

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: «**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
ВІЙСЬКОВИХ КУРСАНТІВ**»

Студента II курсу групи МФКСЗ

Освітньої програми: Фізична культура і спорт

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Ступеня вищої освіти магістра

**ШУЛЯКА ІГОРЯ ЄВГЕНІЙОВИЧА**

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики спорту  
**Чернишенко Т.М.**

Розширена шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Голова комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_ (підпис) (ініціали, прізвище)

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи **Шуляка Ігоря Євгенійовича**

здобувача ступеня вищої освіти магістр

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

м. Вінниця, 2025 рік

### **«ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВИХ КУРСАНТІВ»**

Важливість професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), її значення, завдання, форми та фактори відіграють важливу діяльність у виконанні службово-бойових завдань військових. Професійно-прикладна фізична підготовка реалізовує дії майбутніх офіцерів, військовослужбовців, вчителів фізичної культури та підвищує рівень професійно педагогічної діяльності та майстерності.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні гармонійної особистості, його професійних здібностей, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повною мірою сприяє створенню необхідного рівня професійно важливих якостей, умінь і навичок. Засада нерозривного зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю широко втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Цей принцип, звичайно, поширюється не лише у вузькій сфері діяльності, а має вплив на всю соціальну систему фізичного виховання, яка в свою чергу, знайшла своє особливе вираження у ППФП.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) представляє собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у згоді з вимогами і особливостями даної професії. Термін «прикладна» підкреслює профіль певної частини фізичної культури щодо головної діяльності у житті людини – професійної праці.

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати технологію розвитку координаційних здібностей військових курсантів засобами професійно-прикладної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналітичний огляд літературних джерел за тематикою дослідження;
2. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей військових курсантів;
3. Розробити технологію розвитку професійно-прикладної підготовки військових курсантів;
4. Дослідити вплив професійно-прикладної підготовки військових курсантів до виконання завдань за призначенням.

Об’єкт дослідження – курсанти.

Предмет дослідження – професійно-прикладна підготовка.

На основі проведеного дослідження розроблена нова технологія професійно-прикладної підготовки військових курсантів.

Підтверджено, що раціонально та продуктивніше розвивати здібності засобами професійно-прикладної підготовки, що в свою чергу істинно впливають на якісне виконання службо-бойових завдань за призначенням.

Впроваджена технологія розвитку професійно-прикладної підготовки військових курсантів у вищих військових навчальних закладах сприяє якісній підготовці особового складу та якісне виконання службово-бойових завдань за призначенням військ України.

*Ключові слова:* професійно-прикладна підготовка, військові курсанти, службово-бойове завдання, вищий військовий навчальний заклад.

## SUMMARY

to the graduation of Shulyak Ihor  
Master of Higher Education Degree  
on specialty 017 "Physical Culture and Sports"  
Vinnytsia State Mykhaylo Kotsyubynskyi Pedagogical University  
Faculty of Physical Education and Sports  
**Department of Physical Education and Sports**  
**Vinnitsa, 2025**

### **"PROFESSIONAL-APPLIED..... TRAINING OF MILITARY CADETS"**

The importance of professional-applied physical training (PAPT), its meaning, tasks, forms and factors play an important role in the performance of military service and combat tasks. Professional-applied physical training implements the actions of future officers, servicemen, physical education teachers and increases the level of professional pedagogical activity and skills.

Physical education plays an important role in the formation of a harmonious personality, his professional abilities, namely professional and applied physical training, which fully contributes to the creation of the necessary level of professionally important qualities, abilities and skills. The principle of the inextricable link between physical education and labor activity is widely embodied in professional and applied physical training. This principle, of course, extends not only to a narrow field of activity, but has an impact on the entire social system of physical education, which, in turn, has found its special expression in PAPT.

Professional and applied physical training (PPFP) is a specialized type of physical education, which is carried out in accordance with the requirements and characteristics of a given profession. The term "applied" emphasizes the profile of a certain part of physical culture in relation to the main activity in a person's life - professional work.

The purpose of the study is to develop and experimentally substantiate the technology for developing coordination abilities of military cadets by means of professional and applied training.

Research objectives:

1. To conduct an analytical review of literary sources on the topic of the study;
2. To determine the level of development of coordination abilities of military cadets;
3. To develop a technology for developing professional and applied training of military cadets;
4. To study the influence of professional and applied training of military cadets on the performance of assigned tasks.

The object of the study is cadets.

The subject of the study is professional and applied training.

Based on the conducted study, a new technology for professional and applied training of military cadets has been developed.

It has been confirmed that it is more rational and productive to develop abilities by means of professional and applied training, which in turn truly affects the high-quality performance of assigned service and combat tasks.

The implemented technology for the development of professional and applied training of military cadets in higher military educational institutions contributes to the high-quality training of personnel and the high-quality performance of service and combat tasks assigned to the troops of Ukraine.

**Keywords:** *professional and applied training, military cadets, service and combat task, higher military educational institution.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>7</b>
<b>Розділ 1. Теоретичні положення розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки.....</b>	<b>10</b>
1.1. Методики розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки та її особливості.....	10
1.2. Основи принципів, засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки .....	21
1.3. Універсальна методика проведення занять та окремих його частин .....	27
1.4. Попередження травматизму під час проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки .....	30
Висновки до розділу 1.....	35
<b>Розділ 2. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у підрозділах НГУ.....</b>	<b>38</b>
2.1. Загальні положення .....	38
2.2. Управління фізичної підготовки.....	39
2.3. Методи та форми професійно-прикладної фізичної підготовки ....	47
2.4. Зміст фізичної підготовки .....	63
2.5. Особливості фізичної підготовки різних категорій військовослужбовців .....	77
<b>Розділ 3. Дослідження стану фізичної підготовки військових курсантів.....</b>	<b>85</b>
3.1. Перевірка та оцінка стану фізичної підготовки військових курсантів.....	85
3.2. Висновки до розділу 3 .....	100
<b>Розділ 4. Порівняльний аналіз фізичної підготовки військових курсантів 1-го та 2-го року навчання .....</b>	<b>102</b>
4.1. Динаміка показників фізичної підготовки військових курсантів.....	102
4.2. Висновки до розділу 4 .....	102
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>109</b>
<b>Практичні рекомендації .....</b>	<b>111</b>
<b>Список літератури .....</b>	<b>124</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Головним призначенням фізичного виховання як соціальної системи є реалізація мети суспільства у галузі формування всебічно розвиненої особистості. В основу характеристики особистості покладено такі ознаки: гармонійний розвиток, соціальна активність; готовність до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Методологічні та теоретико-практичні положення, або принципи системи фізичного виховання, відображають основні закономірності цього соціально-педагогічного явища. До основних принципів відносять: гармонійний розвиток особистості, зв'язок з трудовою та військовою практикою, оздоровчу спрямованість фізичного виховання.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю і військовою практикою найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці він знаходить своє специфічне вираження.

В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно важливих рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих

закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у професійно-технічних училищах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності трудящих, коли це необхідно за характером та умовами праці.

Навчальний посібник «Професійно-прикладна фізична підготовка» складено відповідно до стандарту освітньо-професійної програми вищої освіти за професійним напрямком 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини та освітньо-кваліфікаційним рівнем підготовки магістрів за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) прикладна фізична підготовка».

За своєю структурою курс «Професійно-прикладна фізична підготовка» складається з двох частин: перша частина – «Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури», де розглядається її історія в різні історичні періоди; друга частина – «Система професійно-прикладної фізичної підготовки», де розглядається місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання та основи її методики.

