

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Андрущенко Максим Михайлович

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник

_____ О. Я. Дубинська
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент кафедри ТМФК

«__» _____ 2021

Виконавець

_____ Андрущенко М. М.

«__» _____ 2021

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	8
1.1. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в сучасних умовах.....	8
1.2. Змістові складові фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України	18
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Методи дослідження.....	35
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел.....	35
2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	35
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	36
2.1.4. Методи математичної статистики.....	37
2.2. Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ.....	39
3.1. Програма удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.....	37
3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.....	46
Висновки до розділу 3.....	51

ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови реалізації державної політики України потребують удосконалення в плані підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Означена проблема є актуальною, оскільки військові дії які відбуваються на території України вимагають професійної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

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

Фізична підготовка здійснюється з урахуванням особливостей службово діяльності військових частин Національної гвардії 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.

У контексті проблеми, що розглядається, важливими є наукові дослідження авторів: Г. Гапоненко, 2016; А. Магльований, 2016; А. Турчинов, 2018; Н. Височіна, 2021; Р. Підлетьчук, 2021 та інші.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан дослідженості проблеми в науковій літературі.
2. Визначити особливості фізичного виховання військовослужбовців.
3. Розробити та обґрунтувати програму удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.
4. Експериментально перевірити ефективність авторської програми.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка військовослужбовців Національної гвардії України.

Предмет дослідження – програма удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у розробленні та науковому обґрунтуванні програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Доповнено відомості про рівень фізичної підготовленості військовослужбовців.

Практична цінність. Результати магістерської роботи можуть застосовуватися у навчальному процесі фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

Апробація дослідження. За результатами дослідження опубліковано такі наукові праці:

1. Леоненко А.В. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в сучасних умовах // А.В. Леоненко, М. М. Андрущенко, О. Я. Дубинська / 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. 146-150.

2. Леоненко А.В. Психологічна підготовка допризовної молоді засобами фізичної культури та спорту/А.В. Леоненко, М.М. Андрущенко // 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. 94-96.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Список використаних джерел налічує 45 позицій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

1.1. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в сучасних умовах

У сучасній науковій літературі знаходимо незначну кількість праць у цьому напрямку. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що раніше це питання не було таким нагальним. Проте, звернувшись до минулого наукового досвіду, можемо зробити певні висновки.

Отже, звернемося до досвіду і здійснимо аналіз та визначимо перспективи розв'язання проблеми наукової роботи.

О. Рольом 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,
- урахування кліматогеографічних умов (сильнопересіченого рельєфу місцевості, можливості раптових і різких змін погоди й водного

режиму річок, утворення гірських і сніжних обвалів та завалів, затоплень, що посилює негативні впливи на роботу розвідників) тощо [32].

Ми погоджуємося з висновками В. Афоніна [2] щодо того, що система фізичної підготовки у збройних силах складається з двох основних частин – загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. Засоби ЗФП спрямовані на різнобічний, пропорційний розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців, незалежно від їх військової спеціальності. Засоби СФП спрямовані на розвиток переважно найбільш важливих фізичних якостей та навичок військовослужбовців певної військової спеціальності.

Різнобічна фізична підготовка військовослужбовців є важливою складовою частиною, основою спеціальної, професійно-прикладної підготовки. Вирішення основних завдань фізичної підготовки або різнобічного фізичного розвитку, звичайно, не може повністю забезпечити загальну фізичну готовність військовослужбовців до дій у сучасному бою. Водночас з постійним розвитком сучасних армій, як справедливо наголошує В. Афонін [2], з'являються нові й нові військові спеціальності, що викликає необхідність внесення суттєвих змін до організації фізичної підготовки в напрямку підвищення її спеціальної професійно-прикладної спрямованості.

Особливо вагомими вважаємо такі висновки В. Афоніна: «... державний іспит з фізичної підготовки необхідно проводити не за нормативами загальної фізичної підготовки, а за спеціально розробленими специфічними нормативами для кожної військової спеціальності» [2, с. 155].

Як зазначають Г. Сухорада, С. Божко та О. Піддубний [38], організація, поряд із керівництвом та проведенням визначених заходів, є однією із основних функцій підсистеми управління у структурі системи фізичної підготовки військовослужбовців.

По-перше, планування, як один із важливих компонентів функції організації, має за мету правильно визначити кількість заходів та час на їх проведення для вирішення загальних та спеціальних завдань фізичної підготовки військовослужбовців [38].

Серед пропозицій до Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту від фахівців Збройних Сил та правоохоронних органів України серед інших було внесено однозначну думку: «Створити умови для забезпечення рухової активності особового складу Збройних Сил та правоохоронних органах України в обсязі 8–12 годин на тиждень. Із них: 4 години у сітці розкладу занять – для вищих навчальних закладів; не менше 4-х годин обов'язкових занять з фізичної підготовки у службовий час для всіх категорій військовослужбовців та працівників (для особового складу підрозділів спеціального призначення – не менше 6 годин)» [38].

Таким чином, підтверджуємо власні висновки твердженням науковців про те, що «підготовка керівників форм фізичної підготовки завжди була і є актуальною, особливо у період змін, пов'язаних з переходом на службу за контрактом» [38]. Особливо це важливо, як ми зазначали, в наш час.

А. Одеров, С. Федак та М. Кузнецов, посилаючись на дослідження В. Романчука, К. Пронтенка та Г. Грибана, зробили висновок про те, що фізична підготовленість переважної більшості призовників не відповідає вимогам професійної діяльності і військової служби та має регресивні тенденції.

Проведений дослідниками аналіз, отже, свідчить, що сучасна система фізичного виховання допризовників не повністю забезпечує розв'язання тих завдань, які на неї покладаються, що в свою чергу проявляється в подальших наслідках, а саме близько 90% випускників середніх шкіл мають відхилення у стані здоров'я, нормальну масу тіла мають 57,4% юнаків, недостатню – 30,2%, надмірну – 12,4%, стан кістякової мускулатури свідчить про низький та нижчий за середній розвиток сили у 85,5% досліджуваних та про невідповідність окільних розмірів плеча, стегна, гомілки параметрам середнього стандарту гармонійності на 3–19%. Близько 35% учнів 10–11 класів середніх шкіл мають порушення діяльності опорно-рухового апарата (зокрема хребта) через низький рівень розвитку м'язів спини, живота. У

37,9% випускників середніх шкіл зафіксовано високу частоту серцевих скорочень (від 80 до 124 уд./хв). Ознаки гіпотонії характерні для 8,3%, гіпертонії – для 20,1%; низьку ЖЄЛ мають 46,7% випускників; знижену опірність організму до несприятливих чинників довкілля – 49,3%. Понад 74% випускників шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 17,1% – нижчий за середній, 8,3% – середній і тільки 0,6% – вищий за середній [25].

Вважаємо, що показники, наведені вище, повинні враховуватися при плануванні процесу фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців.

Важливим шляхом удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, на прикладі десантників А. Маляренка називає функціональне багатоборство [22].

Зокрема, науковець також виокремлює основні чинники, що визначають вимоги до фізичної підготовки особового складу Збройних сил, а саме:

- характер прийомів і дій військовослужбовців під час виконання бойових завдань;
- умови бойової діяльності військовослужбовців; характер і величина фізичних навантажень і нервово-психічних напружень у процесі бойової діяльності;
- географічні умови місця дислокації військових частин або ймовірного сценарію військових дій;
- особливості впливу навчально-бойової і бойової діяльності на фізичний і психічний стан військовослужбовців;
- рівень розвитку військової техніки і зброї тощо.

Загальні завдання фізичної підготовки всіх військовослужбовців, на думку А. Маляренка, є такими [22]:

1. Оволодіння навичками, необхідними в бойовій діяльності (прискореного пересування, подолання перешкод, рукопашного бою,

плавання, пересування на лижах пересіченою місцевістю, надання допомоги тощо).

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

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

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

Отже, за відносно нещодавньою науковою публікацією науковця А. Маляренка [22], який зазначає, що «наявна система організації фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України з урахуванням чинників її реалізації не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань, не сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу підготовки курсантів та слухачів військових закладів вищої освіти та ефективності управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців» [22, с. 14] вважаємо, що це питання потребує вирішення.

Звернемося до наукового дослідження А. Одерова, В. Климовича, Р. Підлетейчука, В. Добровольського, М. Корчагіна. Дослідники наголошують, що у Збройних силах України відсутня централізована система управління фізичною підготовкою. Створено дві паралельно діючі структури різного підпорядкування: у Генеральному штабі – штатне Управління фізичною підготовкою, а у Міністерстві оборони України – штатне Управління фізичною культурою та спортом. При цьому, у видах Збройних сил України, Національній гвардії України, оперативних командуваннях, з'єднаннях, військових частинах, закладах та установах система управління фізичною підготовкою має єдину структурно-логічну підпорядкованість [25].

Загальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України є [25]:

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності;
- покращання фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;
- забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями.

Основними формами фізичної підготовки, що називають А. Одеров, В. Климович, Р. Підлетейчук, В. Добровольський, М. Корчагін, є:

- навчальні заняття;
- ранкова фізична зарядка;
- спортивно-масова робота;
- фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності.

Додатковими формами проведення фізичної підготовки науковці [25] називають тренажі та самостійну підготовку. Усі форми фізичної підготовки, як наголошують вчені, організуються і проводиться у складі роти чи взводу, під керівництвом командира роти чи взводу, старшини роти або найбільш підготовленого заступника командира взводу (сержант) за певною тематикою [25].

Навчальні заняття проводяться у вигляді навчально-тренувальних чи контрольних занять 3-4 навчальні години на тиждень (залежно від роду військ (сил) чи виду збройних сил) [25].

Ранкова фізична зарядка проводиться щоденно, крім святкових та вихідних днів тривалістю 50 хв. у літній період і 30 хв. - у зимовий період. Вона організовується та проводиться за декількома варіантами у формі комплексного тренування із застосуванням вивчених під час навчально-тренувальних занять фізичних вправ [25].

Спортивно-масова робота має напрямки: навчально-тренувальні заняття і змагання з військово-прикладних і масових видів спорту та за вправами військово-спортивного комплексу. Вона проводиться 2 рази на тиждень по 1 навчальній годині в робочі дні і 3 години у вихідні та святкові дні [25].

Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності проводиться з урахуванням основних навчальних і бойових завдань, проводиться відповідно до інструкцій (рекомендацій), що розробляються фахівцями фізичної підготовки, і включає фізичні вправи в умовах чергування, супутнього фізичного тренування, фізичних вправ при пересуванні військ транспортними засобами [25].

Супутнє фізичне тренування залежно від географічних умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки проводиться у вигляді: прискореного пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод; подолання водних перешкод; тренуванням з посадки та висадки із машин; подоланням ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням; багаторазового подолання перешкод та інженерних загорож на навчальних полях; метанням гранат на дальність і у ціль. В окремих випадках супутнє фізичне тренування проводяться в ході виконання поставлених тактичних завдань. Для цього використовуються дії, що виконуються на швидкість: перешикування із похідного строю в розгорнутий, у передбойовий і бойовий порядки, захоплення вказаних рубежів (висот), багаторазове виконання бойових прийомів і дій, в тому числі з використанням засобів індивідуального захисту [25].

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми показує, що важливим засобом формування психологічної готовності допризовників до служби в армії є фізична культура та спорт.

О. Гончаренко вважає, що складовим змістом сучасної фізичної підготовки майбутніх захисників Вітчизни у процесі їх допризовної підготовки є тенденція до формування учнями свого «Я» засобами

особистісно зорієнтованої спрямованості на підвищення мотивації до зміцнення власного здоров'я, фізичного самовдосконалення та тіловиховання на основі військово-козацьких традицій українського народу [11].

О. Гончаренком підтверджено системний характер впливу засобів і методів фізичного виховання на формування позитивного ставлення у молоді до служби в Збройних силах та Національній гвардії України. Зростання фізичної підготовленості і зміна уявлень про службу, сприяють укріпленню впевненості особистості у власних силах. Ефективними педагогічними умовами формування позитивного ставлення до військової служби і готовності учнівської молоді до захисту Вітчизни науковець вважає такі: поетапне виявлення рівня військово-патріотичної готовності школярів до захисту Вітчизни, просвітницька робота серед вчителів в усвідомленні ними та школярами доцільності забезпечення ефективного функціонування механізму ціннісно-нормативної регуляції військово-патріотичної культури особистості, включення школярів у педагогічно-доцільні види військово-патріотичних відносин, збагачення військово-патріотичних якостей у процесі взаємодії освітніх навчальних закладів та причетних суспільних інституцій в особистісному розвитку, саморозвитку й самовдосконаленні [11].

Г. Бесарабчук [6] вважає, що надмірна фізкультурно-спортивна спрямованість занять фізичними вправами призведе до перенапруження центральної нервової та інших систем організму, що створить негативний вплив на рівень здоров'я військовослужбовців. Також процес формування позитивного ставлення до майбутньої військово-професійної діяльності може піддатися негативному впливу; проблема психодіагностики і психолого-педагогічної характеристики, можливостей індивідуальної роботи над собою, проте, ці умови можливо виконати, коли пік фізичного і психологічного самовдосконалення і готовності співпадають з піком морфо-фізіологічного і вольового розвитку військовослужбовців.

В. Белан акцентує увагу на хортингу та вважає цей вид діяльності ефективним засобом психологічної готовності допризовника до служби в

Збройних силах України та Національної гвардії України. Як наголошує науковець, хортинг сприяє залученню молодого покоління до набуття «багатств» загальнолюдських цінностей; формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку дітей. Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні та тактичні елементи, а також виховні й філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку. Це реальний інструмент виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота Української держави [5].

Водночас Е. Єрмоєнко зазначає, що хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, народжений в Україні, який базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання особистості [14].

У процесі проведення зазначених занять тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайну роль позитивних особистісних якостей своїх підопічних, поглиблюючи тим самим патріотичне виховання та формування позитивного образу допризовників. У цьому надзвичайно яскравий приклад героїки, сили духу, самоорганізованості подає українське козацтво. Козацька доба виплекала й дарувала Україні та світові нову ефективну багаторівневу систему загального та військово-патріотичного виховання.

У даному контексті важливо говорити про соціально-психологічну готовність допризовника, що визначається спрямованістю особистості на військову службу, її ставлення до військових, моральними якостями, які необхідні воїнові. М. Томчук та В. Шевченко [39; 43] зосередили основну увагу на мотивації до військової служби, що характеризується в контексті її змістової та динамічної особливостей. Загальновійськова професійна готовність допризовника, на їхню думку, характеризується рівнями розвитку:

1) знань, умінь, навичок, звичок, необхідних юнакові на початковому етапі контрактної служби (військових, прикладних фізичних, медико-санітарних, психологічних, з цивільної оборони тощо);

2) психічних пізнавальних процесів (відчуттів, сприймання, мислення, пам'яті, уваги), які забезпечують успішне опанування воїном нових спеціальностей, подальше вдосконалення отриманого до початку служби військового досвіду.

С. Романчук, О. Старчук та О. Гусак пропонують такий можливий варіант класифікації військовослужбовців за завданнями фізичної підготовки:

1. Перша група: особовий склад Національної гвардії України, мотострілкових, розвідувальних підрозділів і курсанти військових закладів вищої освіти, що їх готують, а також військовослужбовці підрозділів військ радіаційного, хімічного і біологічного захисту, інженерно-саперних і зв'язки.

2. Друга група: особовий склад танкових, артилерійських, автомобільних і підрозділів і курсанти військових закладів вищої освіти, що їх готують.

3. Третя група: особовий склад підрозділів ракетних військ, топографічних, гідрометеорологічних, медичних і курсанти військових закладів вищої освіти, що їх готують.

4. Четверта група: особовий склад авіації і курсанти військових закладів вищої освіти, що їх готують.

5. П'ята група: особовий склад підрозділів технічного забезпечення, матеріального забезпечення і курсанти військових закладів вищої освіти, що їх готують.

Отже, виходячи з матеріалу, викладеного в даному підрозділі кваліфікаційної роботи, можна підсумувати, що ефективність фізичної підготовки військовослужбовців багато в чому може залежати від правильності і чіткості поставлених завдань, що забезпечить не лише високий рівень їх фізичної форми, але й професіоналізму.

1.2. Змістові складові фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України

У контексті проблеми наукової роботи вагомими вважаємо дослідження М. Кузнецова та С. Федака стосовно визначення фізичного стану кандидатів до Національної гвардії України [20].

Відтак, за даними науковців [20] фізичний стан молоді, яка поповнює склад Національної гвардії України, погіршується за багатьма показниками, найвагоміші серед яких – здоров'я та фізична підготовленість. Рівень здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності й такі якості особистості, як швидкість реакції, прийняття рішень, зібраність, здатність тривалий час виконувати відповідальну та напружену роботу стають найважливішими вимогами до військовослужбовців спеціального призначення.

