
УДК 37.02;355.23:351.746.1

Кирило Пантелеев,
*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
м. Хмельницький*

**МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КРАЇН НАТО
ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ
ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

У статті наведено результати аналітичного узагальнення досвіду вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців провідних країн НАТО та розкрито можливі шляхи вдосконалення системи фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України.

Ключові слова: *військовослужбовці, Державна прикордонна служба України, країни НАТО, методичні аспекти, фізична підготовка.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. У зв'язку з останніми подіями на сході держави та з урахуванням факту прийняття нової редакції “Воєнної доктрини України” від 2 вересня 2015 року військовими фахівцями визначено пріоритетне завдання щодо поглиблення співпраці з НАТО і досягнення до 2020 року повної сумісності Збройних Сил України з відповідними силами країн – членів НАТО. Відмовляючись від позаблокового статусу, Україна має намір змінити підходи до забезпечення національної безпеки з пріоритетом в “участі

в удосконаленні та розвитку євроатлантичної та європейської систем колективної безпеки” [1].

Нагальною є й необхідність у вивченні досвіду й аналізі результатів підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО з метою реформування у визначеному контексті системи фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України.

Участь військовослужбовців Державної прикордонної служби України у бойових діях на сході України під назвою “антитерористична операція” вимагає від персоналу високого рівня бойової готовності. Практика діяльності прикордонників показує, що результат будь-якої операції щодо припинення злочинних дій правопорушників на державному кордоні залежить не тільки від розуміння порядку використання табельної зброї, але і, насамперед, від рівня фізичної підготовленості і сформованості спеціальних, військово-прикладних, рухових навичок. З огляду на це особливої актуальності набуває вивчення та критичне усвідомлення досвіду реформування збройних сил та правоохоронних органів провідних країн НАТО.

Результати аналізу останніх досліджень показують, що це питання вивчали вітчизняні та зарубіжні науковці: С. М. Жембровський [2], Т. Г. Коваленко, Р. В. Каганов, П. П. Мачулін [3], О. М. Лойко [4], А. М. Одеров [5], Ю. С. Фіногенов [6; 7] та ін. Проте науковці лише констатують наявність методик та військово-прикладних засобів і методів, які використовуються військовими підрозділами провідних країн НАТО, але поза увагою залишається проблема вдосконалення системи фізичної підготовки та мотивації як основного стимулу до занять спортом та фізичними вправами.

Метою статті є аналіз методичних аспектів фізичної підготовки військовослужбовців деяких країн НАТО та можливих шляхів удосконалення системи фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реалії сьогодення змушують усі країни світу реформувати системи фізичної підготовки за військово-прикладним напрямом. І тому погляди військових фахівців провідних країн НАТО дещо відрізняються: у США від концепції

фізичної придатності прийшли до концепції фізичної готовності, у Великобританії також науковці є прихильниками концепції фізичної готовності, у ФРН на сучасному етапі використовують традиційну концепцію фізичної придатності, а у Франції запропоновано власну, так звану спортивну, концепцію фізичної мобілізації.

У США за результатами аналізу бойового досвіду останніх років було змінено програми фізичної підготовки, концепцію фізичної придатності було змінено на концепцію фізичної готовності, і акцент було зроблено на збільшенні кількості видів військово-прикладних вправ: використання методів підготовки в умовах ризику; розвиток витривалості (біг на 2, 3, 5 миль і марш на 25–50 миль з озброєнням та спорядженням); щоденний біг на 2 милі до сніданку; швидкий біг зі зміною напрямку й ривковими рухами; силові курси, у тому числі з ізометрією; штиковий бій, прийоми нападу й захисту без зброї; східні єдиноборства. Таким чином збільшився і час, що відводиться для занять фізичними вправами. Для солдатів–новобранців на заняття фізичними вправами відведено 4 години планових занять та 3 години індивідуальних занять підвищеного типу складності на тиждень. Невід'ємною частиною фізичної підготовки в усіх центрах навчання до сніданку є біг на 2 милі (3 218 метрів), а в морській піхоті 3–4 милі (4 827–6 436 метрів). Навички рукопашного бою відпрацьовуються на штурмовій смузі більше 400 м з 18-ма різними перешкодами. Переборюючи насипи й рови з колючим дротом, вогонь і воду, канатні дороги й щити, особовий склад попутно вогнем і багнетом вражає мішені й формує особистісні якості (рішучість, психологічну стійкість, взаємодопомогу тощо) [8; 9].

