

Застосування вправ із розділу «спортивні та рухливі ігри» в підготовці військовослужбовців

Цимбалюк Ж. О., Гришко А. В., Шевченко О. С.

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. Розглянуто зміст та завдання розділу «Спортивні та рухливі ігри» в процесі підготовки військовослужбовців. Визначено особливості застосування ігрових вправ в системі бойової підготовки в різних родах та видах Збройних Сил та їх забезпечення в різних країнах світу.

Ключові слова: військовослужбовці; спортивні ігри; військово-авіаційне п'ятиборство.

Вступ. Спортивні ігри традиційно популярні серед всіх категорій населення завдяки різнобічному впливу на організм людини. Вони служать ефективним засобом фізичного виховання в широкому віковому та професійному діапазонах.

Результати дослідження. Регулярні заняття спортивними іграми зміцнюють серцево-судинну і нервову системи, позитивно впливають на органи дихання та опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин в організмі. Необхідність виконання точних і спритних рухів впливає на розвиток окоміру, формування точності та швидкості рухів, м'язової сили. Під час гри виробляються вміння приймати швидкі самостійні рішення та координувати їх з колективними діями.

В системі фізичної підготовки ЗС України розділ «Спортивні та рухливі ігри» є складовою частиною військового навчання і виховання, спрямованою на розвиток фізичних і професійних навичок, що підвищують боєздатність військ. Особливості навантажень під час ігор роблять цей розділ одним з найбільш дієвим оздоровчим та виховним засобом, який використовується під час активного відпочинку для зниження рівня нервово-психічного й емоційного напруження, яке виникає під час виконання завдань за бойовим призначенням.

Ряд авторів вважає, що спортивні ігри, завдяки своїм фізичним, психічним та психофізіологічним особливостям співпадають з психофізіологічною структурою деяких військових професій.

Основним керівним документом з вивчення військовослужбовцями ЗС України вправ з розділу «Спортивні та рухливі ігри» є Настанова з фізичної підготовки, в якій вправа № 19 Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, ручний м'яч, бадмінтон, теніс, настільний теніс, тощо) визначена як вправа для переважного розвитку спритності (НФП - 2014). Вона є обов'язковою вправою, яка включається до навчальних програм з фізичної підготовки військовослужбовців усіх родів та видів військ у всіх вікових категоріях. Але

слід зауважити, що в Настанові тести з розділу «Спортивні та рухливі ігри» не включені в перелік вимог щодо перевірки та оцінки стану фізичної підготовленості військовослужбовців жодного виду та роду військ.

Враховуючі сучасні тенденції в підготовці військових фахівців та особливості на шляху євроатлантичної інтеграції України, запровадження стандартів НАТО та Європи доцільно вивчити досвід провідних ЗС світу по організації та змісту фізичної підготовки в процесі бойової підготовки військовослужбовців.

У Збройних Силах США одним із загальних розділів в системі фізичної підготовки військовослужбовців є заняття зі спортивних ігор та естафет, серед яких найбільшу популярність отримали баскетбол, волейбол, бейсбол, футбол (американський), бадмінтон, боулінг, гольф і хокей (FM 7-22, 2012).

Крім здачі загального тесту з фізичної підготовки, військовослужбовці залучаються до здачі спеціальних тестів, зміст і нормативи яких розробляються кожним видом Збройних Сил самостійно і можуть істотно відрізнятися один від одного з урахуванням професійної специфіки підготовки військових фахівців. Так, враховуючи особливості виконання бойових завдань в авіаційних частинах ЗС США основна увага звертається на спортивні ігри, гімнастику і інші види вправ, що розвивають витривалість, швидкість, точність і реакцію. На флоті під час перебування кораблів у портах організуються спортивні ігри (Малахов, 2016).

У Настанові з фізичної підготовки в Збройних Силах Російської Федерації розділ «Спортивні та рухливі ігри» є обов'язковим в підготовці військових фахівців усіх видів військ. Заняття зі спортивних і рухливих ігор спрямовані на розвиток швидкості, спритності, загальної і швидкісної витривалості, просторового орієнтування; на формування навичок в колективних діях, виховання наполегливості, рішучості, ініціативи і винахідливості; підтримки розумової і фізичної працездатності; зняття емоційної напруги навчально-бойової діяльності. Але до переліку тестів по перевірці фізичної підготовленості військовослужбовців вони не включені (НФП - 2009).

