

Фіногенов Ю. С., кандидат педагогічних наук,
доцент, начальник навчально-наукового центру
фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих
технологій НУОУ (м. Київ)

МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

На підставі аналізу джерел літератури щодо удосконалення системи фізичної підготовки в Збройних силах країн Північноатлантичного блоку НАТО вивчено досвід моделювання фізичної підготовки, який може стати придатним при реформуванні аналогічної вітчизняної системи фізичної підготовки військ з метою підвищення її ефективності, організації та методики проведення занять.

Проведен аналіз літературних джерел по удосконаленню системи фізической подготовки в Вооруженных силах стран Североатлантического блока НАТО, изучен опыт моделирования физической подготовки. Информационный материал может быть полезен при реформировании отечественной системы физической подготовки войск с целью повышения её эффективности, организации и методики проведения занятий.

A study of experience in physical training modelling was conducted on the basis of the analysis of literature sources concerning the improvement of physical training system in the Armed Forces of NATO countries. The above mentioned experience could be applied to the reformation of the analogous Ukrainian system of troops physical training aimed at increasing its effectiveness, organization and methodology of conducting training.

Актуальність. В сучасних умовах реформування Збройних Сил (ЗС) України та поступового переходу їх на контрактну основу комплектування підвищуються вимоги до системи фізичної підготовки (ФП), яка має важливу роль в забезпеченні високого рівня боєготовності особового складу. Проте, дані наукових досліджень та досвід військової практики свідчить про наявність певних недоліків, які перешкоджають оптимальному функціонуванню системи ФП в умовах військової реформи і зумовлюють необхідність її удосконалення [10].

Аналогічна ситуація була характерною для тих країн, які неодноразово удосконалювали національні системи фізичної підготовки ЗС і опробували різні підходи в подоланні проблем в різних її ланках. При цьому основними і практично загальними для всіх країн були невідповідність системи фізичної підготовки вимогам бойової підготовки військ, наявність недоліків в управлінні, організації і методиці проведення занять (що мають місце і знижують ефективність системи фізичної підготовки); негативна тенденція зі станом здоров'ям та рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців, які не відповідають належному рівню і можуть знижувати ефективність виконання службових обов'язків [2, 3, 4, 8]. В зв'язку з чим є актуальним вивчення передового досвіду організації фізичної підготовки країн провідних держав світу з подолання цих проблем.

Деякі підходи після критичного їх осмислення можуть стати придатними для впровадження при реформуванні системи фізичної підготовки в ЗС України.

Метою роботи є вивчення досвіду з моделювання фізичної підготовки в Збройних Силах країн блоку НАТО в процесі удосконалення системи ФП.

Результати досліджень. Аналіз наукових джерел літератури свідчить, що у Збройних Силах Північноатлантичного блоку НАТО відсутня єдина система фізичної підготовки військ. Особливості моделей фізичної підготовки пов'язані з національними традиціями, досвідом минулих війн та Збройних конфліктів, рівнем розвитку науки, фізичної культури та спорту, належної інфраструктури (стадіонів, спортивних залів, басейнів та інших) [1, 5, 7, 9].

Мета та завдання фізичної підготовки обумовлені спрямованістю військової доктрини, які сформульовані у відповідних концепціях фізичної підготовки. У теперішній час у ЗС провідних країн НАТО існує три різні концепції ФП військ: "придатності" – у Німеччині; - "готовності" – у США та Великобританії та "мобілізації" у Франції [1, 8, 9].

Фізична придатність характеризує адаптацію військовослужбовців (в/с) до змісту й умов їх конкретної військово-професійної діяльності. При цьому її основними фізичними якостями є м'язова сила, витривалість та кардіо-распіраторна витривалість.

Відповідно до концепції “фізичної придатності” (Physical Fitness) основним завданням ФП є досягнення і підтримка фізичної придатності на рівні стандартів, які установлені видами Збройних Сил та деяких родів військ для різних категорій військовослужбовців [11, 12].