**Мета дослідження** – дослідити вплив професійно-прикладної фізичної підготовки у вищому військовому навчальному закладі на військових курсантів для виконання завдань за призначенням.

**Об'єкт дослідження** – навчальний процес.

**Предмет дослідження** – військові курсанти.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналітичний огляд літературних джерел за тематикою дослідження.
2. Визначити рівень фізичної підготовки військових курсантів.
3. Розробити технологію розвитку фізичної підготовки військових курсантів.

4. Дослідити вплив авторської програми на розвиток фізичної підготовки військових курсантів.

Для вирішення поставлених завдань, у роботі використовувались такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи.** На основі проведеного дослідження визначено вплив професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів для виконання службового-бойових завдань за призначенням.

**Теоретична і практична значимість роботи.** Матеріали дослідження можуть бути використані у практиці викладачами фізичної підготовки у ВВНЗ, а також курсантами під час проходження військової практики на заняттях з фізичної підготовки.

**Апробація результатів:** результати дослідження були представлені у збірнику тез: III Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 березня 2025 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2025. 113 с.

#### **Структура та обсяг дипломної роботи.**

Дипломна робота написана на 126 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та додатків. Дипломна робота проілюстрована 8 таблицями та 8 рисунками. Список використаної літератури включає 28 джерел.

## Розділ 1

### Теоретичні положення розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки

#### 1.1. Методики розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки та її особливості

Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою професійної підготовки в секторі безпеки та оборони. Фахівці сектору безпеки і оборони повинні бути готові до різних фізичних викликів та екстремальних ситуацій, які можуть виникнути в ході виконання їх функціональних обов'язків. Фізична підготовка в цьому контексті потребує специфічних навичок і підходів, що враховують особливості служби в сфері безпеки та оборони [ 6, 24 ].

Розглянемо загальну характеристику фізичної підготовки для фахівців сектору безпеки та оборони, яка допомагає їм забезпечити високий рівень готовності та ефективність у ході виконання своїх завдань.

До професійно-прикладної фізичної підготовки належать:

- загальна фізична підготовка (далі – ЗФП);
- спеціальна фізична підготовка (тактика самозахисту та особистої безпеки);
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту.

Навчання з професійно-прикладної фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення у фахівців сектору безпеки і оборони таких особливостей: [ 23, 24 ]

- рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод;
- навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;
- практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Рухові можливості людини реалізуються в певних рухах, які різняться та визначаються низкою кількісних і якісних характеристик. Так, вияву різних фізичних якостей сприяють спринтерський та марафонський біг, які висувають до людини різні вимоги.

*Фізичними* (або *руховими*) *якостями* називають окремі якісні сторони рухових можливостей людини. Зазвичай вирізняють такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Усі вони виявляються в певних рухах, і характер їх вияву залежить насамперед від структури самого руху. Крім того, на прояв фізичних якостей впливають такі фактори, як самопочуття, умови виконання вправи та ін. Рівень розвитку фізичних якостей у людини визначається не лише функціональними (фізіологічними) можливостями його органів, а й психічними факторами, зокрема вольовими рисами [ 3,7 ].

Вольові риси визначають, наскільки людина може використовувати свої функціональні можливості. Незалежно від конкретного виду руху методика розвитку окремої фізичної якості має загальні риси.

Формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей залежить від утворення умовно-рефлексивних зв'язків у центральній нервовій системі (ЦНС), але для фізичних якостей вагомішого значення набуває біохімічна та морфологічна перебудова в організмі в цілому.

Розвиток окремої фізичної якості завжди пов'язаний з таким цілеспрямованим повторенням дій, яке було б краще попереднього виконання. Однак це поліпшення протікає нерівномірно. Здебільшого на початку навчання спостерігається доволі швидке поліпшення виконання нових рухів, але згодом можливі затримки у зростанні результатів і, навіть, їх зниження. Такі затримки розвитку фізичних якостей пояснюються різними причинами: перебудова структури окремої навички, втома, погане самопочуття, невпевненість у своїх силах або надмірна самовпевненість, зовнішні умови роботи тощо [6, 24 ].

Однак існує й інший напрям розвитку фізичних якостей, коли на початку розвиток проходить повільно, а потім прискорюється. З фізіологічної точки зору

фізичні якості є сталою системою умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуття, ЦНС, м'язами та внутрішніми органами. Ці зв'язки утворюються не відразу.

У складному, неперервному процесі формування нової навички умовно виділяють три фази:

- фаза генералізації;
- фаза концентрації гальмівно-збуджуючих процесів;
- фаза автоматизації та стабілізації рухової навички.

Фаза генералізації визначається тим, що слухач (курсант, студент) спочатку реагує не лише на істотні для цієї фізичної якості подразники, а й на інші, особливо не схожі з ними. Збудження, яке виникло у корі великих півкуль головного мозку, має тенденцію іррадувати.

Зовнішньо іррадіація збудження виявляється насамперед у скутості багатьох м'язів. Причинами зайвої скутості можуть бути різні емоційні переживання (боягузтво, сором'язливість, невпевненість тощо), які слід розглядати як вияв зворотного рефлексу [ 20 ].

У міру розвитку іррадіація збудження змінюється концентрацією. Рухи стають вільнішими, на їх виконання витрачається менше м'язової енергії. Це стадія активних пошуків раціонального способу виконання дії, яка пов'язана з усуненням виникаючих реактивних ускладнень у рухомих ланках і використання зовнішніх сил тяжіння, інерції тощо.

На зміну рефлекторному керуванню рухами приходять керування, яке ґрунтується на аналізі всієї інформації про рухи, що надходить до ЦНС. Таке керування контролюють та регулюють свідомо.

У наступній стадії формування фізичної якості виникає автоматизація способів виконання рухів, іншими словами, зниження контролю над ними з боку іншої сигнальної системи. Автоматизація аніж не обмежує рухових можливостей людини, навпаки, вона уможлиблює розвиток якісно нових форм рухової та психічної діяльності (наприклад, вирішення тактичних завдань у єдиноборстві).

**Швидкісні якості** – комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні форми вияву швидкісних якостей та комплексні [ 4, 10 ].

*Елементарні форми:* латентний час простої і складної рухової реакції, швидкість виконання окремого руху за незначного зовнішнього опору, частота рухів.

*Комплексні вияви:* здатність досягти високого рівня дистанційної швидкості, вміння в мінімальний час набирати швидкість на старті, виконання з високою швидкістю рухів (підсікання і кидки, удари та захисти в рукопашному бою тощо). Вияв комплексних форм швидкісних якостей тісно пов'язаний з рівнем розвитку сили, гнучкості, координаційних здібностей, з досконалістю спортивної техніки, можливостями біохімічних механізмів до найшвидшої мобілізації і ресинтезу постачальників енергії, рівнем сформованості вольових рис [ 10, 21 ].

Елементарні та комплексні форми вияву швидкісних якостей суворо специфічні і зазвичай незалежні одна від одної. Це потребує диференційного підходу до вдосконалення елементарних та комплексних форм вияву швидкісних здібностей.

Для розвитку швидкісних якостей використовують такі методи:

*1. Метод суворо регламентованих вправ* – повторне виконання рухових дій з максимальною інтенсивністю в кожному повторенні. Особливості цього методу:

- тривалість повторення вправи має запобігати падінню швидкості рухів під впливом втоми;
- інтервали відпочинку мають забезпечувати відновлення працездатності до рівня, що дає змогу виконувати рухи з тими ж параметрами, що були в попередній спробі;
- основну увагу та вольові зусилля надавати не техніці, а швидкості виконання вправи;
- відпочинок між вправами має бути активним.