Однак, в якості експерименту на базі військової кафедри одного з вишів створений військово-баскетбольний загін, до складу якого входять баскетболісти студентської команди. Їх навички з влучності застосовуються при виконанні вправи закидання гранати в люк танку.

Враховуючи позитивний вплив занять зі спортивних ігор на підготовку військовослужбовців та обов'язковість їх включення до навчальних програм слід проаналізувати їх забезпечення спортивними спорудами. Так, в Настанові з фізичної підготовки ЗС України до переліку обов'язкових спортивних споруд та місць для військових частин (полк, бригада) входять закритий спортивний зал для занять спортивними іграми (розмір 36x18 м), футбольне поле, відкриті майданчики для гри у волейбол (3 шт.), баскетбол (3 шт.), ручний м'яч (1 шт.).

В Настанові з фізичної підготовки в ЗС Російської Федерації для забезпечення занять з розділу «Спортивні ігри» до переліку споруд у військових частинах входять: спортивний зал (розмір 36x18 м), футбольне поле, відкриті майданчики для гри у волейбол (4 шт.), баскетбол (4 шт.), ручний м'яч (1 шт.) та хокей (1 шт.).

Згідно з керівними документами Пентагону в кожному військовому гарнізоні ЗС США має бути не менше одного спортивно-оздоровчого комплексу (СОК) площею від 5000 до 20000 м². Обов'язковим елементом якого являються критий і відкритий спортивні майданчики з ігровими кортами (баскетбол, волейбол, бейсбол, футбол, теніс).

Тобто в ЗС провідних країн спортивні ігри не є кінцевою метою, а виступають засобом досягнення мети – підготовки високопрофесійного військовослужбовця.

Особливої уваги на сьогодні заслуговують вправи, які застосовуються в військово-авіаційному п'ятиборстві. Військове п'ятиборство є невід'ємною спортивною дисципліною світових ігор (СИЗМ). Одним з його різновидів є аеронавтичне багатоборство – військово-прикладний вид спорту, який не культивується серед дітей та підлітків. Відбір спортсменів відбувається серед курсантів та військовослужбовців льотного складу (Кирпенко, 2016). Одним із конкурсів є баскетбольний тест, який складається з чотирьох вправ. Кожна з вправ має стандартні вимоги до виконання, інвентарю, дій суддів, маркування.

Схеми виконання вправ, нарахування штрафних балів прописані в Міжнародних правилах, за якими проводяться Чемпіонати Європи та Світу. Таблиця нарахування балів апробована та використовується з 1997 року.

Висновки. Враховуючи особливості професіограм військових фахівців, специфіку підготовки військовослужбовці різних родів та видів військ до бойових ситуацій, в яких вони можуть опинитися, можлива розробка стандарту з розділу «Спортивні та рухливі ігри» для визначення рівня фізичної підготовленості в якості спеціального тесту. На нашу думку, в основу їх розробки можуть лягти елементи баскетбольної вправи з військово-авіаційного п'ятиборства.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Кирпенко, В. М., Корчагін, М. В., Одінаєв, О. К. & al. (2016). *Аеронавтичне багатоборство*. Харків: ХНУПС.
- Малахов, А. (2016). Система физической подготовки в Вооружённых Силах США. *Зарубежное военное обозрение*, 2, 34-44. Retrieved from URL: http://pentagonus.ru/publ/sistema_fizicheskoy_podgotovki_v_vooruzhjonnykh_silakh_ssha_2016/9-1-0-2683.
- Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП - 2009)*. (2009). М.: МО РФ.
- Тимчасова Настанова з фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України (НФП - 2014)*. (2014). К.: МОУ. 158 с.

*FM 7-22. ARMY PHYSICAL READINESS TRAINING. (2012). Retrieved from URL:
[http://www.armyprt.com/downloads/fm-7-22-army-physical-readiness-
training.shtml](http://www.armyprt.com/downloads/fm-7-22-army-physical-readiness-training.shtml)*

Відомості про авторів

Цимбалиук Жанна Олексіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ХНУПС імені Івана Кожедуба

E-mail: tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua

Гришко Артем Володимирович – ст. викладач кафедри фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та спорту

ХНУПС імені Івана Кожедуба

E-mail: tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua

Шевченко Олександр Сергійович – ст. викладач кафедри фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та спорту

ХНУПС імені Івана Кожедуба

E-mail: tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua

Надійшла до редакції 07.01.2020 р.