб управо і повторити нахил вперед, руки між ногами;

12 – випрямитися, піднімаючи руки вперед на висоту плечей, повернути тулуб вправо і різким рухом розвести руки в сторони повністю, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зрушувати;

13 – не зупиняючись, повернути тулуб вліво і повторити нахил вперед, руки між ногами;

14 – випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно) і сісти повністю, руки вперед долонями донизу, пальці розтиснути;

15 – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, у сторони, долоні всередину;

16 – стрибком з'єднати ноги, опустити руки і прийняти стрійову стійку.

Вправа на стаціонарному гімнастичному колесі.

Виконується 10 обертів (спіралей) у будь-який бік. Оцінка визначається за складністю виконання вправи:

- «відмінно» – вхід у спіраль, катання по спіралі і підняття колеса у вертикальне положення;
- «добре» – вхід у спіраль, катання по спіралі;
- «задовільно» – вхід у спіраль за допомогою партнера і катання по спіралі.

Комплексна силова вправа.

Виконується протягом 1 хв.: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів уперед до торкання ліктем колін з положення лежачи на спині, руки за головою в замку, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в початкове положення обов'язкове торкання підлоги лопатками); наступні 30 секунд – максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи.

Комплексна акробатична вправа.

Виконується в будь-якому приміщенні або на рівному майданчику з трав'яним покриттям. За командою «РУШ» пробігти з високого старту 10 м,

виконати два перекиди вперед, стрибком поворот кругом, два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку.

При виконанні перекидів у залі дозволяється використання гімнастичних матів.

Комбінована силова вправа на перекладині.

Вис хватом зверху; виконати в такій послідовності: підтягування, підняття ніг, підйом переворотом і підйом силою. Положення вису і упору фіксується на прямих руках 1–2 секунди. Оцінка виставляється за кількістю циклів.

Лазіння по канату (жердині).

Стоячи біля каната (жердини), узятись руками за нижню відмітку, розташовану на висоті 2 м від підлоги, без стрибка піднятися по канату (жердині) на висоту 6 м від підлоги, торкнутися верхньої відмітки однією рукою. Опускання вниз – довільним способом. Оцінка визначається за способом лазіння:

- «відмінно» – лазіння без допомоги ніг, ноги – у положенні «кут»;
- «добре» – лазіння без допомоги ніг, ноги – довільно;
- «задовільно» – лазіння за допомогою ніг.

Поштовх двох гир 24 кг по довгому циклу.

Поштовх гир складається з двох прийомів: підйому на груди і поштовху від грудей.

Сійка – ноги нарізно, хватом зверху за дужки гир відірвати гирі від підлоги, підняти їх на груди, при цьому гирі лежать на передпліччях і плечах, руки притиснуті до тулуба; виштовхнути гирі вгору і зафіксувати на прямих руках.

Для повторення циклу гирі опустити спочатку на груди, а потім - вниз, не торкаючись підлоги.

Забороняється відпочивати, утримуючи гирі, опущені вниз, і в положенні «на груди». Установлені дві вагові категорії: до 70 кг, понад 70 кг.

Вправа на стаціонарному гімнастичному колесі.

Виконується 10 обертів вліво і 10 обертів вправо. Починається і закінчується вправо в момент проходження вертикалі головою вгору. Оцінка здійснюється за загальним часом, витраченим на 20 обертів, без вимкнення секундоміра після виконання перших 10 обертів. Дозволяється починати вправу в будь-який бік.

Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу.

Виконується в складі підрозділу (групи) з особистою зброєю і протигазом. При виконанні вправи відпрацьовується взаємодопомога без передачі зброї, протигазу та інших предметів екіпіровки.

Час визначається по останньому військовослужбовцю.

Дистанція – 1100 і 3100 м.

Пробігти 1 або 3 км. Подолати смугу перешкод: подолати рів; пробігти по проходах лабіринту; перелізти через паркан; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; подолати стінку; перестрибнути через траншею.

