

УДК 796.015.77.03.05

В.М. Афонін, к.пед.н., доц.

Академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Розглянуто питання значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у системі бойової підготовки військових спеціалістів. Наведені приклади підвищення професійної працездатності людини засобами й методами фізичної культури й спорту. Встановлена необхідність розроблення спеціальних програм з фізичної підготовки для окремих військових спеціальностей.

Ключові слова: *загальна та спеціальна фізпідготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, аналіз професійної діяльності.*

Постановка проблеми. Основу фізичного виховання військовослужбовців складає різнобічна фізична підготовка в обсязі вимог Настанови з фізичної підготовки Збройних Сил України [7]. Разом з тим, як показують чисельні дослідження, вимоги до фізичної і психічної підготовленості в армії мають певні відмінності від такої ж підготовленості у цивільних професіях.

Оборона будь-якої країни будується на боєздатності й боєготовності її збройних сил, що залежать як від наявності сучасного озброєння та різноманітного військового спорядження й устаткування, так і від військово-професійного вишколу особового складу – воїнів різних військових спеціальностей. Цей вишкіл формується під час навчально-бойової підготовки військовослужбовців, яка передбачає оволодіння військово-спеціальними знаннями, вміннями та навичками.

Під час занять бойовою підготовкою військовослужбовці отримують теоретичні знання про конкретну бойову техніку, її можливості, та набувають практичних навичок з користування нею, засвоюють форми й методи ведення сучасних бойових дій тощо.

Теоретичні знання, безумовно, мають трансформуватися у вміння застосовувати ці знання в конкретних, чітко визначених діях у бойових умовах. Воїн повинен знаходити найбільш оптимальний варіант своїх дій і застосування конкретної зброї, ефективність якої цілком залежить від його майстерності.

Теоретичні знання та практичні вміння стають міцною основою для створення стійких навичок володіння технікою і зброєю. В сучасних умовах високої інтенсивності бойових дій та обумовленого ними дефіциту часу тільки ті дії військовослужбовців, які доведені до автоматизму, дозволяють досягати успіхів у виконанні поставлених завдань. Ці військово-прикладні навички неможливо набути без достатньої фізичної і психологічної підготовки, що доведено багатьма спеціальними дослідженнями і військовою практикою [1, 4, 6, 7, 12].

Робота виконується за планом НДР Управління фізичною підготовкою Збройних Сил України «Модель фізичної підготовки у Збройних Силах України зразка 2017 року та перспективи її розвитку», шифр «Перспектива-ФП».

Аналіз досліджень і публікацій. Фізична підготовка військовослужбовців займає одне з провідних місць в системі бойової підготовки особового складу ЗСУ.

Система фізичної підготовки у збройних силах складається з двох основних частин – загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). Засоби ЗФП спрямовані на різнобічний, пропорційний розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців, незалежно від їх військової спеціальності. Засоби СФП спрямовані на розвиток переважно найбільш важливих фізичних якостей та навичок військовослужбовців певної військової спеціальності.

Необхідність всебічної фізичної підготовки загальновідома та науково обґрунтована [2, 3, 4]. Вона визначається рядом об'єктивних закономірностей вдосконалення фізичних можливостей людини. Не менш важливе значення має й різнобічність в оволодінні руховими навичками. Формування й удосконалення у військовослужбовців навичок використання бойової техніки та зброї проходить швидше й ефективніше, якщо в них вже є великий запас рухових дій, раніше відпрацьованих за допомогою різних фізичних вправ. Чимале значення має різнобічна фізична підготовка для загального зміцнення здоров'я військовослужбовців.

Різнобічна фізична підготовка є важливою складовою частиною, фундаментом спеціальної, професійно-прикладної підготовки. Вирішення загальних завдань фізичної підготовки або різнобічного фізичного загартування не може повністю забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до дій у сучасному бою. Водночас з постійним розвитком сучасних армій з'являються нові й нові військові спеціальності, що викликає необхідність внесення суттєвих змін до організації фізичної підготовки в напрямку підвищення її спеціальної професійно-прикладної спрямованості.

