

С. І. Шепель підполковник, старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін та фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для Національної гвардії України НА ВС

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – ОДНА З ВАГОМИХ СКЛАДОВИХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ВОЇНА**

*В статті розглянуто процеси удосконалення системи фізичної підготовки, сучасні підходи для створення позитивної динаміки в розвитку стійких психічних процесів військовослужбовців Національної гвардії України, а також зниження показників рівня стресу, що в свою чергу сприяє підтриманню високого функціонального стану та фізичної підготовленості в бойових умовах.*

**Ключові слова:** фізична підготовка; страх; професійна діяльність; підготовка; військовослужбовці; психологічна та емоційна стійкість; вправи; тренування.

**Постановка проблеми.** Збройна агресія Російської Федерації (РФ) проти України стала довгостроковим чинником впливу на українську політичну, економічну, військову та соціальну реальність. Унаслідок дій РФ впродовж 2014-2016 років було деформовано систему глобальної та регіональної безпеки, а також чинну систему міжнародного права. Майже всі міжнародні гарантії безпеки для України (зокрема в межах Будапештського меморандуму) виявилися недієздатними в умовах, коли агресором виступив один із гарантів – Російська Федерація. Росія застосувала проти України концепцію "гібридної війни". Хоча багато науковців і дослідників вказують на "гібридний" характер цієї війни, концептуалізація в даному сенсі неоднозначна й неповна.

Так, у західній науковій думці орієнтовно вже з середини 2000-х років з'являється поняття "гібридна війна", однак у багатьох випадках вона трактувалася в інших термінах та поняттях, ніж це спостерігається на сучасному етапі.

Для того, щоб перемогти в цьому протистоянні та бути готовими в майбутньому до будь-яких конфліктів (війн), нам потрібні сильні та фізично розвинені військовослужбовці. І тому фізичне виховання є важливою складовою підготовки юнаків до почесного обов'язку кожного справжнього чоловіка – військової служби. Фізичне виховання є також особливим елементом навчання майбутніх воїнів – захисників нашої Вітчизни.

Відповідно до відомостей Національної гвардії України (НГУ), в Україні зменшився загальнонаціональний рівень фізичної культури в навчальних закладах, що безпосередньо впливає на фізичну підготовку в силових структурах. Як показує статистика, 80% молоді в Україні мають фізичну підготовку, яка характеризується як "нижче середнього на загальнонаціональному рівні" [7].

В Україні відсутня державна програма фізичного розвитку та культури спорту; відсутні тести на перевірку фізичного стану молоді в навчальних закладах. Це серйозна проблема загальнонаціонального рівня, яка в свою

чергу, відображається на фізичній підготовці військовослужбовців, які виконують реальні бойові задачі.

Потрібно зазначити, що поряд з проблемою фізичного розвитку існує проблема психологічної готовності особового складу до виконання завдань за призначенням, більш розвинена і втілена в Україні як необхідна умова ефективної та безпечної діяльності, пов'язаної з впливом комплексу екстремальних факторів професійної діяльності.

І тому система фізичної підготовки не повністю відповідає характеру змін ведення бойових дій та вимогам до сучасного захисника Батьківщини. Удосконалення системи фізичної підготовки створить позитивну динаміку в розвитку стійких психічних процесів, а також зниження показників рівня стресу, що сприяє підтриманню високого функціонального стану та фізичної підготовленості в бойових умовах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема використання засобів фізичної культури в системі підготовки воїнів привертала увагу багатьох дослідників. Г. А. Дюперрон (1924); А. Е. Григорьев (1994); А. В. Шушпанов (1975); Ф. Ербен (1912); Л. Кун (1982); В. В. Столбов (1989); Ю. А. Бородін (2011) та інші. Проте вони висвітлюють переважно загальні історичні події та дані.

Встановлено, що для успішного виконання професійних прийомів і дій військовослужбовців десантних підрозділів необхідні високі показники швидкості і силової витривалості (А. А. Сафонов, 1986), військовим операторам, морським піхотинцям, льотчикам – загальна витривалість (Н. П. Воронов, 1983; В. І. Іванов, 1997), екіпажам самохідних артилерійських гармат – швидко-силово і спеціальна витривалість (А. С. Манкуєв, 1986; В. А. Зельницький, 1997), наводчикам – швидкість, сила, координація рухів (І.А. Дерій, 1983).

М. С. Корольчук (2005); Ю. П. Сергієнко (2005), С. В. Романчук (2011) стверджувати, що якою б технічно досконалою не була армія, як не було б автоматизовано керування бойовими машинами, якою б потужною не була зброя, офіцер, що володіє високим рівнем фізичної підготовленості, завжди є вирішальною силою в досягненні перемоги. Сутність удосконалення фізичної підготовки в цьому процесі полягає в оптимізації використання її засобів, методів і форм для забезпечення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів НГ України до ефективного виконання поставлених перед ними бойових завдань.

