

9. Prsyazhnyuk S. I. Fizychnye vykhovannya / S. I. Prsyazhnyuk. – K. : TSUL, 2008. – 502 s.

УДК 355. 233. 22

Ястребов О.О.

Інститут Управління державної охорони України Київського національного університету імені Тараса Шевченка

### ОПТИМІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ ОХОРОНИ УКРАЇНИ

*У статті проведено аналіз існуючого змісту фізичної підготовки військовослужбовців у керівних документах Управління державної охорони України та висунуто пропозиції щодо його оптимізації.*

**Ключові слова:** військовослужбовці; зміст фізичної підготовки; керівні документи; Управління державної охорони України.

**Ястребов А.А. Оптимизация содержания физической подготовки военнослужащих в Управлении государственной охраны Украины.** В статье проведён анализ существующего содержания физической подготовки военнослужащих в руководящих документах Управления государственной охраны Украины и выдвинуты предложения по его оптимизации.

**Ключевые слова:** военнослужащие; содержание физической подготовки; руководящие документы; Управление государственной охраны Украины.

**Yastrebov O. Optimization of content of the physical training of military personnel in the Department of State Guard of Ukraine.** The article provides an analysis of the existing content of the physical training of military personnel in the guidelines of the Department of State Guard of Ukraine, and puts forward proposals for its optimization. According to the requirements of guidelines, physical training of military personnel of the Department of State Guard of Ukraine is one of the main subjects of professional training, an important and integral part of their training and education. It is intended to provide physical readiness of personnel to perform military service and professional activities and to facilitate the tasks of their training and education. For the purpose of military physical training its objectives are outlined. The content of physical training is defined to solve these tasks. It is set out in the current Guidance on physical training of the Department of State Guard of Ukraine and Programs of disciplines and subjects of physical training for relevant categories of military personnel. According to the above-mentioned documents the content is divided into means of general and special physical training. According to the opinion of experts, among the means of general physical training the most prominent place is given to exercises in power, speed and cross trainings. Means of special physical training contain the complex of hand-to-hand fighting techniques. However, to improve the efficiency of process of physical perfection for personnel and to achieve higher results of their service and professional activities, the current exercise and their percentage should be reviewed. It should be taken into account the military-applied specialization of physical training. It will help to improve the physical training of military personnel in general.

**Key words:** military personnel; content of physical training; guidelines; the Department of State Guard of Ukraine.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Відповідно до вимог Закону України Про державну охорону органів державної влади України та посадових осіб, військовослужбовці Управління державної охорони України (далі – УДО України) зобов'язані підтримувати належний рівень професійних і правових знань, спеціальної, бойової та фізичної підготовки [1]. Тому, фізична підготовка військовослужбовців УДО України є одним із основних предметів професійної підготовки, важливою і невід'ємною частиною їхнього навчання та виховання, а досягнення її мети та завдань визначається змістом [2; 3; 4; 5]. Військово-політичні події сучасності підтверджують думку вчених та фахівців галузі фізичної підготовки військовослужбовців про те, що вимоги до їхнього фізичного стану не повинні знижуватися, а часто і підвищуватись. Це досягається, у тому числі, і вдосконаленням змісту фізичної підготовки [6; 7; 8; 12; 15; 16]. Однак, як показує практика та результати наукових досліджень, рівень фізичної підготовленості військовослужбовців УДО України, Збройних Сил, інших військових формувань і правоохоронних органів України не завжди знаходиться на належному рівні [6; 7; 8; 15; 16; 17]. На наш погляд, для підвищення ефективності процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців і досягнення більш високих результатів їхньої службово-професійної діяльності, існуючий перелік фізичних вправ та їхнє процентне співвідношення, має бути переглянуте. При цьому потрібно врахувати військово-прикладну спрямованість фізичної підготовки існуючих категорій військовослужбовців [2; 3; 4; 5]. Це дозволить, на думку автора, вдосконалити фізичну підготовку військовослужбовців, а також і їхню спеціальну (службово-професійну) та бойову підготовку в цілому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показує, що існує низка актуальних питань даного напрямку, у т.ч. і в арміях та правоохоронних органах закордонних держав [9; 10; 11; 14]. Так, згідно з вимогами Настанови з фізичної підготовки в УДО України (далі – НФП-2011) та керівних документів, створених на її основі, зміст фізичної підготовки підрозділяється на засоби загальної та спеціальної її складових [2; 3; 5]. Серед засобів загальної фізичної підготовки, на погляд фахівців, найбільш чільне місце відводиться вправам силової, швидкісної та кросової підготовки. До засобів спеціальної фізичної підготовки належать тільки комплекси прийомів рукопашного бою [2; 3; 5]. Разом з тим, теоретичний аналіз керівних документів Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органах України, а також армій та відповідних структур закордонних держав, показує, що у розпорядженні їхніх військовослужбовців та співробітників у наявності більш

