

УДК 355:796.05

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6>

О. П. ГНИДЮК

*кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія Державної прикордонної служби України, м. Хмельницький, Україна
Електронна пошта: ogniduk@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0003-3154-1697>*

А. Я. КУЦЕНКО

*курсант факультету правоохоронної діяльності,
Національна академія Державної прикордонної служби України, м. Хмельницький, Україна
Електронна пошта: andreykuts900@icloud.com
<https://orcid.org/0000-0002-5658-3327>*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

У статті аналізується значення фізичної підготовки військовослужбовців, її основні проблеми та шляхи вирішення. Практика військової підготовки доводить, що військовослужбовці, які перебувають у відмінній фізичній формі, під впливом фізичного тиску та психічного напруження зберігають більш швидкий і вищий рівень підготовки та точності прийомів бою, набувають необхідних для виконання знань, умінь і навичок. Тобто вони опановують професію військового і швидше пристосовуються до незвичних та важких умов військового життя. Зазначено принципи професійно орієнтованої фізичної підготовки в бойовій системі армії, а саме: принцип застосовності, принцип комплексності та всебічного розвитку, обов'язковий і системний принцип, принцип оптимальності, принцип відповідальності, принцип оздоровчої спрямованості. Також вказано причини та фактори, що негативно впливають на ефективність організації та управління процесом фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Є деякі напрямки, на основі яких можна вирішувати проблеми фізичного виховання військовослужбовців. Проведений аналіз підготовки осіб з підліткового віку та недостатність фізичного виховання у закладах надання освіти, звернуто увагу на індивідуальний підхід до фізичної підготовки кожного конкретного військовослужбовця, загальні принципи підготовки та її результати у бойових діях. Здійснено критичний аналіз недосконалості забезпечення Збройних сил України у складовій підготовки особового складу до виконання завдань. Наразі є потреба переглянути програми фізичної підготовки та процес фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України загалом.

Ключові слова: військовослужбовці, фізична підготовка, спортивна підготовка, збройні сили України, бойове завдання.

Постановка проблеми. Сьогодні підготовка будь-якого військового професіонала не може бути повноцінною, якщо вона зводиться до досконалого знання військової техніки та вміння її використовувати. Необхідною умовою виконання бойових завдань є властивість кожного спеціаліста та підрозділу (розрахунку) загалом до максимального використання властивостей бойової техніки в найкоротший час. Це вимагає не лише відмінної технічної виправки особового складу, але й максимально високого рівня розвитку в нього тих спеціальних фізичних якостей та рухових навичок, які б сприяли формуванню умов і характеру їхньої професійної діяльності. Отже, саме тому в сучасних умовах розвитку

Збройних сил України особливо важливого значення набувають засоби та методи власне спеціальної фізичної підготовки. При цьому рівень і якість фізичної підготовленості залежить від самого військовослужбовця, що значно підвищує його відповідальність за свою готовність.

Сучасний бій характеризується наявністю високої маневреності, швидкістю розгортання різноманітних бойових дій, різкими змінами театру бойових операцій тощо. В той же час, збільшення обсягу бойових завдань, їх інтенсифікація з одного боку, та скорочення часу на їх виконання з другого, вимагає постійного удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

З метою узагальнення стану фізичної підготовки військовослужбовців, пошук проблем та шляхи вирішення було здійснено аналітико пошукове дослідження. За його результатами виокремлено праці, у яких розглядаються окремі аспекти стану та проблем фізичної підготовки військовослужбовців. Йдеться про праці таких вітчизняних дослідників, як: Височіна Н., Вербин В. [Вербин 2020], Маляренко А. П., Золочевський В., Климович В., Подзерко Р. [Подзерко 2017], Погребняк Д. [Погребняк 2018]. Військовий конфлікт України з Російською Федерацією продовжувався майже 10 років та в свою чергу переріс в повноцінну війну. Фізична підготовка являється дотичною та переплітається з більшістю дисциплінами військових вишів, тому дане питання буде постійно актуальне і дає можливість нам вносити корективи та зміни під час підготовки військовослужбовців. Вирішення питань та дослідження сучасних проблем фізичної підготовки військовослужбовців потребує постійного розгляду. Це і зумовило вибір даного дослідження.

