

УДК 378.147:355.232

Геннадій ГАПОНЕНКО,
кандидат педагогічних наук,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського, м. Київ

Сергій ГАПОНЕНКО
Національний університет фізичного виховання
і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ТА ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ

Стаття присвячена аналізу фізичної підготовки військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та провідних країнах світу. Досліджується можливість розробки пропозицій щодо диференціації і взагалі в подальшому індивідуалізації фізичної підготовки військовослужбовців у вишах. В основу такого підходу запропоновано покласти як критерій показники, що мають біологічну основу та залишаються відносно стабільними впродовж тривалого часу життя, соматотип. У висновках подано практичні рекомендації вирішення порушеної проблеми.

Ключові слова: фізична підготовка військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах, диференціація фізичної підготовки, практичні рекомендації.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Розглядаючи фізичну підготовку як соціальне явище взагалі і такий вузький спеці-

© Гапоненко О., Гапоненко С.

алізований контингенту, як військовослужбовці вищих військових навчальних закладів (далі – ВВНЗ) зокрема, ми з'ясували, що на кожному етапі життя людина має різну рухову активність, але впродовж всього життя вона неодмінно рухається. Досліджуючи рухову активність, виявлено, що найбільший її прояв відбувається у віці 1–2 роки, потім вона поступово зменшується і вже потім кожна людина собі особисто визначає і відповідно прагне до певного рівня рухової активності. Досліджуючи секрет довголіття, були виявлені характерні особливості у людей, що прожили довгий час. Однією з трьох виявлених особливостей була активна рухова активність. Старожили, що живуть довго, активно рухаються, втрачають енергію, потіють (обов'язково) і тим самим продовжують собі життя.

Спробуємо з'ясувати рівень рухової активності військовослужбовців-слухачів у період їх життя та навчання у ВВНЗ і запропонувати деякі пропозиції щодо її покращення. На наш погляд, досить цікавою може вважатися диференціація процесу фізичного виховання. Для більш конкретної диференціації і взагалі в подальшому її індивідуалізації пропонуємо використати як критерій показники, що мають біологічну основу та залишаються відносно стабільними впродовж тривалого часу життя. Одним з найпоширеніших показників є соматотип. Серед наукових джерел знаходимо незначну кількість робіт з реалізації принципу диференціації підготовки слухачів на заняттях з фізичної підготовки у ВВНЗ на основі показників самотипів взагалі та майбутніх магістрів військового управління зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори. Вивчаючи наукові джерела, слід зауважити, що фізичній підготовці, тренуванню витривалості, організації підготовки до ведення бойових дій, виживанню в екстремальних умовах військовослужбовців та багатьом іншим аспектам фізичного виховання присвячено безліч наукових статей. Зокрема в своїх працях С. Глазунов розглядав трансформацію системи фізичної підготовки військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України, (2008), С. Жембровський – удосконалення самостійної роботи з фізичної підготовки офіцерів військового

управління оперативно-тактичного рівня (2012), І. Овчарук – оптимізацію системи фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій (2009), О. Петрачков – диференціацію вимог щодо фізичної підготовленості молодого поповнення на різних етапах його навчально-бойової підготовки (2011), Ю. Фіногенов – уточнення концептуальних основ функціонування та структури системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (2009), О. Чернявський – формування фахової компетентності офіцерського складу Збройних Сил України із спеціальної фізичної підготовки (2014). Ці та багато інших спеціалістів у галузі військового фізичного виховання порушували безліч професійних питань, але зокрема індивідуалізації підготовки за рахунок біологічної статури тіла, яка супроводжує людину упродовж всього життя і майже не змінюється (соматотипу), вони не вивчали.