Попередження травматизму забезпечується:

- перекопуванням і засипанням тирсою (піском) місць приземлення при стрибках з високих перешкод;
- збільшенням інтервалів і дистанцій при проведенні занять зі зброєю;
- виконанням метання гранат убік від напрямку бігу;
- очищенням від льоду і снігу перешкод, місць відштовхування і приземлення;
- суворим дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

Прийоми самозахисту, що здійснюються таким чином:

1) захист від ударів рукою – відбити руку вбік підставлянням під удар долоні, одного або двох передпліч чи плеча, нирком під удар, ухилянням або відходом назад. Після захисту негайно нанести супротивнику у відповідь удар рукою або ногою у вразливе місце;

2) захист від удару ногою – виконати підставляння стопи (каблука, стегна) під удар, після чого завдати зустрічний удар рукою в голову або тулуб супротивника;

3) захист від удару коліном знизу – прикрити пах стегном, піднявши зігнуто в коліні ногу вгору до опорної ноги, після чого нанести зустрічний удар рукою в голову або тулуб супротивника;

4) захист від удару ногою підставлянням рук – зустріти ногу супротивника передпліччями прямих схрещених рук (при ударі правою ногою права рука знаходиться зверху), захопити її правою рукою за п'яту, завести стопу в ліктьовий згин лівої руки, ривком вгору на себе кинути супротивника на землю, ударити ногою, наступити на іншу ногу і викрутити захвачену ногу;

5) захист від удару ногою відхиленням убік (вліво, вправо) – при ударі супротивника правою ногою повернутися вправо з кроком лівою ногою вліво вперед, підхопити лівою рукою ногу супротивника знизу.

Піднімаючи ногу вгору та штовхнувши правою рукою, кинути супротивника на землю і нанести удар ногою;

6) відбиття стволом автомата (карабіна) – ударити кінцем ствола або багнетом по зброї супротивника (справа, зліва або вниз вправо чи вліво); одразу після відбиття провести атаку у відповідь;

7) відбиття малою лопаткою (гумовим кийком) виконується вправо, вліво та вниз вправо ребром лопатки (кийком); одразу за відбиттям супротивнику завдається удар лопаткою (гумовим кийком).

Заняття з рухливих ігор та ігрових видів спорту спрямовані на розвиток швидкості, спритності, загальної і швидкісної витривалості, просторового орієнтування, на формування навичок у колективних діях, виховання наполегливості, рішучості, ініціативи та винахідливості, підтримку розумової і фізичної працездатності, зняття емоційної напруги службово-бойової діяльності.

До змісту занять з рухливих ігор та ігрових видів спорту включаються загальнорозвивальні і спеціальні вправи без м'яча та з м'ячем, вправи з техніки і тактики гри, двосторонні навчально-тренувальні ігри.

До підготовчої частини заняття включаються: ходьба, біг різними способами, вправи з пересування гравця, загальнорозвивальні вправи, прості вправи з техніки гри.

До основної частини заняття включаються вправи з техніки і тактики гри в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол (міні-футбол, футзал).

Рухливі ігри на заняттях проводяться в підготовчій і основній частинах. До підготовчої частини включаються ігри, направлені на підготовку організму до майбутнього навантаження.

Тривалість таких ігор не повинна бути великою.

До основної частини заняття включаються ігри без м'яча і з м'ячем, направлені на вдосконалення різних якостей військовослужбовців, а також оволодіння навичками рухливих ігор.

Ми застосовували такі ігри:

1. «Влуч у ціль» (місце для гри окреслюють середніми і лицьовими лініями. На середній лінії в ряд ставлять 10 кегель. Гравців ділять на 2 команди, кожна з команд розташовується за лицьовими лініями на відстані 6–10 м від кегель. Усі гравці одержують по малому м'ячу. За сигналом збивають кеглі. Варіанти гри: одна команда збиває червоні кеглі, інша – білі; за одну хвилину скільки зіб'є одна команда).

2. «Крос по колу» (на майданчику ставлять 4 стійки, щоб гравці оббігали їх; відстань між ними 15–20 м (довгі сторони) і 8–10 м (короткі). В грі приймають участь 6–8 осіб.

