

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Андрій ДЕМКІВ¹, Ігор ШЛЯМАР²

¹Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,

²Командування Сухопутних військ

Анотація. У статті розглянуто зміст фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ України, що був викладений у Наставах з фізичної підготовки 1987, 1997, 2009 рр. Описано вимоги, які висуває сучасний бій до фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів. Проведено аналіз фізичних якостей, вправ і дій, що належать до змісту фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ України. Установлено тенденції змін змісту фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ.

Ключові слова: Сухопутні війська, фізична підготовка, військовослужбовець, механізовані підрозділи, фізичні якості.

ТРАНСФОРМАЦІЯ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ МЕХАНИЗИРОВАННЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ

Андрей ДЕМКИВ¹, Игорь ШЛЯМАР²

¹Академия сухопутных войск

имени гетмана Петра Сагайдачного,

²Командование Сухопутных войск

Аннотация. В статье рассмотрено содержание физической подготовки механизированных подразделений Сухопутных войск Украины, что было изложено в Наставлениях по физической подготовке 1987, 1997, 2009 гг. Описаны требования, которые выдвигает современный бой к физической подготовке военнослужащих механизированных подразделений. Осуществлен анализ физических качеств, упражнений и действий, которые входят в содержание физической подготовки механизированных подразделений Сухопутных войск Украины. Определены тенденции изменения содержания физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Украины.

Ключевые слова: Сухопутные войска, физическая подготовка, военнослужащие, механизированные подразделения, физические качества.

TRANSFORMATION OF THE CONTENT OF PHYSICAL TRAINING OF THE MILITARYMEN OF ARMY MECHANIZED UNITS OF ARMED FORCES OF UKRAINE

Andriy DEMKIV¹, Igor SHLYAMAR²

¹Army Academy

named after Hetman Petro Sahaydachnyi,

²Army Command

Abstract. The article deals with the content of physical training of the militarymen of Ukrainian Army mechanized units, which was outlined in physical training guidelines of 1987, 1997, 2009. The requirements of modern fight to physical training of mechanized units militarymen are shown. physical properties, cases and actions within the meaning of physical training of mechanized units militarymen of Ukrainian Army are analysed. The trends of physical training changes of military mechanized units of the Army are established.

Key words: Army, physical training, militaryman, mechanized units, physical quality.

Постановка проблеми. Сучасний період у життєдіяльності Збройних сил України – це новий рубіж оновлення та переходу на контрактну основу формування відповідно до концепції нового політичного та економічного мислення нашого суспільства.

Трансформація фізичної підготовки Збройних сил України відбувається під впливом реорганізації війська, змін в озброєнні та бойовій техніці, переходу до служби за контрактом, вимог бойової діяльності військових спеціальностей. За результатами опитування експертів та аналізу даних спеціальної літератури й керівних документів установлено, що сучасний бій висуває до фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ такі вимоги: здатність виконувати висококоординовані дії швидко-силової спрямо-

ваності в умовах інтенсивних комплексних фізичних навантажень упродовж тривалого часу, уміння швидко переходити від одного виду діяльності до іншого, не знижуючи її ефективність [6].

Наукове дослідження виконано згідно з науково-дослідною роботою «Формування професійних якостей майбутніх офіцерів різних військових спеціальностей засобами фізичної підготовки під час навчання у військових навчальних закладах».

Започаткували розв'язання цієї проблеми науковці В.М. Афонін, О.І. Попович, Л.М. Кізюло. Фізичну підготовку військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України досліджували вітчизняні вчені С.І. Глазунов (2003), Г.І. Сухорада (2001) та С.В. Романчук (2013). Науковці розглянули вдосконалення способів контролю фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України, а також провели порівняльний аналіз їхніх спеціальних завдань. Незважаючи на дослідження змісту фізичної підготовки механізованих підрозділів Сухопутних військ, учені не зробили порівняльний аналіз змісту їхньої фізичної підготовки впродовж існування Сухопутних військ Збройних сил України та не визначили тенденції змін фізичної підготовки.