Наукові дані, досвід війн та повсякденної діяльності військ показують, що фізичний розвиток, функціональний стан організму і фізична підготовленість військовослужбовців позитивно впливають на багато показників боєздатності особового складу, ефективності професійної діяльності.

Тому виявлення особливостей зародження й розвитку системи підготовки фахівців з фізичного виховання зумовлює актуальність даного дослідження.

Разом із тим, подальший розгляд закономірностей та об'єктивних причин становлення системи фізичної підготовки розширяють уявлення про засоби, форми та методи фізичного вдосконалення сучасного воїна-професіонала.

**Метою статті** є проведення аналізу актуальних проблем існуючих засобів фізичної підготовки, виявлення та впровадження нових засобів для поліпшення фізичної підготовки військовослужбовців відповідно до вимог до сучасного воїна. Визначення перспектив застосування новітніх педагогічних технологій та навчально-тренувальних комплексів у процесі фізичного виховання воїна.

**Виклад основного матеріалу** Проте, що бойові успіхи будь-якої армії залежать від рівня та якості військово-фізичної та психологічної підготовки воїнів, переконливо свідчать перемоги армій Спарти, Афін, Давнього Риму у VIII–IV ст. до н. е. Спартанці, наприклад, створили сувору систему військової фізичної підготовки.

Дотепер широко відомий термін “спартанське виховання”. Діти віком від 7 до 17 років у Спарті жили у школах, більше подібних на казарми, де займалися в основному фізичними вправами. Від 17 до 21 року юнаки продовжували військово-фізичну підготовку в спеціальних загонах, потім їх приймали у воїни, де вони служили до самої старості.

Система фізичної підготовки потребує удосконалення для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, оволодіння зброєю та її ефективному використанню, перенесенню фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних умовах.

Визначення спеціальних завдань фізичної підготовки у підрозділах Національної гвардії України базується на виявленні тих показників фізичного стану, які значною мірою необхідні особовому складу того чи іншого виду військ для збереження високого рівня військово-професійної працездатності в умовах, максимально наближених до бойових.

Водночас варто зауважити, що стратегічними цілями фізичного виховання є формування у них фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурною і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя.

Для вирішення цих проблем у НГУ об'єднує зусилля з представниками іноземних країн і створює мобільні та стаціонарні (постійно чинні) тренувальні центри, до яких залучають начальників фізичної підготовки і спорту підрозділів НГУ.

Упродовж відповідного терміну офіцери на базі навчальних центрів відпрацьовують питання, пов'язані з фізичною підготовкою і спортивною роботою у військах. Досвідчені викладачі моделюють різноманітні ситуації, наводять приклади різних спортивних шкіл та методологій.

У процесі вивчення розглядаються теоретичні, інструкторсько-методичні і практичні питання, пов'язані з фізичною підготовкою військ.

Наприкінці курсів проводяться контроль отриманих знань та навичок, формуються спільні пропозиції до програм спортивної підготовки гвардійців.

У навчальних центрах проводились наступні випробування: спочатку військовослужбовець долає смугу перешкод з урахуванням часу проходження. Потім він виконував таке саме завдання, але вже на висоті 5–8 метрів. Наступні випробування включали в себе виконання перекидів вперед через перешкоду, яку треба подолати так само, виконуючи стрибок з перекидом уперед. Висота та нові незвичні перешкоди тиснуть на психіку і швидкість втрачається, так як страх заважає виконанню вправи, а іноді зовсім унеможлиблює її виконання.

Страх – це захисна функція організму. Це сигнал про небезпеку. Організм виходить з-під контролю: крутиться голова, руки трясуться, людина обливається холодним потом і так тримається за перила парашутної вишки, що пальці неможливо відчепити. Страх робить людину безсилою. Але страх – це цінність, якщо військовослужбовець вміє володіти ним. Славнозвісна суворовська боротьба з «не можу знати» теж була своєрідною формою психічного загартування солдатів, спрямованою на швидкість думки та рішення, на розвиток винахідливості та кмітливості [6].

Всі ці випробування показали: чим міцніше військовослужбовець психічно, тим кращі у нього фізичні показники, і навпаки. Тому на всіх заняттях з фізичної підготовки для тренування психіки треба використовувати фізичні вправи, виконання яких пов'язане з небезпекою і ризиком. Завдяки їм, військовослужбовець навчиться перемагати страх у найважчі для нього хвилини.

Для удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців під час навчально-бойової діяльності найбільш ефективною формою є супутні фізичні тренування її засобами виховуються:

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

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

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

- наполегливість і цілеспрямованість – вправами, пов'язаними з великими і тривалими фізичними і нервово – психологічними

навантаженнями, особливо в умовах умовного бою (біг на середні і довгі дистанції, виконання силових вправ по перенесенню ящиків з боєприпасами);

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

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

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

Таким чином, ми рекомендуємо впроваджувати у тренувальний процес комплекс запропонованих фізичних вправ супутнього фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності:

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

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

- переправа вплав на підручних засобах через водну перешкоду;

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

- “обкатка танками” та “боротьба з танками”;

- потайне пересування важкопрохідною місцевістю з попутним рішенням тактичних завдань;

- плавання в обмундируванні та зі зброєю;

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

- рукопашний бій з двома, трьома противниками;

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

- ухилення та увертання від предметів, які летять у військовослужбовця;

- опір больовим і задушливим прийомам, та ін..

