

Особливості фізичного вдосконалення військовослужбовців під час перебування військ в умовах позиційної оборони

Глазунов С.І.

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Анотація:

Мета: визначити потребу та можливості організації процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців під час перебування військ в умовах позиційної оборони. **Матеріал:** у дослідженні приймали участь особовий склад ротних опорних пунктів (n = 32), розвідники (n = 26), водії військового автомобільного транспорту (n = 23). **Результати:** встановлено, що 64% мобілізованих військовослужбовців вважають за доцільне займатися фізичним вдосконаленням у період відновлення боєздатності. Бажання тренуватися виявляють 27%. Систематично тренуються 16% військовослужбовців. 13% особового складу епізодично виконують фізичні вправи. Виявлено недостатній рівень сформованості прикладних навичок військовослужбовців. З'ясовано, що ключовим фактором у формуванні потреби військовослужбовців у заняттях з фізичного вдосконалення є їх внутрішня мотивація, яка базується на власному досвіді спортивної підготовки. **Висновки:** тривале перебування військ в умовах позиційної оборони не є перешкодою для реалізації потреби військовослужбовців у фізичному вдосконаленні. Характер професійної діяльності військовослужбовців у зоні конфлікту дозволяє організувати систематичний процес фізичного тренування шляхом виконання комплексів фізичних вправ силової спрямованості та вдосконалення окремих прикладних навичок.

Ключові слова:

оборона, прикладні навички, силові якості, тренування, фізична підготовка.

Глазунов С.И. Особенности физического совершенствования военнослужащих во время пребывания войск в условиях позиционной обороны. Цель: определить потребность и возможности организации процесса физического совершенствования военнослужащих во время пребывания войск в условиях позиционной обороны. **Материал:** в исследовании принимали участие личный состав ротных опорных пунктов (n = 32), разведчики (n = 26), водители военного автомобильного транспорта (n = 23). **Результаты:** установлено, что 64% мобилизованных военнослужащих считают целесообразным заниматься физическим совершенствованием в период восстановления боеспособности. Желание тренироваться проявляют 27%. Систематически тренируются 16% военнослужащих. 13% личного состава эпизодически выполняют физические упражнения. Выявлено недостаточный уровень сформированности прикладных навыков военнослужащих. Установлено, что ключевым фактором в формировании потребности военнослужащих в занятиях по физическому совершенствованию является их внутренняя мотивация, основанная на собственном опыте спортивной подготовки. **Выводы:** длительное пребывание войск в условиях позиционной обороны не является препятствием для реализации потребности военнослужащих в физическом совершенствовании. Характер профессиональной деятельности военнослужащих в зоне конфликта позволяет организовать систематический процесс физической тренировки путем выполнения комплексов физических упражнений силового направления и совершенствования отдельных прикладных навыков.

оборона, прикладные навыки, силовые качества, тренировки, физическая подготовка.

Hlazunov S.I. Peculiarities of military officers' physical perfection during troops' being in conditions of positional defense. Purpose: to determine demand and opportunities of military officers' physical perfection in conditions of positional defense. **Material:** in research personnel of companies' strong points (n = 32), scouts (n = 26), drivers of military automobile transport (n = 23) participated. **Results:** it was found that 64% of mobilized military officers prefer to practice physical perfection in period of fighting capability's restoration. Only 27% had desire to physically train. 16% practice physical training. 13% of personnel practice physical training from time to time. We found insufficient level of military officers' applied skills. It was determined that key factor in formation of military officers' demand in physical perfection was their inner motivation, based on own experience of sports trainings. **Conclusions:** Troops' being in conditions of positional defense for long time is not an obstacle for realization of military officers' demand in physical perfection. Character of military officers' functioning in zone of conflict permits to organize systemic process of physical training by means of fulfillment of power oriented physical exercises and improvement of some applied skills.

defense, applied skills, power abilities, training, physical fitness.

Вступ.

Теорія фізичної підготовки (ФП) військ вичерпно розкриває організацію процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців у мирний час. В умовах особливого періоду питання організації ФП особового складу залишається поза увагою військових керівників та потребує уточнення. Зазначена проблема викликає обґрунтовану зацікавленість командирів, фахівців ФП, науковців [1–7]. У тематичних публікаціях із зони ведення бойових дій (БД) фізичне тренування подається як спосіб організації дозвілля військовослужбовців та підтримання їх кондицій [8–10].