*2. Ігровий метод* – використання рухових і спортивних ігор, які висувають високі вимоги до рівня швидкісних якостей.

3. *Змагальний метод* – дає змогу досягти таких показників швидкості, які зазвичай складно продемонструвати під час звичайних занять. Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю до 1 с для поодиноких рухів, та до 10...15 с у ході вдосконалення комплексних швидкісних здібностей:

- біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо;
- прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20...60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг униз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції та навпаки;
- човниковий біг, біг за лідером, біг з “гандикапом”;
- вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15...20% від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя);
- вправи для розвитку часу реакції (виконання окремого руху або вправи за сигналом);
- вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених та ускладнених умов виконання;
- рухливі та спортивні ігри, естафети;
- біг під різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції та навпаки.

Як **силу** слід розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли вони не змінюють своєї довжини, та в ізотонічному (динамічному) режимі, коли під час напруження довжина м'язів змінюється [ 2, 10 ].

В ізотонічному режимі виокремлюють два варіанти: *концентричний* (*переборюючий*), коли опір долають за рахунок напруження м'язів у разі зменшення їх довжини, і *ексцентричний* (*поступливий*), коли протидію

здійснюють у разі одночасного розтягування м'язів. Виокремлюють такі основні види сили.

**Максимальна сила** (не слід порівнювати з абсолютною силою) – найвищі можливості, які людина здатна виявити за максимального довільного скорочення м'язів. Максимальна сила визначає спортивний результат у таких видах спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки, різні види боротьби, спортивна гімнастика. Максимальна сила відіграє значну роль у спринтерському плаванні, веслуванні, ковзанярському спорті.

**Відносна сила** – здатність організму використовувати найвищі можливості нервово-м'язової системи відносно особистої ваги тіла. Слід зауважити, що у людей, приблизно однієї тренуваності, але різної ваги максимальна сила збільшується, а відносна зменшується.

**Швидкісна сила** – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Вирішальний вплив на спортивні результати швидкісна сила має у спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50 м), фехтуванні, велоспорті, боксі. Швидкісну силу, яка виявляється за значного опору, прийнято визначати як вибухову (наприклад, у ході виконання кидків у боротьбі, старту в спринтерському бігу), а силу, що виявляється під час протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю – як стартову (виконання ударів руками та ногами).

**Силова витривалість** – здатність організму людини тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості виявляється в здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до якостей, що зумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Значна роль належить силовій витривалості в гімнастиці та різних видах боротьби. Усі названі види сили виявляються в складній взаємодії, що визначається специфікою конкретної рухової діяльності, рівнем розвитку інших рухових якостей. Під час самостійних тренувань,

важливо враховувати можливі позитивні та негативні впливи роботи, спрямованої на розвиток одного із видів сили, та рівень інших [ 10, 21 ].

### **Основні методи розвитку силових якостей.**

1. *Ізометричний метод* – напруження м'язів без зміни їх довжини за нерухомого положення суглоба з відносно невеликою кількістю повторень (до 10...15 разів) тривалістю 5...12 с під час розвитку максимальної сили та 10...40 с у разі силової витривалості. Відпочинок після кожного напруження становить 30...60 с. Техніка дихання: глибокий вдих перед початком виконання вправи, затримання дихання на кілька секунд під час виконання вправи, повільний видих у завершальній частині виконання вправи.

2. *Ізотонічні методи* (метод максимальних зусиль, метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль) – виконання динамічних вправ за постійної величини обтяження і поєднання переборювальної та поступальної роботи. До засобів силової підготовки належать різні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи:

- вправи з особистою вагою;
- вправи з обважнюванням;
- вправи на тренажерах;
- вправи з опором партнера.

Як **витривалість** розуміють здатність ефективно виконувати вправи, переборюючи втому. Рівень розвитку цієї якості зумовлений енергетичним потенціалом організму людини та його відповідністю вимогам конкретного виду діяльності, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями слухачів (працівників), що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній та змагальній діяльності, а й віддалення втоми та протидію процесу її розвитку. Велика кількість факторів, що визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, стимулювала спеціалістів до класифікування видів діяльності на основі різних ознак. З практичною метою витривалість можна поділити на *загальну* та *спеціальну* [2, 10, 15 ].

**Загальна витривалість** – здатність до тривалого та ефективного виконання неспецифічної роботи.

**Спеціальна витривалість** – здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах навантажень, зумовлених вимогами конкретної рухової діяльності. Для підвищення загальної витривалості використовують інтервальний та безперервний методи. Роботу виконують у рівному та перемінному режимах.

Застосовуючи *інтервальний* метод, необхідно керуватися принципами, які ґрунтуються на фізіологічному підході:

- тривалість окремих вправ не має перевищувати 1...2 хв;
- залежно від тривалості вправи паузи відпочинку зазвичай перебувають у межах 45...90 с;
- визначаючи інтенсивність вправи слід враховувати, що ЧСС має бути в межах 170...180 уд/хв до кінця роботи і 120..130 уд/хв – до кінця паузи.

У разі застосування *безперервного* методу – роботу виконують не лише в рівномірному, а й у змінному режимах. Використовують циклічні вправи (біг, плавання, біг на лижах), які виконуються до появи вираженої втоми. Тривалість вправ від 20 хв до 1 год. Режим роботи – рівномірний або перемінний, частота серцевих скорочень під час вправ – 145...175 уд/хв:

- безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах;
- кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод;
- марш–кидки;
- плавання, біг на лижах в рівномірному та перемінному режимах;
- рухливі та спортивні ігри.

Для розвитку спеціальної витривалості використовують спеціальні підготовчі вправи максимально наближені до конкретної рухової діяльності по формі, структурі і особливостям впливу на функціональні системи організму. Якщо тривалість окремих вправ незначна, то інтервали відпочинку між ними мають забезпечувати виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої.

Максимальна різноманітність засобів і методів розвитку спеціальної витривалості (інтенсивності і тривалості вправ, їх координаційної складності, режиму роботи та відпочинку у ході їх виконання тощо) сприяє розвитку оптимального взаємозв'язку зі швидкісними та силовими якостями, координаційними здібностями, гнучкістю. Це значно підвищує спеціальну працездатність та результативність конкретного виду діяльності.

**Гнучкість** – морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різних рухів людини. Розрізняють активну і пасивну гнучкість [31].

*Активна гнучкість* – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідальний суглоб.

*Пасивна гнучкість* – здатність досягати найвищої рухомості в суглобах під дією зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Рівень пасивної гнучкості є основою для підвищення активної, однак це потребує спеціальної цілеспрямованої роботи, часто пов'язаної не лише з удосконаленням здібностей, що безпосередньо визначають рівень гнучкості, а й з розвитком сили. Зокрема такий стан спостерігається за значної різниці між рівнями активної та пасивної гнучкості. Чим більша ця різниця, тим значніше збільшення сили впливає на збільшення рухомості в суглобах. Гнучкість обох видів специфічна для кожного суглоба. Це означає, що високий рівень рухомості в ліктьових суглобах не забезпечує рівня рухомості в плечових чи тазостегнових. Саме тому виникає необхідність різнобічного розвитку гнучкості в процесі ЗФП і цілеспрямованого підвищення рухомості у суглобах, які мають вагоме значення для певного виду діяльності під час фізичної підготовки.

