

Марков Роман Анатолійович

викладач кафедри фізичної підготовки

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Markov Roman

Teacher of the Physical Training Department

Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СИЛОВИХ
СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В
СИЛОВЫХ СТРУКТУРАХ УКРАИНЫ
INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING IN THE FORCE
STRUCTURES OF UKRAINE**

Анотація. У цій статті розглядаються та обґрунтовуються найбільш ефективні методи підготовки військовослужбовців для покращення виконання ними військових операцій. Цілями фізичної підготовки слід визначити: покращення фізичної підготовки, запобігання поранень, поступова підготовка, а також розвиток у курсантів (майбутніх військовослужбовців) впевненості в собі та дисциплінованості. У статті розглянуто важливість дотримання принципів прогресивного перевантаження, регулярності, конкретності, точності, різноманітності і збалансованості. Фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні не тільки фізичної сили, витривалості та інших фізіологічних характеристик, а й згуртованість, що є не менш важливо при підготовці військовослужбовців та службовців сил оборони (у тому числі працівників Національної поліції України). Фізична підготовка служб українських

силових структур, таких як поліція, військові частини або спеціальні служби, є важливою складовою їх загальної підготовки. Фізична підготовленість дозволяє забезпечити високий рівень фізичної витривалості, сили, швидкості та координації рухів в особовому порядку, що є для виконання службових обов'язків. Конкретні вимоги до фізичної підготовки служб українських силових структур можуть залежати від конкретної служби та посади. Проте, деякі загальні елементи фізичної підготовки, які можуть включати в себе такі аспекти, як: біг (фізична підготовка часто включає біг на короткі й довгі дистанції, це може включати швидкісні та тренування на витривалість, а також тренування бігу з перешкодами); силові тренування (силова підготовка спрямована на розвиток м'язової сили і витривалості, вона може включати тренування з використанням вагових гір, тренажерів та інших засобів); гімнастика (елементи гімнастики, які сприяють розвитку гнучкості, сили і координації рухів, також можуть бути включені в програму фізичної підготовки); командні види спорту (фізична підготовка може включати тренування в командних видах спорту, які сприяють розвитку спілкування, співпраці та командного духу).

Ключові слова: фізична підготовка, військовослужбовці, спеціальні справи, навантаження.

Анотація. В этой статье рассматриваются и обосновываются наиболее эффективные методы подготовки военнослужащих для улучшения выполнения военных операций. Целями физической подготовки следует определить: улучшение физической подготовки, предотвращение ранений, постепенная подготовка, а также развитие у курсантов (будущих военнослужащих) уверенности в себе и дисциплинированности. В статье рассмотрена важность соблюдения принципов прогрессивной перегрузки, регулярности, конкретности, точности, разнообразия и

сбалансированности. Физическая подготовка играет важную роль в формировании не только физической силы, выносливости и других физиологических характеристик, но и сплоченность, что не менее важно при подготовке военнослужащих и служащих сил обороны (в том числе работников Национальной полиции Украины). Физическая подготовка служб украинских силовых структур, таких как полиция, воинские части или специальные службы, является важной составляющей их общей подготовки. Физическая подготовленность позволяет обеспечить высокий уровень физической выносливости, силы, скорости и координации движений в личном порядке, что есть для выполнения должностных обязанностей. Конкретные требования к физической подготовке служб украинских силовых структур могут зависеть от конкретной службы и должности. Однако некоторые общие элементы физической подготовки, которые могут включать в себя такие аспекты, как: бег, силовые тренировки (силовая подготовка направлена на развитие мышечной силы и выносливость, она может включать тренировки с использованием весовых гор, тренажеров и других средств); гимнастика (элементы гимнастики, способствующие развитию гибкости, силы и координации движений, также могут быть включены в программу физической подготовки); командные виды спорта (физическая подготовка может включать тренировки в командных видах спорта, способствующих развитию общения, сотрудничества и командного духа).

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащие, специальные упражнения, нагрузка.