Вітчизняні фахівці активно аналізують досвід проведення операцій у зонах конфлікту (АТО), вивчають потенціал ФП у питаннях забезпечення особистої безпеки військовослужбовців [11], надають пропозиції щодо підтримання належного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців бойових підрозділів, удосконалення їх прикладних навичок [12]. Наголошується на доцільності фізичного вдосконалення

© Глазунов С.І., 2015

<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0102>

військовослужбовців в бойових умовах за допомогою засобів гімнастики та атлетичної підготовки, рукопашного бою [13]. Поряд із традиційними засобами фізичного вдосконалення пропонується використовувати нетрадиційні (дихальна гімнастика, гімнастика Хаду, йога тощо) [14, с. 65]. Реалії сьогодення потребують вивчення та аналізу ситуації, розроблення конкретних обґрунтованих пропозицій щодо організації фізичного вдосконалення військовослужбовців в умовах особливого періоду.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – визначити потребу та можливість організації процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців під час перебування військ в умовах позиційної оборони.

- Для досягнення мети дослідження ми використовували такі *методи*: аналіз нормативних документів, що регламентують професійну діяльність військовослужбовців у зоні проведення АТО;
- аналіз наукових та інтернет-джерел;
- спостереження за професійною діяльністю вій-

ськовослужбовців розвідувальної роти, військово-службовців механізованого батальйону з лінії зіткнення сторін, водіїв військового автомобільного транспорту;

- анкетування командирів бойових підрозділів, військовослужбовців, що мають бойовий досвід;
- констатуючий експеримент для визначення рівня сформованості прикладних навичок військово-службовців.

Діагностика фізичних навантажень військово-службовців здійснювалась по їх суб'єктивних відчуттях та оцінювалась за допомогою двадцятибальної шкали Борга [15]. Дослідження проводились улітку у пасивній фазі конфлікту. Це був час утримання підрозділами механізованої бригади передових позицій лінії розмежування сторін в умовах позиційної оборони.

Результати дослідження.

Побудова системи оборони сил АТО передбачає залучення значної частини особового складу для несення служби на опорних пунктах (ОП). Основними елементами професійної діяльності військово-службовців є: спостереження (безперервне) за закріпленою для оборони ділянкою місцевості; виявлення цілей та їх вогневе ураження у разі атаки ОП; інженерне удосконалення позицій ОП; заходи щодо вирішення побутових питань; виконання дій із маневрування по позиціях ОП під час обстрілу; веденням вогню; перезаряджанням зброї. Варіативність та непередбачуваність дій супротивника створює нестійкий ритм рухової активності особового складу ОП. Це не дає змоги алгоритмізувати їх професійну діяльність. Години тиші можуть миттєво змінюватися періодами вогневого протиборства. Провокаційні обстріли змушують бійців миттєво займати вогневі позиції, що потребує прояву координаційних здібностей. Під час

ведення оборонного бою (найчастіше у темну пору доби) військово-службовці перебувають у бойовому екіпіруванні вагою понад 24 кг. Вони пересуваються на короткі відстані (до 40 м) траншеями та ходами сполучень опорного пункту у нахилі та зі зброєю. Інтенсивність навантажень військово-службовців під час несення служби на ОП коливається від 12 до 16 балів. На думку бійців, основними факторами зниження їх боєздатності під час чергування на ОП є: морально-психологічний вплив ситуації; м'язова втома від бойового екіпірування та спорядження; незвичні способи пересування; тривале знаходження в положенні для ведення вогню.

Період чергування на ОП змінюється однаковим за тривалістю періодом відпочинку. Під час відпочинку особовий склад відновлює боєздатність та готується до наступного чергування. Фізичні навантаження особового складу під час відпочинку визначаються характером завдань щодо вирішення побутових питань. Вони мають переважно помірну інтенсивність.

Інтенсивніший характер діяльності (13–17 балів) мають військово-службовці розвідувальних підрозділів. За результатами опитування розвідників ($n = 26$) сформовано рейтинг важливості видів їх підготовки для успішної професійної діяльності (рис. 1).