Засоби розвитку гнучкості поділяють на вправи, що розвивають пасивну й активну гнучкість.

*Пасивну гнучкість* розвивають пасивні рухи, що виконують:

- за допомогою партнера і різних обтяжень;
- з використанням особистої сили або особистої ваги тіла;

- статичні вправи – утримання кінцівки у положенні, що потребує максимального прояву гнучкості.

*Активну гнучкість* розвивають вправи з обтяженням та без них. Це різні махові і пружні рухи, ривки та нахили. Застосування обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери тощо) підвищують ефективність вправ унаслідок збільшення ефективності рухів завдяки використанню інерції. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть становити програму окремого заняття, але найчастіше їх планують під час комплексних занять. Вправи на гнучкість вводять у розминку під час проведення підготовчої частини заняття, вони також є значною частиною ранкової фізичної зарядки. Максимальному вияву гнучкості сприяє проведення інтенсивної розминки. На початкових заняттях переважають засоби розвитку пасивної гнучкості, які є основою для подальшої роботи над розвитком активної гнучкості [ 31,32 ].

Для розвитку гнучкості в різних суглобах рекомендують виконувати в окремому занятті таку кількість рухів:

- хребет (90...100);
- тазостегновий (60...70);
- плечовий (50...60);
- променево-зап'ястний (30...35);
- колінний (20...25);
- гомілковостопний (20...25).

Такої кількості рухів досягають виконанням серії підходів по 10...12 активних рухів. Під час виконання статичних вправ тривалість роботи у підході – 6...2 с, махових рухів – 1...15 с, пасивних вправ – 10...20 с.

Під час розвитку рухливості в суглобах бажано зберегти невисокий темп рухів. У такому разі м'язи здебільшого розтягуються, збільшується навантаження на відповідні суглоби. Повільний темп є також надійною гарантією запобігання травмам м'язів і зв'язок. Величина різних додаткових обтяжень, які сприяють максимальному вияву рухомості в суглобах, не має перевищувати 50% від рівня силових можливостей м'язів, що розтягуються. Також величина обтяжень значною

мірою залежить від характеру вправ. Під час виконання повільних рухів з примусовим розтягуванням обтяження *значні*, а під час виконання махових рухів – *достатні*, масою 1...3 кг.

Інтервали відпочинку між окремими вправами мають забезпечувати повне відновлення працездатності (від 10...15 с до 2...3 хв). Використовують загальнопідготовчі вправи ґрунтовані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання та пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами, що потребують вияву швидкості, спритності, сили, із вправами на розслаблення. Як **спритність** та **координаційні здібності людини** розуміють здатність швидко, точно, цілеспрямовано, економно і винахідливо, інакше кажучи найдосконаліше вирішувати рухові завдання (особливо складні та такі, що виникають раптово) [ 10, 15, 31 ].

Серед факторів, що зумовлюють спритність, необхідно відзначити:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання;
- формувати план і спосіб виконання рухів;
- рухову пам'ять.

Будь-який новий рух чи рухову дію завжди виконують на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди є координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності тим легше йому засвоювати нові рухові дії. У цьому контексті треба відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються (наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату).

Отже, головною складовою спритності є координаційні здібності людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу. Спираючись на результати

спеціальних досліджень, можна виокремити відносно самостійні види координаційних здібностей [ 20 ].

## **1.2. Основні принципи, засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки**

Фізична підготовка в секторі безпеки та оборони відіграє визначальну роль у забезпеченні готовності та ефективності фахівців до виконання функціональних обов'язків. Для виконання функціональних обов'язків фахівці сектору безпеки і оборони повинні мати високий рівень фізичної готовності, витривалості, сили та навичок для успішного виконання важливих завдань у різних екстремальних ситуаціях – від надзвичайних подій до бойових дій.

Як **принципи** у теорії фізичного виховання розуміють найзагальніші теоретичні положення, що об'єктивно відображають закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості, вони є головними орієнтирами на шляху до досягнення мети та вирішення поставлених завдань [ 6, 21 ].

Перша група принципів відтворює соціально-психологічні особливості виховного процесу особистості і суспільства в цілому: принцип оздоровчої спрямованості, принцип гармонійного розвитку людини, принцип цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності.

*Принцип гармонійного розвитку людини* передбачає, що формування фізичної культури особистості має здійснюватися гармонійно з іншими сторонами виховання, а педагогічний процес має забезпечувати всебічність фізичного виховання.

*Принцип цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності* визначає прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – підготувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за потреби і до участі у військових діях, а також забезпечити безпечний рівень життєдіяльності індивіда.

*Принцип оздоровчої спрямованості* полягає у тому, щоб фізична культура сприяла зміцненню здоров'я.

Друга група принципів методичні принципи фізичного виховання:

принцип свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності [ 6, 15 ].

*Принцип свідомості та активності* полягає у формуванні у тих, хто займається фізичними вправами, стійкої потреби у засвоєнні цінностей фізичної культури, у стимулюванні необхідності самопізнання та фізичного самовдосконалення.

*Принцип наочності* передбачає формування у тих, хто займається, точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних здібностей, що виявляються за сукупністю відчуттів: зорових, слухових, вестибулярних, м'язових.

*Принцип доступності та індивідуалізації* передбачає вибір вправ і характеру тренувальних навантажень, які відповідають віковим, статевим і індивідуальним особливостям тих, хто займається, стану їх здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональним можливостям організму, морфологічним властивостям.

*Принцип систематичності* потребує, щоб заняття фізичними вправами здійснювалися безперервно та послідовно у вигляді визначеного алгоритму, який забезпечує логіку та взаємозв'язок вирішення всіх завдань фізичного виховання.

Третя група принципів відтворює специфічні закономірності навчально-виховного процесу: принцип безперервності, принцип поступовості підвищення навантаження, принцип циклічності та принцип вікової адекватності впливу, принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

*Принцип безперервності та регулярності* потребує, щоб кожне заняття проводилось тоді, коли ще не зник ефект від попереднього тренування. Необхідно передбачити оптимальне чергування фізичних навантажень з відпочинком, що забезпечить накопичення тренувальних ефектів окремих вправ і тренувальних занять.

*Принцип циклічності* визначає структурну впорядкованість навчально-тренувального процесу. Сутність його розкривають у композиційному повторенні окремих занять та їх серій.

*Принцип поступового підвищення навантаження* ґрунтується на властивості пристосування до стандартних навантажень, які перестають бути такими, що тренують. Принцип передбачає оптимальне і безперервне підвищення навантаження (обсягу та інтенсивності) інколи до порогу функціональних можливостей організму.

*Принцип єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки* ґрунтується на цілісності організму як складної системи, у якій максимальний прояв однієї функції потребує необхідного рівня розвитку усіх інших органів і систем. Принцип передбачає, щоб засоби ЗФП використовувались обов'язково з метою закладання функціональної та координаційної бази для поглибленої спеціальної фізичної підготовки.

**Види фізичної підготовки.** Фізичну підготовку військовослужбовців поділяють на загальну та спеціальну [ 6, 21 ].

Процес ЗФП військовослужбовців спрямовано на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних фізичних якостей, зміцнення здоров'я.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей відповідно до вимог, зумовлених специфікою професійної діяльності військовослужбовців.

**Засоби фізичної підготовки.** Повноцінна фізична підготовка військовослужбовців має будуватись на основі використання комплексу засобів: фізичних вправ, природних сил, оточуючого середовища та гігієнічних факторів [ 6, 21, 24 ].