Вони рівномірно розташовуються по периметру прямокутника. По сигналу гравці починають бігти один за одним. Задача кожного наздогнати попереднього. Сигнал для закінчення гри подається, коли залишилось 2–3 гравці).

3. «Бій півнів» (два суперники стрибають на одній нозі, руки за спиною, намагаючись вивести поштовхом плеча один одного із рівноваги (через рівні проміжки часу міняють ногу).

4. «Виклик номерів» (гравці сидять на гімнастичних лавах, кожному надається порядковий номер, всі гравці команд за названим номером долають однакову відстань до призначеного місця і виконують завдання викладача, після чого повертаються до команди).

Також військовослужбовці експериментальної групи виконували комплекси вправ за системою Кросфіт, в яких поєднувався абсолютно різний набір вправ, кількість повторень і вага снарядів.

Варто наголосити, що ми застосували наукові розробки І. Собка, В. Коробейніка, С. Білоуса, О. Беззубенка, Є. Тімка [34].

Темп виконання вправ збільшувався поступово кожні 4 заняття, спочатку вправи виконувались по 10 с, відпочинок – 20 с, в кінці експерименту вправи виконувались по 30 с, відпочинок – 10 с.

Основні Кросфіт-вправи:

1. Стрибки через штангу – перестрибування штанги з двох ніг.
2. «Повітряні» присідання – звичайні присідання з власною вагою.
3. Гіперекстензія – підйом тулуба на тренажері, включаючи м'язи спини.
4. Вихід на турніку.
5. Вихід на кільцях.
6. Застрибування на тумбу – стрибки на ящик з двох ніг з обов'язковим випрямленням ніг на ньому.
7. Бурпі – перехід з положення стоячи (вихідне положення) в положення лежачи на грудях, підтягування ніг і вистрибування з бавовною над головою в положення стоячи.
8. Підтягування – можуть бути силові, кіпінгом (з розгойдуванням) або «батерфляй».
9. Підйоми корпусу на прес.

10. Складка – одночасний підйом корпусу і ніг на прес з положення лежачи, руки вгорі.
11. Сіт-апи на тренажері
12. Підйоми колін до ліктів на перекладин.
13. Підйоми ніг до перекладині.
14. Підтягування – підтягування, тримаючи пресом куточок.
15. Присідання на одній нозі – «пістолет».
16. Віджимання на кільцях.
17. Присідання зі штангою на плечах.
18. Кластер – взяття штанги на груди викид її над головою.
19. Станова тяга.
20. Протяжка – підйом штанги з підлоги, надаючи їй прискорення, в положення над головою.
21. Свінги – махи гирею перед собою.
22. Оверхедів – присідання зі штангою над головою.
23. Силовий жим стоячи – жим штанги від грудей стоячи.
24. Поштовховий жим стоячи (швунг) – викид штанги з грудей вгору.
25. Підйом сендбега (мішок з піском) на плече.
26. Ривок штанги.
27. Тяга штанги до підборіддя з стійки сумо – ноги розставлені широко, руки тримають гриф середнім або вузьким хватом.
28. Трастери – викид штанги над головою з повного присідаючи, штанга на грудях.
29. Трастери з гирями – аналогічне попередній вправі, тільки в руках атлета знаходяться гирі.
30. Крокуючі випади – глибокі випади ногою, торкаючись коліном підлоги і тримаючи обтяження над головою.

У наступному підрозділі кваліфікаційної роботи представлено результати перевірки ефективності авторської програми.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми

Дослідження проводилося поетапно, на базі військової частини А4590 Збройних Сил України, м. Глухів Сумської області. Усі респонденти, військовослужбовці строкової служби, виконували фізичні вправи у повсякденній формі одягу військовослужбовців Збройних Сил України.

