

УДОСКОНАЛЕННЯ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРСЬКИХ КАДРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У статті представлено обґрунтовані напрями удосконалення змісту практичних занять з гімнастики для офіцерів Збройних Сил України за результатами аналізу джерел літератури, а також особистих досліджень, які стосуються використання гімнастичних вправ у рішенні загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки військ.

Ключові слова: фізична підготовка, розділи фізичної підготовки, гімнастика.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багатовіковий досвід ведення збройної боротьби переконливо свідчить, що фізична підготовка військовослужбовців завжди була одним із основних предметів бойової підготовки, важливою та невід'ємною частиною навчання і виховання особливого складу, одним із напрямків підвищення боєздатності Збройних Сил. Враховуючи той факт, що бойові дії сучасної війни характеризуються небаченою раніше активністю, напруженістю, динамічністю, тривалістю та безперервністю, що потребує від військовослужбовців фізичної і психологічної стійкості, які перевищують визначні межі людських можливостей, значно підвищується роль як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки.

Мета дослідження. Провідну роль в реалізації завдань загальної і спеціальної фізичної підготовки відіграють практичні заняття з гімнастики в системі фізичної підготовки військ, яка спрямована на поліпшення фізичного розвитку і функціонального стану, формування важливих рухових і військово-прикладних навичок військовослужбовців. Зважаючи на заходи щодо удосконалення системи фізичної підготовки Збройних Сил України актуальним є визначення стану і ролі цього розділу фізичної підготовки серед інших, при удосконаленні процесу фізичної підготовки військовослужбовців.

Результати дослідження і їх обговорення. В наукових публікаціях історії фізичної підготовки військ повідомляється, що гімнастика (“займатися оголеним”) в тій чи іншій формі була невід'ємним елементом (предметом, розділом) військової підготовки армій різних країн світу [4, 5, 8].

На початковому періоді розвитку фізична підготовка, як самостійний предмет навчально-бойової діяльності називалася гімнастикою у більшості армій закордонних держав світу. В гімнастику були включені різні види фізичних вправ, для розвитку і вдосконалення основних фізичних якостей, формування різноманітних рухових навичок, які мали безпосереднє відношення до військово-професійної діяльності. Трохи пізніше термін “гімнастика” набув декілька іншого значення, під ним стали розуміти комплекс фізичних вправ, які виконуються на спеціальних приладах, з різними предметами (палками, скакалками, булавами, тощо) і без предметів, які спрямовані переважно на розвиток скритності, координації рухів, силових якостей [4, 5].

Протягом тривалого часу сформувалися різні види гімнастики : спортивна, атлетична, оздоровча та інші. В арміях різних закордонних країн гімнастика завжди займала важливе місце в системі фізичної підготовки. Особливо це яскраво простежується в Збройних Силах Німеччини де визначається гімнастична спрямованість фізичної підготовки [5, 8].

Незважаючи на те, що в німецькому Бундесвері на даний час існує “спортивна доктрина”, відповідно до якої система фізичної підготовки базується на заняттях спортом, гімнастика залишається важливою складовою частиною цієї системи. В межах “службового спорту” (планові заняття у службовий час) гімнастика є обов'язковим розділом фізичної підготовки військовослужбовців військових частин, курсантів ВВНЗ, офіцерського складу Збройних Сил України.

В арміях інших держав гімнастика представлена у фізичній підготовці у вигляді стандартних комплексів, для розвитку координаційних та силових якостей військовослужбовців.

В системі фізичної підготовки Збройних Сил України гімнастика розглядається, як один із основних розділів фізичної підготовки, оскільки військово-прикладна гімнастика розміщує значний арсенал різноманітних фізичних вправ, які необхідно застосовувати для вирішення завдань фізичної підготовки військовослужбовців. Ці фізичні вправи мають різнобічний вплив на основні функції організму: впливають на укріплення опорно-рухового апарату військовослужбовців, м'язову, серцево-судинну та дихальну системи.

Активно впливаючи на організм військовослужбовця, гімнастика забезпечує розвиток та вдосконалення фізичних здібностей, військово-прикладних рухових навичок, стійкості до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності, вихованню морально-вольових і психологічних якостей, стройової виправки, постаті і підтягнутості. Крім того практичні заняття з гімнастики успішно формують у військовослужбовців командні та організаційно-методичні вміння і навички.