Метою статті є дослідити стан фізичної підготовки військовослужбовців, виокремити основні проблеми, які впливають на її погіршення та напрямки для вирішені проблеми покращення фізичної підготовки військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Підготовку збройних сил України (далі ЗСУ) у мирний час організовують за стандартами підготовки з циклами навчання та періодами підготовки за модульним принципом.

Послідовність досягнення військовими підрозділами бойових можливостей до виконання конкретних завдань та критерії їх оцінювання у процесі індивідуальної і колективної підготовки визначено у стандартах їх підготовки. Основні періоди підготовки: базовий (період відновлення боєздатності); інтенсивний (період інтенсивної підготовки); підтримувальний (період підтримання готовності до виконання завдань). Кожен модуль є певним етапом навчання та охоплює базову підготовку військовослужбовця, підготовку за спеціальністю та оволодіння суміжною спеціальністю, практичну роботу зі злагодження екіпажів або розрахунків за високотехнологічними спеціаль-

ностями та стажування у військових частинах. Перевірки проводять з метою визначення рівня готовності військової частини до реалізації набутих оперативних (бойових) можливостей.

Фізична підготовка військовослужбовців є складовим елементом у структурі системи бойової підготовки ЗСУ. Зв'язки із системою бойової підготовки визначає специфіка формування прикладних рухових навичок і розвиток фізичних якостей, форма організації тренувальних занять і кількість часу, що відведена на них [Палевич 2018 : 17]

Крім того, практика військової підготовки доводить, що військовослужбовці, які перебувають у відмінній фізичній формі, довше і на вищому рівні зберігають швидкість і влучність прийомів бою під впливом фізичного тиску та психічного напруження, набувають знання, навички та вміння, необхідні для виконання. Іншими словами, вони опановують військову професію і швидше пристосовуються до незвичних умов військового життя.

Ступінь взаємозалежності між рівнем фізичної форми військовослужбовців та рівнем їхньої військової підготовленості та освіти тим більший, чим складнішим є бойове середовище. Загальні завдання фізичної підготовки відображають вимоги до фізичної підготовленості всього особового складу Збройних Сил України, а спеціальні завдання фізичної підготовки визначаються шляхом аналізу вимог до фізичної форми військовослужбовців різних видів і родів збройних сил [Клутюч 2020].

Принципи професійно спрямованої фізичної підготовки у бойовій системі армії мають свою особливу спрямованість.

Такими принципами є:

– принцип застосовності – використання спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних та спеціальних якостей військовослужбовців, формування та вдосконалення військово-моторних навичок.

– принцип комплексності та всебічного розвитку – використання таких засобів і методів, які б всебічно впливали на особистість воїна та забезпечували її всебічний розвиток.

– обов'язковий і системний принцип – обов'язкова фізична підготовка для всіх категорій військовослужбовців з регулярністю

та у формах, визначених Методичними рекомендаціями з фізичної підготовки.

– принцип оптимальності – розвиток фізичних якостей військовослужбовців, формування комплексу рухових навичок, а також їх функціональних можливостей до рівня, достатнього для успішного виконання ними своїх військово-професійних функцій.

– принцип відповідності – відповідність фізичної підготовки прогнозованим особливостям військової та професійної діяльності.

– принцип оздоровчої спрямованості – забезпечення зміцнення здоров'я, надійного функціонального рівня всіх органів і систем організму військовослужбовців, біологічної та психологічної стійкості до умов військової служби [Кlymovych 2021 : 7–8].

Реформування системи фізичної підготовки і спорту зумовлено наявністю причин і факторів, які негативно впливають на ефективність організації та управління процесом фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ.