Статистичні дані, наведені дослідниками [20] свідчать про таке:

- близько 80% випускників шкіл і студентів мають відхилення в стані здоров'я (а це потенційні мобілізаційні ресурси);
- понад 50% учнів загальноосвітніх шкіл мають укр. низький рівень фізичної підготовленості й лише 0,7 % – високий;
- рівень фізичної підготовленості молодого поповнення за вимогами Наставови з фізичної підготовки ЗСУ оцінюється, як незадовільний.

Також неабияку зацікавленість викликають дослідження С. Романчука, А. Петрука та А. Балдецького [29], які відзначають, що з віком частка військовослужбовців з середнім рівнем фізичної підготовленості значно скорочується (на 15% за основними показниками) у віковій групі 25–30 років порівняно з віковою групою 20–25 років. При цьому відбувається збільшення частки військовослужбовців з нижчим за середній рівнем підготовленості. Подальше зниження рівня фізичної підготовленості сповільнюється і становить близько 10% на кожні 5 років, що відображується на зміні

співвідношення військовослужбовців із різним рівнем фізичної підготовленості.

Серед інших проблем пильну увагу привертає реорганізації спортивних установ Міністерства Внутрішніх справ України і їх співпраця з місцевими органами виконавчої влади, громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості і військовими частинами [9].

Отже, дана проблема потребує негайного наукового вирішення. Тому звернемося до досвіду сучасних науковців стосовно визначення змістової складової фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

Формування сучасного інформаційного забезпечення фізичного виховання військовослужбовців, як зауважують Н. Височіна, В. Білошицький та О. Малахова [9], нерозривно пов'язане з інформаційними технологіями, проектування і застосування яких має забезпечити:

- придбання знань і рухових умінь;
- розвиток фізичних якостей військовослужбовців;
- зміцнення здоров'я;
- сприяння вдосконаленню організаційних форм занять і підвищенню ефективності навчально-тренувальної діяльності, повному використанню освітнього потенціалу фізичної культури;
- оптимізації зворотного зв'язку в тренерському управлінні;
- створення міцної мотиваційної основи навчання і фізичного розвитку за допомогою інтерактивних форм подання навчальної інформації, об'єктивної оцінки та аналізу результатів навчально-тренувальної діяльності.

У дослідженні М. Кузнецова [19] запропоновано авторську програму фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України, розраховану на дев'ять місяців навчання після проведеного першого етапу відбору до служби у Національній гвардії України і складалася з трьох етапів.

На першому етапі програми було зосереджено увагу на розвитку аеробних можливостей військовослужбовців, що сприяло покращенню

показників серцево-судинної і дихальної систем, зміцненню опорно-рухового апарату.

На другому етапі (друге місячне навантаження) було збільшено обсяг навантаження змішаного аеробно-анаеробного характеру.

Для цього автором застосовано безперервну рівномірну роботу у формі темпового бігу чи кросу з широким діапазоном швидкостей до «субкритичної» включно, а також вправи з обтяженнями, які виконуються тривалий час.

На третьому етапі (третє місячне навантаження), коли перед військово-професійною діяльністю постали підвищені вимоги зі спеціальної витривалості, було збільшено обсяги тренувальних навантажень за умови застосування більш інтенсивних вправ, які виконуються методами інтервальної і повторної роботи у змішаному аеробно-анаеробному та анаеробному режимах.

В. Ясенчук відмічає, що особливості системи фізичної підготовки військовослужбовців полягають в тому, що вона передбачає не лише фізичні вправи, а й спеціальні теоретичні заняття [45].

Науковець виділяє основні проблеми фізичної підготовки у Національній гвардії України, зокрема:

1. Невідповідність законодавчого забезпечення з питань фізичної культури і спорту в частині реалізації Державної політики у сфері фізичної культури і спорту серед військовослужбовців Національної гвардії України.
2. Відсутність централізованої системи управління фізичною підготовкою і спортом (у системі з'являються паралельні структури різного підпорядкування).
3. Недостатня кількість кваліфікованих кадрів з фізичної підготовки і спорту у Національній гвардії України.
4. Недосконала система організації науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту в частині управління науковими дослідженнями.

5. Неєфективна організація фізичної підготовки в системі бойової підготовки.

6. Потребує нових підходів система підготовки особового складу у зв'язку з переходом переважно на контрактну основу комплектування Національної гвардії України.

7. Відсутність дієвої системи мотивації військовослужбовців до заняття фізичною підготовкою і спортом.

8. Недосконала система інформаційного забезпечення функціонування фізичної підготовки і спорту в Міністерстві Внутрішніх справ та Збройних Силах України [45].

Також за висновками В. Ясенчука [45] спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, володіння військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання.

А. Петрук в наукових дослідженнях [29] звертає увагу на дослідженні ролі методичної функції системи фізичної підготовки військовослужбовців та її науково-практичному обґрунтуванні.

Як відмічає дослідник, Національна гвардія України на цьому етапі проведення фізичної підготовки у частинах з особовим складом покладається на командира (начальника) підрозділу. Майбутні офіцери здобувають основи методичної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти та вдосконалюють методичну майстерність із питань фізичної підготовки у процесі подальшої служби. У концепціях розвитку фізичної підготовки у Національній гвардії України на період 2020 р. прослідковувалася тенденція до поетапного введення посад штатних та позаштатних інструкторів із

фізичної підготовки і рукопашного бою, створення системи їх підготовки й сертифікації, що вже частково реалізовується в окремих частинах.

Г. Єдинак на основі аналізу протягом останнього часу системи перевірки й оцінювання досягнень у фізичній підготовленості військовослужбовців виявив комплекс недоліків, що знижують її ефективність. До них, насамперед, науковець відносить такі:

- суворо регламентований нормативний підхід, який не стимулює подальше фізичне вдосконалення, зводить процес фізичного виховання, переважно, до «натаскування на виконання наявних нормативів»;
- невідповідність нормативів фізичної підготовленості військовослужбовців реальним фізичним і психічним навантаженням, що витримують військовослужбовці під час здійснення професійної діяльності;
- неадекватність вимог системи оцінювання аналогічним вимогам армій країн блоку НАТО, що не сприяє уніфікації та встановленню переваг або недоліків у стані фізичної підготовленості військовослужбовців Національної гвардії України [13].

Водночас В. Стасюк та Ю. Фіногенов основними недоліками у функціонуванні системи фізичної підготовки військовослужбовців називають такі:

- відсутність національної концепції розвитку системи фізичної підготовки у Національній гвардії, Збройних силах та інших силових структур України;
- наявність централізованого способу управління фізичною підготовкою військ та спортом вищих досягнень при збереженні застарілих механізмів управління і організації фізичної підготовки у військах, яка була властива для Збройних сил Радянського Союзу;
- невідповідність матеріально-технічного забезпечення фізичної підготовки сучасним вимогам сьогодення, внаслідок наявності застарілої (або взагалі відсутності власної) навчально-спортивної бази, відсутність сучасного спеціального обладнання, апаратури, спортивних тренажерів;

- обмежене фінансування потреб фізичної підготовки;
- недостатній рівень кваліфікації фахівців з фізичної підготовки, обмежений рівень їх знань в галузі сучасних інноваційних педагогічних та фізкультурно-оздоровчих технологій та недостатнє використання їх у навчальному процесі з фізичної підготовки;
- недостатня узгодженість навчальних програм із специфікою військової спеціальності й завдань окремих етапів навчального процесу, етапів професійного вдосконалення військовослужбовців;
- недостатня інформативність системи оцінювання загальної і спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців різних видів Збройних сил і родів військ [36].

Найбільшу складність для теорії і практики, на думку вчених [28], становить процедура обґрунтування нормативів щодо комплексних вправ, які виконують у складі підрозділу, а також визначення стійкості формування військово-прикладних навичок. Саме за допомогою цих нормативів можна оцінити не лише індивідуальний рівень розвитку фізичних якостей і стійкість сформованості прикладних навичок військовослужбовців, але й, що дуже важливо, визначити злагодженість взаємодій особового складу на тлі значної фізичної і психічної втоми.

Г. Єдинак наголошує на перевазі бальної системи оцінювання фізичної підготовленості, оскільки вона дає змогу:

- визначити індивідуальний рейтинг кожного військовослужбовця за загальною оцінкою («відмінно», «добре», «задовільно») та розглядати фізичну підготовленість за критерієм її якості;
- порівняти результати виконання різних рухових завдань із відмінними одиницями вимірювання результатів;
- стимулювати діяльність військовослужбовців із розвитку фізичних якостей;
- підвищити ефективність навчально-виховного процесу із фізичного виховання у військовому закладі вищої освіти;

- компенсувати гірший результат вияву певної фізичної якості кращим результатом вияву іншої якості;
- підвищити зацікавленість курсантів до занять фізичними вправами з подальшого розвитку самостійно визначеної ними фізичної якості (декількох якостей);
- надає можливість визначити кваліфікаційний рівень військовослужбовця;
- уніфікувати вітчизняну систему оцінювання та стандарти оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців, що використовується в країнах ЄС і США.