Військовослужбовці складають тести на фізичну готовність, які містять три вправи:

- підняття тулубу з положення лежачи;
- віджимання;
- біг на 2 милі (3 218 метрів).

Кожна вправа оцінюється від 0 до 300 балів. Заліковою вважається оцінка 180 або більше балів за умови виконання кожної з вправ з оцінкою не нижче 60 балів [8; 9].

“Інструкція з фізичної підготовки Армії США” є основним документом з організації перевірки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Кожен військовослужбовець незалежно від військового звання та посади проходить перевірку рівня фізичної підготовленості кожні 6 місяців. У разі хвороби військовослужбовця він (вона) має право на складання іспиту після одужання (див. табл. 1–3).

Таблиця 1

Таблиця підрахунку балів за результатами підтягування, піднімання тулуба, бігу на 3 милі

Бали	Підтягування (разів)	Піднімання тулуба (разів)	Біг на 3 милі (хвилини, секунди)
100	20	80	18,00
90	18	75	19,40
80	16	70	21,20
70	14	65	23,00
50	10	50	26,20

Підрахунок балів залежить від віку, статі і досягнутого результату. Наприклад, офіцер–чоловік 26 років виконує 70 віджимань, 77 підйомів тулуба з положення лежачи і пробігає 2 милі за 14,40. Його загальний бал складатиме 271, з яких 94 – за віджимання, 96 – за підйоми тулуба з положення лежачи і 81 – з кросу.

Таблиця 2

Вимоги до фізичної підготовленості відповідно до вікових груп

Вік (років)	Підтягування	Піднімання тулуба	Біг на три милі	Бали за 3 вправи	Додаткові бали	Загальна сума балів
17–26	3	40	28,00	95	40	135
27–39	3	35	29,00	84	26	110
40–45	3	35	30,00	78	7	85

Рядові повинні показати результати 3-го класу й вище, а сержанти й офіцери до полковника включно повинні завжди здавати на 1-й клас відповідно до своєї вікової групи.

Таблиця оцінювання за віковими групами

Вік (років)	Незадовільно	3-й клас	2-й клас	1-й клас
17–26	0–134	135–174	175–224	225
27–39	0–109	110–149	150–199	200
40–45	0–84	85–124	125–174	175

Неуспішне складання тесту з фізичної підготовки визначає зарахування військовослужбовця до складу групи додаткових фізичних занять (кожен другий день), позбавлення його (її) можливості присвоєння чергового військового звання або просування на вищу посаду, а також звільнення з лав армії США. Військовослужбовці, які отримали за підсумками тесту більше 270 балів, за умови здачі кожного елемента з оцінкою не нижче 90, нагороджуються почесною відзнакою Physical Fitness Badge [9].

Система фізичної підготовки Англії дещо схожа на відповідну систему США: у змісті занять головне місце відведено військово-прикладним вправам: кроси і марш-кидки вдень і вночі важкопрохідною місцевістю зі значним вантажем, причому дистанція і вага спорядження постійно збільшуються таким чином, щоб кожне тренування закінчувалося на межі фізичних можливостей солдатів. Були зафіксовані й смертельні випадки від перевтоми. Фізична підготовка у збройних силах організовується відповідно до вимог “Настанови з кадрів”, “Настанови з планування операцій” і регламентується спеціальними інструкціями у видах збройних сил країни. Вона націлена на розвиток вольових якостей і витривалості військовослужбовців, що забезпечують успішне виконання ними обов’язків військової служби як у мирний, так і у воєнний час.

Безпосереднє керівництво заняттями з фізичної підготовки здійснює офіцер, призначений наказом командира частини. Він відповідає за організацію всіх спортивних занять і заходів, тренування збірних команд і їх участь у змаганнях. Відповідальність за рівень фізичної підготовленості підрозділу покладено на командира. Контрольні

вправи і нормативи залежать від роду військ, специфіки вирішуваних завдань і рівня боєготовності. При цьому для всіх військовослужбовців регулярних військ обов'язковим є плавання. Інструктори з фізичної підготовки є в кожному батальйоні сухопутних військ, на кожній військово-морській і авіаційній базі. Основне їхнє завдання – сприяння особовому складу збройних сил Англії у вдосконаленні індивідуальної фізичної підготовленості.