Summary. This article examines and substantiates the most effective methods of training military personnel to improve their performance of military operations. The goals of physical training should be defined as: improvement of physical fitness, prevention of injuries, gradual training, as well as the

development of self-confidence and discipline in cadets (future military personnel). The article considers the importance of observing the principles of progressive overload, regularity, specificity, accuracy, variety and balance. Physical training plays an important role in the formation of not only physical strength, endurance and other physiological characteristics, but also cohesion, which is no less important in the training of servicemen and employees of the defense forces (including employees of the National Police of Ukraine). Physical training of the services of the Ukrainian security forces, such as the police, military units or special services, is an important component of their general training. Physical fitness allows you to ensure a high level of physical endurance, strength, speed and coordination of movements in a personal manner, which is necessary for the performance of official duties. The specific requirements for the physical training of the services of the Ukrainian law enforcement agencies may depend on the specific service and position. However, some general elements of physical training may include aspects such as: running (physical training often includes running short and long distances, this may include speed and endurance training, as well as obstacle course training); strength training (strength training is aimed at developing muscle strength and endurance, it may include training with the use of weight mountains, simulators and other means); gymnastics (elements of gymnastics that contribute to the development of flexibility, strength and coordination of movements can also be included in the physical training program); team sports (physical training may include training in team sports that promote communication, cooperation and team spirit).

Key words: *physical training, military personnel, special exercises, loads.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день спостерігається недостатня фізична готовність деяких працівників служб, що говорить про низький рівень фізичної підготовки, що може негативно впливати на їх здатність виконувати службові обов'язки. Недостатня фізична готовність

може обмежувати мобільність, витривалість та швидкість реакції працівника. Це впливає із того, що програми підготовки не мають відповідних стандартів та принципів. У деяких випадках може бути відсутній чіткий набір стандартів фізичної підготовки для працівників служб. Це може призводити до відсутності однакового підходу до фізичної підготовки та відсутності мотивації для покращення фізичної форми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання підвищення рівня фізичної підготовки сил оборони України вивчали як науковці у галузі спорту, так і видатні спортсмени: Бондарович О.П. [1], Богданов М.В. [2], Бородін Ю. А. [3], Моргунов О. А. [4], Ярещенко О. А. [5] та інші вітчизняні та іноземні дослідники.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Головною ціллю статтю є встановлення принципів та стандартів, якими необхідно керуватися під час фізичної підготовці сил оборони України протягом навчання останніх у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, із відповідним обґрунтуванням відповідних положень.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка військовослужбовців (а також інших представників силових структур, у тому числі курсантів чи співробітників Національної поліції) є невід'ємною складовою виховання. Фізична підготовка силових структур спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до виконання професійних обов'язків.

Традиційно фізична підготовленість наголошується як критичний елемент успіху військових операцій, а також визначається як один із компонентів гарного здоров'я, оскільки професійні завдання, які виконують військовослужбовці та поліцейські, часто вимагають високого рівня фізичних зусиль. Фізичну працездатність підвищують фізичні тренування правильного режиму, частоти, тривалості та інтенсивності. Однак у фізичних тренувань є й недоліки: зі збільшенням обсягу фізичної активності

зростає і рівень травматизму. Травми можуть призвести до фізичних обмежень і інвалідності, що ставить під загрозу військову готовність. Важливою метою військової фізичної підготовки є балансування потреби покращувати та підтримувати високий рівень фізичної підготовки та мінімізувати ризик травм.

Фізична підготовка у вишах із специфічними умовами навчання відповідає за розробку доктрини фізичної підготовки. До виховної дисципліни із фізичної підготовки відноситься не тільки загальнофізичний розвиток, а й напрацювання навичок боротьби [1, с. 315].