Морально-психологічна підготовка проявляється основою успішної реалізації тактико-спеціальної та вогневої підготовки. На думку респондентів вона ґрунтується на добре напрацьованих заздалегідь практичних професійних навичках, уміннях, впевненості бійців розвідувальної групи один в одному та відпрацьованій злагодженості у діях. Незначний рейтинг фізичної підготовки обумовлений характером завдань, що виконували розвідники в умовах позиційної оборони. 84% опитаних вважають, що успішність виконання бойового завдання залежить від швидкості,

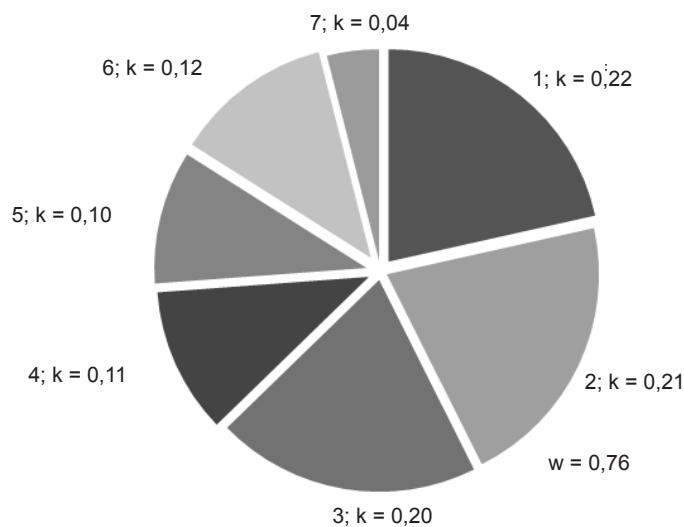


Рис. 1. Рейтинг важливості видів підготовки розвідників (за величиною вагового коефіцієнту, k), де: 1 – морально-психологічна підготовка; 2 – тактико-спеціальна підготовка; 3 – вогнева підготовка; 4 – інженерно-саперна підготовка; 5 – підготовка із військової топографії; 6 – фізична підготовка; 7 – інші види підготовки; w – коефіцієнт конкордації.

скритності, безшумності дій, вміння миттєво та адекватно реагувати на зміну обстановки. Серед найбільш затребуваних фізичних якостей розвідники називають загальну, силову та статичну витривалість, спритність. Найбільш важливим руховими навичками для себе вони вважають навички долаття перешкод, пересування різними способами (потайного, навпочіпки, по пластунськи у засобах захисту із спорядженням та зброєю).

Характер професійної діяльності низької інтенсивності мають водії автомобільного транспорту. Більшість перевезень здійснюється у світлий час доби, що дозволяє водіям виконувати професійні завдання в звичайному добовому режимі та не порушувати фізіологічний ритм організму. Виїзди на маршрути супроводжуються підвищеним нервово-психологічним напруженням, навантаженням на органи зору та слуху через високу вірогідність нападу на транспортний засіб (підрив, засідка, обстріл). Крім того, тривале водіння машини в екстремальних умовах бездоріжжя та індивідуальних засобах захисту призводить до больових відчуттів в хребті, оніміння нижніх кінцівок. Проведення незначного ремонту, настроювання (налаштування) систем (механізмів) автомобіля потребує належного рівня розвитку силових здібностей і гнучкості. Переважна більшість водіїв (n = 23, 61%) добре розуміє корисність фізичного вдосконалення для зняття втоми, покращення професійної працездатності. Лише 13% з них епізодично виконують фізичні вправи з цією метою.

Актуальні характеристики професійної діяльності досліджуваних категорій військовослужбовців дозволяють стверджувати про важливість компонента фізичної готовності в структурі їх бойової готовності. Зміст поняття передбачає володіння військовослужбовцями професійно-необхідними військово-прикладними руховими навичками, які вони повинні були набути до відправлення у зону проведення АТО. Ступінь володіння навичками було перевірено під час проведення констатуючого експерименту. Військовос-

лужбовцям було продемонстровано (нагадано) техніку виконання окремих прикладних фізичних вправ. Потім було запропоновано повторити ці вправи з першої спроби. Для уніфікації процесу оцінювання ми використовували чотирьох бальну шкалу (рис. 2).