Використання *природних факторів* зовнішнього середовища, особливо таких, як сонячна радіація, повітряне і водне середовище передбачає:

- організацію занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища (на відкритому повітрі, на місцевості, у природних водоймищах тощо), завдяки чому вплив його факторів тісно пов'язаний з впливом фізичних вправ, так чи інакше змінюючи їх ефект (наприклад, посилює його у випадку інтенсивної температури повітря);

- організацію спеціальних процедур, що загартовують, оздоровлюють і відновлюють організм (сонячно-повітряні ванни, водні процедури тощо).

*Гігієнічні фактори* сприяють оптимізації умов життя з оздоровчих позицій (дотримання норм і вимог, що висуває гігієна до загального режиму життя, режиму праці і відпочинку, харчуванню, побутової обстановки, доглядом за тілом тощо) та забезпеченню оптимальних умов для занять фізичними вправами (дотримання спеціальних норм і вимог, що висувають до режиму занять і умов відновлення, до стану місць занять, обладнання, інвентарю, костюму до занять тощо).

Окремі гігієнічні засоби, які використовують у ході фізичної підготовки, є, по суті, засобами підвищення працездатності і оптимізації відновлювальних процесів (спеціалізоване харчування, вітамінізація, ультрафіолетове опромінювання, сауна, масаж тощо).

Основними засобами фізичної підготовки є різні фізичні вправи. Фізичні вправи слід розглядати як сукупність комплексу рухових дій, спрямованих на вирішення конкретного рухового завдання.

У системі фізичної підготовки застосовують велику кількість фізичних вправ, які важко класифікувати лише за однією ознакою.

Найзагальніша класифікація передбачає поділ вправ на загально- підготовчі та спеціально-підготовчі.

*Загальнопідготовчі вправи* – це вправи, що сприяють зростанню максимальної сили, силової і загальної витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, а також різні види спорту, такі як легка атлетика, плавання, спортивні ігри, елементи гімнастики, акробатика, кросова підготовка тощо.

Основне місце у системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців УДО України посідають спеціально-підготовчі вправи, що містять елементи і комплексні рухові дії прийомів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою, а також дії, наближені до них за формою, структурою та характером прояву фізичних якостей і діяльністю функціональних систем організму.

**Методи фізичної підготовки.** Фізична підготовка базується переважно на використанні практичних методів, які можна умовно поділити на дві основні групи [ 6, 15, 21, 24 ].

- методи, спрямовані переважно на засвоєння техніки рухових дій, тобто на формування рухових дій і навичок ;
- методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Ці методи тісно взаємозв'язані і разом забезпечують ефективне вирішення завдань професійної підготовки військовослужбовців. Фізичні вправи, переважно спрямовані на розвиток фізичних якостей, застосовують у межах двох основних методів – безперервного та інтервального.

*Безперервний метод* характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи.

*Інтервальний метод* передбачає виконання вправ окремими “порціями” з регламентованими паузами відпочинку.

Під час використання обох методів вправи можна виконувати в рівномірному чи перемінному режимах.

За умови *рівномірного режиму* використання кожного з методів інтенсивність роботи є постійною, перемінного – варіативною. Як окремі методи тренування можна широко використовувати коловий, ігровий і змагальний метод.

*Коловий метод* передбачає послідовне виконання вправ на різних станціях, які дають можливість вирішити різні завдання фізичної підготовки. Розміщують станції і добирають вправи так, щоб той, хто тренується, послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які у комплексі по-різному впливають на організм. Індивідуальний підхід забезпечують зміною величини опору на тренажерах, величини обважнювання, кількості повторень, темпу роботи тощо.

*Ігровий метод* забезпечує високу емоційність занять і пов'язаний з вирішенням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються і потребують високого рівня прояву силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, координації технічних, тактичних і психічних можливостей.

Ці особливості ігрової діяльності потребують ініціативи, сміливості, наполегливості, самостійності, вміння керувати своїми емоціями, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування і мислення, застосування несподіваних та оригінальних технічних і тактичних рішень. Не менш важливою є його роль як засобу активного відпочинку, відновлення після великих фізичних і психічних навантажень під час навчальних занять або службової діяльності.

*Змагальний метод* – оптимальний спосіб підвищення ефективності тренувань. Застосування цього методу пов'язане винятково з вимогами до фізичних і психічних можливостей, рівня володіння технікою рухових дій. Лише у процесі змагань можна вийти на рівень граничних функціональних проявів і оволодіти здатністю виконувати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

### **1.3. Універсальна методика проведення занять та окремих його частин**

Заняття із ЗФП проводять як окреме комплексне заняття, спрямоване на розвиток усіх фізичних якостей, або як складову частину заняття з вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу або подолання перешкод.

Проведення занять за темою “Подолання перешкод” передбачає формування професійно-прикладних навичок подолання штучних та природних перешкод, вироблення уміння долати спеціальні смуги перешкод, комплексний розвиток фізичних якостей, виховання психологічної стійкості, впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості [ 8, 9, 21, 35 ].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних і психічних якостей, вивчення і вдосконалення військовослужбовцями прийомів та дій, що забезпечують якісне виконання службових обов'язків в обставинах, коли доводиться долати фізичний опір правопорушників, знешкоджувати злочинців чи затримувати їх, надавати допомогу громадянам та особам, що охороняються.

Заняття з фізичної підготовки (у тому числі самостійне) складається із підготовчої, основної і заключної частин.

**Підготовча частина.** У ході підготовчої частини проводять безпосередню підготовку до виконання програми основної частини тренувального заняття. Підготовчу частину заняття починають із загального шиккування групи, перевірки особового складу, зовнішнього вигляду, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети та навчальних питань, заходів безпеки та правил поведінки [ 9, 15, 21, 34 ].

Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до наступної роботи. Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різні загальнопідготовчі вправи (8...10 вправ у русі, 8...10 на місці).

Під час проведення спеціальної розминки застосовують допоміжні і спеціально-підготовчі вправи (8...10 вправ), які спрямовані на створення оптимального стану тих центральних і периферійних ланок рухового апарату, які визначають ефективність діяльності в основній частині заняття, а також на підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність, підготовку суглобів, зв'язок, м'язів, на які лягає найбільше навантаження в основній частині заняття.

У ході розминки відбувається і психічна підготовка тих, хто займається, їхнє "налагодження" на виконання програми тренування. Підготовчу частину проводять упродовж 7...10 хв (10...25 хв для двогодинного заняття).

**Основна частина.** В основній частині заняття вирішують його основні завдання. Виконують різні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, вивчають та удосконалюють техніку і тактику застосування прийомів фізичного впливу, відпрацьовують техніку подолання перешкод [ 9, 22, 24 ].

Під час проведення основної частини використовують фронтальну, групову, індивідуальну та колову форми організації заняття.

*Індивідуальна форма* – кожен, хто займається, отримує окреме завдання і працює під спостереженням викладача. Прикладом може бути відпрацювання пропущених занять, індивідуальне тренування.

*Групова форма* – навчальну групу поділяють на підгрупи, кожна з яких вирішує свої конкретні завдання. Необхідна за наявності таких умов:

- різний рівень фізичної або технічної підготовленості;
- відмінність навчальних завдань;
- відмінність в етапах навчання.

*Фронтальна форма* – форма організації навчального заняття, за якої навчальні завдання вирішують у складі навчальної групи водночас всім її складом і по єдиному завданню.

*Колове тренування* – форма, за якої за кожним з тих, хто займається, або підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому виконують конкретне навчальне завдання.