Результати проведеного нами експериментального дослідження представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміки зміни показників фізичної підготовленості представників КГ та ЕГ протягом експерименту, n=40

Назва тесту	КГ (n=20)		ЕГ (n=20)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
1	2	3	4	5
Підтягування (кількість разів)	10,8±1,2	12,2±1,3	10,9±1,4	14,6±1,1
Біг 100 м (с)	14,6±0,12	14,0±0,11	14,5±0,13	13,4±0,1
Біг 3000 м (хв)	13,1±1,1	12,9±1,0	13,2±1,2	12,5±1,1
Вис на зігнутих руках, (с)	24,7±2,6	27,1±2,4	24,5±2,1	31,7±1,7

За результатами тесту «Підтягування на перекладині» на початку дослідження у представників КГ показник був 10,8±1,2 разів, а у ЕГ – 10,9±1,4 разів. У кінці експерименту представники ЕГ значно покращили свій результат і він склав 14,6±1,1 разів, а в КГ – 12,2±1,3 разів (рис. 3.1).

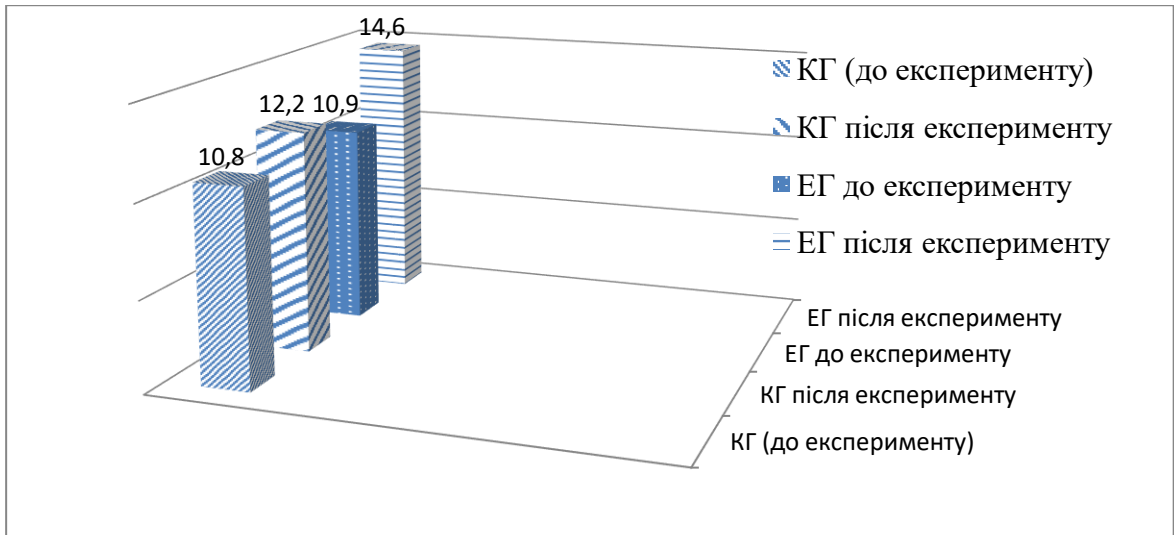


Рис. 3.1. Показники результатів при виконанні тесту «Підтягування на перекладині» (кількість разів)

За результатами тесту «Біг 100 м» у представників КГ на початку показник склав $14,6 \pm 0,12$ с, а в кінці – $14,0 \pm 0,11$ с. У представників ЕГ на початку експериментального дослідження показник склав $14,5 \pm 0,13$ с, а в кінці – $13,4 \pm 0,1$ с (рис. 3.2).