Критерієм оцінювання виступали просторово-часові та якісні (точність рухів, їх економічність та енергійність) характеристики рухових дій. Результати експерименту вказують на низький рівень сформованості у мобілізованих військовослужбовців важливих військово-прикладних рухових навичок, особливо тих де потрібен стійкій руховий динамічний стереотип. Нами було досліджено можливості корекції стану фізичної підготовленості військовослужбовців та організації занять з фізичного вдосконалення в зоні проведення АТО. Також ми враховували обставини підготовки мобілізованих військовослужбовців та важливість компонента фізичної готовності в структурі їх бойової готовності.

Було проведено анкетування 76 військовослужбовців віком від 22 до 56 років. З них 87% – мобілізованих до лав ЗС України, 72% – мають досвід участі в БД. За результатами анкетування було з'ясовано, що фактор фізичної підготовленості в структурі бойової готовності військовослужбовців займає 4 місце за рейтингом. Можливості для занять з фізичного вдосконалення в зоні ведення БД підтвердило 63% респондентів. Частина опитаних (44%) вважають доцільним займатися фізичним вдосконаленням у період відновлення боєздатності. Бажання тренуватися виявляють 27%. 82% з них впевнені, що потрібен організатор таких занять або краще – інструктор. Потрібно відмітити, що відсутність нормативних документів щодо організації ФП в зоні проведення АТО не є перешкодою для військовослужбовців із внутрішньою потребою до фізичного вдосконалення. За нашими спостереженнями 11–19% військовослужбовців підрозділів знаходять час та можливості для тренувань. Майже усі вони мали у минулому спортивні досягнення, розряди та займаються фізичним вдосконаленням

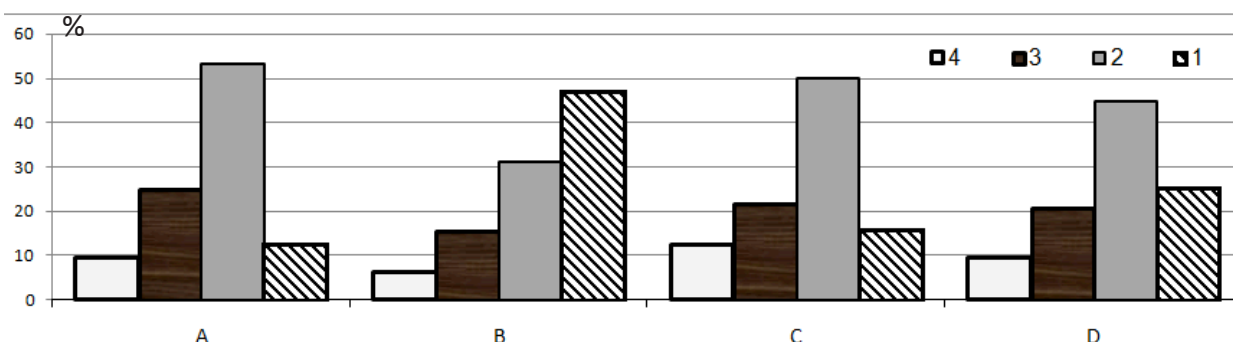


Рис. 2. Відносні показники рівня сформованості прикладних рухових навичок військовослужбовців (n = 32), де: % - Відсоток військовослужбовців, що виконали вправу; А – вправа: метання гранати лежачі зі зброєю; В – вправа: подолання стінки висотою 1,1 м зі зброєю; С – вправа: самострахування при падінні на спину; D – середній показник сформованості прикладних навичок.

Оцінка виконання вправи: 4 – вправа виконана відповідно до опису, без помилок, легко і впевнено; 3 – вправа виконана відповідно до опису, впевнено, але були допущені незначні помилки; 2 – вправа виконана відповідно до опису, але було допущено значні помилки; 1 – вправа виконана не відповідно до опису.

переважно з акцентом на власну спортивну спеціалізацію. Завданнями власного фізичного вдосконалення бійці ставлять підтримання працездатності організму, фізичних кондицій, психологічне розвантаження та формування впевненості у власних здібностях, отримання задоволення від занять.

Індивідуальні тренування проводяться у вільний від обстрілів та чергувань час. Вибір змісту фізичного вдосконалення залежить від спортивної орієнтації військовослужбовця, власних уподобань, ініціативи спортивного активу підрозділу, умов місцевості та обладнання місця для занять фізичними вправами. Найбільш популярними видами фізичного вдосконалення в зоні проведення АТО набули силовий тренінг (80%), спортивні ігри (16%), біг (4%). Військовослужбовці використовують переважно просте в експлуатації та виготовленні спортивне обладнання: перекладини, бруси, гіри, штанги, еспандери, скакалки, м'ячі, боксерські груші. Обладнання може бути оригінальним і саморобним, зробленим із підручних матеріалів.