Ідея спеціального, професійно-прикладного напрямку фізичної підготовки не є принципово новою. Як відомо, процес розподілення армій на різні військові спеціальності почався ще в античну добу. Вже тоді спеціальна підготовка суттєво відрізнялась від загальної. Поряд із загальною фізичною підготовкою перевагу мав військово-прикладний напрямок.

Теоретично пріоритетність спеціального напрямку фізичної підготовки була обумовлена в 1888 р. П.Ф. Лесгафтом, котрий вважав, що "у фізичних вправах військ необхідно відрізняти загальні підготовчі вправи та ті, що спеціально застосовуються для військових знань".

Недооцінка важливості спеціального напрямку фізичної та психологічної підготовки особового складу інколи обертались великими поразками у війнах минулих століть. Так, німецькі війська в роки Другої світової війни змушені були вести тривалі бої на великих територіях і в суворих кліматичних умовах. При цьому проявилась недостатня витримка, фізична та психічна стійкість німецьких солдат. Вони також поступалися радянським воїнам у вмінні швидко пересуватися в умовах складної місцевості, долати природні та штучні перешкоди, вести рукопашні сутички [5, 13].

Практика бойової підготовки та результати наукових досліджень підтвердили, що вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців різних спеціальностей у різних родах військ істотно відрізняються. Відмінності фахової діяльності військовослужбовців певних військових спеціальностей диктують необхідність впровадження до процесу їх бойової підготовки спеціалізованої або, як прийнято казати, спеціальної фізичної підготовки [9].

Необхідність широкого використання спеціальних засобів фізичної підготовки військовослужбовців обумовлена передусім тим, що відмінності у вимогах до фізичної підготовленості особового складу різних родів військ і військових спеціальностей не лише об'єктивно існують, але й мають виразну тенденцію до подальшого поглиблення. Встановлено, наприклад, що бойова діяльність Сухопутних військ висуває неоднакові вимоги до фізичної підготовленості особового складу мотострілецьких, танкових і артилерійських підрозділів. Це знаходить своє відображення в тому, що високий рівень військово-професійної працездатності мотострільців, танкістів і артилеристів залежить від пріоритетного розвитку окремих рухових якостей для відповідної військової спеціальності. Специфічними є також вимоги до фізичної підготовленості особового складу ракетних підрозділів, Військово-Повітряних Сил, Військово-Морського Флоту, підрозділів і частин механізованих військ та морської піхоти [5, 8, 11].

У процесі військової діяльності певні професійно важливі якості людини вдосконалюються самі по собі. Однак ефективність цього процесу суттєво підвищується, якщо необхідні якості розвивати цілеспрямовано, використовуючи для цього засоби й методи фізичної підготовки у період, що

передусе процесу оволодіння спеціальними військово-професійними навичками (дії з бойовою технікою та зброєю).

Так наприклад, у водіїв автотранспорту після курсу фізичних тренувань значно зменшується час сенсорної реакції, зменшується стомлюваність в дорозі, що сприяє підвищенню безпеки руху. Підвищення рівня фізичної підготовленості льотчиків-винищувачів дозволяє їм відносно легко переносити максимальні короточасні навантаження без втрати свідомості: на груди й спину – 18 одиниць, таз–голова (від'ємні перевантаження) – 4 одиниці, перевантаження при катапультиванні – короточасні навантаження до 35 одиниць, перевантаження при виконанні складного пілотажу („петлі Несторова“) до 9 одиниць протягом 4-5 секунд, при віражу мінімального радіусу до 8 одиниць протягом 10-15 секунд, при подвійній напівпетлі – до 10 одиниць протягом 2-3 секунд. Втрати енергії за 1 годину складного пілотажу дорівнює до однієї робочої зміни шахтаря, котрий працює з відбійним молотком [3, 6, 8].