широкий арсенал ефективних фізичних вправ. Поряд із традиційними засобами фізичної підготовки значної популярності набули спортивні та прикладні вправи [9; 10; 11; 13; 14]. У наших попередніх дослідженнях було визначено, що при перевірці спеціальних підрозділів з фізичної підготовки, рівень розвитку їхньої витривалості знаходиться на рівні, нижчому за рівень розвитку силових та спеціальних якостей [6]. Підбір засобів тижневого циклу для розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості та їх застосування упродовж 3-х місяців позитивно впливає на вирішення даної проблеми. Така методика засвоєння рекомендованих вправ, у поєднанні з іншими загальними та спеціальними програмними вправами, прийомами та діями була рекомендована спеціальним підрозділам для занять упродовж кожного року служби [6]. Практика проведення навчальних занять та перевірок підтверджує належні результати. У проведеному експерименті, де були задіяні інші (не спеціальні) підрозділи була застосована уніфікована методика розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості військовослужбовців на початковому етапі навчання [16]. Вона показала свою дієвість для підготовки організму та психологічної готовності військовослужбовців до засвоєння вправ навчальної програми.

Отже, до змісту керівних документів та програм навчальних дисциплін і предметів військовослужбовців УДО України, які відпрацьовуються на їх основі, на погляд автора, мають увійти також і інші ефективні вправи, прийоми та дії [6; 16].

**Мета та завдання роботи** полягає у проведенні теоретичного аналізу керівних документів і наукових досліджень з питань фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах і правоохоронних органах України та інших держав стосовно питань її змісту, а також апробації ефективних фізичних та спортивних вправ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз змісту керівних документів і навчально-виховного та тренувального процесу з фізичної підготовки та спорту військовослужбовців УДО України показав, що переважна більшість засобів, які використовуються, зводиться до програмних контрольних вправ (табл. 1) [2; 3; 5].

Таблиця 1

<b>Зміст фізичної підготовки військовослужбовців УДО України</b>	
<b>№ з/п</b>	<b>Фізичні якості, прикладні рухові навички та фізичні вправи щодо їх розвитку та вдосконалення</b>
<b>I. Загальна фізична підготовка</b>	
<b>1. Вправи для розвитку сили (засоби силової підготовки)</b>	
1.	Підтягування на перекладині
2.	Згинання та розгинання рук на поперечних жердинах (брусах)
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
4.	Підйом ніг до перекладини
5.	Підйом тулуба з положення лежачи на спині
6.	Присідання
7.	Підйом тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві
8.	Стрибки з підняттям колін до грудей
<b>2. Вправи для розвитку витривалості (засоби кросової підготовки)</b>	
9.	Біг на 1000 м
10.	Біг на 3000 м
11.	Біг на 5000 м
12.	Марш-кидок 6000 м
<b>3. Вправи для розвитку швидкості (засоби швидкісної підготовки)</b>	
13.	Біг на 30 м
14.	Біг на 60 м
15.	Біг на 100 м
16.	Човниковий біг 10x10 м
<b>4. Вправи для розвитку спритності</b>	
-	На заняттях з рукопашного бою, спортивних і рухливих іграх, під час подолання перешкод, виконанні гімнастичних вправ
<b>5. Прикладне плавання</b>	
17.	Старт і заплив на дистанції
<b>II. Спеціальна фізична підготовка</b>	
-	Комплекси прийомів рукопашного бою № 1 – 4