В процесі виконання гімнастичних вправ у військовослужбовців розвиваються і вдосконалюються фізичні якості – спритність, координація рухів, сила та силова витривалість, гнучкість, швидкість, просторова орієнтація, військово-прикладні навички та спеціальні фізичні якості (стійкість до заволохування, до перевантаження, до кисневого голодування), вольові та психічні якості.

В процесі фізичної підготовки, гімнастика представлена як окремий розділ, а також у вигляді засобів фізичної підготовки, які використовуються керівниками різних форм фізичної підготовки при проведенні підготовчої частини навчальних занять по різних розділах фізичної підготовки, варіантах ранкової фізичної зарядки, у спортивно-масовій роботі та тренуванні в процесі навчально-бойової діяльності.

При обговоренні питань, які пов'язані з переглядом структури і змісту розділів фізичної підготовки, нами проведено вивчення думки офіцерів-слухачів (перша група, n = 154), офіцерів постійного складу (друга група, n = 123) Національного університету оборони України, а також спеціалістів фізичної підготовки і спорту (третья група, n = 67).

Результати анкетування наведені в табл. 1.

Т а б л и ц я 1

Результати анкетування офіцерського складу Національного університету оборони України о значущості розділів фізичної підготовки

№	Розділи фізичної підготовки	Значимість розділів%	
		офіцери-слухачі	офіцери постійного складу
1.	Рукопашний бій	28,87	31,71
2.	Прискорене пересування та легка атлетика	26,92	30,71
3.	Гімнастика	23,68	30,89
4.	Подолання смуги перешкод	11,04	1,63
5.	Спортивні і рухові ігри	8,19	1,63
6.	Військово-прикладне плавання	0,65	1,63
7.	Лижна підготовка	0,65	1,8

Дані таблиці свідчать про те, що гімнастика, як розділ фізичної підготовки, за думкою обстежених офіцерів має займати і надалі одне із провідних місць серед інших розділів фізичної підготовки наряду з рукопашним боєм, прискореним пересуванням та легкою атлетикою.

У той же час погляди офіцерів, щодо доцільності внесення змін у зміст фізичних вправ розділу гімнастика кардинально розрізняються (табл. 2).

Т а б л и ц я 2

Результати атестування офіцерського складу щодо змін змісту розділу гімнастика

Група	Категорія військовослужбовців	Зміна змісту розділу гімнастика	
		За%	Проти%
1.	Офіцери-слухачі	38,99	61,01
2.	Офіцери постійного складу	60,17	39,83
3.	Офіцери спеціалісти ФП та С	31,34	68,66

Відношення, щодо змін у зміст розділу гімнастика офіцерів-слухачів та офіцерів-спеціалістів з фізичної підготовки і спорту були практично однакові.

Результати комплексних досліджень проведених нами в межах науково-дослідної роботи “Професіонал-2007”, які стосуються питань удосконалення організації і змісту занять з фізичної підготовки слухачів Національного університету оборони України, довели доцільність таких перетворень в організації занять з офіцерами, які мають низький рівень фізичної підготовленості [3, 6, 7].

Обґрунтування напрямків удосконалення організації і змісту занять з такою категорією офіцерів представлено в наукових публікаціях С. М. Жембровського [2].

Основним мотивом необхідності удосконалення змісту занять для офіцерів з низьким рівнем фізичної підготовленості є те, що у них не тільки знижено рівень розвитку фізичних якостей на 10-40% у порівнянні з нормативами фізичної підготовленості, а й рівень здоров'я (за рахунок наявності надлишкової маси тіла, підвищеного артеріального тиску крові, стресових явищ, шкідливих звичок, нераціонального харчування), а також наявності факторів ризику інших захворювань (передусім опорно-рухового апарату).

Враховуючи вищезазначене у зміст занять з гімнастики з офіцерами, які мають низький рівень фізичної підготовленості доцільно включати елементи кондиційного та профілактико-оздоровчого тренування, вони спрямовані на підвищення рівня фізичного стану і корекцію факторів ризику різних захворювань.

Для цього необхідно:

- виконувати елементарні загартовуючі процедури (фізичні вправи набосо);
- виконувати гіпотензивні вправи, які понижують рівень артеріального тиску (дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, вправи для тренувань вестибулярного апарату);
- виконувати вправи для зміцнення опорно-рухового апарату;
- використовувати метод по колу для тренування загальної фізичної працездатності.

