

**ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ  
В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ  
В ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ**

*У статті розглянуто основні проблемні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в умовах перебування в зоні проведення антитерористичної операції. Доведено, що для підвищення рівня підготовки фахівців Національної гвардії України необхідно обґрунтувати нові вимоги службово-бойової діяльності військовослужбовців, удосконалити методику проведення фізичної підготовки в умовах перебування в зоні антитерористичної операції, розробити оптимальну програму фізичної підготовки особового складу. Важливо сконцентрувати увагу на найбільш доцільних та прикладних вправах, що дозволять військовослужбовцям належно підтримувати свій фізичний стан на належному рівні в екстремальних умовах.*

**Ключові слова:** фізична підготовка; фізичне виховання; військовослужбовці, антитерористична операція.

**Постановка проблеми.** Військовослужбовці Національної гвардії України (далі – НГУ) беруть активну участь у виконанні завдань з відновлення миру та правопорядку на Сході України. Практично повсякчас вони знаходяться в умовах напружених фізичних навантажень і від того, наскільки військовослужбовець фізично підготовлений, залежить не тільки ефективність виконання поставлених перед ним службових завдань, а й життя та здоров'я. У зв'язку з вимогами бойової готовності військ, роль фізичної підготовки, як основного засобу забезпечення фізичної готовності особового складу, значно зростає в умовах проведення сучасних збройних конфліктів. Причиною цього є різке підвищення вимог до психофізичного стану військовослужбовців НГУ, здатних витримати специфіку сучасного бою, адекватно володіти якісно новим озброєнням і бойовою технікою. Аналіз бойового функціонування військових підрозділів в зоні проведення антитерористичної операції (далі – АТО) показав, що програми фізичної підготовки особового складу потребують вдосконалення, оскільки діюча програма навчання військовослужбовців з фізичної підготовки перестала відповідати специфічним вимогам ведення військових дій в конкретних бойових ситуаціях збройного конфлікту. Необхідність визначення проблемних питань фізичної підготовки військовослужбовців в умовах перебування в зоні проведення антитерористичної операції та удосконалення процесу фізичної підготовки обумовлює актуальність наукового дослідження даного процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичною базою дослідження можна розглядати ряд наукових напрямків щодо: основних положень теорії фізичної культури (В.М. Видрін, В.І. Столярів, Л.П. Матвеев); формування фізичної культури особистості (В.А. Пономарчук, М.Я. Виленський, Л.І. Лубишева, В.К. Бальсевич, Ю.М. Ніколаєв); наукового забезпечення фізичної підготовки (Ю.К. Дем'яненко, І.А. Кузнецов). Проблеми підвищення ефективності фізичної підготовки військовослужбовців розглядалися в наукових розробках таких вчених та практиків, як: В.П. Гилев, А.Д. Гусак, В.А. Дорофеев, Е.В. Жукунов, Ю.С. Фіногенов, В.М. Романчук, С.В. Романчук та ін. У дослідженнях О.А. Ярещенко розглядаються особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість. В.В. Стасюк розкриває особливості екстремальних умов та їх вплив на індивідуальні особливості військовослужбовців. Г.В. Ложкін, П.П. Криворучко розглядали фізичну підготовку, як ефективний засіб психологічної підготовки воїнів. У сучасних умовах її специфічна роль відчувається ще більш чітко, а діапазон завдань, які вирішуються, значно розширюється. В.М. Романчук та С.В. Романчук розкривають особливості застосування форм фізичної підготовки з метою формування психологічної готовності військовослужбовців до дій в навчально-бойовій обстановці. В.А. Собіна, В.А. Шейченко, В.М. Севастьянов визначають основні напрямки вдосконалення системи фізичної підготовки військ Росії на сучасному етапі.

**Метою дослідження** є визначення основних проблем фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в умовах перебування в зоні проведення антитерористичної операції та визначення шляхів вдосконалення процесу фізичної підготовки особового складу.