Попередній розвиток фізичних і професійно важливих якостей операторів дозволяє їм скоріше оволодіти навичками роботи за пультом оператора, на 20-30% скоріше виконувати свої робочі операції і до того ж допускати на 40-50% менше помилок.

Аналіз професійної діяльності інженерно-технічного складу авіації показує, що причиною 29% льотних пригод є неякісне обслуговування авіаційної техніки. У ході забезпечення режимів роботи та експлуатації складних систем пілотування до 70% із загального числа відмовлень двигунів виникає через помилки, що допускаються технічним складом у процесі обслуговування авіаційної техніки. Це говорить про недостатню надійність людської ланки в системі, що позначається на зниженні рівня бойової готовності частин військово-повітряних сил.

Через це не викликає сумніву у необхідності під час підготовки спеціалістів інженерно-технічного персоналу, рівень фізичного стану котрих був би оптимальним у процесі забезпечення надійної експлуатації військової техніки. З вищевикладеного можна сказати, що недостатній рівень фізичних та психофізіологічних якостей, а також стійкості до екстремальних чинників середовища призводить до зниження рівня професійної працездатності, а подекуди й до патологічних змін в організмі військовослужбовців[1, 6, 12].

Крім того, вдосконалення бойової техніки, автоматизація і комп'ютеризація військово-професійних дій, призводить, з одного боку, до значного скорочення рухової активності людини, а з другого – до збільшення психоемоційного навантаження на психофізіологічні системи організму військовослужбовців, зайнятих на обслуговуванні цієї техніки, особливо це спостерігається у спеціалістів-операторів.

Наведені приклади переконливо свідчать про можливість підвищення професійної працездатності людини засобами й методами фізичної культури й спорту, що складають основу професійно-прикладної фізичної підготовки. Досягнутий у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) високий рівень професійно-важливих якостей дозволяє під час виконання військово-професійних дій довше підтримувати оптимальне узгодження між діями людини й технічними пристроями (зброї). Це пояснюється підвищенням резервних можливостей та тренуванням компенсаторних механізмів людини.

Мета роботи – сформулювати вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки військових спеціалістів.

Основні результати. Зміст і методика проведення ППФП визначається на підставі результатів структурно-логічного та інженерно-технологічного аналізу професійної діяльності певного військового спеціаліста. У процесі цього аналізу трудова (військова) діяльність воїна на його робочому місці розподіляється на окремі елементи – дії, операції, а потім визначаються психофізіологічні критерії, що забезпечують якісне виконання кожного з цих елементів.

Існує декілька видів аналізу професійної діяльності. Найбільш простими й доступними є хронометраж і професіографія. В основу хронометражу покладений аналіз робочих операцій за часом. В процесі професіографії вивчаються: загальні дані спеціальності, схема розташування робочого місця, гігієнічні умови роботи, основні робочі операції, навантаження на аналізатори, співвідношення інтелектуальної й фізичної праці тощо. Після отримання цих даних аналізуються найбільш слабкі ланки процесу (військових дій, роботи з приладами й устаткуванням) і виявляються причини їх появи: чи то недоліки в організації діяльності військовослужбовців, чи то слабкий розвиток тих чи інших психофізіологічних якостей і прикладних навичок людини.

Для усунення виявлених недоліків може бути застосоване: вдосконалення технічних пристроїв та устаткувань і порядок (схема) дій військовослужбовців; проведення професійного відбору (підбір з числа претендентів найбільш придатних для даної військової спеціальності людини); організація ППФП з тими, хто вже служить по цій спеціальності. У процесі ППФП професійно-важливі якості й навички людини вдосконалюються до необхідного рівня. У процесі організації ППФП головною складністю є визначення співвідношення засобів і методів загальної і спеціальної фізичної підготовки у різні періоди військово-професійної діяльності. Головне протиріччя тут полягає у тому, що одночасна робота над формуванням спеціальних і загальних фізичних якостей вважається недоцільною, а іноді – просто неприпустимою.