Для цього слід розробляти спеціальні програми, які будуть націлені на фізичний розвиток військовослужбовців, які в майбутньому будуть використовувати отримані знання у структурних підрозділах. Деякі вправи програми можуть бути призначені для вдосконалення одного фізичного аспекту, тоді як інші вправи розроблені для вдосконалення ширшого спектру фізичних здібностей. Прикладами вправ, націлених на один фізичний компонент, є вправи на розтяжку, призначені головним чином для покращення гнучкості, і біг на довгі дистанції та швидкісний біг, призначені головним чином для покращення кардіореспіраторної витривалості [6]. Фізичні вправи, які направлені, на покращення декількох фізичних можливостей, включають силу, яка покращується за допомогою вправ з гантелями, певних гімнастичних вправ (наприклад, випади вперед, випади назад), спритність, яка підвищується завдяки човниковому бігу та певним подоланням смуги перешкод; а також рівновагу та координацію, які розвиваються шляхом точного виконання гімнастичних вправ, рухових вправ,

Цілями фізичної підготовки є покращення фізичної стійкості, запобігання травмам, поступова підготовка солдатів, а також розвиток у солдатів впевненості в собі та дисципліни [2, с. 314].

Фізичну підготовку можна тлумачити декількома варіантами, але просте визначення, яке включає в себе найголовніше полягає в тому, що фізична підготовленість — це набір умінь та навичок, які виробляє особа під час тренувань.

Ще одна мета фізичної підготовки – запобігання травмам. Заходи профілактики травм включають зменшення кількості бігових тренувань, більшу різноманітність вправ і прогресивне тренування. Поліпшення фізичної підготовки досягається як за допомогою інтервальних тренувань, так і за допомогою бігу на довгі дистанції.

Виховування в курсанта впевненості у собі та дисциплінованість, як ще одна мета фізичної підготовки. Було доведено, що фізична форма пов'язана з впевненістю в собі та самодисципліною. Люди, які підтримують фізичну форму, як правило, більш впевнені в собі, самодисципліновані, психологічно стійкі та конкурентоспроможні. Дисципліна також підвищується завдяки тому, що курсанти виконують вправи великими групами за дуже чіткими стандартами [4, с. 178].

Задля виконання вищевказаної мети слід дотримуватися певних принципів, зокрема таких: регулярність, баланс та прогресивне перевантаження.

Точність передбачає точне виконання вправ, щоб м'язи, кістки та суглоби отримували потрібне їм навантаження. Різноманітність (також засіб профілактики травм) досягається шляхом надання широкого спектру тренувальних вправ, щоб уникнути нудьги та забезпечити краще відновлення. Баланс має подвійне значення, гарантуючи, що вправи, які надаються для фізичної підготовки враховуються в тій мірі, в якій вони задіяні у військових завданнях, і використання антагоністичних груп м'яз (наприклад, підколінні сухожилля/квадрицепси) [1, с. 317].

Прогресивне перевантаження досягається за допомогою директивної, поступової програми навчання, розробленої навколо циклу військової

підготовки). Цей цикл військової підготовки по-факту цивільну особу інтегрує в особу, яка може виконувати завдання силових структур за допомогою навчання та набуття досвіду. Особи, які вступають на навчання до вишів із специфічними умовами навчання, починають свою кар'єру з проходження вступу іспиту, який складається із силових вправ та вправи із бігу (біг на 100 м та на 1000 м). Своє навчання курсант починає з фундаментальних та легко виконуваних завданнях з фізичної підготовки (наприклад, гімнастика, біг). Прогресуюче перевантаження досягається збільшенням кількості повторень кожної вправи та збільшенням складності та складності вправ, завдяки чому підвищується рівень фізичної підготовки курсантів та військовослужбовців [4, с. 179].

Регулярність означає часті тренування за встановленим графіком. Регулярність досягається доктриною фізичної підготовки, яка вимагає примусових регулярних фізичних тренувань принаймні 3 рази на тиждень. Особам, які мають високий рівень фізичної підготовки пропонується тренуватися до 5 разів на тиждень. Для досягнення такого рівня підготовки у військових виданнях представлені розклади тренувань [5, с. 177].