У дослідженні В. Стасюка та Ю. Фіногенова зацентрована увага на питанні аналізу проблем функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців [36].

Розглядаючи систему фізичної підготовки, дослідниками за допомогою системного підходу використано три системних концептуальних підходи, специфіка яких визначається тим, що вони зорієнтовані на розкриття цілісності об'єкта (системи фізичної підготовки) та забезпечують виявлення різноманітних типів зв'язків складного об'єкта та зведення їх в одну теоретичну схему:

- системно-комунікаційний концептуальний підхід полягає в тому, що система фізичної підготовки військовослужбовців, з одного боку, розглядається як підсистема державного управління оборонного відомства, а з іншого – як підсистема державної освіти, яка передбачає виявлення зовнішніх її зв'язків з внутрішніми (що формують саму систему фізичної підготовки), так і іншими, зовнішніми елементами, що входять до цілісної системи управління;
- системно-еволюційний концептуальний підхід передбачає визначення змін, корекцію наповнення окремих підсистем системи ФП у зв'язку зі змінами у воєнній доктрині та концепції застосування Національної гвардії України та Збройних Сил, появою нових форм та способів ведення бойових

дій, специфікою змін в армії, що реформується; введенням нової методики проведення бойової (індивідуальної) підготовки військ;

– системно-функціональний концептуальний підхід забезпечує виявлення чинників, що зумовлюють ефективність системи фізичної підготовки та її кінцевого продукту – рівня фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, ефективного виконання функціональних обов'язків з урахуванням етапів їх професійного ставлення та облікової військової спеціальності.

Також дослідники [36] основними напрямками вдосконалення процесу фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України визначають наступні:

- інтенсифікація;
- індивідуалізація;
- гуманізація;
- модернізація;
- активізація.

При цьому інтенсифікацію процесу фізичної підготовки В. Стасюк та Ю. Фіногенов [36] пропонують здійснювати шляхом посилення її військово-прикладної, психологічної, оздоровчої та профілактичної спрямованості. Індивідуалізація процесу фізичної підготовки має досягатися узгодженням змісту занять з вимогами на окремих етапах військово-професійної діяльності з рівнем функціональної і фізичної підготовленості військовослужбовців; гуманізація процесу фізичної підготовки – шляхом забезпечення реалізації індивідуальних потреб у виборі форм, засобів ФП і спорту в режимі службової діяльності і у позаслужбовий час. Модернізації процесу фізичної підготовки передбачає використання інноваційних педагогічних та фізкультурно-оздоровчих технологій з метою підвищення дії засобів фізичної підготовки та мотивації до занять, запровадження здорового способу життя серед військовослужбовців і членів їх родин.

Оптимізація процесу фізичної підготовки передбачає досягнення прогнозованого оздоровчого та тренувального ефекту за мінімальних витратах часу на тренування та раціональних параметрах занять, відповідно за спрямованістю засобів індивідуальним інтересам військовослужбовців.

С. Жембровский [16] в свою чергу наголошує, що існуюча система потребує оптимізації з урахуванням нових вимог до системи організації бойового навчання та повинна передбачити:

- створення на базі перепідготовки та підвищення кваліфікації штатних та позаштатних начальників фізичної підготовки і спорту військових частин;
- створення при військових закладах вищої освіти курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації штатних та позаштатних інструкторів зі спеціальної (чи військово-прикладної фізичної підготовки);
- створення на базі об'єднаного навчального центру курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації штатних та позаштатних інструкторів з рукопашної підготовки;
- проведення начальником фізичної підготовки та спорту (чи найбільш підготовленим офіцером) з всіма категоріями військовослужбовців у базовому та підтримуючому періодах навчання теоретичних та методичних занять з питань організації індивідуальних фізичних тренувань;
- визначення у відомостях індивідуальної підготовки для всіх категорій військовослужбовців завдань, пов'язаних з вивченням теоретичних положень та набуттям методичних навичок організації індивідуальних фізичних тренувань.

У низці наукових досліджень [13, 28] наголошено, що уміння, необхідні для військової діяльності, майбутні військовослужбовці здобувають переважно на заняттях із загальновійськових дисциплін. Аналіз наукових досліджень показує, що більшість викладачів закладів вищої освіти мало ознайомлені з методикою забезпечення міжпредметних зв'язків спеціальної фізичної підготовки і загальновійськових предметів, дотримання

послідовності знань загальної тактики, військової топографії, стрілецької зброї та вогневої підготовки, бойової системи виживання воїнів (зокрема військово-медичної підготовки) і знань із фізичного виховання тощо, які в бойовій підготовці виконують не лише загальноосвітню роль, але й часто є важливими для узгодження спеціальної фізичної підготовки й етапів навчання (тактико-спеціальні навчання).

Важливою частиною військової підготовки є прикладна фізична підготовка. Метою прикладної фізичної підготовки є забезпечення військовослужбовців фізичної підготовленості, необхідної для оволодіння зброєю та військовою технікою, витримування фізичних навантажень, психологічного напруження та несприятливих бойових факторів.

Загальними завданнями прикладної фізичної підготовки є:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму та підвищення його стійкості до несприятливих факторів військової діяльності, поліпшення особистої фізичної підготовки;
- володіння навичками прискореного пересування, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, допомоги другові;
- розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності;
- виховання психічної стійкості, впевненості в собі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, наполегливості, самовладання тощо.

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

Більше уваги приділяється вдосконаленню навичок, тобто прикладного напряму 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 МВС 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 ввєрх назад, зроби-ти 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 справи 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 сідці.

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 перелазіння 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), третій - 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.

Висновки до розділу 1

Теоретичне обґрунтування проблеми фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України дало змогу зробити такі висновки:

1. Визначено, що ефективність фізичної підготовки військовослужбовців багато в чому може залежати від правильності і чіткості поставлених завдань, що забезпечить не лише високий рівень їх фізичної форми, але й професіоналізму.

2. Різнобічна фізична підготовка військовослужбовців є важливою складовою частиною, основою спеціальної, професійно-прикладної підготовки для служби у Національній гвардії України.

3. Прикладна фізична підготовка є важливою частиною підготовки військовослужбовця. Мета прикладної фізичної підготовки полягає в тому, щоб військовослужбовці набули фізичної загартованості, необхідної для оволодіння зброєю та бойовою технікою і перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, несприятливих чинників бойової діяльності.

Результати даного розділу кваліфікаційної роботи висвітлено у авторських публікаціях. Авторський внесок полягає в інтерпретації наукових результатів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі написання кваліфікаційної роботи були застосовані такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел.
2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел

Ключові питання у процесі дослідження теоретичних основ проблеми наукової роботи стосувалися таких проблем: визначення особливостей фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в сучасних умовах; вивчення змістових складових фізичної підготовки військовослужбовців, встановлення основних проблем, що стоять на заваді раціональній організації процесу фізичної підготовки військовослужбовців на нинішньому етапі розвитку системи фізичної культури.

2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості

Тестування проводилося протягом 2020-2021 р. у військовій частині - 3051 Національної гвардії України (м. Суми) для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців з метою її подальшого удосконалення та розроблення авторської програми.

Ми організували та провели тестування фізичної підготовленості військовослужбовців за такими контрольними вправами:

- крос 3000 м, хв;
- подолання смуги перешкод, 400 м, хв;
- підтягування на перекладині, кількість разів;
- вис на зігнутих руках, с;
- поштовх довгим циклом гирі 24 кг, кількість разів, хв.

У процесі вибору тестових завдань користувалися методичними рекомендаціями А. Одерова та Д. Логінова стосовно принципових вимог до масового тестування людей, а саме, тести повинні бути:

- прості і не вимагати тривалого вивчення вправ і складного устаткування;
- наскрізними – щоб була можливість прослідкувати динаміку фізичної підготовленості людини протягом певного періоду життя;
- давати термінову інформацію про стан фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини;
- надійними, валідними, об'єктивними, простими і доступними.

Експериментальна перевірка ефективності авторської програми представлена в підрозділі 3.2 кваліфікаційної роботи.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент було організовано з метою вирішення завдань кваліфікаційної роботи. Він передбачав розроблення, наукове обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Експеримент проводився на базі військова частина - 3051 Національної гвардії України, м. Суми.