**Висновки.** У Національній гвардії України фізична підготовка є однією з основних складових бойової і спеціальної підготовки, її основна мета – забезпечити готовність військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань

На мою думку потрібно привести систему підготовки до єдиних вимог з подальшим забезпеченням та реалізацією таких завдань:

- втілення єдиної концепції підготовки (передовий досвід країн НАТО та ін.. країн);

- чіткий розподіл компетенцій і відповідальності між різними рівнями управління та взаємозв'язку між ними;

органічне поєднання централізованої планової підготовки із самостійністю, ініціативою у з'єднаннях, частинах та підрозділах під час вирішення оперативних питань фізичної підготовки;

максимальне підвищення оперативності і результативності управління.

На рівні військових частин (з'єднань) управління фізичною підготовкою, яке проводиться спільними діями командирів (начальників) усіх ступенів і фахівців фізичної підготовки і медичної служби, має забезпечити:

застосування всіх форм і методів фізичної підготовки, систематичне її проведення, обґрунтоване планування та раціональний розподіл часу фізичного навантаження упродовж доби, тижня, місяця, року;

ефективне керівництво і контроль за процесом фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців;

якісну підготовку керівників різних форм фізичної підготовки, оволодіння військовослужбовцями основами теорії та методики фізичного тренування;

наявність та готовність навчально-спортивної бази для занять фізичною підготовкою за всіма її розділами;

виконання вимог безпеки і запобігання травматизму;

виховання у військовослужбовців мотивації та стійкої потреби займатися фізичною підготовкою.

Серед військовослужбовців, які пройшли таку підготовку, буде значно нижчий відсоток страждаючих поствоєнним синдромом.

Супутні фізичні тренування сприятимуть формуванню високого рівня надійності професійних навичок в умовах бойового застосування, розвитку комплексу психологічних якостей військовослужбовців, які визначають адаптаційні можливості його організму до бойової діяльності та недопущення помилок. Такий підхід до навчання сприятиме формуванню готовності військовослужбовців діяти в особливих умовах під час виконання бойових завдань та грамотно оцінювати обстановку в стресових ситуаціях.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв Н. Психологічні проблеми військовослужбовців – учасників АТО / Н. Агаєв // Вісник МОУ. – 2014. – № 10. – С. 8–9.
2. Батрак К.В. Проблемні питання психологічної готовності військовослужбовців в умовах бойової діяльності / К. В. Батрак // Матеріали науково-методичної конференції. – К., 2014. – С. 38–40.
3. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, С. В. Романчук, В. С. Таран – Х., 2003. – №1. – С. 30–40.
4. Демьяненко Ю. К. Особенности влияния физических упражнений на разных этапах профессионального становления; военных специалистов / Ю. К. Демьяненко // Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. – Л. : ВДКИФК, 1985. – С. 66–75.
5. Крылов А. Стиль спецназа. Система боевого выживания, 2004 – 240 с.
6. Ягупов В. В. Військова психологія / В. В. Ягупов // Підручник для студ. вищ. навч. закл. – К. : Видавництво «Тандем», 2004. – 656 с.
7. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник за ред. Ю. С. Фіногенова. – К: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ОДНА ИЗ ВЕСОМЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО ВОИНА**

*В статье рассмотрены процессы совершенствования системы физической подготовки, современные подходы для создания положительной динамики в развитии устойчивых психических процессов военнослужащих НГУ, а также снижение показателей уровня стресса, в свою очередь способствует поддержанию высокого функционального состояния и физической подготовленности в боевых условиях.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовка; страх; профессиональная деятельность; подготовка; военнослужащие; психологическая и эмоциональная устойчивость; упражнения; тренировки.*

S. Shepel

## **PHYSICAL TRAINING IS A VALUABLE PART OF MODERN WARRIOR TRAINING**

*In the article the processes of improving the system of physical training, modern approaches to create positive dynamics in the development of stable military NSU mental processes and decrease stress levels, which in turn helps to maintain a high functional status and physical fitness in combat.*

*Based on numerous studies on the efficiency level of fitness professional soldiers of the National Guard of Ukraine, it was found that the main problems that affect the level of preparedness include: training method of construction with the possibility of monitoring the physical and mental faculties servicemen systematic practice classes with maximum realistic conditions using simulators, the level of completeness of sports facilities and the level of skill of specialists.*

**Keywords:** *physical training; fear; professional activities; education; military; psychological and emotional stability; exercise; exercise.*