Військовослужбовці відзначають відсутність ви­могли командирів до фізичної підготовленості підлеглих, методичних порад щодо їх фізичного вдосконалення, організованих практичних інструктажів. Така позиція командирів не сприяє мотивації особового складу до фізичного вдосконалення та виводить цей процес із загальної системи заходів набуття (підтримання) індивідуальної бойової готовності військовослужбовця.

Дискусія.

Фактор фізичної готовності є одним із визначальних у забезпеченні індивідуальної боєготовності військовослужбовців та суттєво впливає на ефективність їх професійної діяльності [16, с.283]. Вплив цього фактору традиційно актуалізується під час ведення БД, на етапах безпосередньої підготовки особового складу до БД [17, 18] або виконанні завдань в екстремальних умовах [19, 20]. В існуючих умовах мобілізації військовозобов'язаних та подальшої їх підготовки проблематично забезпечити належний рівень їх фізичної підготовленості. Це було підтверджено результатами констатуючого експерименту. Проте до-

слідження структури та характеру професійної діяльності особового складу під час тривалого перебування військ в умовах позиційної оборони підтвердило позицію фахівців щодо можливості організації занять з фізичного вдосконалення в бойових умовах [13]. Такі можливості обмежуються інтенсивністю БД у секторі відповідальності підрозділу, характером місцевості, погодними та побутовими умовами тощо.

Підтверджено провідну роль внутрішньої мотивації військовослужбовців у реалізації їх потреби до фізичного вдосконалення [21, 22]. Дослідження показало необхідність створення у місцях розміщення підрозділів майданчиків для занять рухової активністю та відповідного методичного забезпечення.

Висновки.

Зміст і характер професійної діяльності військовослужбовців в зоні проведення АТО під час перебування військ в умовах позиційної оборони обумовлюють варіацію інтенсивності рівня їх фізичних навантажень від помірного до субмаксимального.

Необхідність постійного перебування військовослужбовців у засобах захисту, спорядженні зі зброєю викликають підвищені вимоги до підготовленості опорно-рухової системи їх організму. Умови несення служби військовослужбовцями в зоні проведення АТО під час ведення військами позиційної оборони дозволяють організовувати індивідуальні тренування силової спрямованості і удосконалювати окремі військово-прикладні рухові навички.

Напрямок подальших досліджень може бути обґрунтування та розроблення програм фізичного вдосконалення для військовослужбовців різних вікових та професійних груп.

Вдячності.

Роботу виконано на підставі плану наукової та науково-технічної діяльності у ЗС України, тема НДР «Обґрунтування способів виживання та дій військовослужбовців в екстремальних умовах», шифр «Виживання».

Конфлікт інтересів.

Автор зазначає, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Гилев В.П. Актуальные вопросы физической подготовки военнослужащих воздушно-десантных войск при прохождении службы в районах боевых действий / В. П. Гилев, Ю. Е. Балабан // Современный бой и физическая подготовка войск: – СПб.: ВДКИФК, 1992. выпуск 3. – С. 43–48.
2. Корабельников А.А. Физическая подготовка в условиях боевых действий / А.А. Корабельников, С.В. Литовченко // Вестник АВН 2008. - №3. – с. 34-40.
3. Warr B.J. Physical Fitness in Army National Guard Soldiers and Its Relationship on Utilization of Medical Resources During Combat: Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy: Arizona state university; 2011. – 169 p.
4. Dyrstad S. M. Relationship between soldiers' service performance and physical training volume / S.M. Dyrstad,

References:

1. Gilev VP, Balaban IuE. Aktual'nye voprosy fizicheskoy podgotovki voennosluzhashchikh vozdušno-desantnykh vojsk pri prokhozhenii sluzhby v rajonakh boevykh dejstvij. [Current issues of physical training of airborne assault troops' military officers, when servicing in zones of combat actions]. *Sovremennij boj i fizicheskaja podgotovka vojsk* 1992;3:43–48. (in Russian)
2. Korabel'nikov AA, Litovchenko SV. Fizicheskaja podgotovka v usloviiakh boevykh dejstvij. [Physical training in conditions of combat actions], *Vestnik AVN* 2008;3:34-40. (in Russian)
3. Warr BJ. *Physical Fitness in Army National Guard Soldiers and Its Relationship on Utilization of Medical Resources During Combat*. Dissertation. Arizona state university; 2011.
4. Dyrstad SM, Pensgaard AM, Barlaug DG, Giske RI. Relationship between soldiers' service performance and