У науковому експерименті взяли участь 30 військовослужбовців строкової служби, які були поділені на експериментальну і контрольну

групи. Експериментальну групу складали 15 осіб. Заняття проводилися за розробленою нами програмою. Контрольна група налічувала 15 представників, з якими проводилися традиційні заняття з фізичної підготовки. Здача тестів і контрольна і експериментальна група виконувала у повсякденному форменому одязі.

Педагогічний експеримент складався із двох етапів: констатувального та формувального. У процесі констатувального експерименту визначено рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, а в процесі формувального – вплив авторської програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

Кількість навчальних занять, їх тривалість в експериментальній та контрольній групах були однаковими, не менше 4-х годин обов'язкових занять з фізичної підготовки у службовий час для всіх категорій військовослужбовців. Тривалість кожного заняття становила 1 годину 20 хвилин.

2.1.4. Методи математичної статистики

Усі результати, отримані в результаті експерименту, були піддані статистичній обробці.

Оцінка характеристик варіаційних рядів параметрів представників контрольних та експериментальних груп здійснювалась за такими показниками, як: середнє арифметичне варіаційного ряду (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (σ), похибка середнього арифметичного (m).

Порівняння та визначення достовірності відмінностей між окремими групами проводилось за допомогою t-критерію Стюдента при рівні значущості не нижче $< 0,05$.

2.2. Організація дослідження

Наукове дослідження проводилося поетапно у 2020-2021 рр. У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців строкової служби, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. Експериментальну групу склали 15 осіб.

На першому етапі здійснено аналіз та узагальнення даних сучасної наукової літератури з проблеми дослідження, формулювання мети, завдань, визначення методів дослідження та структури роботи.

На другому етапі було проведено визначення ефективності програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

На третьому етапі відбувся аналіз та узагальнення отриманих результатів, а також підготовка до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

3.1. Програма удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України

У процесі написання даного підрозділу кваліфікаційної роботи ми керувалися Наказом Міністерства Внутрішніх справ України «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України» [31], а також науковими дослідженнями [19; 45].

Фізична підготовка проводиться з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності військових частин Національної гвардії України і має спеціальну спрямованість [31].

Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є [31]:

- 1) підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей;
- 2) формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання та метання гранат;
- 3) забезпечення високої професійної працездатності;
- 4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища;
- 5) виховання психологічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання;
- 6) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;

- 7) удосконалення бойової злагодженості підрозділів;
- 8) зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя.

Зміст фізичної підготовки становили фізичні вправи, спеціальні знання й організаторсько-методичні навички та вміння.

Фізичні вправи виконувалися з урахуванням вікових особливостей, з обов'язковим дотриманням заходів безпеки, гігієнічних умов та активним використанням оздоровчих сил природи.

При виконанні фізичних вправ використовувалися такі способи організації військовослужбовців:

- індивідуальний, що передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;
- груповий, що передбачає виконання вправ у складі груп одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;
- фронтальний, що передбачає одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);
- поточний - характеризується визначеним порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно;
- круговий, що включав виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за встановленою послідовністю;
- змагально-круговий, який передбачав тренування круговим методом за визначеними правилами змагань.

Навчально-тренувальні заняття склалися з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Під час підготовчої частини заняття (7-10 хв.) вирішувалися завдання з організації тих, хто займається, здійснювалася підготовка їх організму до фізичних навантажень.

Зміст підготовчої частини складали стройові прийоми, вправи на увагу, загальнорозвивальні і спеціальні вправи, які підбиралися залежно від змісту основної частини заняття. Загальнорозвивальні вправи включали вправи на потягування, вправи для м'язів шиї, рук і плечового поясу, тулуба, ніг, усього тіла, вправи в парах, стрибки на місці і комплекси вільних вправ, а також раніше вивчені прийоми і дії.

Основна частина заняття проводилася протягом 30-35 хв.. Під час заняття військовослужбовці оволодівали військово-прикладними руховими навичками, удосконалювали їх, розвивали фізичні і спеціальні якості, виховували моральні і психологічні якості, досягали бойової злагожденості військових підрозділів, формували вміння діяти в складних умовах.

Зміст основної частини заняття складали фізичні вправи, прийоми і дії, які передбачені програмою з фізичної підготовки.

Основна частина заняття проводилася на трьох і більше навчальних місцях з подальшою їх зміною. На заняттях з гімнастики основна частина заняття закінчувалася комплексним тренуванням протягом 4 хв.

Виконання фізичних вправ на навчальних місцях організовувалася груповим або фронтальним способом.

Під час заключної частини заняття (2-4 хв.) організм тих, хто займався, приводився у відносно спокійний стан (ходьба і біг у повільному темпі, вправи в глибокому диханні і для розслаблення м'язів), підбивалися підсумки заняття та наводився порядок на навчальних місцях.

Комплексні навчально-тренувальні заняття проводилися у кінці періодів навчання з метою підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

До змісту комплексних занять включалися фізичні вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки в різних поєднаннях.

Спочатку відпрацьовувалися вправи на розвиток швидкості, спритності, потім - прийоми і дії, пов'язані з рухливою координацією, вправи на силу і після цього - на витривалість.

Конкретні варіанти поєднання в комплекси вправ визначалися відповідно до періодів і завдань навчання, рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, матеріального забезпечення занять і погодних умов.

Зокрема, військовослужбовці в рамках реалізації авторської програми виконували низку вправ, перелік яких приведемо нижче.

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.

Вправа на стаціонарному гімнастичному колесі.

Виконується 10 обертів вліво і 10 обертів вправо. Починається і закінчується вправа 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.

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.

Вправа на лопінгу.

Виконується 4 серії по 5 обертів зі зміною напрямку обертання після кожної серії. Починається і закінчується вправа в момент проходження рамою лопінга верхнього вертикального положення. Кількість розгойдувань під час виконання вправи і між серіями не обмежується. Вправа оцінюється за сумою часу, витраченого на виконання 4 серій.

Заняття з подолання перешкод проводяться у військовій формі одягу на місцевості, обладнаній окремими природними (штучними) перешкодами, або на спеціально побудованій єдиній смузі перешкод.

До змісту занять включаються:

- подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділу (групи);
- спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем, індивідуально і в складі підрозділу (групи);
- метання гранат на влучність з різних положень (згідно з умовами виконання контрольних вправ);
- контрольні та спеціальні вправи на єдиній смузі перешкод.

Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод.

Виконується без зброї. Дистанція - 400 м. Початкове положення - стоячи в траншеї; метнути гранату масою 600 г з траншеї на 20 м по стінці (проломах) або по майданчику 1x2,6 м перед стінкою (зараховується пряме влучення); при невлученні в ціль першою гранатою продовжувати метання до ураження цілі, але не більше трьох гранат (за невлучення гранати до загального часу додається 5 секунд); вистрибнути з траншеї, пробігти 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець, пробігти 20 м та перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти по проходах лабіринту; перелізти через паркан, залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнувши через розриви, і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти в пролом

стілки; зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; стрибком подолати стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів завширшки 2 м; пробігти 20 м і, оббігши прапорець, пробігти у зворотному напрямку 100 м по доріжці до лінії фінішу.

Прийоми самостраховки оберігають від ударів об землю при єдиноборстві із супротивником та включають групування, перекиди, падіння і проводяться таким чином:

1) групування - сісти на землю і обхватити обома руками гомілки ніг, коліна трохи розвести, п'яти разом, тулуб зігнути, округливши спину, голову нахилити, притиснувши підборіддя до грудей. Підтягуючи руками гомілки, наблизити тулуб до стегон;

2) перекид уперед - з фронтальної стійки сісти, згрупуватися, коліна трохи розвести в сторони, упертися долонями об землю. Відштовхнувшись ногами і спираючись на долоні, перекотитися через спину вперед, швидко встати і приготуватися до бою;

3) перекид назад - з фронтальної стійки сісти, притиснути підборіддя до грудей і, падаючи назад, згрупуватися. У момент торкання землі плечима обпертися об неї руками біля голови, перекотитися назад через голову, швидко встати і приготуватися до бою;

4) падіння вперед - з фронтальної стійки впасти вперед на трохи зігнуті і розведені в ліктях руки і згинанням у ліктях пом'якшити удар або підстрибнути і впасти вперед на трохи зігнуті і розведені в ліктях руки; згинаючи руки, опуститися на груди (голова повернута вправо або вліво); перекотитися з грудей на живіт, прогинаючись у попереку. Закінчивши падіння, встати і приготуватися до бою;

5) падіння назад - з вихідного положення сісти ближче до п'ят, згрупуватися (руки вперед долонями вниз); перекочуючись на спині назад,

зробити попереджувальний удар прямими, трохи розведеними руками об землю; при нападі супротивника нанести удар ногами йому назустріч, піднятися і приготуватися до бою;

6) падіння на бік - з початкового положення сісти, згрупуватися (руки вперед долонями вниз); перекочуючись назад і розвертаючись у бік падіння, зробити попереджувальний удар випрямленою рукою об землю і лягти на бік так, щоб одна зігнута в коліні нога знаходилася на землі, а стопа іншої (нога коліном угору) - біля гомілки, підхопитися, приготуватися до бою;

7) падіння через плече - з фронтальної стійки нахилитися вперед і пропустити ліву (праву) руку між ніг долонею вниз, підборіддя притиснути до грудей; відштовхнувшись ногами, зробити перекочування через спину в напрямку лівої (правої) ноги (сідниці) і зайняти положення лежачи на лівому (правому) боці, підхопитися, приготуватися до бою.