Співробітники школи аерокосмічної медицини ВПС США, авіаційного медичного інституту ВПС Швеції та інші вирішували це протиріччя згрупувавши засоби спеціального фізичного тренування, спрямовані на розвиток сили й силової витривалості у 10-12 тижневому циклі. Тобто концентровано застосовували засоби СФП. В результаті проведеного тренування тривалість перенесення пілотажних перевантажень, імітованих при обертаннях на центрифусі, збільшилась на 71%.

З вищевикладеного видно, що організація фізичної підготовки на усіх етапах навчання військового спеціаліста є дуже важливим і необхідним елементом становлення й вдосконалення військової майстерності військовослужбовців. В армії цю роботу проводять фахівці з фізичної підготовки, військові медики, командири, фахівці конкретних військових спеціальностей. Тому усьому керівному складу (який безпосередньо організовує і проводить фізичну й спеціальну підготовку) необхідно не тільки самому відмінно виконувати військово-професійні дії зі зброєю та приладами, а й володіти певними навичками організації й проведення спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток необхідних для даної військової спеціальності фізичних якостей.

Такі завдання, вміння та навички набуваються в першу чергу під час навчання у військових навчальних закладах. Нажаль, програма з фізичної підготовки, і, особливо, контрольні нормативи та іспити не націлюють курсантів на розвиток та вдосконалення рухових якостей необхідних саме для їхніх військових спеціальностей. Як правило іспити з фізичної підготовки (навіть державні) включають в себе нормативи загальної фізичної підготовки (біг на 100 м і 3000 м та підтягування на перекладині). Для значної частини представників різних військових спеціальностей (якщо не для більшості) ці фізичні вправи і нормативи не є професійно-специфічними для їх бойової діяльності, не відповідають завданням і не відображають рівень розвитку професійно-необхідних для них фізичних якостей і рухових навичок.

Висновки

Виходячи з цього, назріла необхідність у перегляді програм з фізичної підготовки для ВВНЗ, розробці програм і нормативів, які б були адаптовані до певних військових спеціальностей. Ми вважаємо, що необхідно надати право усім ВВНЗ розробляти такі програми для курсантів, які в них навчаються, не уникаючи, певна річ, деяких загальних для усіх нормативів і засобів фізичної

підготовки. Основною метою розроблення таких програм є не тільки всебічний розвиток військових фахівців, але і цілеспрямована підготовка до спеціальної військово-професійної роботи певного військового спеціаліста, підвищення та збереження здоров'я і працездатності на високому рівні. Як основні завдання такої програми можна визначити:

1. Створення міцної основи загальної фізичної підготовленості для розвитку професійно важливих здібностей і рухових навичок, які б дозволяли курсантам швидко і якісно опанувати специфічними операціями і діями певної військової спеціальності.

2. Удосконалення професійної рухової діяльності військовослужбовців конкретних військових спеціальностей.

3. Теоретичне розроблення і впровадження у практику навчання курсантів оптимальних режимів роботи й відпочинку, організація фізкультурно-спортивних і оздоровчих заходів протягом дня, тижня, навчального року.

І головне, на наш погляд, державний іспит з фізичної підготовки у ВВНЗ необхідно проводити не за нормативами загальної фізичної підготовки, а за спеціально розробленими специфічними нормативами для кожної військової спеціальності.

Перспективи подальших досліджень

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення адаптованих програм для конкретних військових спеціальностей. І державний іспит курсантів військових навчальних закладів з фізичної підготовки має включати не вправи загальної фізичної підготовки, а розроблені спеціальні вправи під конкретну військову спеціальність. Розробляючи такі програми необхідно враховувати:

- використання матеріальних, виробничих та грошових ресурсів (кожний ВВНЗ має певні відмінності від решти аналогічних закладів);
- створення в навчальному закладі сприятливих умов для навчальної роботи і збереження здоров'я й працездатності;
- забезпечення умов зростання культурно-технічного рівня курсантів, всебічного й гармонійного розвитку.

