

ПІДБІР ТА РОЗПОДІЛ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У НАВЧАЛЬНИХ ПЕРІОДАХ

У статті, на основі аналізу змісту керівних документів професійної та службової підготовки військовослужбовців, а також навчального процесу щодо рівня їхньої фізичної підготовленості, було встановлено, що останній, у значній мірі, залежить від підбору та перерозподілу засобів загальної та військово-прикладної (спеціальної) спрямованості упродовж навчальних періодів. Корективи діючих та створення нових програм навчальних дисциплін та предметів з фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ дозволили підвищити ефективність даного процесу.

Ключові слова: *військовослужбовці; засоби фізичної підготовки; плани занять; рівень фізичної підготовленості.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Відповідно до вимог Закону України "Про фізичну культуру і спорт" центральні органи виконавчої влади, яким підпорядковуються Збройні Сили України та інші військові формування, утворені відповідно до законів України, правоохоронні органи, рятувальні та інші спеціальні служби (далі – Збройні Сили України та правоохоронні органи), забезпечують належну фізичну підготовку відповідних військовослужбовців та працівників, сприяють розвитку спорту [1]. Це знаходить своє втілення у відповідних керівних документах [2; 3; 4].

Разом з тим, вимоги сьогодення ставлять завдання перегляду та коригування існуючих документів внаслідок наявних проблем, однією з яких є невідповідність рівня фізичної підготовленості певного числа військовослужбовців існуючим нормативам [5; 6; 7; 8; 9; 10].

Ми дотримуємось думки про те, що одним із вирішальних чинників забезпечення належного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців є грамотний підбір засобів та методів розвитку їхніх фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок. Однак, перелік засобів загальної та військово-прикладної (спеціальної) спрямованості військовослужбовців строго врегульовано програмами навчальних дисциплін та предметів [11; 12], які спираються на керівні документи, зазначені вище [2; 3; 4].

Не менш важливим питанням поліпшення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців є також і вдосконалення методики проведення визначених заходів [8; 9; 10].

Ми вважаємо, що для досягнення потрібних результатів у виконанні визначених нормативів, на основі врахування загальної та військово-прикладної (спеціальної) спрямованості фізичної підготовки існуючих категорій військовослужбовців, потрібно скоригувати наявне співвідношення фізичних вправ, прийомів і дій (за спрямованістю) та запровадити авторську методику проведення заходів. Важливим аспектом даної методики є також і складання планів занять та їх реалізація для тижневого, місячного та річного періодів підготовки. Особливо це характерно для коротких строків підготовки (прискореного варіанту за 2-3 місяці). Передбачається, що це дозволить вдосконалити ефективність процесу фізичної підготовки військовослужбовців, а також і їхню спеціальну (службово-професійну) та бойову підготовку в цілому [8; 9; 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що гостро стоять проблеми вдосконалення змісту [5; 10; 13; 14; 15], методики [6; 7; 8; 9] та управління [5; 6; 16; 17] процесом фізичної підготовки військовослужбовців.

Дослідження концепції фізичної підготовки фахівцями показали, що досягнення мети фізичної підготовки військовослужбовців щодо забезпечення їхньої фізичної готовності до бойової (службово-професійної) діяльності має здійснюватися через вирішення визначених завдань та дотримання принципів [5; 6; 7; 8; 16; 18]. При цьому, питання розвитку та вдосконалення фізичних якостей та військово-прикладних навичок були і залишаються центральною ланкою теорії та практики фізичної підготовки військовослужбовців.

У той же час, теоретичний аналіз наукових праць щодо змісту фізичної підготовки військовослужбовців показав наявність ряду проблем, які потребують вдосконалення як змісту керівних документів, так і навчально-методичних матеріалів та застосування ефективних вправ, прийомів та дій загального та військово-прикладного (спеціального) спрямування на практиці [5; 10; 13; 14; 15; 17]. Наші дослідження показали, що розподіл вправ загального та спеціального спрямування військовослужбовців за вимогами керівних документів [2; 3; 4] та навчально-методичних матеріалів [11] часто-густо не сприяє росту їхніх результатів [10]. Тому, наші дослідження, на основі висунутої гіпотези щодо росту

результатів за рахунок вдосконалення змісту навчального процесу з фізичної підготовки [12] дозволили отримати нові результати [7; 8; 10]. Отримана нова Програма [12] та показники фізичної підготовленості [7; 8; 10; 14] дозволяють стверджувати про ефективність запропонованих засобів.