Кидки і больові прийоми в положенні лежачи здійснюються таким чином:

1) задня підніжка - з початкового положення (бойова стійка або взаємний захват) захватити супротивника за одяг біля ліктя і за плече з боку його ноги, що стоїть попереду, з кроком уперед і вбік рухом рук і тулуба вниз осадити супротивника на цю ногу, вивести з рівноваги; поставити ногу за опорну ногу супротивника, підбиваючи її, і ривком рук кинути супротивника через ногу на землю, нанести удар ногою, зв'язати;

2) кидок через спину - з кроком уперед захватити супротивника за руку, з ривком на себе обернутися до нього спиною на зігнутих ногах і підвести своє плече під руку супротивника, захватити її іншою рукою; випрямляючи ноги і нахиляючись уперед, підбити супротивника тазом, ривком рук униз кинути на землю, ударити ногою, зв'язати;

3) кидок через стегно - захватити лівою рукою праву руку супротивника біля ліктя, а правою рукою - за пояс зі сторони спини або за голову.

Швидко повернутися вліво кругом на носку правої ноги таким чином, щоб стати спиною до супротивника, та приставити ліву ногу до правої. Перенести вагу тіла на ліву ногу; підбиваючи внутрішньою частиною правої гомілки ноги супротивника зовні, потягнути його руками вліво вниз і кинути на землю;

4) кидок із захватом ніг ззаду і задушення - підскочити до супротивника ззаду і захватити руками його ноги нижче колін; штовхнувши його плечем під сідниці, ривком потягнути ноги на себе вгору та кинути супротивника на землю і, не випускаючи ніг, ударити носком у пах або живіт.

Стрибком сісти на поперек супротивника, поставивши ліву ногу на коліно, а праву - ступнею на землю поперед себе (під плече супротивника), ударити по голові, відхилити голову назад однією рукою і накласти на горло передпліччя іншої руки; з'єднавши руки, провести задушення. При вчиненні опору супротивником перекотитися на спину, обхопити його тулуб ногами на рівні пояса, з'єднати їх і, випрямляючи ноги, продовжувати задушення руками і ногами.

Програму удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України можна також поєднувати зі звичайною програмою занять фізичною культурою у закладах освіти чи секційних заняттях.

Експериментальна перевірка ефективності авторської програми представлена в наступному підрозділі кваліфікаційної роботи.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми

Динаміку зміни показників фізичної підготовленості військовослужбовців протягом педагогічного експерименту представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

**Динаміка показників фізичної підготовленості
військовослужбовців КГ та ЕГ протягом експерименту (n=30)**

Контрольні тести	до педагогічного експерименту		після педагогічного експерименту			
	ЕГ (n=15)	КГ(n=15)	ЕГ (n=15)		КГ (n=15)	
1	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	<i>p</i>	$\bar{x} \pm m$	<i>p</i>
Крос 3000 м, хв	12,3±0,2	12,4±0,2	11,5±0,2	p<0,05	12,1±0,2	p>0,05
Подолання смуги перешкод, 400м, хв	2,46±0,2	2,47±0,2	2,25±0,2	p<0,05	2,34±0,1	p<0,05
Підтягування на перекладині, кількість раз	13,2±3,2	13,6±3,2	16,5±3,1	p<0,05	14,6±3,1	p<0,05
Вис на зігнутих руках, с	35,5±3,4	35,6±3,4	43,9±3,1	p<0,05	39,1±3,4	p>0,05
Поштовх довгим циклом гирі 24 кг, кількість разів, хв.	28,5±3,6	28,3±3,7	36,8±3,4	p<0,05	32,6±3,5	p>0,05

Так, за результатами тесту «Крос 3000 м» (рис. 3.1) на початку експерименту у військовослужбовців КГ показник складав 12,4±0,2 хв, а в ЕГ – 12,3±0,2 хв. У кінці дослідження військовослужбовці КГ показали результат 12,1±0,2 хв (приріст склав 2,41%), а ЕГ – 11,5±0,2 хв (приріст 6,5%). У відсотковому значенні для експериментальної групи покращення було на 4,1% кращім від контрольної.

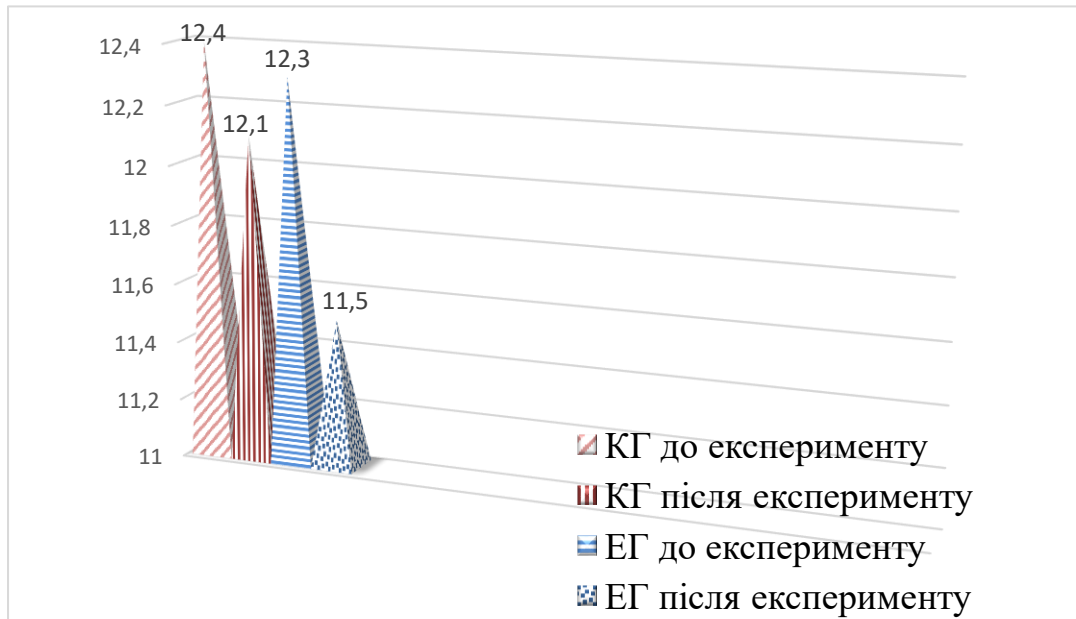


Рис. 3.1. Показники при виконанні тесту «Крос 3000 м» (хв)

За результатами тесту «Подолання смуги перешкод» (рис. 3.2) на початку експериментального дослідження представники КГ мали результат $2,47 \pm 0,2$ хв, а в кінці – $2,34 \pm 0,1$ хв (приріст склав 5,26%). На початку дослідження в ЕГ показник складав $2,46 \pm 0,2$ хв, а в кінці – $2,25 \pm 0,2$ хв (приріст 8,5%). Зміни було статистично достовірними і у контрольній, і у експериментальній групах ($p < 0,05$), але у відсотковому виразі для експериментальної групи це покращення було на 2,9% більшим.