Аналіз табл. 1 показує, що для виконання контрольних нормативів з визначених вправ потрібно визначити оптимальний набір засобів та методів підготовки. Маючи у своєму розпорядженні визначені вихідні дані, а також результати попередніх проведених експериментів, нами були проведені дослідження по розробці пропозицій щодо оптимізації змісту фізичної підготовки у програмах навчальних дисциплін та предметів військовослужбовців УДО України [2; 3; 5]. Аналіз вихідних даних останніх показав наявне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 2) [2; 3; 5].

Таблиця 2

**Наявне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки**

<b>Категорії військовослужбовців</b>	<b>Засоби фізичної підготовки, у %</b>	
	<b>Загальні вправи</b>	<b>Спеціальні вправи</b>
Слухачі первинної професійної підготовки	20,0	80,0
Слухачі курсів підвищення кваліфікації	28,6	71,4
Слухачі магістри	2,2	97,8
Військовослужбовці системи професійної підготовки – 1-ї		

категорії	26,1	73,9
– 2-ї категорії	43,1	58,7
– 3-ї категорії	54,3	45,7
– 4-ї категорії	59,8	40,2

Отримані дані за табл. 2 показують, що потрібний оптимальний перерозподіл засобів на користь навчально-виховного і тренувального процесу військовослужбовців (табл. 3) [4]. Аналізуючи матеріал табл. 2 та 3, зауважимо, що за вимогами керівних документів фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну її частини [2; 3; 5]. Ми пропонуємо запровадити аналогію між терміном «спеціальна фізична підготовка» та «військово-прикладна фізична підготовка» [4], оскільки це притаманно процесу фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України [6; 15; 16; 17]. Передбачалось, що такий розподіл (табл. 3) дозволить ефективніше вирішувати загальні та спеціальні (військово-прикладні) завдання фізичної підготовки. Разом з тим, важливе місце буде мати їх конкретний зміст. Тому, опираючись на наші попередні дослідження щодо підбору засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки та їх перерозподілу упродовж тижневого, місячного та річного циклів для військовослужбовців спеціальних підрозділів, які займаються у системі професійної підготовки та слухачів первинної професійної підготовки [6; 16], у нашій роботі було вивчено ці ж питання для слухачів магістрів. Основні результати лягли в основу нової (2013) програми навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для магістрів [4]. Головною відмінністю даної програми від попередньої (2012) є зміст теоретичних і практичних занять щодо вивчення окреслених питань [3]. Програмою передбачено, що зміст практичних занять у переважній своїй більшості носить комплексний характер і дозволяє регулювати співвідношення кількості засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у розумній пропорції, із розрахунку: 20,0 – 30,0 % на 70,0 – 80,0 % відповідно.

Таблиця 3

**Співвідношення засобів загальної та спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовки, що пропонується**

Категорії військовослужбовців	Засоби фізичної підготовки, у %	
	Загальні вправи	Спеціальні (військово-прикладні) вправи
Слухачі первинної професійної підготовки	80,0	20,0
Слухачі курсів підвищення кваліфікації	50,0	50,0
Слухачі магістри	20,0 – 30,0	70,0 – 80,0
Військовослужбовці системи професійної підготовки – 1-ї категорії	20,0 – 30,0	70,0 – 80,0
– 2-ї категорії	30,0 – 40,0	60,0 – 70,0
– 3-ї категорії	40,0 – 60,0	40,0 – 60,0
– 4-ї категорії	50,0 – 60,0	40,0 – 50,0

Проведені нами дослідження упродовж вересня 2014 по т.ч. підтвердили наші передбачення. Разом з тим, коло питань, які окреслено, потребують подальшого спеціального вивчення.