Вивчення теоретичних та практичних аспектів методики проведення навчальних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями [2; 3; 4; 5; 6; 12] показало можливі напрямки їх вдосконалення, які були нами викладені в працях [7; 8; 10; 14]. Вони ґрунтувались, у тому числі, і на практичні напрацювання багаторічного тренерського досвіду Заслуженого тренера СРСР та України з бігу на середній дистанції Леоненка Івана Федоровича.

Таким чином, на основі запропонованого перерозподілу змісту загальних та спеціальних вправ та запровадження найбільш ефективних засобів, а також авторської методики розвитку та вдосконалення фізичних якостей та прикладних навичок, було вдосконалено плани навчально-тренувальних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями, які у повній мірі висвітлюють запропонований зміст та методику його застосування.

Мета та завдання роботи полягає у розробленні планів занять оптимального змісту для проведення навчально-тренувальних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями. За основу було взято три навчальні заняття на тиждень для забезпечення тренувального ефекту та дотримання загально-педагогічних і специфічних принципів фізичної підготовки військовослужбовців (прикладності, оптимальності, конкретності, комплексності та оздоровчої спрямованості).

Виклад основного матеріалу дослідження. Нижче приводяться плани занять, наприклад, 1-й варіант: понеділок, середа та п'ятниця або 2-й: вівторок, четвер та субота або який-небудь інший, щоб витримувалась певна періодичність.

ПЛАН НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ (№ 1, варіант; зміст плану подано у табл. 1)

Навчальна дисципліна: "Фізична підготовка"

Вид заняття: *практичне (навчально-тренувальне (НТЗ))*

Тема 1. Прискорене пересування і легка атлетика

Заняття 1/1. Тренування програмних вправ.

Навчальні та виховні завдання:

1. Вдосконалення рухових навичок.
2. Переважний розвиток і вдосконалення швидкісної витривалості.
3. Виховання цілеспрямованості, витримки та самовладання, а також наполегливості та завзятості при виконанні вправ.

Навчальна група (підрозділ): (вказується номер чи найменування).

Місце: стадіон (дистанція прискореного пересування).

Час: 90 хв.

Матеріальне забезпечення: секундомір, свисток, прапорці.

Методичне забезпечення:

- 1) Військові статuti Збройних Сил України (Стройовий статут);
- 2) Настанова з фізичної підготовки [2];
- 3) Інші: програма навчальної дисципліни, підручники, навчальні та навчально-методичні посібники та матеріали, плани занять тощо.

Питання для контролю підготовки слухачів до заняття: (визначається перелік питань).

Таблиця 1

Зміст плану заняття 1/1

№ з/п	Стислий зміст заходів	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина – 25 хв.			
1.	Організація слухачів:	3 хв.	Група у двох шеренговому строю. Звертаю увагу на стройову виправку, підтягнутість, дисциплінованість та ретельність слухачів.
1.1	Шиккування, доповідь команди (чергового) про готовність слухачів до занять, привітання, оголошення теми і задач заняття, перевірка наявності особового складу та готовності слухачів до заняття	1-2 хв.	Інструктую про порядок дотримання заходів безпеки та домагатися їх дотримання
1.2	Вправи на дихання, ефект присутності тут і зараз (ауототренінг)	1-2 хв.	Звертаю увагу на розслаблені м'язи обличчя та правильне дихання
2.	Вправи загального розвитку, для зміцнення організму та спеціальні вправи	22 хв.	Провожу у складі підрозділу