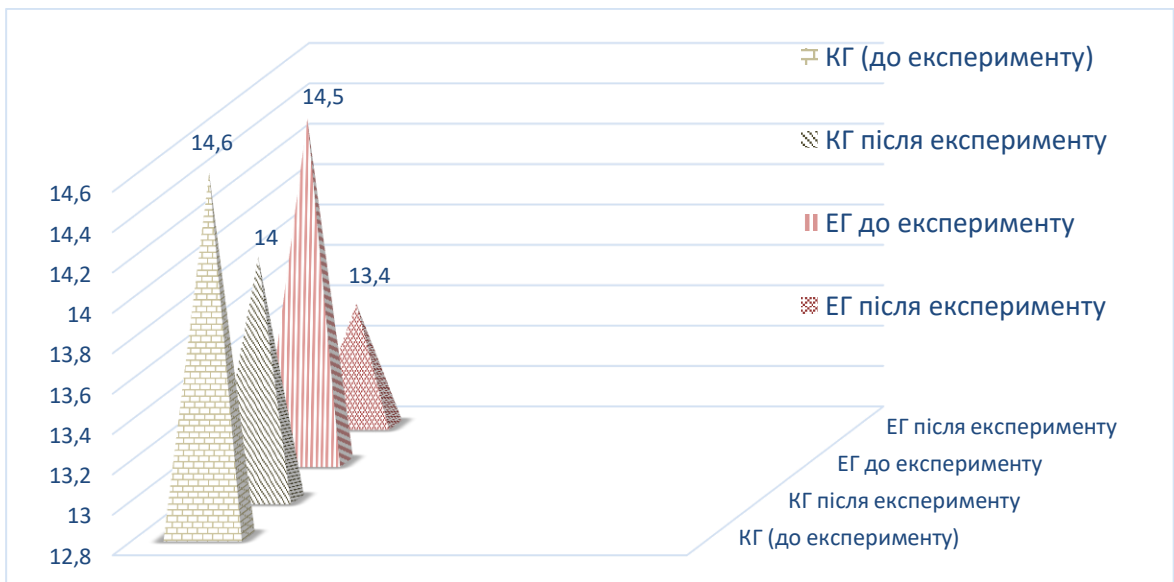


Рис. 3.2. Показники результатів тесту «Біг 100 м» (сек.)

У тесті «Біг 3000 м» на початку дослідження у КГ показник був $13,1 \pm 1,1$ хв, а в кінці – $12,9 \pm 1,0$ хв. У ЕГ на початку експерименту показник був $13,2 \pm 1,2$ хв, а в кінці – $12,5 \pm 1,1$ хв (рис. 3.3).