Концепція повної фізичної готовності (Complete Physical Redness) полягає в здатності військовослужбовців і підрозділів виконувати бойові завдання в умовах екстремального фізичного та психологічного стресу. Вона включає фізичну придатність до освоєння і виконання професійної діяльності; військово-прикладні навички; оперативну фізичну готовність до дій у конкретних умовах бойових операцій або навчань, наявність таких морально-вольових якостей, як сміливість, рішучість, здатність діяти у складі групи і бути її лідером [8, 9]. Концепція “мобілізації” фізичної підготовки передбачає виховання у військовослужбовців спроможності до максимальної мобілізації фізичних та психічних резервів для успішного виконання завдань в процесі військово-професійної і бойової діяльності.

Для виконання умов кожної концепції ФП військ існує характерне певне поєднання засобів, що використовуються, методів та організаційних форм, які у сукупності створюють спрямованість ФП військ [9]. Так, концепція фізичної підготовки “придатності” передбачає розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок, підвищення спортивних результатів.

На підставі аналізу загальних рис та відмінностей в організації і змісті ФП в ЗС країн блоку НАТО російськими фахівцями фізичної підготовки військ [9] виділено п'ять моделей фізичної підготовки:

1. військово-прикладна;
2. гімнастична;
3. кондиційна;
4. рекреаційно-оздоровча;
5. спортивна.

В основі моделей ФП покладено певну концепцію фізичної підготовки, яка формулює цільову спрямованість і засоби, які використовуються для її реалізації.

Військово-прикладна модель фізичної підготовки передбачає переважне використання військово-прикладних та спеціальних фізичних вправ, імітацію умов бойової підготовки, моделювання фізичного та психічного стресу.

Заняття проводяться на місцевості або на спеціальних приладах та на смузі

перешкод. Навантаження регулюються за принципом: „Більше поту, менше крові”. В різний час (особливо на початковому періоді кожної війни) вона використовувалася практично в усіх арміях для прискорення підготовки призовників та резервістів в професійних арміях і в арміях змішаного типу – на початковому періоді навчання рекрутів. У теперішній час елементи цієї моделі представлені в системах ФП американської, французької та польської армій. В основі моделі покладено концепцію “фізичної готовності”.

“Гімнастична” і “кондиційна” модель забезпечує фізичну придатність до військово-професійної діяльності. Для цих моделей характерним є переважне застосування фізичних вправ, які безпосередньо не пов'язані з військово-професійною діяльністю, проте формують фізичні якості, які опосередковано підвищують її ефективність.

Різниця між “гімнастичною” та “кондиційною” моделями полягає в спрямованості вправ. В “гімнастичній” моделі – це переважно аналітичні вправи, які спеціально опрацьовані для розвитку тих чи інших фізичних якостей, а також атлетичні вправи, рухові ігри та естафети. Заняття проводяться в залах або на спеціально обладнаних майданчиках і стадіонах. Велика увага приділяється формі виконання вправ. Ця модель фізичної підготовки використовується в призовних арміях в мирний час у поєднанні з елементами військово-прикладної і оздоровчої моделями.

“Кондиційна модель” фізичної підготовки формує фізичну придатність до військово-професійної діяльності і представляє собою кондиційне тренування, спрямоване на підвищення фізичного стану – фізичної кондиції до належного рівня за рахунок удосконалення основних фізичних якостей – загальної і м'язової витривалості, сили і гнучкості.

Для реалізації такої мети проводяться щоденні заняття від 15 до 45 хв. (3 години на тиждень). Військово-прикладні та спеціальні розділи виділені в окремій темі бойової підготовки. Повна (бойова) фізична готовність досягається у процесі військово-прикладної і спеціальної (оперативної) фізичної підготовки.

“Кондиційна” модель розроблена спеціально для професійних армій і прийнята в ЗС США і Великобританії. Ця модель передбачає тісний взаємозв'язок між

завданнями ФП та етапів бойової підготовки. Така модель в найбільшій мірі відповідає особливостям підготовки солдат-професіоналів, з тривалими термінами військової служби та високої особистій зацікавленості у підвищенні рівня своєї підготовки.