№ з/п	Стислий зміст заходів	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
2.1	Повільний біг 1000 метрів	До 5 хв.	Слідкую за рухами рук та повільним диханням. Замір ЧСС.
2.2	Вправи на місці	17 хв.	Виконати кожну вправу від 4 до 8 раз; спочатку повторення виконувати повільно, а потім – швидше. В кінці виконання кожної вправи у звичайних умовах, повторити ці вправи з обтяжуванням, яке створити своїми руками
2.2.1	Для ший і голови: повороти голови вліво та вправо; нахили голови до верху, до низу; кругові рухи головою в ліву та в праву сторону; удари руками по своїй голові	1 хв.	В.п. – ноги на ширині пліч, руки на пояс. Фіксація зору. Очі відкриті, намагатись бачити усе навколо; кисті вільної руки почергово накладені на потилицю, на лоб, на праву та ліву сторону обличчя; удари дозовані
2.2.2	Для м'язів рук і плечового поясу:	5 хв.	
	згинання та розгинання пальців рук; повороти кистями рук до себе, від себе; кругові оберти зап'ястя до себе та від себе	1 хв.	В.п. – основна стійка, ноги зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях, зробити захват (по черзі) ліву (праву) руку за зап'ястя, м'язи обличчя та пліч розслаблені
	почергові кругові оберти лівою вперед та назад; те ж саме правою рукою	1 хв.	В.п. 1 – ноги на ширині пліч, стопи паралельні, тулуб нахилено вперед, руки зігнуті в ліктях
	кругові оберти двома руками вперед, назад кругові оберти руками: права рука вперед, ліва назад і навпаки	2 хв.	В.п. – основна стійка, ноги зігнуті в колінах, руки розслаблені донизу
	рухи руками, як під час бігу	1 хв.	В.п. – ноги на ширині пліч, зігнуті в колінах, амплітуда рухів максимальна, розслабленні м'язи обличчя
2.2.3	Для м'язів тулуба: повороти тулуба вліво, вправо; нахили тулуба вперед, назад	1 хв.	В.п. – основна стійка, руки на пояс. Виконати повільно по 4 рази
2.2.4	Для м'язів ніг	9 хв.	
	почергове згинання та розгинання стоп лівої та правої ноги; почергові кругові оберти лівою та правою стопою	1 хв.	В.п. – упор в стіну (опору) обома руками або в напарника
	почергове згинання та розгинання лівої та правої ноги у колінному суглобі	1 хв.	В.п. – напівприсід, спина рівна, стопи паралельні, руки на колінах
	почергові махові рухи лівою та правою ногою у різні сторони: з права наліво, вперед назад, з ліва на право тощо	2 хв.	В.п. – почергове стояння на правій та лівій нозі, упор в стіну (опору) обома руками або в напарника
	почергові кругові оберти лівого та правого стегна назовні та усередину	1 хв.	В.п. – опорна нога та нога, яка виконує рухи – зігнуті у колінному суглобі, темп та амплітуду виконання збільшувати до максимальних значень, число виконань – до 8
	почергові пружинні випадки на лівій та правій нозі	1 хв.	В.п. – випад лівою (правою), руки донизу розслаблені, повторити до 8 раз
	почергові махові рухи лівою ногою зліва направо та з права наліво, те ж саме правою	1 хв.	В.п. – почергова стійка на правій та лівій нозі, упор в стіну або в напарника двома руками (маятник), рухи повільні, амплітуда – максимальна, тулуб рівний; повторити 4 рази
	почергові махові рухи лівою та правою ногою вперед та назад	2 хв.	В.п. – почергова стійка на правій та лівій нозі, упор в стіну або в напарника почергово лівою та правою рукою, виконувати повільно з максимальною амплітудою; голову повертати в напрямок маху, гомілка розслаблена; повторити 8 раз
II. Основна частина – 55 хв.			
			Організувати слухачів, поставити завдання, визначити час і порядок виконання окремих вправ, контролювати дії, виявляти помилки, вказувати на недоліки, домагатися усунення їх, вносити корективи у практичні дії; нагадати міри безпеки та домагатися їх дотримання; оцінювати дії. Основну частину провести на одному навчальному місці – біговій доріжці стадіону; поставити рухові завдання на кожну вправу; врахувати, що максимальна швидкість бігу стосується індивідуально кожного слухача