Список використаних джерел

1. *Актуальные проблемы теории и практики физической подготовки войск : учеб. пособ. [под ред. В. В. Миронова]. – СПб. : ВИФК, 2002. – 146 с.*
2. *Андрусенко Ю. М. Фізичне виховання у збройних силах та спецпідрозділах: Метод. розробка для студ. фак. фіз. виховання і спорту / Ю. М. Андрусенко. – К. : НТУУ «КПІ», 2001.*
3. *Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за ред. С.С.Єрмакова]. – Х. : 2003. – № 10. – С. 62–63.*
4. *Войтицкий О. Н. К вопросу о взаимосвязи между военно-профессиональной работоспособностью двигательными и психическими способностями в период обучения в учебных подразделениях / О. Н. Войтицкий // Материалы итоговой научной конференции факультета за 1968 год. Л. : ВДКФФКиС, 1969. – С. 36–37.*
5. *Демьяненко Ю. К. Теоретические аспекты применения физических упражнений в военно-профессиональном отборе / Ю. К. Демьяненко, В. А. Щеголев // Сборник научных работ «Военно-педагогические аспекты физической подготовки. – Л.: ВДКИФК, 1985. – С. 57–69.*
6. *Киричук В. Ф. Военно-профессиональная подготовка: системный подход и адаптация / В. Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер. – Саратов: Гос. Мед. Ун-т, 1997. – 302 с.*
7. *Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. К. : РВВ АГУ ГШ ЗС України,*

2010. – 233 с.

8. Никишин В. А. Оценка эффективности профессионально-прикладной физической подготовки / В. А. Никишин, С. И. Филимонова // *Материалы междунар. науч.-метод. конф.* – Белгород, 2003. – Ч.1. – С. 118–122.

9. Романчук С. В. Особливості фізичної підготовки Збройних Сил України для різних військових спеціальностей / С. В. Романчук, О. О. Старчук, О. Д. Гусак и др. // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: сб. науч. тр.* [за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХГАДИ, 2008. – № 5 – С. 117-120.

10. Суворов Ю. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учебно-методическое пособие / Ю. А. Суворов, В. А. Платонова. – СПб : СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.

11. Таран В. С. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений / В. С. Таран, С. В. Романчук // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : сб. науч. тр.* [за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХГАДИ, 2007. – № 12 – С. 130–133.

12. Теорія та організація фізичної підготовки військ: Підручник / Під ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Львів : ЛВІ, 2002. – 316 с

13. Щеголев В. А. Физическая подготовка в системе профессионального отбора военных специалистов / В. А. Щеголев, В. В. Орлов. – В кн. : *Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка.* Л. : ВДКИФК, 1982, вып. 2, – с. 22–24.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ППФП) ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ

В.Н. Афонин

Рассмотрены вопросы значения общей и специальной физической подготовки в системе боевой подготовки военных специалистов. Приведены примеры повышения профессиональной трудоспособности человека средствами и методами физической культуры и спорта. Установлена необходимость разработки специальных программ по физической подготовке для отдельных военных специальностей.

Ключевые слова: *общая и специальная физподготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, анализ профессиональной деятельности.*

TO THE PROBLEMS OF IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL–APPLIED PHYSICAL TRAINING (PAPT) OF ARMED FORCES OF UKRAINE

V.M. Afonin

Problems of importance of general and special physical training in the system of combat training of military specialists are investigated. Examples of enhancement of human professional efficiency by means and methods of culture and sport are offered. Necessity for development of special physical training programs for certain military specialties is established.

Key words: *general and special physical training, professional–applied physical training, professional activity analysis.*