**Виклад основного матеріалу.** Як зазначається у нормативних документах, регламентуючих організацію та проведення фізичної підготовки серед військовослужбовців, фізична підготовка є основним предметом бойової і спеціальної підготовки військовослужбовців в Національній гвардії України та має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням [1]. На сьогоднішній день, з огляду на ускладнення оперативної обстановки в зоні АТО, в системі фізичної підготовки в збройних силах України актуальні наступні процеси: інтенсифікація процесу фізичної підготовки, підвищення її військово-прикладної та психологічної спрямованості, переважний розвиток витривалості, підвищення вимог до фізичної підготовленості та відповідальності кожного військовослужбовця за особисту фізичну готовність.

Питання проведення фізичної підготовки з військовослужбовцями НГУ безпосередньо під час перебування в зоні проведення антитерористичної операції на сьогоднішній день є дискусійним. Аналіз проведеного опитування військовослужбовців НГУ в ході дослідження показав, що частина респондентів (48%) виступає "за", мотивуючи тим, що військовослужбовці повинні перебувати "в тонусі", підтримувати постійну фізичну форму, займати вільний час корисною діяльністю. Інша частина респондентів (42%) виступає "проти", вказуючи на те, що фізичною підготовкою слід займатися "до того, як...", оскільки умови виникнення та розгортання сучасної війни не дозволяють займатися підвищенням фізичної готовності військ після початку бойових дій, щоб особовий склад не став мішенню для противника, щоб люди додатково не стомлювалися перед виконанням службових завдань. Третя група респондентів (10%) не змогла визначитися.

Безперечно, не можна проводити стандартні заняття з фізичної підготовки в повному обсязі, неможливі спортивно-масові варіанти занять, але не займатися зовсім, на наш погляд, в корні неправильно. Фізична підготовка військовослужбовців в умовах перебування в зоні проведення антитерористичної операції повинна проводитися з урахуванням характеру і особливостей службово-бойової діяльності підрозділів, оперативної обстановки, місця дислокації підрозділу тощо. Основна мета фізичної підготовки в даних умовах – збереження фізичної працездатності, досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності і підтримки постійної готовності до дій з максимальним фізичним навантаженням, зменшення дефіциту рухливої активності, а також швидкого відновлення після фізичних та психічних навантажень службово-бойових завдань.

Наш досвід проведення занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями НГУ показує, що необхідно в даному випадку переходити на індивідуальний рівень, враховувати особистісні особливості військовослужбовця, його вікову категорію, фізичні можливості, військово-професійні завдання. Крім того, як правило, військовослужбовці позитивно сприймають спеціально розроблені мікрокомплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток і підтримання на необхідному рівні фізичних, спеціальних якостей та військово-прикладних навичок, вдосконалення координаційних здібностей, розвиток гнучкості, витривалості. Реалізується це шляхом ретельного розподілу навантаження, підбору оптимальних за складністю рухових завдань і доцільних способів виконання фізичних вправ або навчальних завдань. Особлива увага при виконанні вправ приділяється динамічній роботі тих груп м'язів, які знаходилися до цього в статичній напрузі або піддавалися здавлюванню.

Позитивний результат мають загально-розвивальні вправи, які не вимагають спеціальних умов і великої кількості часу, які можна виконувати в будь-яких умовах, не відволікаючись від основного службового завдання. Як правило, краще за все виконувати фізичні вправи через кожні 2 години безпосередньо на робочому місці, але не менше 10 хв. До комплексу фізичних вправ ми рекомендуємо обов'язково включати різноманітні види дихальної гімнастики, оскільки вони сприяють оздоровленню організму, відновленню сил та активному відпочинку. Принцип правильного дихання простий – потрібно робити неглибокий поверхневий вдих, протягом 2-3 секунд, потім видих 3-4 секунди і постаратися збільшити паузу між вдихами. У цей час організм людини відпочиває, також для стимуляції трійчастого нерва, під час пауз, потрібно дивитися вгору і не лякатися виникає почуття нестачі повітря. Крім того, необхідно практикувати вправи на потягування з прогинанням в грудній ділянці у поєднанні з глибоким диханням, підняття рук, ніг, біг на місці з поворотами, нахили, повороти головою і тулубом, присідання, підскоки на місці з різними рухами ніг і рук, наприкінці – біг і ходьба на місці та інші фізичні вправи. Добре себе зарекомендували кистьовий та звичайний еспандер.