Відбір військовослужбовців до корпусу (полку) фізичної підготовки сухопутних військ Англії, а також у відповідні управління військово-повітряних сил і військово-морських сил проводиться з числа найбільш підготовлених фізично та добре підготовлених професійно військовослужбовців. Подальша їх фахова підготовка здійснюється на курсах у школах фізичної підготовки відповідних видів збройних сил тривалістю від 9 до 30 тижнів. Щорічно тільки для потреб британських сухопутних військ готується понад 400 інструкторів з фізичної підготовки. Основним принципом фізичної підготовки в збройних силах Великобританії є індивідуальна (особиста) відповідальність військовослужбовця за підтримання своєї фізичної форми, необхідної для виконання обов'язків військової служби. Під час складання тестів щодо фізичної готовності британські військовослужбовці виконують такі вправи: крос на 2 милі, без перерви перехід на біг на 1 милю з подоланням двох перешкод висотою 6 і 9 футів (1,8 і 2,7 метрів).

Індивідуальні заняття спортом організуються за особистими планами військовослужбовців в години, передбачені розпорядком дня, і прирівнюються до виконання службових обов'язків. Для забезпечення занять фізичними вправами і спортом у військових гарнізонах створено і функціонують спортивні комплекси, укомплектовані необхідним інвентарем. Крім того, на всіх заняттях з бойової підготовки організується попутне фізичне тренування особового складу. Ранкова фізична зарядка офіцерів і солдатів також проводиться за їх особистим планом. Під час організації занять з фізичної підготовки велика увага приділяється ігровим видам спорту, а також проведенню різних естафет і змагань [10].

У ФРН до сьогодні консервативно керуються концепцією фізичної придатності, під якою розуміють здатність швидкої та оперативної адаптації військовослужбовців бундесверу до ситуації та умов, в яких потрібно виконувати поставлені завдання. Основними керівними документами щодо організації фізичної підготовки в збройних силах Німеччини є директива генерального інспектора бундесверу “Про підготовку та підтримання індивідуальної фізичної витривалості військовослужбовців” і “Настанова з фізичної підготовки та спорту у бундесвері”.

Відповідно до директиви генерального інспектора фізична підготовка в бундесвері організується і проводиться в таких формах: навчальні заняття, самостійне фізичне тренування, спортивно-масова робота, спеціальна спортивна підготовка. У настанові визначено, що заняття з фізичної підготовки з військовослужбовцями строкової служби проводяться в службовий час двічі-тричі на тиждень (протягом двох навчальних годин – 90 хвилин). Крім того, залежно від роду військ командири підрозділів планують щотижня один-два марш-кидки у складі роти (взводу) на 6 кілометрів у спортивній формі одягу або у військовій формі зі спорядженням і зброєю (з імітацією ваги спорядження в 15 кг). Поряд з обов’язковими годинами фізичної підготовки командири підрозділів можуть організовувати додаткові тренування в позаслужбовий час (за бажанням військовослужбовців). Ранкову фізичну зарядку в бундесвері не передбачено, що обґрунтовано висновком німецьких медиків: навантаження на організм безпосередньо після підйому не приносить користі організму людини. При цьому військовослужбовцям рекомендується до сніданку самостійно виконувати гімнастичні вправи.

Обов’язковим індивідуальним видом перевірки фізичної підготовленості особового складу бундесверу є базовий тест фізичного стану. Тестування проводиться під час прийому на службу, на початку і наприкінці періоду навчання для всіх категорій військовослужбовців, а також у ході виконання загальної навчальної програми не рідше одного разу на рік протягом двох-трьох днів. Зміст базового тесту

містить такі елементи: човниковий біг 10x10 м; підтягування (віджимання для певних вікових категорій); біг на 1 км. Усі вправи виконуються в спортивній формі одягу. Результати тесту (за системою балів) використовуються під час подальшого планування занять спортом з особовим складом [11].