- A.M. Pensgaard, D.G. Barlaug, R.I. Giske // *Journal of Military and Veterans' Health*. – 2010. – № 18(2). p. 7–11.
5. Dyrstad S.M. Physical fitness, training volume, and self-determined motivation in soldiers during a peacekeeping mission / S.M. Dyrstad, B.W. Miller, J.I. Hallén // *Military Medicine*. – 2007. – № 172(2): p. 121–127.
 6. Nindl B. C. Physiological Employment Standards III: physiological challenges and consequences encountered during international military deployments / B. C. Nindl, J. W. Castellani, B. J. Warr, M. A. Sharp, P. C. Henning, B. A. Spiering, D. E. Scofield // *European Journal of Applied Physiology*. – 2013, Volume 113, Issue 11, pp. 2655–2672.
 7. Sharp M. A. Physical fitness and body composition after a 9-month deployment to Afghanistan / M. A. Sharp, J. J. Knapik, L. A. Walker, L. Burrell, P. N Frykman, S.S. Darakjy, M. E. Lester, R. E. Marin // *Med Sci Sports Exerc.* – 2008, Sep. – № 40(9): pp.1687–1692.
 8. Tilghman A. Fitness crackdown pushed to war zones / A. Tilghman // *Military Times*, 2008. 07. – pp. 34-41.
 9. Lett B. Combat Ready in a Combat Zone / B. Lett // *Marinesmag*, 2010. – 12. – pp. 23-30.
 10. Hlad J. Weight training in Afghanistan? Build a gym / J.Hlad // *Stars and Stripes*. 2014. – 3. – pp. 56-60.
 11. Жембровський С.М. Фізична підготовка як чинник забезпечення особистої безпеки військовослужбовців // С.М. Жембровський // Тези доповідей науково-методичного семінару “Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців” (17 березня 2015 року). – Київ: НУОУ, 2015. – С. 9–13.
 12. Бондарович О.П. Особливості фізичної підготовки співробітників служби безпеки України до дій у бойових умовах / О.П. Бондарович // Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: Матеріали міжвідомчої науково-методичної конференції (м. Київ, 26 – 28 листопада 2014 р.). – Київ: НУОУ, 2014. – С. 33– 37.
 13. Застосування форм засобів методів фізичної підготовки в особливий період: посібник / Н. Б. Вербин, С. І. Глазунов, Ю. С. Фіногенов. – Київ: НУОУ, 2015. – 468 с.
 14. Костенко А.М. Підтримання фізичної працездатності офіцерів органів військового управління засобами гімнастики “хаду”/ А.М. Костенко // Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку: Матеріали міжвідомчої науково-методичної конференції (м. Київ, 26 – 28 листопада 2014 р.). – Київ: НУОУ, 2014. С.65–68.
 15. Borg G. Perceived exertion as an indicator of somatic stress / G. Borg // *Scand J Rehabil Med*. – 1970. – № 2: pp. 92-98.
 16. Шейченко В. А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности / В.А. Шейченко. – С-Пб: ВИФК, 1996. – 381 с.
 17. Кривилев С.А. О возможности проведения специальной физической тренировки мотострелков в сокращенный период подготовки к боевым действиям / С.А. Кривилев // Теоретические и прикладные аспекты физической подготовки военных специалистов: Матер. итог, науч. конф. института за 1997 год. – С-Пб.: ВИФК, 1998. – С. 53–54.
 18. Шейченко В.А. Физические упражнения на этапе непосредственной подготовки разведчиков к конкретно physical training volume. *Journal of Military and Veterans' Health* 2010;18(2):7–11.
 5. Dyrstad SM, Miller BW, Hallén JI. Physical fitness, training volume, and self-determined motivation in soldiers during a peacekeeping mission. *Military Medicine* 2007;172(2):121–127.