При індивідуальному підході інструктор з фізичної підготовки здійснює підбір необхідних засобів, вправ, визначає їх черговість, об'єм (кількість повторів, тривалість виконання, інтенсивність виконання однієї вправи, паузи між вправами, правильне співвідношення), оскільки використання навіть одного набору вправ, але в різних поєднаннях дає різний ефект. В цілому ефективність фізичних вправ в значній мірі визначається чітким дозуванням тренувального впливу.

При плануванні, розробці та проведенні індивідуальних занять з фізичної підготовки слід зважати на особливості впливу фізичних вправ на організм військовослужбовця. До того ж, з метою формування відповідальності, здійснення особистісного контролю за станом виконання фізичних вправ необхідно пояснювати механізм дії вправ особовому складу, розділяючи дію вправи на фази. Слід звернути увагу

на те, що після закінчення вправи, з початком відпочинку, що слідує за нею, розпочинається відносна нормалізація функціонального стану організму, до початкового.

Ряд показників повертається до доробочого рівня. Якщо ця фаза не уривається повторенням тієї ж вправи або виконанням іншої, розгортаються відновні процеси, що призводять до повернення оперативної працездатності до початкового стану. Разом з цим слідовий ефект вправи виражається в збереженні конструктивних зв'язків, що були утворені або зміцнені в процесі вправи як основа рухової навички і уміння. Наступна фаза в динаміці даних процесів називається "суперкомпенсаторною". Мається на увазі, що за певних умов вона характеризується явищем "суперкомпенсації" або "супервідновлення". Слід відзначити, що одне з властивостей живих систем полягає в тому, що вони здатні відновлювати свої виснажені в процесі фізичної діяльності робітничі ресурси не просто до початкового рівня, а як би "з надлишком", набуваючи додаткових функціональних можливостей і не зношуватись від роботи, як механічні системи, а отримуючи здатність посилюватися і удосконалюватися. Але не будь-яка вправа супроводжується таким ефектом. Викликати суперкомпенсацію можуть лише ті вправи або фізичні навантаження, при виконанні яких відбувається значніша функціональна мобілізація організму в порівнянні з тією, до якої він вже адаптувався. Цим обумовлена необхідність регулярного збільшення рівня пропонованих фізичних навантажень. Від їх величини істотно залежить і тривалість часу, потрібного для відносного відновлення і настання фази суперкомпенсації. В середньому сумарна тривалість фаз відновлення і суперкомпенсації коливається в межах 24-48 годин, при більш значних навантаженнях вона може бути й триваліше.

В той же час потрібно враховувати те, що якщо період відновлення затягується, і організм не отримує повторне навантаження, суперкомпенсаторні придбання і слідовий ефект вправи в цілому починає зникати, тобто настає редуційна фаза зміни ефекту вправи. Зрозуміло, що в процесі фізичної підготовки принципово важливо не допускати настання редуційної фази, тобто будувати систему занять так, щоб кожне чергове навантаження починалося до настання цієї фази. Але слід зазначити, що використання надмірних навантажень може привести і до зворотного результату. При застосуванні фізичних навантажень в період невідновлення йде зворотний процес – процес зниження функціонального стану організму, що виражається в перевтомі, перенапруженні тощо.

Саме тому слід враховувати і те, що в особливих умовах перебування в зоні АТО має місце такий вид фізичної підготовки, як попутне фізичне тренування, що спрямоване на підвищення рівня фізичної підготовленості, удосконалення військово-прикладних і рухових навичок військовослужбовців. До змісту попутного фізичного тренування включаються різні прийоми і дії, що входять до предметів навчання з бойової та спеціальної підготовки, фізичні навантаження під час облаштування на об'єкті несення служби, наприклад, копання окопів, бліндажів, обладнання блок-постів, пересування по місцевості з подоланням природних перешкод тощо.