Основну частину заняття доцільно починати з повторення раніш пройденого матеріалу. На одне заняття необхідно планувати вивчення і удосконалення не більш як двох-трьох прийомів.

Найбільш розповсюдженими можна вважати три варіанти побудови основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

Перший варіант призначений для переважного розвитку фізичних якостей. Залежно від головного завдання і відповідної спрямованості на розвиток та удосконалення якості змінюватиметься і його структури. Таке заняття складається з одного чи кількох послідовних логічно взаємозалежних “блоків” навантаження різної спрямованості [ 13, 20, 33 ].

Другий варіант призначений для комплексного тренування з переважною спрямованістю на рішення одного головного завдання пов’язаного звивченням та удосконаленням прийомів фізичного впливу і додаткового розвитку фізичних якостей. Ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих “блоків” навантаження. У першому “блоці” проводять розучування й удосконалювання техніки окремих прийомів фізичного впливу. У другому ”блоці” вирішують завдання розвитку фізичних якостей [ 24, 28 ].

Третій варіант проведення заняття складається з кількох (3...5) невеликих комплексних “блоків” навантаження, у яких вирішують одне головне завдання

розучування й удосконалювання техніки прийомів фізичного впливу і додаткового завдання розвитку фізичних якостей. У цих “блоках” виконання прийомів фізичного впливу чергується з вправами на гнучкість, швидко-силову підготовку і спеціальну витривалість. Оптимальна тривалість основної частини заняття 50...55 хв.

*Заклучна частина* заняття має забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлюваний режим роботи, тобто на прискорення відновлювальних процесів. Плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути за різкого припинення напруженого тренування, особливо в тих, хто недостатньо тренований. Тривалість заключної частини заняття звичайно не перевищує 10...15 хв.

Після закінчення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних і відновлювальних заходів, до яких належать душі, а також комплекс додаткових засобів, що прискорює відновлення організму (різні ванни, сауна тощо).

Для якісного проведення практичного заняття з фізичної підготовки необхідно мати ретельно підготовлений план-конспект. Складання плану-конспекту заняття слід починати з ознайомлення з тематичним планом та планом проведення практичних занять (поурочним планом), педагогічними зауваженнями, зробленими під час проведення попередніх занять, якісними особливостями фізичної та технічної підготовленості тих, хто займатиметься, станом їх здоров'я, умовами проведення заняття, наявністю необхідного інвентарю та обладнання.

*План-конспект* – основний документ, який визначає зміст заняття, послідовність, черговість та дозування вправ, організаційні і методичні особливості проведення заняття.

#### **1.4. Попередження травматизму під час проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки**

Основним розділом фізичної підготовки у військових формуваннях, утворених відповідно до Закону України, правоохоронних органах рятувальних та

інших спеціальних служб є заняття, спрямовані на вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою. Відпрацювання цих прийомів завжди пов'язане з ризиком отримання тілесних, психічних та функціональних травм та ушкоджень.

Найважливішим компонентом методики навчання є безпосередній фізичний контакт партнерів, під час якого здійснюють силовий вплив, завдають ударів, виконують кидки, больові та задушливі прийоми тощо. До того ж, прийоми нападу та самозахисту зі зброєю та без зброї виконують у різних ситуаціях, які постійно змінюються, на фоні значних фізичних і психічних навантажень [ 6, 24, 35 ].

Правильна організація і методика проведення цих занять, суворе дотримання встановлених заходів безпеки та правил поведінки є основним фактором, що значною мірою зменшують ризик отримання травм і пошкоджень.

Під час проведення заняття зі спеціальної фізичної підготовки необхідно забезпечувати умови для запобігання травматизму. Комплекс заходів безпеки є такими:

- роз'яснення особовому складу заходів запобігання травматизму;
- правильна організація та методика проведення навчальних і самостійних занять;
- забезпечення засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, подолання смуги перешкод;
- нагляд за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття здобувачів;
- дотримання обов'язкових санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов під час проведення занять;
- контроль за станом здоров'я та рівнем підготовленості здобувачів, реакцією організму на фізичні навантаження;
- контроль за дисципліною та дотриманням правил поведінки.

Для попередження травм, ушкоджень та захворювань на навчальних та самостійних заняттях з фізичної підготовки, навчально-тренувальних заняттях у

спортивних секціях з видів спорту військовослужбовці та правоохоронці зобов'язані [ 8, 29, 34 ]:

- регулярно відвідувати практичні заняття та не пропускати їх без поважних причин;
- прибувати на заняття у ретельно прилагодженому, чистому спортивному одязі і відповідному взутті, без годинників на руці, пряжок, гачків на одязі, ланцюгів на шиї, з коротко підстриженими нігтями;
- входити до спортивної зали тільки за присутності викладача та тільки у спортивному одязі та відповідному взутті;
- у разі поганого самопочуття або наявності відхилень у стані здоров'я, травм чи пошкоджень, попередити про це викладача перед початком занять;
- у разі поганого самопочуття або отримання травми у процесі заняття негайно повідомити викладача, а у разі самостійного тренування – звернутися до медичної частини;
- під час проведення заняття додержуватись суворої організованості та дисципліни;
- сумлінно виконувати загально та спеціально-підготовчі вправи під час проведення розминки;
- суворо дотримуватись запропонованої викладачем послідовності вправ, їх дозування, темпу та амплітуди рухів, методичних вказівок та розпоряджень;
- розпочинати, виконувати та припиняти всі дії лише за командою викладача;
- повідомляти викладача про всі зміни на спортивному майданчику, килимі, які можуть призвести до ушкоджень і травм (наявність сторонніх предметів, пошкодження килима, несправність навчального інвентарю та зброї тощо);
- постійно здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я, рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- не застосовувати заборонених дій;
- дотримуватись правил страхування та самострахування;
- больові, задушливі прийоми, викидання зброї починати швидко, а закінчувати повільно, без використання сили;

- за першим сигналом партнера (голосом, оплеском) або викладача миттєво послабити захват чи припинити виконання прийому;
- удари рукою, ногою відпрацьовувати на мішках, а під час виконання з партнером тільки позначати;
- навчально-тренувальні поєдинки проводити у ретельно перевіреному захисному спорядженні і тільки з дозволу та під наглядом викладача;
- під час тренування зі зброєю використовувати дерев'яні або гумові макети;
- використовувати справний спортивний інвентар та обладнання.

Призвести до травмування можуть такі організаційні й методичні помилки під час проведення навчальних занять:

- недостатній рівень загальної фізичної, психічної та рухової підготовленості здобувачів;
- формування хибної техніки;
- відсутність оптимальної послідовності вирішення навчальних завдань, виборі методів і засобів навчання;
- неправильний добір вправ і навантажень, неповне відновлення фізичного стану після попередніх занять;
- відсутність контролю за зовнішніми ознаками стомлення;
- відсутність індивідуального підходу до здобувачів.

*Травма* – порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути унаслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу [ 7, 22, 25 ].

*Спортивні травми* – пошкодження або патологічні зміни, які виникли в результаті занять фізичними вправами. Причиною травмування також може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Основними причинами травмування під час виконання фізичних вправ є: несприятливі метеорологічні та санітарні умови (спричиняють 2...6% усіх спортивних травм).

Існують затверджені межі температури повітря, за яких дозволено проведення занять. Неврахування метеорологічних умов і температурних режимів

(сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань є причиною травмувань.

Також причинами травмування можуть бути:

- незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури та вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах;
- недостатня вентиляція в закритих спортивних спорудах та освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах;
- порушення орієнтування через засліплюючі промені сонця під час занять на відкритих спортивних майданчиках;
- порушення вимог лікарського контролю (спричинюють від 4 до 6% усіх спортивних травм).