З іншого боку у цивільних науковців знаходимо праці, що відображають різні сторони життєдіяльності організму людини та тривалий час залишаються без змін – генетичні маркери, одним з яких є соматичний тип конституції (В. Ареф'єв, 2002; Б. Никитюк, 2000; К. Сидорченко, 2009). Цей показник знаходить своє відображення під час аналізу динаміки показників рухових, психофізіологічних, морфологічних та функціональних можливостей індивіда (В. Бобрицька, 2000; Е. Вайнер, 2002; С. Гавришко, 2010; В. Платонов, 2015). Фахівцями доведено (О. Федорак, Г. Єдинак, 2005) можливість покращити окремі показники фізичного стану тих, хто навчається різних соматотипів у процесі фізичного виховання, ураховуючи особливості щорічної зміни структури їх фізичної підготовленості.

Метою статті є аналіз фізичної підготовки військовослужбовців в Україні та провідних країнах світу та розробка пропозиції щодо її покращення.

Виклад основних результатів дослідження. Аналізуючи зміст фізичної підготовки військовослужбовців, необхідно керуватись документом, що регламентує організацію фізичної підготовки у ЗС України, а саме тимчасовою Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України (далі – ТН). Вимоги цієї Настанови розповсюджуються

на всіх військовослужбовців ЗС України, у тому числі на кандидатів до вступу на навчання до військових навчальних закладів та ВВНЗ, слухачів ВВНЗ, студентів вищих навчальних закладів, які готуються за програмою підготовки офіцерів запасу. Отже, фізична підготовка – це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей [1, с. 3].

У ВВНЗ України заняття з фізичної підготовки плануються відповідно до навчального плану в єдиній системі підготовки слухачів вишу. Як правило, вони проходять наприкінці навчального дня 3–4, або 5–6 парою за розкладом занять. Ранкова фізична зарядка не є обов'язковою, так само як і спортивно-масова робота. Можливі фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності. У той час широко практикуються змагання з видів спорту, влаштовуються спортивні свята, міжвузівське змагання, змагання на першість ЗС України, міжнародні змагання тощо. Слухачі ВВНЗ у своїй більшості свідомі люди, тому фізичною підготовкою займаються і самостійно у години самостійної підготовки. Практичну і методичну допомогу в організації і побудові тренувальних циклів надають фахівці (викладачі) кафедри фізичного виховання.

Постійний склад ВВНЗ займається від 2 до 4 годин у тиждень у службовий час. На заняття відводяться години за розпорядком дня. Як правило, це понеділок, середа, п'ятниця по 1–1,5 години на день. Військовослужбовці займаються самостійно та під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання, інструкторів, тренерів.

У збройних силах США існує децентралізований підхід до управління фізичною підготовкою. Він припускає передачу всіх повноважень з організації цього процесу під юрисдикцію видів збройних сил, що розробляють власні нормативні акти, які суттєво відрізняються між собою [2; 3].

Фізична підготовка у ВВНЗ США проводиться з офіцерами постійного складу та офіцерами-слухачами офіційно в трьох формах: групові заняття, індивідуальні заняття і спортивна робота. Планові заняття з фізичної підготовки у ВВНЗ з офіцерами-слухачами проводяться щодня по 1 годині, а з офіцерами постійного складу не менш

3 годин на тиждень, по 15–45 хв щодня. За ініціативою відповідних начальників у ВВНЗ практикується проведення позапланових занять фізичною підготовкою в ранковий час (“біг до сніданку”) і фізичне тренування в процесі занять з бойової підготовки. У вишах (на факультетах), які готують спеціалістів для сухопутних військ США, основою ранкових занять з фізичними вправами є біг на 2–3 милі (від 3 до 5 км), а для корпусу морської піхоти – 5 миль (біля 8 км) [2; 3; 4].

Спортивна робота у вишах збройних сил США організаційно відокремлена від фізичної підготовки. Для її організації в у ВВНЗ призначаються відповідні офіцери та створюються консультативні ради зі спорту.

Основною організаційною формою спортивної роботи у вишах армії США є навчально-тренувальні заняття та змагання з масових і прикладних видів спорту. При цьому офіцерам надається право обрати вид спорту за своїми уподобаннями. Це дозволяє залучити до занять спортом усіх офіцерів. Велику популярність серед них мають ігрові види спорту: міні-бейсбол, міні-футбол, міні-баскетбол, американський футбол, які проводяться за спрощеними правилами. Спортивні та рухові ігри, на думку військового командування вишів, виховують змагальний дух, розвивають навички командного впливу та інстинкту агресивності. У ВВНЗ фізичною підготовкою керують відповідні начальники, їм допомагають позаштатні спеціалісти: спортивні керівники, їх помічники, тренери та інструктори [5; 6; 7].