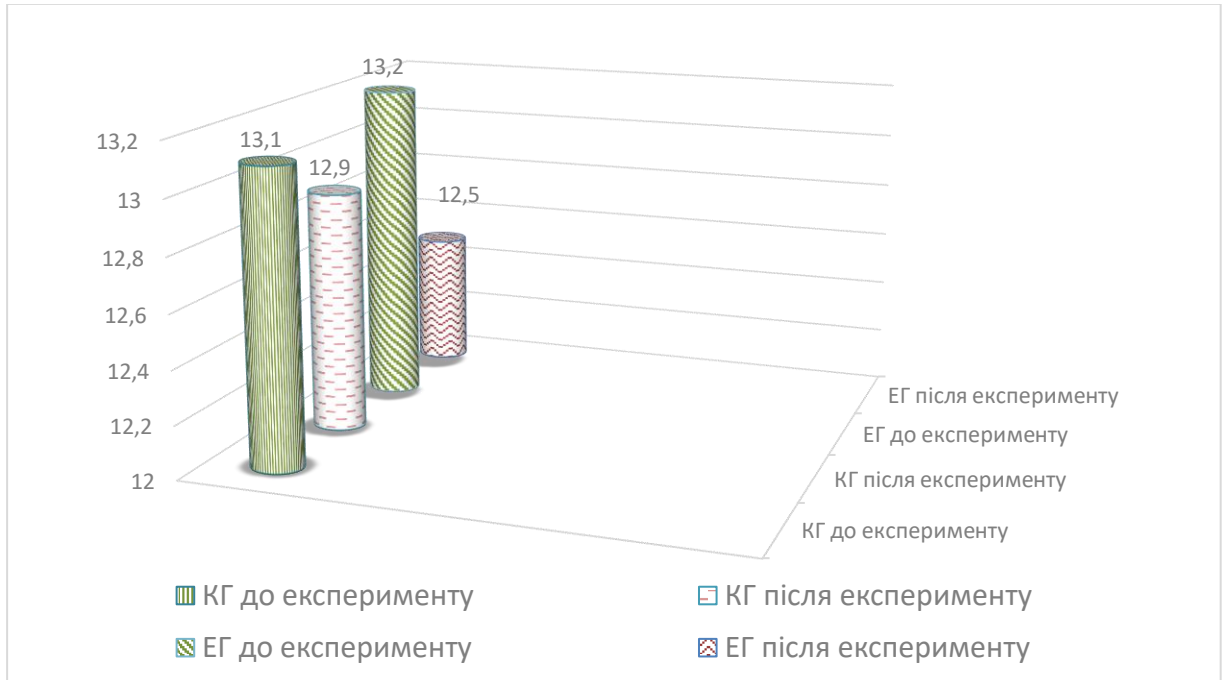


Рис. 3.3. Показники результатів тесту «Біг 3000 м» (хв.)

За результатами тесту «Вис на зігнутих руках» на початку дослідження у представників КГ результат складав $24,7 \pm 2,6$ сек, а в кінці – $27,1 \pm 2,4$ сек. У ЕГ на початку експерименту результат був $24,5 \pm 2,1$ с, а в кінці – $31,7 \pm 1,7$ с (рис. 3.4).

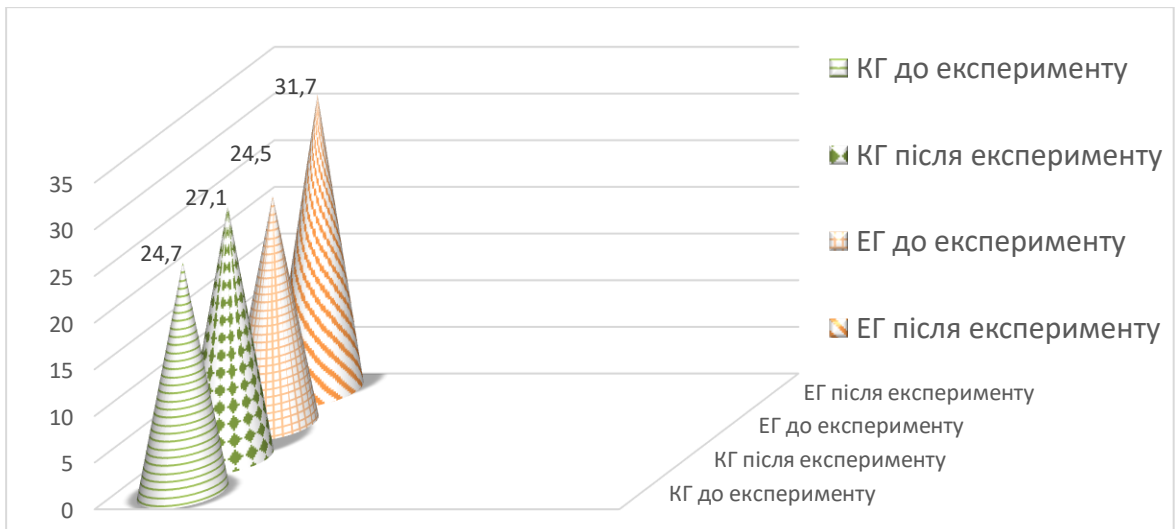


Рис. 3.4. Показники результатів тесту «Вис на зігнутих руках» (сек.)

Таким чином, як бачимо у представників ЕГ в усіх тестових показниках був кращим за результати КГ, що і підтверджує ефективність запропонованої програми фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

Висновки до розділу 3

Розроблено програму фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України, що базувалася на застосуванні таких методів, як рівномірний; повторний; змінний; інтервальний; контрольний; змагальний. Метою програми було формування достатнього рівня спеціальної фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

Проведений педагогічний експеримент дозволив простежити позитивну динаміку у фізичній підготовці представників ЕГ.