Причинами травмування можуть бути:

- допущення осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять;
- продовження тренувань особами, що мають відхилення у стані здоров'я (швидше виникає стомлення та погіршується координація рухів);
- значне навантаження без урахування стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості; недисциплінованість осіб.

Травми, причиною яких є порушення встановлених правил становлять 4...6% від загальної їх кількості. Аналіз засвідчує, що причиною значної кількості випадків травмування є недостатній рівень володіння технікою (деякі особи прагнуть відшкодувати низьку технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, заборонених прийомів), унаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок, поспішності у ході виконання прийому вправи або дії; порушення режиму занять фізичними вправами (вживання їжі безпосередньо перед заняттями, відвідування заняття у стомленому стані тощо). Одним із заходів попередження травматизму є висока вимогливість до осіб, які займаються спеціальною фізичною підготовкою, самоорганізованість і дисциплінованість. Вагомий вплив на виникнення спортивних травм мають внутрішні фактори, до яких належать:

- стан втоми, перевтоми і перетренованості. Вони спричинюють погіршення координованості, уваги та захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розщеплення, що негативно позначається на силі їх скорочення, розтягування та розслабленості;
- наявність в організмі здобувачів хронічних осередків інфекції;
- індивідуальні особливості організму здобувачів (наприклад, несприятливі реакції організму на фізичні навантаження, нейроендокринні реакції, нездатність до складнокоординованих вправ, схильність до спазмів судин і м'язів);
- перерви в заняттях спеціальною фізичною підготовкою (відрядження, хвороба, охорона публічної безпеки та порядку тощо), що призводить до зниження функціональних можливостей організму. Запобігання випадків травмування на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки передбачає дотримання комплексу заходів, а саме: застосування правильної методики викладання, забезпечення безпеки на місцях занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристроїв, систематичний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи тощо.

Для запобігання травмування вагомого значення набуває розминка перед виконанням фізичних вправ, яку проводять за будь-яких метеорологічних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено лише як “розігрівання м'язів” (це лише одна сторона складного процесу підготовки рухового апарату організму до фізичного навантаження).

Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудження в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час виконання вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню газообміну, дихання та кровообігу.

Розминка створює загальний робочий фон, на якому можна успішніше виконувати спортивні вправи. Раціонально побудована розминка не спричинює стомлення організму та зайвого збудження [ 6, 21, 25 ].

Отже, вирішальна роль у запобіганні травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки належить викладачу, тренеру, інструктору.

## Висновки до розділу 1

Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою професійної підготовки в секторі безпеки та оборони. Фахівці сектору безпеки і оборони повинні бути готові до різних фізичних викликів та екстремальних ситуацій, які можуть виникнути в ході виконання їх функціональних обов'язків. Фізична підготовка в цьому контексті потребує специфічних навичок і підходів, що враховують особливості служби в сфері безпеки та оборони.

Навчання з професійно-прикладної фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення у фахівців сектору безпеки і оборони таких особливостей:

- рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод;
- навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;
- практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Рухові можливості людини реалізуються в певних рухах, які різняться та визначаються низкою кількісних і якісних характеристик. Так, вияву різних фізичних якостей сприяють спринтерський та марафонський біг, які висувають до людини різні вимоги.

Заняття із ППФП проводять як окреме комплексне заняття, спрямоване на розвиток усіх фізичних якостей, або як складову частину заняття з вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу або подолання перешкод.

Проведення занять за темою “Подолання перешкод” передбачає формування професійно-прикладних навичок подолання штучних та природних перешкод, вироблення вміння долати спеціальні смуги перешкод, комплексний розвиток фізичних якостей, виховання психологічної стійкості, впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості.

ППФП підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних і психічних якостей, вивчення і вдосконалення військовослужбовцями прийомів та дій, що забезпечують якісне виконання службових обов’язків в обставинах, коли доводиться долати фізичний опір правопорушників, знешкоджувати злочинців чи затримувати їх, надавати допомогу громадянам та особам, що охороняються.

Заняття з фізичної підготовки (у тому числі самостійне) складається із підготовчої, основної і заключної частин.

Вирішальна роль у запобіганні травматизму на заняттях зі професійно-прикладної фізичної підготовки належить викладачу, тренеру, інструктору.

## Розділ 2

# Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у підрозділах Національної гвардії України

### 2.1. Загальні положення

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.

Фізична підготовка проводиться з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності військових частин Національної гвардії України і має спеціальну спрямованість.

Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

- 1) підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей;
- 2) формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, перенесення вантажів, застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили), військово-прикладного плавання та метання гранат;
- 3) забезпечення високої професійної працездатності;
- 4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища;
- 5) виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання;
- 6) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;
- 7) удосконалення бойової злагодженості підрозділів;
- 8) зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя.

Зміст фізичної підготовки становлять фізичні вправи, спеціальні знання й організаторсько-методичні навички та вміння.

Фізичні вправи виконуються з урахуванням вікових особливостей, з обов'язковим дотриманням заходів безпеки, гігієнічних умов та активним використанням оздоровчих сил природи.

Спеціальними знаннями з фізичної підготовки військовослужбовці оволодівають на теоретичних, семінарських, показових та інструкторсько-методичних заняттях відповідно до навчальних планів (програм).

Організаторсько-методичними навичками та вміннями військовослужбовці оволодівають під час методичних і показових занять, що проводяться перед початком кожного періоду навчання або за рішенням командира (начальника).

Військовослужбовці займаються фізичною підготовкою в складі підрозділів (навчальних груп) або самостійно за рішенням відповідних командирів (начальників) за спеціально розробленими навчальними програмами, методичними рекомендаціями та посібниками. З військовослужбовцями, що займаються самостійно, начальник служби фізичної підготовки і спорту проводить інструктаж щодо змісту і методики занять, урахуваючи рекомендації начальника медичної служби.

Кожен військовослужбовець відповідає за рівень своєї фізичної підготовленості, зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами і бути постійно фізично готовим до виконання обов'язків військової служби.

Дані про рівень фізичної підготовленості військовослужбовців відображаються в службових характеристиках і атестаціях.

## 2.2. Управління фізичною підготовкою

З метою організації та методичного керівництва фізичною підготовкою у військових частинах (ВВНЗ) передбачені штатні посади начальника служби (начальника кафедри, старшого викладача, викладача) фізичної підготовки і спорту та інструктора з фізичної підготовки і спорту із розрахунку не менше одного на батальйон, роту спеціального призначення, роту розвідки. Посади фахівців

фізичної підготовки і спорту комплектуються військовослужбовцями, які мають спеціальну освіту у сфері фізичної культури та спорту, спортивну кваліфікацію, а в разі їх відсутності – з числа найбільш підготовлених військовослужбовців. Призначення на посади зазначених осіб та їх звільнення здійснюються за погодженням з начальником служби фізичної підготовки і спорту Головного управління Національної гвардії України.

Загальне керівництво фізичною підготовкою в Національній гвардії України покладається на заступника командувача Національної гвардії України.

Керівництво фізичною підготовкою здійснюється командирами (начальниками) всіх рівнів.