Мета дослідження – на основі порівняльного аналізу трансформації змісту фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України встановити тенденції, які відбулись у Збройних силах України (у період від 1992 до 2013 рр.).

Завдання: провести аналіз змісту програм фізичної підготовки механізованих підрозділів, що викладені у Наставах 1987, 1997 та 2009 років. Розробити пропозиції з удосконалення керівництва з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних сил України.

Організація дослідження. Наше дослідження має теоретико-аналітичний характер (здійснене на теоретико-аналітичній базі).

Основні результати дослідження. На сьогодні введення в дію Настави з фізичної підготовки (НФП) 2009 року є досить актуальним. Зазначено, що НФП-1987, 1997 та 2009 років визначають систему фізичної підготовки Збройних сил України [1, 2, 3]. Грунтуючись на змісті НФП-2009, спеціалісти фізичної підготовки поставили такі завдання: розробити та ввести в дію керівництва з фізичної підготовки видів військ, створити навчальні програми фізичної підготовки, навчальні програми з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» для військових спеціальностей Сухопутних військ.

Ураховуючи згадані вище завдання, ми провели дослідження з аналізу змісту програм навчання механізованих підрозділів у Наставах з фізичної підготовки 1987, 1997 та 2009 років.

Аналіз керівних документів, дисертаційних досліджень, перевірок з фізичної підготовки, заліків та екзаменів курсантів, оглядів спортивно-масової роботи та літературних джерел проводився від 1992 р. до нині. Дані аналізу змісту фізичної підготовки відображено в табл. 1.

Наведені дані показують тенденції у НФП-2009 до збільшення кількості загальних і спеціальних вправ у змісті програми фізичної підготовки механізованих підрозділів Сухопутних військ на відміну від НФП-1987, 1997 р.

На наш погляд, ця тенденція є найбільш універсальною. Вона на сучасному етапі є провідною в багатьох арміях світу. Про це свідчать дослідження вітчизняних і закордонних учених. Тенденція до збільшення вправ дає можливість ураховувати завдання, зміст, форми та нормативи для різних категорій військовослужбовців, вікових груп, а головне – їх належність до професійних угруповань та етапів навчання і служби. Такий підхід створює можливість виконання альтернативних вправ, які відповідають вимогам професійної діяльності й дають можливість використовувати їх поряд з традиційними вправами.

Характер професійної діяльності піхотинців вирізняється тим, що вона є колективною, з дуже високими навантаженнями, варіативною та відповідальною [4]. Військовослужбовці мають бути готовими до швидкого розгортання в бойові порядки, посадки у техніку та спішування, до прихованого зближення з противником, доставки боєприпасів і перезаряджання зброї під вогнем противника, подолання завалів і руйнувань, дій щодо захисту від зброї масового ураження, надання медичної допомоги [5].

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз змісту фізичної підготовки військовослужбовців
механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України**