№ з/п	Стислий зміст заходів	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
1.	Спеціальні бігові вправи	20 хв.	Виконати 2 серії по 4 вправи на дистанції 20 м; після виконання кожної вправи підвести підсумки
1.1	біг з високим підніманням стегна	5 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи зігнутими в ліктях руками – як під час бігу на короткі дистанції, стегно кожної ноги піднімати по 3 рази на кожному метрі
1.2	дрібночучий біг	5 хв.	В.п. – тулуб та руки як в основній стійці, підніматися та опускатися на стопи ніг під час руху, згинати та випрямляти ноги у колінних суглобах, руки вільно опущені вздовж тулуба
1.3	стрибкоподібний біг	5 хв.	Стрибати з ноги на ногу (з лівої на праву та з правої на ліву) на передній частині стопи з намаганням затриматись на певний час усім тілом у повітрі, рухи зігнутими в ліктях руками – як під час бігу на короткі дистанції
1.4	біг з закиданням гомілок назад	5 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи зігнутими в ліктях руками – як під час бігу на короткі дистанції, стегно кожної ноги піднімати по 3 рази на кожному метрі
2.	Прискорення на 80 м	10 хв.	Виконати 3 рази, швидкість має бути 80-85 % від максимальної, м'язи обличчя та рук максимально розслабити; після виконання кожної вправи виконати ходьбу 80 м кроком чи повільним бігом у в.п.
3.	Інтервальный біг на 200 м	25 хв.	Виконати 5 разів поспіль через 200 м бігу підтюпцем на в.п.; швидкість має бути приблизно 75 % від максимальної; слідкувати за технікою бігу та за станом самопочуття підлеглих; провести заміри ЧСС під час пауз для відпочинку; після виконання кожної вправи підвести підсумки
III. Заключна частина – 10 хв.			
1.	Приведення організму у відносно спокійний стан	8 хв.	Організувати слухачів, ставлю завдання, визначаю час і порядок виконання окремих вправ, контролюю дії, виявляю помилки, вказую на недоліки, домагаюсь усунення їх, вношу корективи у практичні дії; інструктую про порядок дотримання заходів безпеки; оцінюю дії
1.1	Повільний біг до 500 м	3 хв.	Провести заміри ЧСС після виконання вправи, які мають складати 120-130 поштовхів за хвилину (зона низького навантаження)
1.2	Вправи на відновлення дихання та покращання гнучкості після навантаження:	5 хв.	Слідкувати за диханням – глибокий вдих робити через ніс, повільний видих – через рот; м'язи обличчя розслабити; кожну вправу виконати по 2 рази
1.2.1	Почергові глибокі випади на лівій та правій нозі	1 хв.	В.п. – ліва (права) рука вперед, права (ліва) назад; намагатися присісти якомога глибше;
1.2.2	Згинання та розгинання тулуба	2 хв.	В.п. – сидячи на біговій доріжці, ноги прямі в сторони, руками по черговою дотягнутися до носка лівої та правої ноги, захопити пальцями рук носок ноги, зробити видих і грудьми доторкнутися коліна; ноги тримати прямими
1.2.3	Подовжній "шпагат"	2 хв.	В.п. – "бар'єрний крок" сидячи на доріжці ліва (права) вперед, дотягнутися правим (лівим) коліном до доріжки, зробити видих і грудьми доторкнутися лівого (правого) коліна
2	Шикування; підведення підсумків заняття	2 хв.	Група у двох шеренговому строю; вказати на якість вивченого матеріалу, відмітити кращих, дати завдання на самостійну підготовку, запитати про стан здоров'я

Вкінці плану вказується військове звання, підпис, прізвище й ініціали та дата складання.

У другому та третьому планах загальні питання, які повторюються у першому плані для скорочення матеріалу не приводяться. Це також стосується і вправ підготовчої та заключної частин занять.

ПЛАН НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ (№ 2, варіант; зміст плану подано у табл. 2)

Тема 1. Прискорене пересування і легка атлетика

Заняття 1/2. Тренування програмних вправ.