Таку кондиційну спрямованість необхідно зберігати впродовж першого семестру навчання (терміну, що достатній для корекції окремих факторів ризику захворювань і підвищення рівня фізичного стану) за умовами регулярності занять з фізичної підготовки. Обов'язковим елементом в удосконаленні організації фізичної підготовки є введення деяких заходів в навчальний процес, змін у програму навчання та впровадження навичок здорового способу життя, його формування та удосконалення.

Таким чином, результати наукових досліджень показали:

– гімнастика залишається одним із основних розділів фізичної підготовки військовослужбовців в зв'язку з її поширеними можливостями по впливу на організм людини;

– враховуючи підвищені вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України, слід передбачити заходи щодо удосконалення змісту її розділів, у тому числі і розділу “гімнастика”;

– основні зміни в змісті розділу “гімнастика” мають торкатися офіцерського складу з низьким рівнем фізичної підготовленості, та передбачати посилення її профілактико-оздоровчої та кондиційної спрямованості.

Використана література:

1. Наказ Міністра оборони України № 685 від 30 грудня 2009 року “Про затвердження настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”. – Київ : РВВ АГУ ГШ ЗС України. – 2010. – 2321 с.
2. Жембровський С. М. Удосконалення самостійних занять офіцерів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості в системі післядипломної військової освіти // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт”. – 10. – 2011. – С. 297-301.
3. Іващенко Л. Я. Посилення оздоровчої спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців на стадії реформування системи фізичної підготовки Збройних Сил України // Вісник Національної академії оборони України. – 6 (19) / 2010. – С. 11-16.
4. Силин В. И. Военно-прикладная гимнастика в системе физической подготовки войск / В. И. Силин, Г. А. Павлов / Актуальные вопросы современной гимнастики. Меж вуз. сб. научн.-метод. работ. посв. 85 – летию проф. В. И. Силина. – СПб. : ВИФК. – С. 7-16.
5. Утенко В. Н. Гимнастика в системе физической подготовки иностранных армий / В. Н. Утенко, А. М. Мигунько, Е. А. Лукомский // Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы. Сб. матер. межд. научн.-практ. конф., посв. 60-летию победы в Великой Отечественной войне. – СПб. : РГПУ им А. И. Герцена. – 2005. – С. 125-127.
6. Финогенов Ю. С. Прикладные аспекты кондиционной тренировки в гимнастике офицеров / Ю. С. Финогенов, С. Н. Жембровский // Современная гимнастика : сб. матер. межд. научн.-практ. конф., посв. 60-летию победы в Великой Отечественной войне. – СПб. : РГПУ им А. И. Герцена. – 2005. – С. 119-125.
7. Финогенов Ю. С. Гимнастика в системе физической подготовки офицерских кадров Вооруженных Сил Украины / Ю. С. Финогенов, Р. Н. Голь // Актуальные вопросы современной гимнастики. Меж вуз. сб. научн.-метод. работ, посв. 85-летию проф. В. И. Силина. – СПб. : ВИФК, 2006. – С. 89-92.
8. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО / В. А. Щеголев, В. Н. Утенко, В. П. Сорокин, В. Н. Лукашов, А. А. Горелов // под ред. В. Г. Бабкина. – СПб. : ВИФК, 1999. – 179 с.

Финогенов Ю. С. Усовершенствование гимнастики в системе физической подготовки офицерских кадров Вооруженных Сил Украины.

В результате анализа источников литературы, а также собственных исследований касающихся использования гимнастических упражнений в решении общих и специальных задач физической подготовки войск, обоснованы направления усовершенствования содержания практических занятий по гимнастике офицеров Вооруженных Сил Украины.

Ключевые слова: физическая подготовка, разделы физической подготовки, гимнастика.

Finogenov J. S. Improving gymnastics in the system of Physical Training of officers of the Armed Forces of Ukraine.

The ways of improving the contents of practical gymnastical exercises of the officers of the Armed Forces of Ukraine have been justified as a result of sources analysis as well as of author's own research concerning using gymnastical exercises in the process of solving general and special tasks of Physical Training of the Armed Forces.

Keywords: physical training, physical training components, gymnastics.