Подзерко Р.І. Висвітлює проблематику фізичного виховання ще на стадії дитини(підлітку) керуючись звичайною концепцією фізичного виховання, яка розроблена ще за часів становлення держави, особа не створює достатніх навичок і вмінь для проходження військової служби в підрозділах охорони і оборони держави, а зазнає дефіциту руху та фізичного розвитку. У більшості людей недостатньо свідоме ставлення до фізичного виховання. Рішенням цього питання є вдосконалення нормативно-правових документів які дозволять покращити навчально-виховний процес в світлі сучасних вимог.[Подзерко 2017 : 137-140]

У зв'язку з цим однією з актуальних проблем, що потребує вирішення є відсутність централізованої системи управління фізичною підготовкою і спортом, порушення принципу централізації. Наслідком цього стала діяльність паралельно діючих структур різного рівня підпорядкування. Це не забезпечує необхідного функціонування системи фізичної підготовки і спорту [Височіна, Білошицький, Малахова 2021 : 44–45].

Останнім часом фахівці та військові теоретики звернули увагу на проблему індивідуального підходу в підборі засобів і методів спортивного тренування, які здійснюють про-

фесійно-прикладну фізичну підготовку військовослужбовців в цілому. Водночас, у низці праць особливо наголошується, що основним стратегічним та методичним завданнями є чітко виражена спрямованість тренувального та навчального процесу на формування, розвиток і вдосконалення у військових навичок, пов'язаних з особливостями військових спеціальностей. Проте, спостерігається практична відсутність наукових робіт щодо конкретних рекомендацій з питання забезпечення організаційно-педагогічних умов методики професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. Зазначене, своєю чергою, створює передумови для наукового пошуку у цьому напрямку та передбачає у перспективі діагностику індивідуальних особливостей військовослужбовців; необхідність диференційованого підходу до процесу фізичної підготовки загалом, та до здійснення моніторингу процесу професійно-прикладної фізичної підготовки зокрема; чітку взаємодію засобів та методів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я, покращення самопочуття для ефективної готовності до бойових дій.

На сьогодні, спостерігається дефіцит розробок методологічної бази проведення занять, яка вимагає насамперед сучасного наукового обґрунтування з урахуванням вищенаведеного комплексу умов. При цьому спостерігається неузгодженість єдиного підходу щодо раціональної системи організації процесу фізичної підготовки бійців, а також науково не обґрунтовані педагогічні технології комплексного застосування традиційних і нетрадиційних видів занять, які забезпечать якісну реалізацію означеного. Зважаючи на це, вважаємо, що особливої гостроти набувають питання узгодженості різних форм занять й об'єднання їх в одну цілісну педагогічну систему професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ [Маляренко 2018 : 56].

Наступна актуальна проблема – це вдосконалення системи перепідготовки, підготовки і підвищення кваліфікації кадрів з фізичної підготовки і спорту. З огляду на євроінтеграційні процеси, які проходять в суспільстві, вступ в силу законодавчих актів щодо реформування та розвитку ЗСУ, актуальним стає питання підготовки кадрів з фізичної підго-

товки і спорту для структур, що входять в сектор безпеки і оборони України. Фізична підготовка є одним з основних дисциплін бойової підготовки військ і безпосередньо впливає на рівень боєздатності ЗСУ, військових формувань і правоохоронних органів.

Не менш важливим є наявність недостатньої рухової активності військовослужбовців, що пов'язано з їх функціональними обов'язками. Рухова активність – необхідна умова нормального розвитку і функціонування організму. Вона не просто корисна, а життєво необхідна. Значна частина військовослужбовців веде малорухливий спосіб життя, тому що вони працюють

в управліннях та штабах. При нестачі рухової активності організм поступово втрачає життєві сили, стає чутливим до негативного впливу зовнішніх несприятливих факторів. При цьому сучасний спосіб життя військовослужбовців супроводжується високим рівнем психоемоційного стресу. Для корекції цього стану потрібно підтримувати фізичну активність і використовувати спортивно-оздоровчі технології, що вимагає певних вольових зусиль.