“Рекреаційно-оздоровча” модель компенсує негативний вплив військово-професійної діяльності на здоров'я військовослужбовців і передбачає використання засобів загальнозміцнюючої гімнастики – калістеніки, формування правильної постави, рухових і спортивних ігор, оздоровчих та гігієнічних процедур з метою оздоровлення організму, профілактики професійних захворювань. Заняття проводяться в спортивних залах та відкритих майданчиках, на водоймищах. Навантаження – помірні. Така модель використовувалась в арміях високорозвинутих держав під впливом концепцій „абсолютної зброї” і „кнопкової війни”. Зараз використовується більшістю країн блоку НАТО.

Спортивна модель фізичної підготовки основана на концепції мобілізації і передбачає виховання здатності до максимальної мобілізації всіх зусиль для виконання військово-професійних завдань та реалізується у вигляді спортивного тренування і змагання з військово-прикладних та олімпійських видів спорту. Для цього відводиться до 8 годин службового часу на тиждень. Обов'язковою умовою для занять спортом є виконання нормативів з фізичної підготовленості. Ця модель характерна для армій змішаного типу у мірний час. Використовується у ЗС Німеччини (в поєднанні з елементами „гімнастичної” моделі) і у ЗС Франції (з елементами військово-прикладної моделі). Окрім основних моделей фізичної підготовки, що наведені вище, існують і перехідні варіанти, які поєднують в собі ознаки двох або більше різних моделей. Крім того, існують, моделі ФП, які умовно називають „екзотичними”, оскільки вони базуються на використанні екзотичних (для європейців) видів і систем вправ – таких, як хатха-йога в Індії, кунфу і тай – цзи - цюань в Китаї, дзюдо і карате в Японії, теквандо у Південній Кореї та інші.

Таким чином, аналіз специфіки організації фізичної підготовки в арміях Північноатлантичного блоку НАТО виявив певну залежність її від виду комплектування

ЗС особовим складом – змішаного типу чи за контрактом.

Для реалізації єдиних цілей фізичної підготовки військ в ЗС різних країн блоку НАТО застосовують певні моделі фізичної підготовки – військово-прикладну, гімнастичну, кондиційну, оздоровчо-рекреаційну і спортивну. Моделі відрізняються цільовою спрямованістю, засобами і організацією фізичної підготовки.

Кожна модель фізичної підготовки, окрім основних характеристик (цільової спрямованості і переважно використаних вправ), має низку особливостей, які відрізняють її від інших, навіть однотипних моделей.

На сьогоднішня фізична підготовка іноземних армій розвивається під впливом двох протилежних тенденцій. Перша – у нивелюючому впливі єдиних вимог до бойової і фізичної підготовки військ, які відображають стратегію „гнучкого реагування” країн блоку НАТО. Друга тенденція проявляється у прагненні кожної армії зберегти свої національні традиції, у тому числі і в галузі фізичного виховання. Тому у більшості іноземних армій існуючі моделі не представлені у „чистому вигляді”, але містять елементи раніше діючих моделей, що надає їм індивідуальну своєрідність.

Розгляд характерних особливостей фізичної підготовки іноземних армій має практичне значення у процесі реформування вітчизняної системи фізичної підготовки військ.

Порівнюючи зміст представлених моделей ФП в ЗС країн блоку НАТО з особливостями організації та змістом ФП в ЗС України, можна констатувати, що у вітчизняній армії використовуються елементи всіх моделей в залежності від вирішення тих чи інших завдань бойової підготовки військ.

Вважаємо, що принцип моделювання фізичної підготовки з урахуванням вимог окремих етапів військової служби доцільно впровадити і у фізичній підготовці армії України при використанні заходів щодо підвищення ефективності системи фізичної підготовки військ.

Висновки

1. Аналіз сучасних джерел літератури та керівних документів з фізичної підготовки ЗС провідних країн Північноатлантичного блоку НАТО виявив, що спрямованість і зміст фізичної підготовки військ регламентовані відповідними концепціями фізичної

підготовки – “придатності” (Німеччина); – “готовності” (США і Великобританія); – “мобілізації” (Франція).