На принципі концепції повної мобілізації базується система фізичної підготовки Франції. Цей напрям фізичної підготовки отримав назву “спортивна концепція фізичної мобілізації”, тому що базується на звичайних засобах і методах спорту. У збройних силах Франції для організації фізичної підготовки і спорту створено систему органів, що відповідають за планування, фінансування та проведення заходів у цій галузі. При міністрі оборони існує такий основний орган – комісія “Збройні сили – молодь”. Основним завданням комісії “Збройні сили – молодь” є популяризація спорту серед військовослужбовців та цивільної молоді. Основними нормативами фізичної підготовки в збройних силах Франції є: марш-кидок на 30 км з озброєнням та спорядженням вагою в 10 кг протягом 8 годин; плавання зі штатною зброєю на 25 м; подолання смуги перешкод; виконання 5 з 20 вправ на силу, швидкість, спритність і витривалість за рішенням командира частини або інспекції. Так, наприклад, для оцінювання витривалості серцево-судинної і дихальної систем використовується тест Купера (дванадцятихвилинний біг з максимальною швидкістю) [12; 13].

Фізична підготовка військовослужбовців країн НАТО здійснюється на основі трьох різних концепцій: придатності, готовності та мобілізації. Акцентуємо увагу на тому, що базовою мотивацією для занять спортом у Великобританії та США слугує високе фінансове забезпечення найманих військовослужбовців – розмір доплат прямо залежить від рівня їх військово-професійної та фізичної придатності.

У новій редакції воєнної доктрини [1] визначено, що Україна рухається шляхом інтеграції до Євросоюзу і Північноатлантичного альянсу та повинна відповідати його стандартам. Сучасна невідповідність матеріальної бази стандартам НАТО визначає, на нашу думку, основний стимул розвитку додаткових методик. У системі фізичної підготовки військовослужбовців Державної прикордонної служби

України пропонуємо статико-динамічну методику підготовки персоналу в умовах обмеженого простору та відсутності вільного часу для різних вікових груп персоналу.

Вважаємо, що статико-динамічні вправи, наприклад, присідання – як рух, максимально сприяють підтриманню м'язового тону та їх виконання відповідає природі опорно-рухового апарату людини і є найкращим методом фізичного тренування для вироблення сили, витривалості та координації рухів. Їх можна виконувати в будь-якому місці і у будь-який час. Найчастіше вони зовсім не вимагають ніякого устаткування. Виконання одного руху займає небагато часу. Після зростання психічної напруги пропонуємо виконувати комплекс нескладних вправ, за допомогою яких забезпечуватиметься поштовх для подальшої продуктивної праці організму. Статико-динамічні вправи підходять і для чоловіків, і для жінок будь-якого віку. Крім того, під час розробки комплексу статико-динамічних вправ враховано положення Настанови з фізичної підготовки в Прикордонних військах України (НФП-99), глава 5 пункт 112, де вказано, що кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свою фізичну підготовленість [14].

Висновок. У статті розглянуто концепції фізичної підготовки, якими керуються провідні держави – учасники НАТО, та наведено основні вимоги до військовослужбовців у цьому контексті.

З урахуванням викладеного констатуємо те, що підготовка за стандартами НАТО дозволяє не тільки використовувати військовослужбовців цих підрозділів під час виконання бойових завдань, а також залучати їх як інструкторів для підготовки підрозділів збройних сил інших країн.

Основними чинниками, що детермінують негативний вплив на систему фізичної підготовки військовослужбовців прикордонного відомства нашої країни, є введення контрактного способу комплектування з низьким грошовим забезпеченням як офіцерського, так і рядового складу, невідповідність чинних систем фізичної підготовки підвищеним вимогам служби, а також недостатня кількість спортивних майданчиків, комплексів, залів, інвентарю, екіпіровки тощо.

Перспективами подальших розвідок за визначеним напрямом є розробка конкретних пропозицій щодо реформування чинної системи фізичної підготовки військовослужбовців Державної прикордонної служби України із використанням статико-динамічних вправ та урахуванням їх особистої відповідальності за власну фізичну підготовленість.

Список використаної літератури

1. Про рішення ради національної безпеки і оборони України : Указ Президента України від 2 вересня 2015 року № 555/2015 “Про нову редакцію Воєнної доктрини України”. – К., – 2015.