За результатами тесту «Підтягування на перекладині» у кінці дослідження представники КГ покращили свій результат на 12,9%, а ЕГ – на 33,9%, «Біг 100 м» – КГ на 4,1%, а ЕГ – на 7,6%, у тесті «Біг 3000 м» КГ на 1,5%, а ЕГ – на 5,3%, у тесті «Вис на зігнутих руках» КГ на 9,7%, а ЕГ – на 29,3%.

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність програми фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової та спеціальної літератури з проблеми кваліфікаційної роботи дав можливість визначити, що провідними фізичними якостями, що забезпечують високий рівень готовності військовослужбовців до бойової діяльності є витривалість та сила. Важлива увага також приділяється вивченню прийомів самозахисту.

У процесі фізичної підготовки важливо застосовувати принципи комплексності та послідовності виконання фізичних вправ. Також науковці наголошують на застосуванні морально-психологічних елементів у фізичній підготовці військовослужбовців.

Розроблено програму фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

До змісту програми включено такі вправи: гімнастичні, вправа на стаціонарному гімнастичному колесі, комплексні силові вправи, комплексні акробатичні вправи, комбіновані силові вправи на перекладині, лазіння по канату, жердині, поштовх двох гир 24 кг по довгому циклу, вправи на стаціонарному гімнастичному колесі, біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу, вивчення прийомів самозахисту, рухливі ігри, комплекси вправ за системою Кросфіт.

Перевірено ефективність авторської програми. Зокрема визначили покращення в показниках фізичної підготовленості. У порівнянні з КГ юнаки ЕГ покращили свої результати в таких тестах: «Підтягування на перекладині» на 33,9%, «Біг 100 м» – на 7,6%, «Біг 3000 м» – на 5,3%, «Вис на зігнутих руках» – на 29,3%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. Психологічні проблеми військовослужбовців – учасників АТО. *Вісник МОУ*. 2014. № 10. С. 8–9.
2. Александров В. М. Правове регулювання підготовки громадян України до військової служби. *Державне будівництво та місцеве самоврядування*. 2010. Вип. 19. С. 109–115.
3. Афонін В. М. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки (ппфп) військовослужбовців Збройних Сил України. *Збірник наукових праць Військової академії. Технічні науки*. 2014. № 2. С. 151-156.
4. Бесарабчук Г. Методологічні основи формування готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2010. Вип. 3. С. 187–196.
5. Василенко С. М. Система патріотичного виховання та її місце в державотворенні сучасної незалежної України. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки*. 2015. № 2. С. 14–19.
6. Вознюк М. Г., Єрмоменко Е. А., Самоха І. М. Кадрове забезпечення і навчально-матеріальна база допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф.*, 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь. Ірпінь, 2021. С. 1503–1519.
7. Гусак О. Д., Романчук С. Д. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 4. С. 61-65.
8. Добровольський В., Мельник В., Романчук С. Зміст фізичної

підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Том 4. № 3. С. 81–86.

9. Дорошенко М. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Спеціальна фізична підготовка за методиками бойового хортингу як засіб виховання волі та характеру допризовної молоді. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь. С. 1188–1205.

10. Ільницький І., Окопний А. Фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Молода спортивна наука України*. 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 101–104.

11. Жембровський, С. М., Сич Р. В. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогіка*. 2019. № 3.

12. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С., Федак С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 4. С. 12-18.

13. Коновалов В. В. Методичні основи дослідження управління процесом фізичної підготовки в системі оперативно-бойової підготовки військовослужбовців СБ України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2010. Вип. 4. С. 47-52.

14. Кривенко В. П., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А. Правила проведення сутичок з бойового хортингу за методикою військово-прикладної підготовки учнів. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь. Ірпінь, 2021. С. 1302–1315.

15. Кузнецов М. Організація фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій. *Спортивна наука України*.

2016. № 5. С. 13-19.

16. Леоненко А.В., Лазарев М. О. Проблема фізичної підготовки допризовної молоді та військовослужбовців у сучасних умовах // А.В. Леоненко, М. О. Лазарев / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали ХХ Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. / відп. ред. Я.М. Копитіна; наук.ред. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, – т. 1. – 2021. Стр. 150-155.