Навчальні та виховні завдання:

1. Вдосконалення прикладних рухових навичок.
2. Розвиток і вдосконалення швидкості, та швидкісно-силових якостей.
3. Виховання цілеспрямованості, наполегливості та завзятості.

Зміст плану заняття 1/2

№ з/п	Стислий зміст заходів	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина – 25 хв. (див. заняття 1)			
II. Основна частина – 55 хв.			
			Організація та проведення основної частини (див. заняття 1)
1.	Спеціальні вправи під час ходьби та бігу:	20 хв.	Виконати на дистанції 20 м; після виконання кожної вправи у в.п. повернутись повільним бігом або ходьбою
1.1	ходьба з п'ятки на носок	2 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи зігнутими в ліктях руками – як під час бігу, ноги прямі, відштовхуватись від доріжки максимальним згинанням стопи
1.2	ходьба з п'ятки на носок з високим підніманням стегна	2 хв.	В.п. – тулуб прямо; рухи руками – як під час бігу; носок опорної стопи під час підйому стегна від доріжки не відривати
1.3	ходьба приставними кроками лівим та правим боком	1 хв.	В.п. – широка фронтальна стійка: стопи паралельно; руки зігнуті в ліктях; кроки широкі, темп високий, спину тримати рівною, м'язи обличчя розслабити
1.4	кроки з високим підніманням стегна	2 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи руками – як під час бігу; під час підняття стегна у "верхню точку" зафіксувати це положення
1.5	вправа "скорохода" (стрибки на двох з поворотами тулуба вліво-вправо) з просуванням уперед	1 хв.	В.п. – ноги напівзігнуті у колінах, стопи разом, тулуб прямо та рухи руками – як під час бігу
1.6	ходьба випадами	2 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи руками – як під час бігу; під час виконання виконувати покачування до 3 разів на кожному ногу
1.7	біг з високим підніманням стегна з просуванням уперед лівим та правим боком	1 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи руками – як під час бігу; піднімання стегна робити по 3 рази на кожному метрі
1.8	стрибокподібний біг на лівій та правій нозі	1 хв.	В.п. – тулуб прямо та рухи руками – як під час бігу; кроки максимально широкі
1.9	біг з "викиданням" випрямлених ніг уперед	1 хв.	В.п. – нахил тулуба назад та рухи руками – як під час бігу; кроки максимально широкі
1.10	біг з "викиданням" випрямлених ніг назад	1 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи руками – як під час бігу; кроки максимально широкі
1.11	біг на напівзігнутих ногах	1 хв.	В.п. – тулуб прямо та рухи руками – як під час бігу; виконувати як звичайний біг, темп руху максимальний
1.12	біг "заплітаючим" кроком	1 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи руками – як під час бігу; прямими ногами виконувати рухи в сторони
1.13	ходьба у присіді	1 хв.	В.п. – глибокий присід; тулуб прямо; руки на колінах; ноги пересувати через сторони
1.14	стрибки з почерговим акцентом на ліву та праву ногу	1 хв.	В.п. – тулуб прямо та рухи руками – як під час бігу; домагатись максимальної амплітуди та фази польоту
1.15	ходьба з високим підніманням стегна через крок звичайної ходьби	1 хв.	В.п. – тулуб прямо та рухи руками – як під час бігу; виконувати кожний цикл на три рахунки
1.15	стрибки на двох ногах з просуванням уперед	1 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та кругові рухи прямими розслабленими руками назад; м'язи обличчя розслабити
2.	Прискорення на 80 м	10 хв.	Виконати 3 рази, швидкість має бути 80-85 % від максимальної, м'язи обличчя та рук максимально розслабити; після виконання кожної вправи підвести підсумки
3.	Повторний біг на 100 м	25 хв.	Виконати 5 разів поспіль через 3-5 хв. відпочинку; швидкість має бути приблизно 85 % від максимальної; слідкувати за технікою бігу та за станом самопочуття підлеглих; провести заміри ЧСС під час пауз для відпочинку; кожний наступний відрізок починати при зниженні ЧСС до 100 пошт./хв.; після виконання кожної вправи підвести підсумки
III. Заключна частина – 10 хв. (див. заняття 1)			

ПЛАН НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ (№ 3, варіант; зміст плану подано у табл. 3)

Тема 1. Прискорене пересування і легка атлетика

Заняття 1/3. Вивчення і тренування програмних вправ.