Також слід звернути увагу на те, що інструктор з фізичної підготовки повинен проводити роботу із підвищення мотивації особового складу до виконання фізичних вправ. Одними із методів такої роботи є: донесення інформації про ефективність впливу засобів і методів фізичної підготовки, демонстрація власного прикладу, формування вмінь у військовослужбовців НГУ самостійно контролювати рівень фізичної підготовленості і функціональний стан свого організму.

**Висновки.** Отже, для підвищення рівня підготовки пропонується провести додаткові дослідження вимог службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ, переглянути методику проведення фізичної підготовки в умовах перебування в зоні антитерористичної операції, розробити оптимальну програму фізичної підготовки особового складу, виключивши малоефективні вправи та такі, що вимагають значної кількості часу, потребують складних або спеціальних засобів (тренажерів), а також сконцентрувати увагу на найбільш доцільних та прикладних вправах, що дозволять військовослужбовцям належно підтримувати свій фізичний стан на належному рівні в екстремальних умовах.

## Використані джерела

1. Наказ МВС України від 13.10.2014 № 1067 "Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України". [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://kodeksy.com.ua/norm\\_akt/source-%D0%9C%D0%92%D0%A1/type-%D0%9D%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7/1067-13.10.2014.htm](http://kodeksy.com.ua/norm_akt/source-%D0%9C%D0%92%D0%A1/type-%D0%9D%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7/1067-13.10.2014.htm).
2. Романчук В.М. Фізична підготовка у Збройних Силах України: навч. посіб. / В.М. Романчук, С.В. Романчук. – Житомир : ЖВІРЕ. – 144 с.

Shepel S.

**THE ISSUES OF PHYSICAL TRAINING PERSONNEL  
OF NATIONAL GUARD OF UKRAINE UNDER  
THE ANTI TERRORIST OPERATION**

*The article deals with the main problematic aspects of military physical training of the National Guard of Ukraine officers in the zone of the antiterrorist operation. The author proved that it is necessary to adopt new requirements of military service and personnel, improve technique of physical training in the conditions of counter-terrorist operations, develop optimal program of physical training of militaries. Moreover, It is important to focus on the most appropriate exercises that allow military personnel properly maintain their physical condition at necessary level under extreme conditions.*

*There is the analysis of the combat activity of military units in the area of anti-terrorist operation (hereinafter – ATO). It shows the necessity of improvement the personnel physical training program. The current military training program does not comply with the specific requirements of warfare in certain combat situations in armed conflict.*

*The relevance of scientific research determines of necessity to define challenges of military physical training and improve of physical fitness in the antiterrorist operation area. The associated physical exercise plays an important role in special conditions in the area ATO. It is improved physical fitness, military applications and motor skills of military personnel. The associated physical training includes various techniques and activities that make up their course of combat and special training exercise during the installation of the facility of service, such as digging trenches, dugouts, equipment of block-posts, moving through areas of overcoming natural obstacles etc.*

*The physical training military issue of National Guard of Ukraine is debatable nowadays particularly in conditions of the antiterrorist operation. The analysis of the survey of National Guard of Ukraine troops shows that the majority (48%) favors arguments that the military should be "in good shape", maintain a constant physical form, and occupy free time with useful activity. The rest of the respondents (42%) are "against" it and pointing out that troops have to engage into physical education before hostilities, because the conditions and deployment of modern warfare does not allow to engage in increased physical readiness of troops after the outbreak, otherwise personnel could become a target for the enemy, militaries could be exhausted and could not cope with their official tasks. The third group of respondents (10%) did not decide.*

*Certainly, it is impossible to engage into standard classes of physical training and mass employment options, but we believe that does not take part in any sports activity is completely wrong. Physical training of servicemen in the antiterrorist operation area must hold in accordance with the nature and characteristics of the service and combat activity units, the situation, the locations of the troops etc.*

*The main purpose of physical training in these conditions is to maintain physical strength achieved earlier, the necessary level of physical fitness and a constant readiness to act with maximum physical activity, reducing the deficit of the mobile activity and rapid recovery after physical and mental stress service and combat missions.*

**Key words:** *physical training; physical education; military, anti-terrorist operation.*

*Стаття надійшла до редакції 13.04.2016 р.*