Високий рівень фізичного розвитку як офіцерів постійного складу, так і офіцерів-слухачів вишів Німеччини командуванням бундесверу розглядається як необхідна умова успішного проведення ними військово-професійної діяльності. Водночас під час перевірки фізичної підготовки офіцерів постійного складу перевага надається вправам суто військово-прикладного характеру: марш-кидок, стрільба зі штатної зброї. В основу перевірки фізичної підготовленості офіцерів-слухачів покладено тест фізичної придатності [5].

У збройних силах бундесверу поняття “спорт” є рівнозначним поняттям “фізична підготовка”, оскільки він розглядається як засіб забезпечення високої фізичної підготовленості військовослужбовців до військової діяльності. Він поділяється на масовий спорт і спорт вищих досягнень.

Масовим спортом повинні займатися всі офіцери вишів віком до 49 років. Заняття спортом проводяться в рамках загальної (основної і додаткової) програми “службового спорту”. Основна програма призначена для розвитку основних фізичних якостей і фізичного вдосконалення офіцерів. Вона має чітко виражений загально-розвиваючий характер. Її змістом є загально-розвиваюча гімнастика, гімнастика на снарядах, легка атлетика, плавання, деякі рухливі та спортивні ігри. У додаткову програму входять заняття футболом, гандболом, боксом, дзюдо, лижним спортом. Найпопулярнішим видом спорту є дзюдо, яке сприяє формуванню в офіцерів військово-прикладних навичок. Для виконання основної і додаткової програми відведено 2–3 заняття по 90 хв щотижня. Час, що виділяється для цього, забороняється використовувати для проведення інших заходів.

Вибір видів спорту для занять здійснюється офіцерами виключно добровільно з переліку тих видів спорту, що розвиваються в збройних силах. Кожен офіцер має обрати два види (індивідуальний і командний). При своєму виборі офіцер обов’язково повинен урахувати користь занять обраним видом спорту для служби.

Спортивні спеціалісти бундесверу вважають, що педагогічне орієнтування спортивної концепції є одним з найсильніших моментів системи спортивної підготовки. Воно визначає спрямованість масового спорту на залучення військовослужбовців до регулярних занять спортом. Зміст спортивної роботи у бундесвері формується, виходячи з положення про те, що спорт повинен служити засобом релаксації, саме тому спортивна практика включає в себе в основному спортивні та рухливі ігри, плавання, а також види спорту, які обирають за бажанням ті, хто займається. При цьому дуже велику увагу німецькі спеціалісти приділяють регулярності та інтенсивності навчально-тренувальних занять з видів спорту [6; 7].

Розглянемо фізичну підготовку офіцерів у ВВНЗ збройних сил Великобританії. Керівництво й організація фізичної підготовки Великобританії здійснюється головним інспектором. Централізація керівництва і організації є основною рисою, яка відрізняє систему фізичної підготовки британської армії.

Заняття проводяться відповідно до програм. Існує п'ять видів програм з фізичної підготовки: для військовослужбовців віком до 40 років; для військовослужбовців старших 40 років; для військовослужбовців адміністративної та штабної ланки; для спеціалістів, які несуть бойові чергування; для військовослужбовців-жінок [2; 6].

Офіцери постійного складу вишів належать до групи військовослужбовців адміністративної та штабної ланки. Керівними документами передбачено проведення занять з ними три рази на тиждень. Але тривалість цих занять різна і залежить від віку офіцерів. Для офіцерів постійного складу молодших 40 років тривалість занять складає 45–60 хв, старших 40 років – 20 хв. Програма фізичної підготовки офіцерів постійного складу вишів Великобританії містить такі розділи: загально-розвивальну гімнастику, легку атлетику, плавання, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо. Відповідальність за фізичну готовність офіцерів постійного складу ВВНЗ несуть відповідні начальники. Практичне проведення занять покладається на позаштатних інструкторів та їх помічників, які працюють під контролем спеціалістів з “корпусу фізичної підготовки” [2].