Важливим елементом при підготовці осіб, які будуть працювати у силових структурах є універсальність. Тому програма повинна включати мінімальне обладнання та розроблена таким чином, щоб її можна було виконувати у будь-якому середовищі, в якому перебуває військовослужбовець.

Оскільки у силових структурах зросла частка жінок, то це слід враховувати при складанні програми фізичної підготовки. Існує низка морфологічних і фізіологічних відмінностей між чоловіками та жінками, які є важливими щодо фізичної форми та виконання вправ. Жінки мають менший об'єм крові, менше еритроцитів і менше гемоглобіну, що призводить до нижчої здатності до перенесення кисню та здатності

збільшувати артеріально венозну різницю. Менше серце призводить до вищої частоти серцевих скорочень у стані спокою та субмаксимальної частоти серцевих скорочень, нижчого ударного об'єму та пульсу кисню у жінок. Об'єм легень у жінок нижчий, ніж у чоловіків, головним чином через нижчий серцевий викид. Розподіл типів м'язових волокон подібний між статями, але у жінок м'язових волокон менше і вони менші. Незважаючи на багато біологічних відмінностей, схоже, що немає гендерних відмінностей під час тренувань на витривалість. Менструальний цикл не впливає на якість тренувань, деякі дослідження вказують на те, що спорт допомагає при менструальних болях. Дослідження жінок зазвичай застосовували принципи тренувань, отримані з досліджень чоловіків, і очевидно, що жінки та чоловіки, які мають однакові тренування, досягають подібних покращень у фізичній силі та м'язовій силі [3, с. 165].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Виходячи із вищевказаного слід вказати, що головними ідеями для досягнення високих фізичних результатів потрібно дотримуватися конкретних принципів фізичної підготовки, які розроблені для вдосконалення виконання військових професійних завдань шляхом практичних завдань із конкретними фізичними вправами, спрямованими на покращення конкретних фізичних аспектів фізичної підготовки. Програма повинна відповідати певним критеріям, зокрема мати низький рівень травматизму. Перелік фізичних вправ повинен постійно змінюватися та покращуватися, у чому допомагають тренери та лікарі.

Література

1. Бондарович О. Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. 2(8).

2. Богданов М. Підготовка силових структур оборони України. Порівняльна характеристика із підготовкою США. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. 2(8).
3. Бородін Ю. А. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних Сил України. Навч.-метод. посібник. К. : вид-во ГШ, 2008. 194 с.
4. Моргунов О. А. Підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. Збірник наукових праць. Харків : ХНУВС, 2020. С. 177-179.
5. Ярещенко О. А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. Збірник наукових праць. Харків : ХНУВС, 2020. С. 177-179.
6. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України : Наказ Міністерства оборони України від 28.12.2022 № 452. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0452322-22#Text> (дата звернення: 01.06.2023)

References

1. Bondarovich O. Fizychna pidhotovka sylovykh struktur ukrainy pid chas vvedennia viiskovoho stanu. *Aktualni pytannia u suchasni nautsi*. 2023. 2(8).
2. Bohdanov M. Pidhotovka sylovykh struktur oborony Ukrainy. Porivnialna kharakterystyka iz pidhotovkoiu SShA. *Aktualni pytannia u suchasni nautsi*. 2023. 2(8).
3. Borodin Yu. A. Formy fizychnoi pidhotovky u navchalnykh pidrozdilakh Zbroinykh Syl Ukrainy. *Navch.-metod. posibnyk*. K. : vyd-vo HSh, 2008. 194 s.

4. Morhunov O. A. Pidhotovka kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia MVS Ukrainy. Zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv : KhNUVS, 2020. S. 177-179.
5. Iareshchenko O. A. Fizychna pidhotovka kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia MVS Ukrainy. Zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv : KhNUVS, 2020. S. 177-179.
7. Pro zatverdzhennia Kontseptsii rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu v systemi Ministerstva oborony Ukrainy : Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 28.12.2022 № 452. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0452322-22#Text> (date of access: 01.06.2023)