17. Леоненко А. В., Лазарев М. О. Організаційні аспекти допризовної підготовки молоді в закладах фахової передвищої освіти та ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: Національна академія Національної гвардії України. 2021. С. 170–172.

18. Маракушин А. І., Попов Ф. І., Куцевол Р. В. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в зарубіжних арміях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 55-58.

19. Мельник В. Програма супутнього фізичного тренування курсантів. *Спортивна наука України*. 2018. Вип. 3. С. 21–27.

20. Одеров А. М. Аналіз системи контролю та перевірки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 18. Т. 2. С. 90–93.

21. Одеров А. М., Логінов Д. О. Методики перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців – як складова їх професійної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 2. С. 203-207.

22. Одеров А., Федак С., Кузнецов М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Молода спортивна наука України*. 2016. Вип. 20. Т.1. С. 274-278.

23. Пантелєєв К. Методичні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців країн НАТО та удосконалення системи фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*. 2016. № 1. С. 115-126.

24. Петрачков О. В. Еволюція системи перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 40. С. 71-74.

25. Петрук А. Методична підготовка курсантів у процесі фізичного виховання у командних вищих військових навчальних закладах Збройних сил України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 164-168.

26. Підлетьчук Р. В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців : дис. ...д-ра філософії : 017. Київ, 2021. 291 с.

27. Положення про допризовну підготовку : затверджене Постановою Кабінету Міністрів України від 30.11.2000 р. № 1770. *Офіційний вісник України*. 2000. № 49. 21 с.

28. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : Наказ Міністерства внутрішніх справ України № 1067 від 13.10.2014 (зі змінами від 22.07.2019 р.) : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text>

29. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Захист Вітчизни». 10–11 класи : навчально-практичне видання. Харків : Ранок, 2009. 192 с.

30. Ролюк О. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 57-63.

31. Романчук С. В., Боярчук О. М., Романчук В. М. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичної підготовки у сухопутних

військах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 125-128.

32. Романчук С., Добровольський В., Мельник В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Вип. 4. № 3. С. 81-86.

33. Романчук С., Ролук О., Воронцов О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 6. С. 47-52.

34. Собко І. Коробейнік В., Білоус С., Беззубенко О., Тімко Є. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців за допомогою кросфіт тренування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 86-92.

35. Стасюк В. В., Фіногенов Ю. С. Реформування фізичної підготовки Збройних Сил України: сучасність та перспектива. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 6. С. 144-149.

36. Турчинов А., Таймасов Ю. Шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів (на прикладі впровадження системи кросфіт). *Новий Колегіум*. 2018. № 1. С. 68–72.

37. Фіногенов Ю. С. Світовий досвід адаптації системи фізичного виховання військовослужбовців в умовах сучасного реформування збройних сил. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки*. 2011. Вип. 1.33. С. 180–184.

38. Харитоненко Є. В., Єрмоменко Е. А., Вехтєв В. В. Бойовий хортинг як засіб спеціальної фізичної і бойової підготовки допризовної молоді до військової служби у Збройних Силах України. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф.*, 04–05 січня 2021 р. 2021. С. 1221–1236.

39. Хацаюк О. В., Любчич Р. С., Оленченко В. П. Удосконалення

військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий Колегіум*. 2019. № 1. С. 63-68.

40. Хацяук О. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України у системі бойової підготовки. *Честь і закон*. 2013. № 1. С. 66–72

41. Шепель С. І. Проблемні питання фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в умовах перебування в зоні проведення антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2016. Вип. 137. С. 76–79.

42. Шепель С. І. Фізична підготовка – одна з вагомих складових професійної підготовки сучасного воїна. *Військова освіта*. 2017. № 1. С. 209-215.

43. Шлямар І. Динаміка фізичної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів. *Молода спортивна наука України*. 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 320-324.

44. Шуба Л. В., Шуба В. В. Особливості спеціальної фізичної підготовки інструкторів у військових частинах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № 1. С. 395-398.