Впровадження фізичної підготовки у підготовку військових спеціалістів, насамперед військової розвідки та спеціального призначення системи ЗСУ, є надзвичайно важливим і актуальним завданням. Існуючі методи підготовки військовослужбовців, зокрема, рукопашного бою, які останнім часом використовуються у ЗСУ, показали свою неперспективність, не відповідають вимогам розвідувальної підготовки в сучасних умовах, і не враховують особливості можливих бойових зіткнень. Здійснення професійно спрямованого фізичного навчання в ЗСУ може здійснюватися в три етапи:

I етап – впровадження професійно спрямованої фізичної підготовки у навчальний процес у вищих військових навчальних закладах;

II етап – ознайомлення з навчальними центрами ЗСУ;

III етап – введення у військові частини ЗСУ. Система бойової армії має вигідну орієнтацію, завжди повинна бути готовою до рукопашного бою з чисельної переваги противником і в будь-який момент вести бойову роботу (у близькому просторі; або виводити з ладу, зберігаючи максимальну перевагу власними силами) [Вербин 2020].

Виходячи з вищевикладеного є необхідність перегляду програм фізичної підготовки в цілому та процесу фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ – загалом. При розробці навчальних програм і нормативних завдань, варто застосувати передовий досвід країн-членів НАТО, основною метою яких є не тільки різнобічний розвиток військовослужбовців, але і цілеспрямована підготовка до спеціальної військово-професійної роботи певного спрямування, підвищення загального рівня та збереження здоров'я і працездатності на високому та оптимальному рівнях, наближення норм фізичної підготовки до відповідних нормативів НАТО. Одним із шляхів вирішення даної проблеми вбачаємо у реалізації та застосуванні засобів сучасних видів спорту, наприклад функціонального багатоборства, у процес фізичної підготовки військових. Це, у свою чергу, сприятиме:

створенню міцної основи загальної фізичної підготовленості для розвитку професійно-важливих фізичних якостей і рухових навичок, що дозволятимуть військовослужбовцям швидко і якісно опанувати специфічні операції та дії певного військового сценарію;

– удосконаленню професійної рухової діяльності військовослужбовців;

– зміцненню та збереженню здоров'я військових ЗСУ [Палевич 2018 : 57].

Серед перерахованих проблем не останнє місце займає необхідність вдосконалення системи інформаційного забезпечення функціонування фізичної підготовки і спорту в Міністерстві оборони України та ЗСУ. Формування сучасного інформаційного забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців 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.

Висновки. Умови ведення бойових дій сьогодні вимагають нових підходів до формування фізичних якостей та функціональних можливостей організму, які належним чином забезпечували б адекватні реакції на зміну бойових обставин. До теперішнього часу дані вимоги не в повній мірі реалізовані в методиці

фізичної підготовки і недостатньо повно розроблені теоретично і випробувані на практиці. Тому одним із способів підвищення фізичної підготовки повинно бути здійснення цілеспрямованого впливу на фізичні якості, які необхідні для виконання бойових завдань.

Перспективою подальших досліджень вважаємо необхідність створення стійкого формування потреби у необхідності фізичної підготовки для професійного становлення військовослужбовців під час виконання бойових завдань та проходження служби у мирний час.

ЛІТЕРАТУРА

1. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*. №1 (43). 2021. С. 43–55.
2. Маляренко А. П. Шляхи удосконалення процесу фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 6. 2018. С. 54–58.
3. Палевич С. Стан проблеми та напрями удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних сил Збройних Сил України. *Спортивна наука України*. № 1(83). 2018. С. 15–25.
4. 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.
5. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S., Korchagin, M., Zolochovskyi, V., Fedak, S., Gura, I., Nebozhuk, O., Lashta, V., & Romanchuk, V. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *Sport Mont*, 18(2), 79–82.
6. Подзерко Р.І. Врахування інноваційного аспекту здоров'я зберігаючих технологій на заняттях з фізичного виховання. *Всеукраїнська науково-практична конференція. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах (збірник наукових праць)*. Дніпро, 2017. С. 137–140.
7. Погребняк Д. В. Організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних Сил України в системі післядипломної освіти / Д. В. Погребняк. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*, 2018. Вип. 4. С. 160–165.