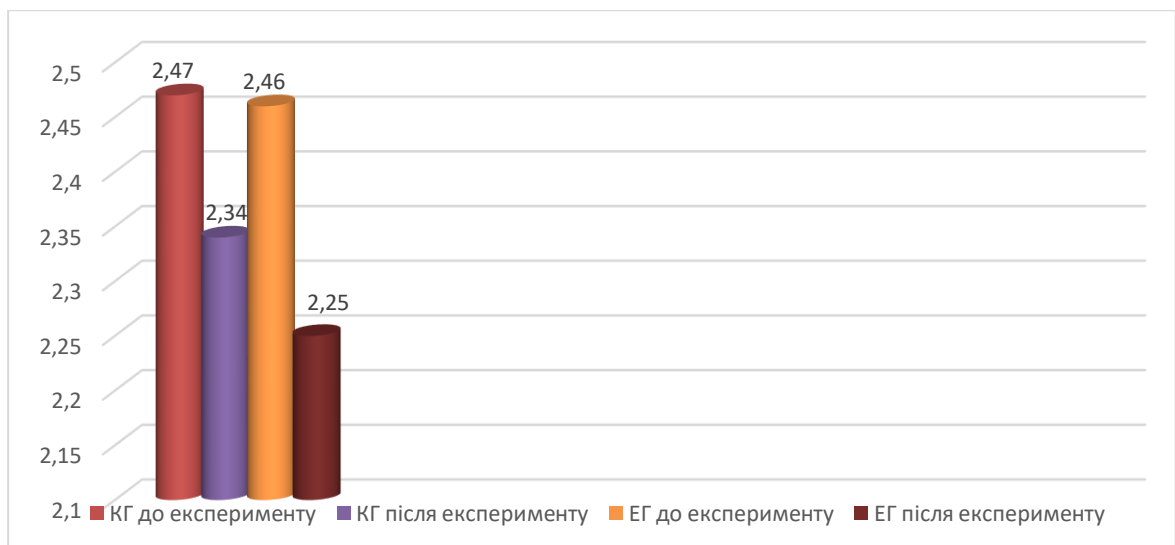


Рис. 3.2. Показники при виконанні тесту «Подолання смуги перешкод» (400 м, хв)

Результати тесту «Підтягування на перекладині» (рис. 3.3) у представників КГ до та після експерименту достовірно відрізнялися. Так, на початку дослідження показник склав $13,6 \pm 3,2$ разів, а в кінці – $14,6 \pm 3,1$ рази (приріст 7,35%, $p < 0,05$). У військовослужбовців ЕГ на початку експерименту показник склав $13,2 \pm 3,2$ разів, а в кінці – $16,5 \pm 3,1$ разів (приріст 25%). Зміни було статистично достовірними і у контрольній, і у експериментальній групах ($p < 0,05$), але у відсотковому виразі для експериментальної групи це покращення було на 17,6 % більшим.

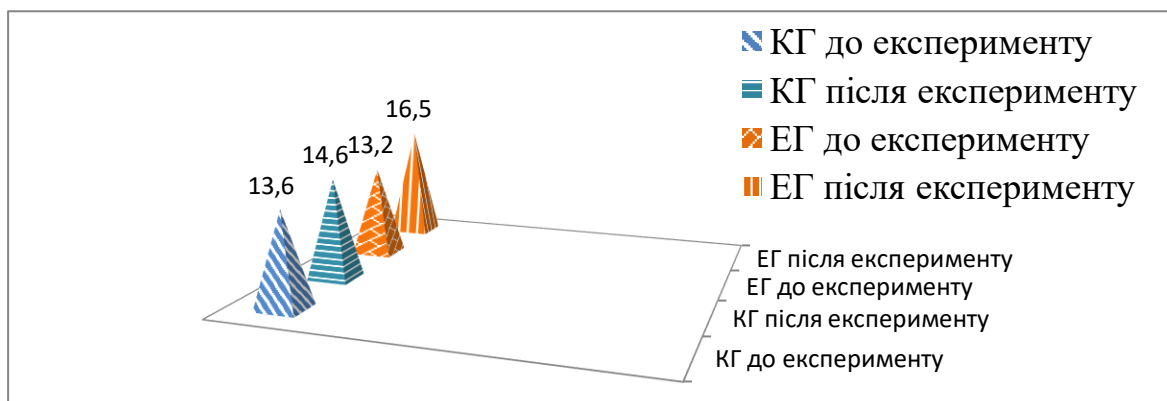


Рис. 3.3. Показники при виконанні тесту «Підтягування на перекладині»(кількість разів)

За результатами тесту «Вис на зігнутих руках» (рис. 3.4) у КГ на початку дослідження показник склав $35,6 \pm 3,4$ с, а в ЕГ – $35,5 \pm 3,4$ с. Наприкінці експериментального дослідження результат КГ склав $39,1 \pm 3,4$ с, а ЕГ – $43,9 \pm 3,1$ с. Приріст склав відповідно 9,8 % у КГ та 23,6% у ЕГ. Зміни було статистично достовірними і у контрольній, і у експериментальній групах ($p < 0,05$), але у відсотковому виразі для експериментальної групи це покращення було на 13,8% більшим.

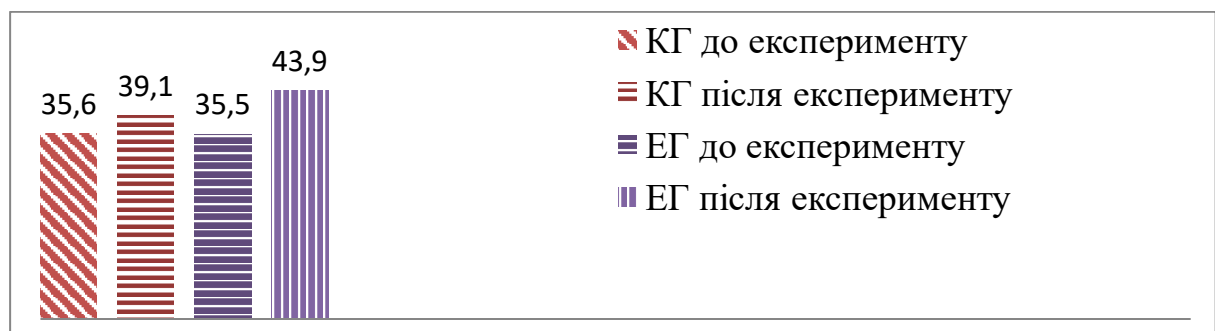


Рис. 3.4. Результати виконання тесту «Вис на зігнутих руках» (с)

Показники обох груп до початку експерименту не відрізнялися у тестуванні «Поштовх довгим циклом гирі 24 кг, хв» (рис. 3.5). На початку дослідження у військовослужбовців КГ показник склав $28,3 \pm 3,7$ разів, а в кінці – $32,6 \pm 3,5$ рази (приріст 15,1%). У представників ЕГ даний показник достовірно покращився, оскільки на початку дослідження результат склав $28,5 \pm 3,6$ разів, а в кінці – $36,8 \pm 3,4$ рази, а приріст склав 29,1% ($p < 0,05$). Зміни було статистично достовірними і у контрольній, і у експериментальній групах ($p < 0,05$), але у відсотковому виразі для експериментальної групи це покращення було на 14% більшим.

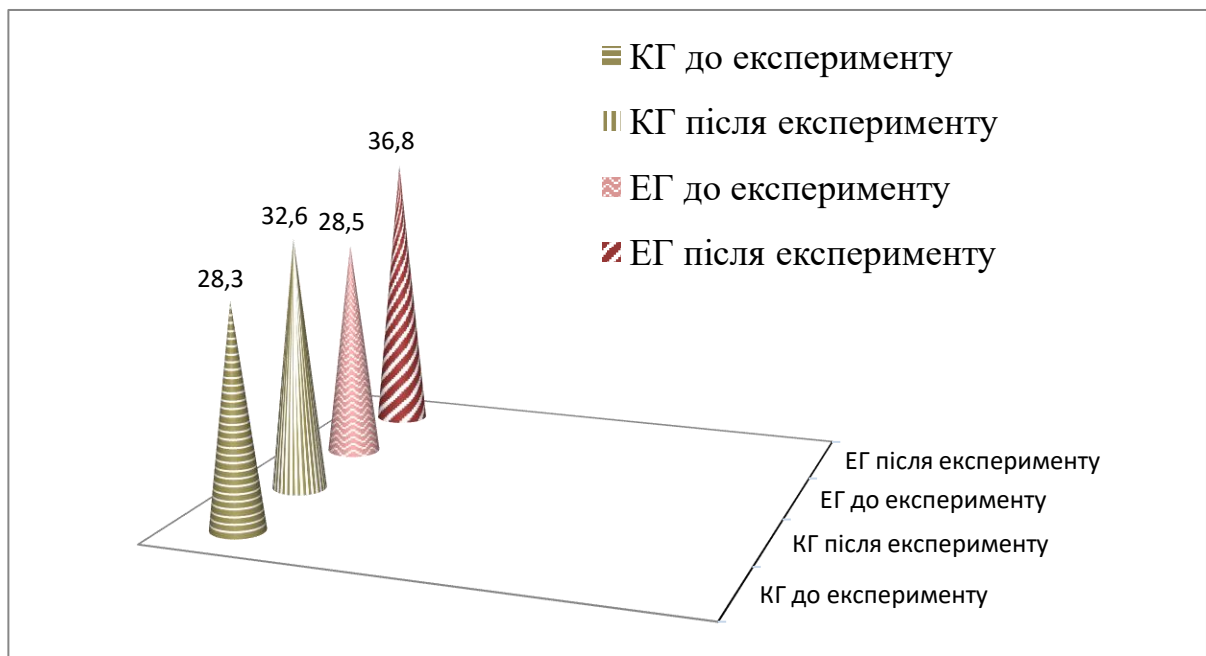


Рис. 3.5. Результати виконання тесту
«Поштовх довгим циклом гирі 24 кг, хв» (кількість разів.)