2. Реалізація цілей і завдань прийнятих в ЗС країн НАТО концепцій ФП передбачена використанням певних поєднань засобів, методів та організаційних форм, специфіку яких ілюструють моделі фізичної підготовки: – військово-прикладна; – гімнастична; – кондиційна; – рекреаційно-оздоровча; – спортивна.

3. Для сучасних професійних армій (США, Великобританія) характерна “кондиційна” модель фізичної підготовки, яка базується на концепції “пригодності”, оскільки вимагає від військовослужбовця – професіонала постійного підтримування своєї фізичної кондиції на рівні певних стандартів, які забезпечують придатність до військово-професійної діяльності.

4. Для армій зі змішаним типом комплектування ЗС (Німеччина та Франція) характерна “спортивна” модель фізичної підготовки, яка передбачає формування у військовослужбовців за допомогою засобів спортивного тренування і змагань здібності до нової мобілізації усіх зусиль для виконання професійних завдань.

5. При опрацюванні рекомендацій щодо удосконалення системи фізичної підготовки ЗС України доцільно враховувати досвід Збройних Сил закордонних країн стосовно специфіки організації навчальних занять з фізичної підготовки в залежності від типу комплектування ЗС особовим складом та посилення оздоровчої спрямованості фізичної підготовки на всіх етапах професійного становлення військовослужбовців.

Література

1. Кузнецов И.А., Утенко В.Н. Концепция физической подготовки ведущих стран НАТО // Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск. Учебное пособие для слушателей группы начальников ФП и С. Под общ. ред. Миронова В.В.: Санкт-Петербург: ВИФК. – 2002. – С. 97-104.

2. Лукашов В.Н., Сорокин В.П., Маликов. Изменения в системе физической подготовки военнослужащих Сухопутных войск Германии // Теор. и практ. физ. подгот: Научн.- пед. журн. №6. – СПб.; СК МО РФ, ВИФК. – 2001. – С. 95-98.

3. Рябчук В.В., Дорофеев В.А., Ворончев А.И. Физическая подготовка Военно-Морских Сил США // С.-Пб: ВИФК. – 1994. – 41с.

4. Сухоцкий В.И. Физическая подготовка в Вооруженных Силах США // Л.: ВДКИФК. – 1981. – 350 с.

5. Сухоцкий В.И. Модернизация физической подготовки США // Л.: ВИФК. – 1981. – 96с.

6. Утенко В.Н. Физическая подготовка Вооруженных Сил стран НАТО // Методическое пособие. – Л.: ВДКИФК. – 1986. – III с.

7. Утенко В.Н., Гаврилов Д.Н. Физическая готовность в структуре полной боевой готовности армии США // Сб. Материалов итогов. научн. конф. института. – С.-Пб.: ВИФК. – 1996. – С. 54-60.

8. Утенко В.Н., Щеголев В.А., Сорокин В.П. Физическая подготовка в иностранных армиях // Учебное пособие (по материалам зарубежной печати). С.-Пб: ВИФК, НИИЦ; – 1997. – 32 с.

9. Утенко В.Н. Щеголев В.А., Гаврилов Д.Н. Сравнительный анализ особенностей различных моделей физической подготовки иностранных армий. //Физическая подготовка, боеспособность и здоровье военнослужащих. Сб научн. статей – С. – Пб. – 2003. – С. 239-20.

10. Фізична підготовка офіцерів в умовах комплектування Збройних Сил України на контрактній основі // Звіт про НДР за 2005-2006 рр. Шифр Професіонал” – 2007”. Київ: від НАОУ, 2006. № держ реєстр. 0101000519. – 204 с.

11. Щеголев В.А., Утенко В.Н. Развитие теории и практики физической подготовки в иностранных армиях / Физическая подготовка в Вооруженных Силах стран НАТО (по материалам зарубежной печати): Учебно-методическое пособие. – С.-Пб.: ВИФК. – 1999. – С. 6-76.

12. Щеголев В.А., Утенко В.Н. Проверка и оценка физической подготовки в вооруженных силах стран НАТО // Физическая подготовка в Вооруженных Силах стран НАТО (по материалам зарубежной печати). Учебно-методическое пособие. С.-Пб.: ВИФК. – 1999. – С. 75-105.