2. Жембровський С. М. Індивідуальна самостійна фізична підготовка офіцерів зарубіжних армій / С. М. Жембровський // Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія : Педагогічні та психологічні науки. – 2013. – № 4. – С. 99–110.

3. Физическая подготовка иностранных армий : методические рекомендации / Т. Г. Коваленко, Р. В. Каганов, П. П. Мачулин. – Волгоград : Издательство Волгоградского государственного университета, 1998. – 36 с.

4. Лойко О. М. Використання досвіду збройних сил північноатлантичного альянсу в удосконаленні системи фізичної підготовки в збройних силах України / О. М. Лойко // Військова освіта : збірник наукових праць. – К., 2004. – 216 с.

5. Одеров А. М. Аналіз системи контролю та перевірки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил / А. М. Одеров // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 90–93.

6. Фіногенов Ю. С. Світовий досвід адаптації системи фізичного виховання військовослужбовців в умовах сучасного реформування збройних сил / Ю. С. Фіногенов // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки. – 2011. – Вип. 1.33. – С. 180–184.

7. Фіногенов Ю. С. Професіоналізація Збройних Сил України і деякі питання перебудови системи фізичної підготовки військовослужбовців / Ю. С. Фіногенов // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої науково-методичної конференції. – К., 2003. – С. 40–43.

8. Електронний ресурс. – Режим доступу : [http://lessons.com.ua/fizichna-pidgotovka-armi %D1 %97-ssha/](http://lessons.com.ua/fizichna-pidgotovka-armi%D1%97-ssha/)

9. Электронный ресурс. – Режим доступа : <http://usmilitary.about.com/od/army/a/afpt.htm>

10. Электронный ресурс. – Режим доступа : <http://lessons.com.ua/fizichna-pidgotovka-armi%D1%97-velikobritani%D1%97/>

11. Электронный ресурс. – Режим доступа : <http://lessons.com.ua/fizichna-pidgotovka-armi%D1%97-imechchini/>

12. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО. Учебно-методическое пособие. Под общ. ред. Бабкина В. Г. – СПб. : ВИФК, 1999. – 179 с.

13. Электронный ресурс. – Режим доступа : <http://lessons.com.ua/fizichna-pidgotovka-armi%D1%97-franci%D1%97/>

14. Настанова з фізичної підготовки в Прикордонних військах України (НФП-99). – Хмельницький : Видавництво НАПВУ, 2003. – 118 с.

Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент Сінкевич С. В.

Стаття надійшла до редакції 3.02.2016

Пантелеев К. В. Методические аспекты физической подготовки военнослужащих стран НАТО и совершенствование системы физической подготовки персонала Государственной пограничной службы Украины

В статье приведены результаты аналитического обобщения опыта по совершенствованию системы физической подготовки военнослужащих ведущих стран НАТО и раскрыты возможные пути совершенствования системы физической подготовки персонала Государственной пограничной службы Украины.

Ключевые слова: *военнослужащие, Государственная пограничная служба Украины, страны НАТО, методические аспекты, физическая подготовка.*

Pantielieiev K. V. Methodical aspects of physical training of the NATO serviceman, and the State Border Guard Service of Ukraine personnel physical training system improvement

The result of analytical generalization of the experience of improving physical training system for the NATO participants are displayed in this ar-

ticle. Possible methods for increasing physical training system for the Border Guard Servicemen are stated.

This article includes the concept of physical training which is used by leading courtiers participants of NATO, main demands for serviceman are presented.

Considering previously mentioned facts, it has been emphasized that due to the preparatory courses, serviceman of this unit can be involved in the warfare, in addition as the instructors of the armed forces of other counties.

The main fact that determines negative influence on physical training system of the Ukrainian border guards is a contract service with a low allowance for officers and soldiers, inappropriate to current physical training methods and demands of the service, insufficient amount of sport grounds, gyms, equipment and inventory.

The prospects of developing is an invention of direct ideas about altering current physical training system for the military man of the State Border Guard Service of Ukraine with using static and dynamic exercises.

Keywords: *serviceman, State Border Guard Service of Ukraine, NATO participants, methodical aspects, physical training.*