 6. Nindl BC, Castellani JW, Warr BJ, Sharp MA, Henning PC, Spiering BA, Scofield DE. Physiological Employment Standards III: physiological challenges and consequences encountered during international military deployments. *European Journal of Applied Physiology* 2013;113(11):2655–2672.
 7. Sharp MA, Knapik JJ, Walker LA, Burrell L, Frykman PN, Darakjy SS, Lester ME, Marin RE. Physical fitness and body composition after a 9-month deployment to Afghanistan. *Med Sci Sports Exerc.* 2008;40(9):1687–1692.
 8. Tilghman A. Fitness crackdown pushed to war zones. *Military Times*, 2008;7:34-41.
 9. Lett B. Combat Ready in a Combat Zone. *Marinesmag*, 2010;12:23-30.
 10. Hlad J. Weight training in Afghanistan? Build a gym. *Stars and Stripes*. 2014;3:56-60.
 11. Zhembrovs'kij SM. *Fizichna pidgotovka iak chinnik zabezpechennia osobistoi bezpeki vijs'kovosluzhbovciv* [Physical training as factor of personal protection of military officer], Kyiv: NUOU; 2015. (in Ukrainian)
 12. Bondarovich OP. Osoblivosti fizichnoi pidgotovki spivrobitnikiv sluzhbi bezpeki Ukraini do dii u bojovikh umovakh. [Peculiarities of physical training of Ukraine security service officers for actions in combat conditions], *Mizhvidomcha naukovo-metodichna konferenciia «Fizichna pidgotovka osobovogo skladu Zbrojnikh Sil, inshikh vijs'kovikh formuvan'ta pravoohoronnikh organiv Ukraini», m. Kiiv, 26 – 28 listopada* [Interdepartmental scientific-methodic conference “Physical training of personnel of Military Forces of Ukraine, other military units and law enforcement organs of Ukraine”, Kyiv, November 26-28]. Kyiv: NUOU; 2014. P. 33– 37. (in Ukrainian)
 13. Verbin NB, Glazunov SI, Finogenov IuS. *Zastosuvannia form zasobiv metodiv fizichnoi pidgotovki v osoblivij period* [Application of forms and methods of physical training in special period]. Kyiv: NUOU; 2015. (in Ukrainian)
 14. Kostenko AM. Pidtrimannia fizichnoi pracezdatnosti oficeriv organiv vijs'kovogo upravlinnia zasobami gimnastiki “khadu” [Maintaining of workability of officers of military administration by means of “Khady” gymnastic]. *Mizhvidomcha naukovo-metodichna konferenciia «Fizichna pidgotovka osobovogo skladu Zbrojnikh Sil, inshikh vijs'kovikh formuvan'ta pravoohoronnikh organiv Ukraini», m. Kiiv, 26 – 28 listopada* [Interdepartmental scientific-methodic conference “Physical training of personnel of Military Forces of Ukraine, other military units and law enforcement organs of Ukraine”, Kyiv, November 26-28], Kyiv: NUOU; 2014. P. 65–68. (in Ukrainian)
 15. Borg G. Perceived exertion as an indicATOR of somatic stress. *Scand J Rehabil Med* 1970;2:92-98.
 16. Shejchenko VA. *Razvitie nauchnykh vzgliadov o fizicheskoy gotovnosti cheloveka k deiatel'nosti* [Development of scientific views on human physical readiness for activity], Sankt Petersburg: VIFK; 1996. (in Russian)
 17. Krivilev SA. O vozmozhnosti provedeniia special'noj fizicheskoy trenirovki motostrelkov v sokrashchennyj period podgotovki k boevym dejstviiam [On possibility of special physical training of motorized infantry in shortened period of preparation fro combat actions]. *Nauchnaia konferenciia instituta za 1997 god “Teoreticheskie i prikladnye aspekty fizicheskoy podgotovki voennykh specialistov”* [Scientific conference of institute for 1997 “Theoretical and applied