Планові заняття з фізичної підготовки у ВВНЗ з офіцерами-слухачами проводяться щодня по 1 годині за такими розділами: загально-розвивальна гімнастика, легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо. На початку кожного періоду навчання з офіцерами-слухачами проводиться тест “вихідні фізичні можливості”. Для здачі цього тесту офіцери-слухачі вишів збройних сил Великобританії поділяються на п'ять вікових груп. Нормативи з цього тесту встановлені лише для перших трьох вікових груп. Результати, отримані під час його здачі, служать для визначення початкового рівня фізичних навантажень як орієнтир для розробки програми з подальшого підвищення в ході занять з фізичної підготовки. Військовослужбовці віком 40 років і старші від перевірки за цим тестом звільняються, але, як і решта офіцерів, наприкінці кожного періоду підготовки перевіряються за тестом “базова фізична придатність”.

Для визначення фізичної готовності, придатності або функціональної спроможності збройні сили розглянутих вище країн мають систему контролю.

У військовій системі перевірка та оцінка знань, умінь, навичок розглядається як складова системи навчання і виховання військово-службовців [8, с. 238–255, с. 312–327]. Серед видів контролю одне з провідних місць займає оцінка рівня індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовців, що найбільш повно відображає результат функціонування усєї системи фізичного виховання військовослужбовців [9, с. 72–73; 1, с. 61–71; 10, с. 107–135].

Підсумовуючи аналіз підготовки військовослужбовців у ВВНЗ України та провідних країн світу, слід зазначити, що фізичній підготовці і спорту у всіх розглянутих вище країнах та фактично у всіх країнах світу приділяється належна увага. Фахівцями визначено, що боєздатність збройних сил будь-якої країни напряму залежить від фізичної готовності військовослужбовців і відповідно спроможності виконувати свої функціональні обов'язки. Крім того, бачимо, що офіцерам пропонується широкий вибір видів спорту для занять, окрім обов'язкових.

Особисте спілкування з офіцерами, що вступили до Національного університету оборони України ім. Івана Черняховського, та перевірка фактичного рівня розвитку їх фізичних якостей свідчить про їх зниження. Основна причина, на яку вказала переважна більшість військовослужбовців, – низька рухова активність під час виконання службових обов'язків у зоні проведення антитерористичної операції. Крім цього, лікарі-психофізіологи констатують, що організм в екстремальних умовах (умовах постійного стрес-фактору) починає робити запаси поживних речовин, а інакше кажучи, накопичувати вагу про запас.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Вирішення такої проблеми вбачаємо у збільшенні рухової активності слухачів за рахунок залучення (за власним бажанням) на ранкову фізичну зарядку, що пропонуємо проводити під керівництвом викладача. Крім того, вважаємо за необхідне, розробити окремі графіки (програми) індивідуальної підготовки для слухачів з низьким рівнем фізичної готовності і обов'язковим урахуванням динаміки показників рухових, психофізіологічних, морфологічних та функціональних можливостей індивіда, генетичної статури тіла (соматотипу). Їх реалізацію здійснити на планових заняттях і в години самостійної підготовки. І най-

головніше, для виконання вказаних програм відвести 2–3 заняття по 90 хв щотижня. Причому час, що виділяється для цього, заборонити використовувати для проведення інших заходів.