Навчальні та виховні завдання:

1. Вдосконалення прикладних рухових навичок.
2. Розвиток і вдосконалення, швидкісної та силової витривалості.
3. Виховання цілеспрямованості, наполегливості та завзятості.

Таблиця 3

Зміст плану заняття 1/3

№ з/п	Стислий зміст заходів	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина – 25 хв. (див. заняття 1)			
II. Основна частина – 55 хв.			
			Організація та проведення основної частини (див. заняття 1)
1.	Спеціальні бігові та стрибкові вправи	20 хв.	Виконати на дистанції 20 м; м'язи обличчя розслаблені; після виконання кожної вправи повернутись у в.п. повільним бігом або ходьбою
1.1	стрибкові вправи	5 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи руками – як під час бігу; виконати 2 серії по 6 вправ
1.2	підскоки з ноги на ногу з рухами вперед	3 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи зігнутими в ліктях руками – як під час бігу; темп повільний
1.3	підскоки на двох ногах з просуванням уперед	3 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та кругові оберти руками назад у плечових суглобах; темп повільний; м'язи обличчя та рук максимально розслабити
1.4	підскоки на лівій та правій нозі	3 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи руками – як під час бігу; на кожному метрі виконувати по три підскоки
1.5	стрибокподібний біг	3 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи руками – як під час бігу; виконувати швидко відштовхування
1.6	біг з закиданням гомілок назад	3 хв.	В.п. – нахил тулуба вперед та рухи руками – як під час бігу; виконувати повільно із затримкою вільної ноги в повітрі
2.	Прискорення на 80 м	10 хв.	Виконати 3 рази, швидкість має бути 80-85 % від максимальної, м'язи обличчя та рук максимально розслабити; після виконання кожної вправи підвести підсумки
3.	Інтервальний біг на 800 м	25 хв.	Виконати 3 рази поспіль через 400 м бігу підтюпцем; швидкість має бути приблизно 75 % від максимальної; слідкувати за технікою бігу та за станом самопочуття підлеглих; провести заміри ЧСС під час пауз для відпочинку; після виконання кожної вправи підвести підсумки
III. Заключна частина – 10 хв. (див. заняття 1)			

Під час проведення занять за даною темою виконання силових та спеціальних вправ військовослужбовцями передбачається самостійно.

Висновки. Отже, запровадження змісту на основі перерозподілу процентного співвідношення засобів загальної та спеціальної спрямованості (рис. 1) та методики проведення занять дозволило отримати потрібні результати фізичної підготовленості військовослужбовців (рис. 2), що підтверджується нашими попередніми дослідженнями, викладеними у працях [7; 8; 10; 14].

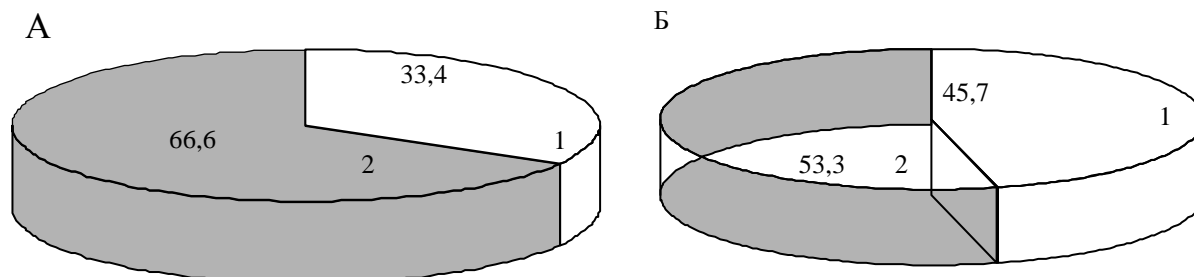


Рис. 1. Співвідношення загальних (1) та спеціальних (2) фізичних вправ до (А) та після (Б) ПЕ, %