Фізичні якості	Зміст	Настанови з фізичної підготовки		
		1987	1997	2009
Загальна витривалість	Біг на 3 км	+	+	+
	Крос на 5 км	+		
	Біг на 1 км		+	+
	Біг на 2 км			+
	Біг на 5 км		+	+
Сила й силова витривалість	Підтягування на перекладині	+	+	+
	Підйом силою на перекладині			+
	Комплексно-силова вправа	+		+
	Підйом переворотом		+	+
	Згинання й розгинання рук в упорі на брусах		+	+
	Ривок гирі		+	+
	Підйом двох гир за довгим циклом			+
Швидкість і швидкісна витривалість	Біг на 100 м (10x10 м)	+	+	+
	Біг 100 м, старт лежачи			+
	Біг на 400 м (човниковий біг 4x100 м)			+
	Човниковий біг 6x100 м з макетом автомата			+
Спритність	Комплекс вільних вправ № 1, 2, 3, 4			+
	Стрибок (ноги нарізно) через коня в довжину	+	+	
	Стрибок (ноги нарізно) через козла в довжину	+		
Гнучкість	Вправа на гнучкість			+
Військово-прикладні навички	Лижні перегони на 3 км			+
	Лижні перегони на 5 км	+		
	Лижні перегони на 5 та 10 км		+	
	Воєнізований крос на 3 км зі стрільбою та метанням гранат			+
	Метання гранати Ф-1 на дальність		+	+
	Метання гранати Ф-1 на точність			+
	Марш на лижах у складі підрозділу на 10 км	+		
	Марш-кидок у складі підрозділу на 5 та 10 км	+	+	+
	Загальноконтрольна вправа на єдиній смузі перешкод	+	+	+
	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод	+		
	Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу	+		
	Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу	+		+
	Плавання в обмундируванні зі зброєю	+	+	+
	Плавання на 100 м у спортивній формі	+	+	+
	Спеціальний комплекс РБ-2	+	+	
	Біг на 3 км із перешкодами			+
	Прийоми бою з автоматом			+
	Прийоми бою з піхотною лопаткою			+
Прийоми бою з ножем			+	
<i>Для курсантів військово-навчальних закладів</i>				
Сила	Підйом переворотом на перекладині	+		
	Згинання й розгинання рук в упорі на брусах	+		
	Комплексно-атлетична вправа		+	
Спритність	Зіскок боком з поворотом на 90° на брусах	+	+	
	Зіскок махом назад із поворотом на 90° на поперечині		+	
Усього вправ		20	19	30

Більшість військових експертів (62 %) вважає, що найбільш важким за навантаженням етапом бойової роботи військовослужбовців механізованих підрозділів є атака переднього краю оборони противника. Це положення підтвердили результати дослідження професійної діяльності зазначеної категорії військовослужбовців. Під час виконання професійних дій частка роботи максимальної, майже максимальної та субмаксимальної інтенсивності становить відповідно 16,9; 12,3 і 48 %, що вказує на високий за навантаженням характер дій піхотинців під час атаки переднього краю оборони противника. Частину роботи (27,59 %) на початковому етапі професійних дій вони виконують з вищою за середню інтенсивністю. Під час бойової роботи висувається більше вимог до силової витривалості військовослужбовців (37 %), трохи менше – до загальної та швидкісної витривалості (28 % і 25 % відповідно). Під час стрільби й перезаряджання зброї потрібна статична витривалість, частка якої становить 6 %. Із рухових здатностей більшою мірою вимоги висуваються до спритності (36 %). У цілому професійна діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ під час атаки переднього краю оборони противника пов'язана з великою за обсягом руховою активністю, в якій задіяні майже всі м'язові групи. Вона відбувається на тлі великих за інтенсивністю м'язових напружень, що потребує мобілізації резервів організму для успішного виконання службових обов'язків.

Висновок. Зміст фізичної підготовки механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України, що визначений у НФП-2009, зазнав трансформації. Відбулися такі зміни: збільшено на 30 % фізичні вправи, прийоми і дії; збільшено на 50 % кількість вправ, які мають військово-прикладний характер; уведено альтернативні вправи, які адекватні вимогам професійної діяльності.

Надалі наше дослідження буде спрямовано на розробку навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» за напрямом підготовки «Військове управління (Сухопутні війська)» спеціальності «Управління діями підрозділів Сухопутних військ» із урахуванням тенденцій сучасного бою.

Список літератури

1. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-97). – М. : Воениздат, 1987. – 319 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-1997). – К. : М-во оборони України, 1997. – 150 с.
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). – К. : М-во оборони України, 2009. – 83 с.
4. Глазунов С. І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Глазунов С. І. – К., 2003. – С. 6–7.
5. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення : матеріали І наук.-метод. конф. (12–13 березня 2009 р.). – К. : Інститут фізичного виховання та спорту НПУ ім. М.П. Драгоманова – С. 226–228.
6. Формування професійних якостей майбутніх офіцерів різних військових спеціальностей засобами фізичної підготовки під час навчання у військових навчальних закладах : проміжний звіт. – Л. : АСВ, 2012. – 80 с.