

ЗМІСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Кирпенко В. М., к. фіз. вих., Ткачук О. А.

Харківський національний університет повітряних сил імені Івана Кожедуба

Анотація. У статті визначено зміст фізичних вправ, які необхідно застосовувати в спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців, з урахуванням спеціальних завдань, які характерні для різних частин та підрозділів.

Ключові слова: Повітряні Сили Збройних Сил України, спеціальна фізична підготовка, спеціальні фізичні якості, бойова підготовка.

Вступ. Сьогодні військова авіація є найбільш ударною і мобільною складовою Повітряних Сил Збройних Сил України. Вона у взаємодії з іншими видами ЗС України, а також самостійно здатна виконувати різноманітні бойові завдання, тим самим впливаючи на хід і результат бойових дій.

Бойова майстерність військовослужбовців визначається насамперед ступенем володіння ввіреною бойовою технікою та зброєю в різноманітних умовах, характерних для дій в сучасних бойових діях, що вимагає особливі вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно науково-дослідній роботі Харківського національного університету повітряних сил імені Івана Кожедуба «Обґрунтування доцільних шляхів впровадження Бойової армійської системи в систему фізичної підготовки Повітряних Сил Збройних Сил України» на 2017–2018 р. р.

Мета дослідження: визначити зміст спеціальної фізичної підготовки ПС ЗС України.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати спеціальні завдання фізичної підготовки для різних підрозділів ПС ЗС України.
2. Визначити перелік вправ, які необхідно застосовувати у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців з урахуванням спеціальних завдань кожного підрозділу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту Харківського національного університету повітряних сил імені Івана Кожедуба.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та нормативної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання та виховання особового складу ПС ЗС України [2].

Значні фізичні і нервово-психічні навантаження, котрі вимушені випробувати особовий склад в процесі сучасних бойових дій, приводять до суттєвого зниження військово-професійної працездатності військовослужбовців. Найбільш чітко це виявляється в погіршенні показників ведення вогню і виконання маневру на полі бою, в зниженні швидкості і точності дій при використанні бойової техніки і зброї. Ступінь зниження цих показників в ході виконання бойових задач визначається величиною і характером випробуваних навантажень, спеціальною навченістю, рівнем фізичної підготовленості, фізичного розвитку, стану здоров'я і іншими факторами [1].

Від рівня фізичної підготовленості льотчиків в немалому ступені залежить також ефективність повітряної стрільби і використання різноманітних сучасних засобів компенсації. Крім того, висока фізична тренуваність льотчиків являється неодмінною умовою їх професійного довголіття.

З рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців тісно пов'язані збереження не тільки фізичної, а і розумової працездатності. Це має особливо важливе значення тому, що об'єм розумової діяльності особового складу всіх військових спеціальностей і родів військ постійно збільшуються, а у військовослужбовців багатьох спеціальностей дії, пов'язані з розумовою працездатністю, складають основу їх бойової роботи. Дослідженнями встановлено, що в звичайних умовах показники, характеризують розумову працездатність осіб з різним рівнем фізичної підготовленості, практично однакові [1]. Однак в складних умовах, під впливом фізичних і нервово-психічних перевантажень ця відмінність стає досить значною. Через добу після перевантажувальних дій показники, що характеризують пам'ять, увагу, якість розуміння і запам'ятовування команд та цілевказівок, час та якість підготовки даних, у відмінно фізично підготовлених військовослужбовців майже повністю відновлюються, а у слабо підготовлених залишаються помітно зниженими.

Таким чином, високий рівень фізичної підготовленості дозволяє значно підвищити стійкість психічних процесів і властивостей, і забезпечити в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень підвищену розумову працездатність військовослужбовців.

Узагальнення наявних наукових даних дозволяє зробити висновок про те, що високий рівень фізичної підготовленості військовослужбовців – це важливий показник їх військово-професійної працездатності, значення якого характеризується рядом загальних закономірностей [1].

В теперішній час розроблений ряд спеціальних фізичних вправ, які дозволяють з достатньою ступеню точності вивчати і оцінювати рівень розвитку координації руху, швидкості і точності реакції і відповідних дій, спосіб просторового орієнтування, стійкості до заколихування та інших якостей [4].

Для льотного складу частин винищувальної та штурмової авіації спеціальними завданнями фізичної підготовки є: розвиток спритності та тонкої

рухової координації; удосконалення просторового орієнтування, стійкості до заколихування, перевантажень та кисневої недостатності.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки: для осіб офіцерського складу 1, 2 вікової групи – № 2, 3, 6 (ба), 10, 11, 12, 14, 17, 18, 19, 28 – 30, 40; для осіб офіцерського складу 3, 4 вікової групи – № 3, 6 (ба), 10, 11, 12, 14, 19, 28, 40; для осіб офіцерського складу 5, 6 вікової групи – № 6 (ба), 10, 11, 19, 21, 40 [3].

Для льотного складу частин розвідувальної, бомбардувальної та транспортної авіації спеціальними завданнями фізичної підготовки є: розвиток силової та загальної витривалості; формування стійкості до заколихування та кисневої недостатності, обмеженої рухової активності, інших несприятливих факторів тривалого польоту.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки: для осіб офіцерського складу 1 – 3 вікової групи – № 2, 3, 5, 6 (ба), 9, 10, 11, 12, 14, 19, 28 – 30, 40; для осіб офіцерського складу 4 – 6 вікової групи – № 3, 6 (ба), 10, 11, 12, 19, 40 [3].

Для військовослужбовців-жінок льотного складу спеціальними завданнями фізичної підготовки є: розвиток стійкості до несприятливого впливу обмеженої рухової активності і несприятливих факторів польоту; розвиток стійкості до закачування та кисневої недостатності.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки: для осіб офіцерського складу 1 – 3 вікової групи – № 6а, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 28–30, 40; для військовослужбовців 4 вікової групи – № 6а, 7, 10, 11, 13, 19, 20, 40; для військовослужбовців 5 вікової групи – № 7, 10, 11, 19, 20 [3].

Висновки. Рівень спеціальної фізичної підготовленості особового складу Повітряних Сил Збройних Сил України є інтегрованим показником оволодіння військовослужбовцями елементами бойової підготовки.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку є апробація спеціальних фізичних вправ (стандартів) для розвитку та контролю рівня спеціальних фізичних якостей військовослужбовців.

Список використаної літератури

1. Антошків Ю. М. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 6–9.

2. Кирпенко В. М. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки курсантів-льотчиків у період льотного навчання: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2014. 20 с.

3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014). Київ: Міністерство оборони України, 2014. 158 с.

4. Романчук С. В., Старчук О. О., Гусак О. Д. Особливості фізичної підготовки Збройних сил України для різних військових спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 5. С. 117–120.