Вищенаведені результати свідчать про ефективність запропонованої нами програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

Висновки до розділу 3

Даний розділ кваліфікаційної роботи присвячений теоретичне обґрунтування та апробація програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Зокрема:

1. Авторська програма мала на меті підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей. При виконанні фізичних вправ використовувалися такі способи організації військовослужбовців: індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний круговий, змагально-круговий.

2. В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості представників ЕГ, порівняно з КГ, статистично достовірно підвищився. Абсолютний приріст у показниках фізичних якостей в ЕГ достовірно перевищив показники КГ в усіх тестових завданнях.

Вищенаведені результати свідчать про ефективність запропонованої програми.

ВИСНОВКИ

1. Фізична підготовка військовослужбовців спрямована на вирішення таких завдань: розроблення та запровадження педагогічних основ, що забезпечують підвищення ефективності професійної та фізичної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах збройних конфліктів, поєднання загальної фізичної, спеціальної фізичної та професійно-прикладної підготовки, застосування чинники, що визначають вимоги до фізичної підготовки особового складу Збройних сил, оволодіння навичками, необхідними в бойовій діяльності тощо.

2. Обґрунтовано програму удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України, що передбачала, передусім, такі види фізичної підготовки: лазіння по канату (жердині), вправи на стаціонарному гімнастичному колесі, вправи на допінгу, контрольні вправи на єдиній смузі перешкод, прийоми самостраховки, кидки і больові прийоми в положенні лежачи та інші.

Навчально-тренувальні заняття склалися з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

3. Експериментально перевірено ефективність програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст результатів ЕГ у порівнянні з КГ: «Крос 3000 м» – на 4,1%, «Подолання смуги перешкод, 400 м. хв» – на 2,9%, «Підтягування на перекладині» – на 17,6%, «Вис на зігнутих руках» – на 13,8%, «Поштовх довгим циклом гирі 24 кг, хв» – на 14%.

Перспективним напрямком подальших наукових досліджень визначено розроблення та експериментальну перевірку програми удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко М. М. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в сучасних умовах.
2. Афонін В. М. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. *Збірник наукових праць Військової академії. Технічні науки*. 2014. № 2. С. 151-156.
3. Бабурнич С. А., Єрмоєнко С. А., Сокол Є. М. Роль і місце військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу в сучасних умовах. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф.*, 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь, 2021. С. 1026–1042.
4. Барков В. І., Вербин Н. Б., Глазунов С. І. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців: навч. посібн. К. : НУОУ, 2016. 88 с.
5. Белан В. Роль хортингу в процесі патріотичного виховання громадянина України. *Теорія і методика хортингу*. 2015. Вип. 3. С. 7–13.
6. Бесарабчук Г. В. Роль соціально-психологічних чинників у формуванні потреби військових ліцеїстів до фізкультурно-спортивного самовдосконалення у процесі позаурочної роботи. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. 2013. Вип. 6. С. 50–57.
7. Вербин Н. Б. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. навч.-метод. посібник / Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів, О. В. Петрачков, В. І. Свистун, В. А. Шемчук. К. : НУОУ, 2020. 120 с.
8. Вереньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 19 с.
9. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у Збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*. 2021. Вип. 1. С. 43-55.

10.Глазунов С. І. Шляхи підвищення ефективності самостійних занять з фізичного вдосконалення військовослужбовців. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 11. С. 45–48.

11.Гончаренко О. С. Взаємозв'язок військово-патріотичного виховання з іншими складовими національного виховання. *Педагогічний альманах*. 2013. Вип. 18. С. 18–21.

12.Євсюков О. Ф. Педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у навчальному процесі вищого навчального закладу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2009. 172 с.

13.Єдинак Г. А. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2012. Вип. 4. С. 276-280.

14.Єрмоменко Е. А., Полторацький С. С. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р.* Київ, 2020. С.527–533.

15.Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. Київ : Паливода А. В., 2014. 1064 с.

16. Жембровский С. М. Оптимізація системи підготовки керівників форм фізичної підготовки військовослужбовців в сучасних умовах реформування Національної гвардії України. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія* 2013. Вип. 1. С. 143-149.

17. Коба О. В. Професійна компетентність офіцера внутрішніх військ МВС України як предмет педагогічного дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького*. 2010. № 54. С. 56–60.

18. Кожухар В. М., Єрбоменко Е. А., Вехтев В. В. Бойовий хортинг у вирішенні завдань військово-прикладної підготовки майбутнього захисника України. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф.*, 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь. 2021. Ч. 3. С. 924–937.

19. Кузнецов М. В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи Сил спеціальних операцій Національної гвардії України : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Дніпро, 2018. 23 с.

20. Кузнецов М., Федак С. Фізичний стан курсантів-кандидатів до підрозділів Сил спеціальних операцій Національної гвардії України. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. Вип. 24. С. 30-34.

21. Леоненко А. В., Андрущенко М. М. Психологічна підготовка допризивної молоді засобами фізичної культури та спорту. *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. 94–96.

22. Маляренко А. Сучасні підходи до використання засобів функціонального багатоборства у процесі фізичної підготовки військовослужбовців-десантників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 4. С. 70-74.

23. Маляренко А. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням засобів функціонального багатоборства. *Спортивна наука України*. 2018. № 1. С. 3-8.

24. Номеровський С. В. Освітньо-методична функція системи фізичної підготовки військовослужбовців і ступінь її наукового обґрунтування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 126-130.

25. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетьчук Р. В., Добровольський В. Б., Корчагін М. В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020 Том 5, № 2. С. 271-282.

26. 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. № 1. С. 203-207.

27. Одеров А., Федак С., Кузнецов М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Молода спортивна наука України*. 2016. Вип. 20. Т. 1/2. С. 274-278.

28. Палевич С., Піддубний О., Тккачук О., Золочевський В. Стан проблеми та напрями удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних сил Національної гвардії України. *Спортивна наука України*. 2018. Вип. 1. С. 15-25.

29. Петрук А. П. Методична функція фізичної підготовки військовослужбовців. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 24. С. 42-45.

30. Погребняк Д. В. Організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Національної гвардії України в системі післядипломної освіти. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2018. Вип. 4. С. 160-165.

31. 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>

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

33. Романчук С., Петрук А., Балдецький А. Обґрунтування вікової періодизації військовослужбовців для занять з фізичної підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2015. Вип. 19. Т. 2. С. 250-255.

34. 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. № 4. С. 81-86.

35. Романчук С. В., Старчук О. О., Гусак О. Д. Особливості фізичної підготовки Національної гвардії України для різних військових спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт*. 2008. Вип. 5. С. 117-120.

36. Стасюк В. В., Фіногенов Ю. С. Перспективи розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2013. Вип. 192. С. 178-185.

37. Суспо В. Гендерні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій* : збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М.Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 303-307

38. Сухорада Г. І., Божко С. А., Піддубний О. Г. Вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 2. С. 80-86.

39. Томчук М. І. Соціально-психологічні проблеми готовності учнів до служби в Збройних Силах України : дис. ... доктора психолог. наук. Київ, 1996. 420 с.

40. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.

41. Фіногенов Ю. С. Моделі фізичної підготовки як основа ефективності навчальних занять з фізичної підготовки військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2010. № 5. С. 114-117.

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

43. Шевченко В. В. Психологічні особливості військово-патріотичного виховання учнів старшого підліткового та юнацького віку : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1999. 187 с.

44. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Національної гвардії України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 19 с.

45. Ясенчук В. Фізична підготовка військовослужбовців ССО в умовах українсько-російського протистояння. *Humanitarium* 2018. Вип. 40.2. С. 143-154.