- поставленной боевой задаче / В.А. Шейченко, С.В. Николаев, В.В. Паладенко // Проблемные вопросы физической подготовки, обучения и воспитания курсантов и слушателей института: Матер. итог. науч. конф. института за 1994. – С-Пб.: ВИФК, 1995. – С. 121–122.
19. Николаев С.В. Особенности физической подготовки военнослужащих к действиям в напряженных психологических ситуациях / С.В. Николаев, А.В. Зыков // Социально-психологические и исторические аспекты физической подготовки и спорта, воинского обучения и воспитания: Матер. итог. науч. конф. института за 1997. – С-Пб.: ВИФК, 1998. – С. 119–120.
20. Пугачев И. Ю. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И. Ю. Пугачев, Ю. Ю. Кораблев, С. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 7 (123), – С. 188–197.
21. Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів / С.В. Романчук // Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С.В. Романчук; Львів. держ. ін-т фіз. культури. — Л., 2006. — 22 с.
22. Матвеев Е. Особенности физкультурно-спортивной мотивации военнослужащих / Е. Матвеев, А. Частихин, О. Радченко // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 45-50.
- aspects of physical training of military specialists”]. Sankt Petersburg: VIFK; 1998. P. 53–54. (in Russian)
18. Shejchenko VA, Nikolaev SV, Paladenko VV. Fizicheskie uprazhneniia na etape neposredstvennoj podgotovki razvedchikov k konkretno postavlennoj boevoj zadache [Physical exercises at stage of direct preparation of scouts for fulfillment of definite combat task]. *Nauchnaia konferenciia instituta za 1997 god “Problemnye voprosy fizicheskoi podgotovki, obuchenii i vospitaniia kursantov i slushatelej instituta”* [Scientific conference of institute for 1997 “Problems of physical training and education of institute’s cadets”]. Sankt Petersburg: VIFK; 1995. P. 121–122. (in Russian)
19. Nikolaev SV, Zыkov AV. Osobennosti fizicheskoi podgotovki voennosluzhashchikh k dejstviim v napriazhennykh psikhologicheskikh situatsiakh [Specific features of military officers’ physical training for functioning in extreme psychological situations]. *Nauchnaia konferenciia instituta za 1997 god “Social’no-psikhologicheskie i istoricheskie aspekty fizicheskoi podgotovki i sporta, voinskogo obuchenii i vospitaniia”* [Scientific conference of institute for 1997 “Social-psychological and historical aspects of physical training and sports, military education and teaching”], Sankt Petersburg: VIFK; 1998. P. 119–120. (in Russian)
20. Pugachev Iu, Korablev Iu, Osmanov IeM. Osobennosti professional’noj deiatel’nosti razvedchikov sukhoputnykh vojsk RF i trebovaniia k ikh fizicheskoi gotovnosti [Specific features of RF land forces’ scouts’ professional functioning and requirements to their physical fitness]. *Vestnik Tambovskogo universiteta* 2013;7(123):188–197. (in Russian)
21. Romanchuk SV. *Formuvannia motivacii do zaniat’ fizichnoi pidgotovkoiu i sportom kursantiv tekhnichnikh vijs’kovikh navchal’nikh zakladiv Cand. Diss.* [Formation of motivation for physical trainings and sports practicing in cadets of technical military educational establishments. Cand. Diss.], Lviv; 2006. (in Ukrainian)
22. Matveev E, Chastikhin A, Radchenko O. Osobennosti fizkul’turno-sportivnoj motivacii voennosluzhashchikh [Peculiarities of military officers’ physical culture – sports motivation]. *Problemy nauki i obrazovaniia* 2015;3:45-50. (in Russian)

Информация об авторе:

Глазунов Сергей Иванович; <http://orcid.org/0000-0003-4742-4030>; s_glazunov@ukr.net; Национальный университет обороны Украины имени Ивана Черняховского; Воздухофлотский проспект, 28. г. Киев, 01000, Украина.

Цитуйте цю статтю як: Глазунов С.І. Особливості фізичного вдосконалення військовослужбовців під час перебування військ в умовах позиційної оборони // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – N1. – С. 3–18. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0102>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 18.01.2016
Принята: 29.01.2016; Опубликована: 30.01.2016

Information about the author:

Hlazunov S.I.; <http://orcid.org/0000-0003-4742-4030>; s_glazunov@ukr.net; National Defense University of Ukraine.; Povitroflotskyi Ave., 28. Kyiv, 01000, Ukraine.

Cite this article as: Hlazunov S.I. Peculiarities of military officers’ physical perfection during troops’ being in conditions of positional defense. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;1:13–18. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0102>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 18.01.2016
Accepted: 29.01.2016; Published: 30.01.2016