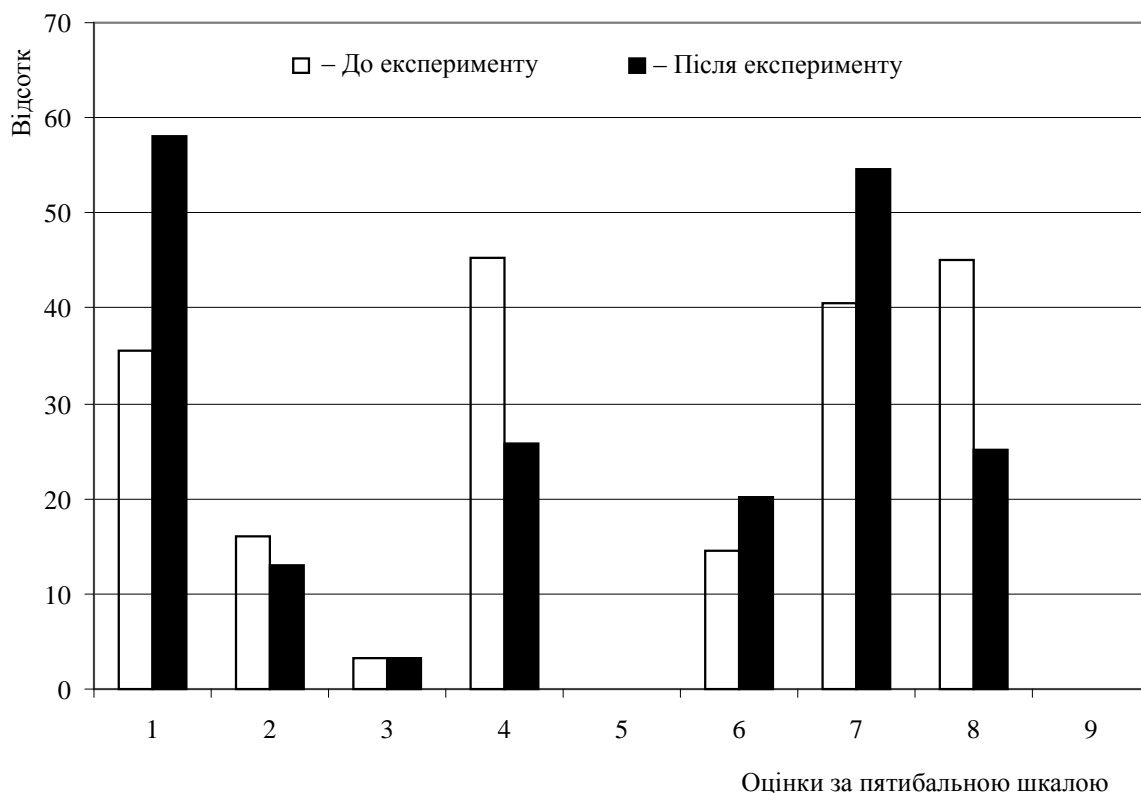


Рис. 2. Показники фізичної підготовленості загальної та спеціальної спрямованості військовослужбовців,
де 1 та 6 – число відмінних оцінок; 2 та 7 – число добрих оцінок;
3 та 8 – число задовільних оцінок; 4 та 9 – число незадовільних оцінок

Перспективами подальших досліджень є: поглиблене вивчення змісту загальної та спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовки військовослужбовців з метою його оптимізації; удосконалення методики проведення заходів.

Використані джерела

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". Затверджений постановою Верховної Ради України 24.12.1993 р., № 3809–ХІІ. – 22 с.
2. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014). – К.: М-во оборони України, 2014. – 156 с.
3. Настава з фізичної підготовки Управління державної охорони України. – К.: УДО України, 2011. – 100 с.
4. Програма професійної підготовки Управління державної охорони України. – К.: УДО України, 2011.
5. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців : матеріали всеармійської наук.-метод. конф., 24 лист. 2011 р. / [редкол.: Фіногенов Ю. С. (голова) та ін.]. – К.: НУОУ, 2011. – 180 с.
6. 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.
7. 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.
8. Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали Міжвідомч. наук.-метод. конф., 26–28 лист. 2014 р.) / [редкол.: Фіногенов Ю. С. (голова) та ін.]. – К.: НУОУ, 2014. – 418 с.
9. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки, як складова особистої безпеки військовослужбовців : матеріали. наук.-метод. семінару, 17 березн. 2015 р.) / [редкол.: Петрачков О. В. (голова) та ін.]. – К.: НУОУ, 2015. – 220 с.
10. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)" Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3 К 1 (56) 15. – 408 с.