**ВИСНОВКИ.** Мета та завдання дослідження вимагають подальшого глибокого вивчення та впровадження засобів у навчально-виховний та тренувальний процес спеціальної фізичної підготовки і спорту військовослужбовців УДО України з подальшим закріпленням їх у визначених існуючих та нових керівних документах.

**ПЕРСПЕКТИВАМИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Є:**

- 1) поглиблене вивчення змісту загальної та спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовки військовослужбовців ;
- 2) розробка та удосконалення нормативної бази визначених ефективних фізичних вправ.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Закон України Про державну охорону органів державної влади України та посадових осіб від 4.03.1998 № 160/98-ВР.
2. Настанова з фізичної підготовки Управління державної охорони України. К. : УДО України, 2011. — 100 с.
3. Програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» Інституту УДО України КНУ імені Тараса Шевченка, К. : УДО України, 2012.
4. Програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Інституту УДО України КНУ імені Тараса Шевченка, К. : УДО України, 2013.
5. Програма професійної підготовки Управління державної охорони України. К. : УДО України, 2011.
6. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф., 28—29 лист. 2013 р. / [редкол.: Фіногенов Ю. С. (голова) та ін.]. — К. : НУОУ 2013. — 251 с.
7. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців : матеріали всермійської наук.-метод. конф., 24 лист. 2011 р. / [редкол.: Фіногенов Ю. С. (голова) та ін.]. — К. : НУОУ, 2011. — 180 р.
8. Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф., 29 лист. 2012 р. / [редкол.: Фіногенов Ю. С. (голова) та ін.]. — К. : НУОУ, 2012. — 227 с.
9. Anokhin E. D. Fizychna pidgotovka v armiyakh providnykh krayin NATO : Navchal'no-metodychnyi posibnyk / [E. D. Anokhin]; L'vivsk. viysk. in-t. – L'viv : LVU, 2005. – 115 p. [in Ukrainian]

10. Boyevaya i fizycheskaya podgotovka inostrannykh armiy : Nauch.-informac. bull. / [redkol.: Udovik S. V. (holova) etc.]. — Spt. : VIFK, 2011. — 147 p. [in Russian]
11. Metodychnu rekomendatsuyi z organizatsiyi fizychnoyi pidgotovky v osoblyvy period : [redkol.: Finogenov Yu. S. (holova) etc.]. — K. : NUOU, 2015. — 68 p. [in Ukrainian]
12. Problemy ta tendentsii rozvytku rukopashnoyi pidgotovky viys'kovosluzhbovtziv : materialy Mizhvidomch. nauk.-metod. semin., 27 sich. 2011 p. / [redkol.: Molokov O. B. (holova) etc.]. — K. : NUOU, 2011. — 169 p. [in Ukrainian]
13. Teoriya ta organizatsiya fizychnoyi pidgotovky viysk : pidruchnyk / [E. D. Anokhin ta in.] ; za red. Yu. O. Reznikova, V. M. Afonina. L'vivs'k. viys'k in-t. — L'viv : LVI, 2004. — 458 p. [in Ukrainian]
14. Fizychna pidgotovka osobovogo skladu Zbroinykh Syl, inshykh viys'kovykh formuvan' ta pravookhoronnykh organiv Ukrainy: suchasnist', problemy ta perspektivy rozvytku : materialy Mizhvidomch. nauk.-metod. konf., 26—28 lystopada 2014 r.) / [redkol.: Finogenov Yu. S. (holova) etc.]. — K. : NUOU, 2014. — 418 p. [in Ukrainian]
15. Fizyчне vykhovannia, spetsial'na fizychna pidgotovka ta sport : pidruchnyk / [O. L. Blahiy ta in.] ; za red. Yu. S. Finogenova. Nats. un-t oborony Ukrainy im. Ivana Chernyakhivs'kogo. — K. : NUOU, 2014. — 468 p. [in Ukrainian]