Список використаної літератури

1. Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України : Наказ начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35.
2. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО : навчально-методичний посібник / Є. Д. Анохін //– Львів : ЛВІ, 2005. – 115 с.
3. Дорофеев В. А. Физическая подготовка в военно-учебных заведениях США / В. А. Дорофеев, И. Б. Наумова, П. В. Пупков, В. В. Рябчук // Обзор по материалам иностранной военной печати. – СПб. : ВИФК, 1995. – 44 с.
4. FM 21-20. Physical Readiness Training. – Washington, 1973, 1980, 1985, 1992, 1995.
5. Волков В. Ю. Физическая подготовка в иностранных армиях : учебное пособие / В. Ю. Волков, Д. Н. Гаврилов, Н. Г. Лутченко и др. // СПб. : ВИФК, 1997. – 32 с.
6. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО / А. А. Горелов, В. Н. Лукашов, В. П. Сорокин и др. / под ред. В. Г. Бабкина. – С-Пб. : ВИФК, 1999. – 179 с.
7. Щеголев В. А. Спортивная работа в армиях стран НАТО / В. А. Щеголев, Н. Г. Лутченко. – СПб. : ВИФК, 1998. – 60 с.
8. Основы военной психологии и педагогики : учебное пособие / под ред. А. В. Барабанщикова и Н. Ф. Феденко. – М. : Воениздат, 1981. – С. 238–255.
9. Лутченко Н. Г. Содержание и структура Полевого Устава (Наставления) по физической подготовке Армии США (по материалам зарубежной печати) / Н. Г. Лутченко, В. Н. Утенко, В. А. Щеголев // Материалы итог. научн. конф. инст. за 1995 г. – СПб. : ВИФК, 1996. – С. 72–73.
10. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посібник / С. І. Глазунов, С. М. Жембровський, Л. Я. Іващенко та ін. // – К. : НУОУ, 2012. – 284 с.

*Рецензент – кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент Глазунов С. І.*

Стаття надійшла до редакції 01.11.2016

Гапоненко Г., Гапоненко С. Особенности организации процесса физической подготовки в высших военных учебных заведениях Украины и ведущих стран мира

Статья посвящена анализу физической подготовки военнослужащих в высших военных учебных заведениях Украины и ведущих странах мира. Исследуется возможность разработки предложений по дифференциации и индивидуализации физической подготовки военнослужащих. В основу такого подхода предлагается положить как критерий показатели, имеющие биологическую основу и которые остаются относительно стабильными на протяжении длительного времени жизни, соматотипы. В заключении представлены практические рекомендации решения заявленной проблемы.

Ключевые слова: *физическая подготовка военнослужащих в высших военных учебных заведениях, дифференциация физической подготовки, практические рекомендации.*

Нароненко Н., Нароненко С. Features of the physical training(PT) process oranization in ukraine and leading countries military universities and colleges

The article is devoted to the analysis of the military personnel PT in higher military educational institutions in Ukraine and other leading countries of the world. The requirements of the PT regulations in Ukraine and leading countries were analyzed.

It was found out that in the US Armed Forces there is a decentralized approach to PT managing. US officers and permanent staff officer trainees PT in higher military educational establishments is conducted in accordance with three directions: team classes, individual classes and sports activities.

Bundeswehr command considers that the high level of physical education of permanent staff officers and military trainees in German Universities is an obligatory successful professional military activity. In the Bundeswehr Armed Forces the concept of “sport” is equivalent to the concept of “physical training(PT)” therefore it is considered as a mean to ensure the high level of servicemen PT for their military activity.

It was discovered that management and organization centralization is the main feature that distinguishes the British Army PT system. Classes are held in accordance with the programs. There are five types of PT programs for different age categories of servicemen. Planned PT classes in higher military educational establishments are conducted daily for 1 hour.

To determine the physical ability and operational capability of service men, the Armed Forces of the mentioned above countries have the special control system. Among control types the individual assessment of soldiers individual physical abilities is the most important that reflects the PT system results of military personnel in general.

The possibility to develop the proposals of PT differentiation in general, and in future the PT individualization in military high schools is studied. It was suggested to take into consideration as the basis of the approach a biological criteria coefficient that remains relatively stable over a long lifetime, somatotype. The conclusions include the practical recommendations as for the raised problem resolving.

Summarizing the analysis of physical training in higher military educational institutions of Ukraine and other leading countries it should be emphasized that physical training(PT) and sport in all the mentioned countries is given great attention. Experts determined that the combat capability of any country Armed Forces directly depends on the servicemen physical abilities that allows them to perform their responsibilities and military tasks.

Keywords: *physical training (PT) of military personnel in higher military educational institutions, the PT differentiation, practical recommendations.*