REFERENCES

1. Vysochina N., Biloshytskyi V., Malakhova O. Fizychna pidhotovka i sport u zbroinykh sylakh Ukrainy: problemy ta perspektyvy [Physical training and sports in the armed forces of Ukraine: problems and prospects] *Viiskova osvita*. № 1(43). 2021. S. 43–55. [in Ukrainian]
2. Maliarenko A. P. Shliakhy udoskonalennia protsesu fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv zbroinykh syl Ukrainy [Ways to improve the process of physical training of servicemen of the armed forces of Ukraine] *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*. Vyp. 6. 2018. S. 54–58. [in Ukrainian]
3. Palevych S. Stan problemy ta napriamy udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv Povitrianykh syl Zbroinykh Syl Ukrainy [The state of the problem and directions for improving the special physical training of servicemen of the Air Force of the Armed Forces of Ukraine]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. № 1(83). 2018. S. 15–25. [in Ukrainian]
4. Verbyn N. B. (2020) Vytryvalist viiskovosluzhbovtsiv ta metodyka yii rozvytku [Endurance of servicemen and methods of its development] navch.- metod. posibnyk / N. B. Verbyn, N. L. Vysochina, S. F. Kostiv, O. V. Petrachkov, V. I. Svystun, V. A. Shemchuk. K.: NUOU. p. 120. [in Ukrainian]
5. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S., Korchagin, M., Zolochovskyi, V., Fedak, S., Gura, I., Nebozhuk, O., Lashta, V., & Romanchuk, V. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *Sport Mont*, 18(2), 79–82.
6. Podzerko R.I. (2017) Vrakhuvannia innovatsiinoho aspektu zdorovia zberihaiuchykh tekhnolohii na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia [Taking into account the innovative aspect of health-saving technologies in physical education classes]. *Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu v suchasnykh umovakh (zbirnyk naukovykh prats)*. Dnipro. pp. 137–140. [in Ukrainian]
7. Pohrebniak, D. V. (2018). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy rozvytku fakhovoi kompetentnosti nachalnykiv fizychnoi pidhotovky i sportu viiskovykh chastyn Zbroinykh Syl Ukrainy v systemi pislidyplomnoi osvity [Organizational and pedagogical conditions of special competence development of heads of physical training and sports of military units

of the Armed Forces of Ukraine in the system of postgraduate education]. Zhytomyr Ivan Franko State university journal. Pedagogical sciences, 4 (95), 160–165. [in Ukrainian]

O. P. GNYDIUK

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Physical Training and Personal Safety,
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytsky, Ukraine
E-mail: ognuduk@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0003-3154-1697>*

A. YA. KUTSENKO

*Cadet of the Faculty of Law Enforcement,
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytsky, Ukraine
E-mail: andreykuts900@icloud.com
<https://orcid.org/0000-0002-5658-3327>*

**PHYSICAL TRAINING OF MILITARY SERVANTS, MAIN PROBLEMS
AND WAYS OF SOLUTION**

In this article the sense of physical training of servicemen is analyzed, its main problems and solutions. The practice of military training proves that servicemen who are in excellent physical shape, under the influence of physical pressure and mental stress maintain a faster and higher level of training and accuracy of combat techniques, acquire the necessary knowledge, skills and abilities. It means that they master the military profession and adapt more quickly to the unusual and difficult conditions of military life. The principles of professionally oriented physical training in the combat system of the army are indicated, such as: the principle of applicability, the principle of complexity and comprehensive development, the obligatory and systemic principle, the principle of optimality, the principle of responsibility, the principle of health orientation. The reasons and factors that negatively affect the effectiveness of the organization and management of the process of physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine are also indicated. There are some areas on the basis of which you can solve the problems of physical education of servicemen. An analysis of the training of adolescents and the lack of physical education in educational institutions, attention is paid to the individual approach to physical training of each individual serviceman, the general principles of training and its results in combat. A critical analysis of the imperfection of the Armed Forces of Ukraine in the training of personnel to perform tasks. Currently, there is a need to review the physical training programs and the process of physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine in general.

Key words: military man, physical training, Armed Forces of Ukraine, physical qualities, combat missions.