11. Програма навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" Інституту УДО України КНУ імені Тараса Шевченка. – К. : УДО України, 2012.
12. Програма навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка". Інституту УДО України КНУ імені Тараса Шевченка, К. : УДО України, 2013.
13. Сухорада Г. І. Фізична підготовка Сухопутних військ у проекті Настанови з фізичної підготовки Збройних Сил України 2009 року / Сухорада Г. І. // Науковий часопис Нац. пед. уні-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. – К. : НПУ, 2009. – Випуск 14. – С. 226–230.
14. Проблеми та тенденції розвитку рукопашної підготовки військовослужбовців : матеріали Міжвідомч. наук.-метод. семін., 27 січ. 2011 р. / [редкол.: Молоков О. В. (голова) та ін.]. – К. : НУОУ, 2011. – 169 с.
15. Сухорада Г. І. Аналіз динаміки змін засобів фізичної підготовки в керівних документах у Збройних Силах України / Сухорада Г. І., Фіногенов Ю. С. // Науковий часопис Нац. пед. уні-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)". – К. : НПУ, 2012. – Випуск 17. – С. 111–118.
16. Сухорада Г.І. Нормативно-правові основи функціонування системи фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах та правоохоронних органах України. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). / Г.І. Сухорада, Д.С. Грищенко. – К. : НПУ, 2011. – Випуск 8. – С. 159–168.
17. Фіногенов Ю.С. Порівняльний аналіз динаміки основних нормативів фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ у Настановах з фізичної підготовки за останні 30 років / Фіногенов Ю. С. [та ін.] // Науковий часопис Нац. пед. уні-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – Випуск 6. – К. : НПУ, 2010. – С. 314–320.
18. Сухорада Г.І. Актуальні питання вдосконалення керівних документів з фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах, інших військових формуваннях і правоохоронних органах України. / Сухорада Г. І. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)" Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3 К 2 (57) 15. – С. 319 – 323.

Yastrebov O.

SELECTION AND REDISTRIBUTION OF PHYSICAL TRAINING MEANS FOR MILITARY PERSONNEL

The article determines a percentage of general and special (military-applied) physical training means on the basis of analysing professional and official physical training guidelines and educational process as well. Investigation of military personnel physical qualification levels has proved that it significantly depends on selection and redistribution of general and special (military-applied) physical training means. Interviewing of respondents and performing of a number of pedagogical experiments on general and special (military-applied) physical training means for efficiency improvement allow to suppose an optimization of physical exercises content and methods as necessary. Accomplished measures enabled to prove a working hypothesis. Moreover, appropriate amendmends were made in current curriculum, and new curricula on physical training for military personnel in high educational institutions were developed.

One of the conditions for the development of main physical qualities and military-applied movable skills of military personnel of different specialities is forming of stable basic movable backgrounds. In our opinion it can be achieved with the most efficient means of general and special direction. Exploration and study of these means during a long period of time allow us to assume that they can be ones directed mostly to the development of speed and power qualities, and general and special endurance as well. Among the chief tasks the author of the article points out the most rational distribution of determined means in teaching and training processes of the military personnel. The pattern of selected physical exercises and their distribution in a weekly cycle of training is provided in the contents of the article. Their application requires, as a rule, three training lessons of a certain direction, each of 90 min during a week.

Application of these methods allows to carry out further exploration on optimization of physical training content of definite servicemen categories and their application during the lessons within a week-, month- and year-periods.

Key words: *military personnel (servicemen), physical training means, curricula, physical qualification level.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.