Кожен командир (начальник) забезпечує:

- 1) створення умов для організації навчально-тренувального процесу та можливість використання всіх форм і засобів фізичної підготовки;
- 2) організацію занять з фізичної підготовки, спрямованих на взаємозв'язок з вимогами службово-бойової діяльності військовослужбовців;
- 3) раціональний розподіл фізичного навантаження протягом дня і тижня;
- 4) високу теоретичну, методичну і практичну підготовленість військовослужбовців, що проводять заняття з фізичної підготовки;
- 5) готовність навчально-матеріальної бази для занять за всіма розділами фізичної підготовки;
- 6) дотримання норм і правил безпеки, попередження травматизму під час занять з фізичної підготовки, спортивних заходів та спортивних змагань;
- 7) виховання в особового складу високої мотивації до занять з фізичної підготовки і спорту;
- 8) дотримання принципу рівних прав та можливостей жінок і чоловіків під час організації фізичної підготовки, спортивних заходів та спортивних змагань.

З метою визначення завдань виконавцям і якісного підбиття підсумків з фізичної підготовки, спортивно-масової роботи та фізкультурно-оздоровчої діяльності у військовій частині (ВВНЗ) і підрозділах проводяться службові наради

з відповідними посадовими особами та збори спортивного активу і всього особового складу.

Організація фізичної підготовки включає планування, підготовку керівників, контроль і облік.

Питання фізичної підготовки і спортивно-масової роботи відображаються в планах бойової та спеціальної підготовки і виховної роботи військової частини (ВВНЗ) на рік (навчальний період), у наказах з бойової та спеціальної підготовки, по стройовій частині, а також письмових розпорядженнях командира військової частини (начальника ВВНЗ).

В обов'язковому порядку видаються накази про:

організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині (ВВНЗ) на рік;

організацію у військовій частині (ВВНЗ) змагань, пов'язаних з використанням зброї, військової техніки або вибуттям особового складу з місць постійної дислокації;

організацію занять і змагань з плавання;

підсумки спортивних та військово-спортивних змагань;

проведення навчально-методичних зборів з фахівцями фізичної підготовки і спорту, спортивними організаторами підрозділів, тренерами і суддями з видів спорту;

підсумки фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині (ВВНЗ) за навчальний рік (період навчання);

призначення спортивного комітету, суддів і тренерів з видів спорту у військовій частині (ВВНЗ) на рік.

Планування повинне забезпечувати виконання програм з фізичної підготовки з урахуванням вирішення навчальних і службово-бойових завдань та передбачати виділення встановленої кількості годин на заняття з фізичної підготовки.

Планування фізичної підготовки і спортивно-масової роботи здійснюється згідно з розрахунком:

для курсантів ВВНЗ – 4 години на тиждень (у розкладі занять);

для слухачів ВВНЗ – 4 навчальні години на тиждень (два двогодинні заняття: одне – аудиторне, інше – під час самостійної роботи);

для офіцерів та військовослужбовців військової служби за контрактом, військовослужбовців, які проходять базову військову службу – 4 години (2 або 3 заняття), а для підрозділів забезпечення – 2 години (1 або 2 заняття) на тиждень у службовий час;

для військовослужбовців підрозділів спеціального призначення та розвідки – 6 годин на тиждень;

щодня, крім вихідних і святкових днів, з військовослужбовцями які проходять базову військову службу, курсантами ВВНЗ, курсантами навчальних військових частин (центрів) та військовослужбовцями табірному збору проводиться ранкова фізична зарядка тривалістю 30-50 хвилин;

спортивно-масова робота у військовій частині проводиться 3 рази на тиждень; для військовослужбовців, які проходять базову військову службу, курсантів ВВНЗ та навчальних військових частин (центрів) відповідно до розпорядку дня – 2 рази по 1 годині в робочі дні у вільний від занять час та 3 години – у вихідні та святкові дні; для військовослужбовців військової служби за контрактом – 2 рази по 1 годині в службовий час.

Начальник служби фізичної підготовки і спорту розробляє та подає на затвердження командирові військової частини:

- 1) розрахунок годин і перелік тем з фізичної підготовки для підрозділів військової частини на навчальний рік (період навчання) (додаток 1);
- 2) розклад навчальних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями управлінь військової частини та батальйонів на місяць;
- 3) план проведення ранкової фізичної зарядки на півріччя (квартал, місяць);
- 4) календарний план фізичної підготовки, спортивних заходів та спортивних змагань на навчальний рік (додаток 3);
- 5) Положення (регламент) про спортивні, військово-спортивні змагання та огляди на кращу організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи;

б) графік розподілу навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту на півроку або рік;

7) інструкцію з організації фізичного тренування в процесі службово-бойової діяльності (варіанти і маршрути попутного фізичного тренування при пересуванні підрозділів, перелік варіантів виконання фізичних вправ в умовах чергувань).

У плані бойової і спеціальної підготовки батальйону вказуються:

кількість годин, що відводиться на фізичну підготовку для підрозділів за темами;

тематика та строки проведення інструкторсько-методичних і показових занять з керівниками.

У розкладі занять роти на тиждень зазначаються:

варіант і стислий зміст ранкової фізичної зарядки;

теми і зміст навчальних занять з фізичної підготовки;

зміст попутного фізичного тренування;

час і зміст спортивно-масової роботи;

час проведення, теми і зміст інструктажів з військовослужбовцями, які проводять заняття.

Підготовка керівників здійснюється з метою забезпечення підвищення організаторсько-методичної майстерності та проводиться на теоретичних, методичних заняттях, інструктажах і в процесі самостійної підготовки за тематикою, визначеною командувачем Національної гвардії України на навчальний рік (період навчання).

Тривалість теоретичного (навчально-методичного) і показового занять становить 1 годину, інструкторсько-методичного – 2 години.

Контроль за фізичною підготовкою здійснюється відповідними командирами (начальниками), начальником служби фізичної підготовки і спорту та іншими посадовими особами та спрямований на вивчення стану фізичної підготовки.

Під час контролю перевіряються, аналізуються та оцінюються:

1) якість управління фізичною підготовкою;

- 2) повнота та якість засвоєння військовослужбовцями програми з фізичної підготовки;
- 3) рівень фізичної підготовленості нового поповнення військової частини;
- 4) рівень фізичної підготовленості військовослужбовців;
- 5) рівень фізичної підготовки підрозділів.

Облік фізичної підготовки повинен відображати її стан і здійснюватися у:

військовій частині – начальником служби фізичної підготовки і спорту;

батальйоні – заступником командира батальйону;

роті – командиром роти;

взводі – командиром взводу.

У військовій частині (оперативно-територіальному об'єднанні, ВВНЗ) підлягають обліку:

- 1) навчальні заняття з фізичної підготовки з військовослужбовцями в підрозділах;
- 2) довідка про рівень фізичної підготовки в оперативно-територіальному об'єднанні (військовій частині, ВВНЗ) (додаток 4);
- 3) результати перевірок фізичної підготовки і оглядів спортивно-масової роботи;
- 4) інструкторсько-методичні та показові заняття, навчально-методичні збори (семінари) зі спортивними організаторами підрозділів, тренерами і судьями зі спорту;
- 5) результати змагань, що проводилися у військовій частині (оперативно-територіальному об'єднанні, ВВНЗ), виступів команд і окремих спортсменів на змаганнях поза військовою частиною;
- 6) спортивні рекорди і досягнення військової частини (оперативно-територіального об'єднання, ВВНЗ).

У батальйоні, роті, взводі і прирівняних до них підрозділах підлягають обліку:

усі заходи щодо фізичної підготовки і спортивно-масової роботи, які передбачені документами планування бойової і спеціальної підготовки;

результати виконання особовим складом фізичних вправ.

За підсумками кожного періоду навчання начальник служби фізичної підготовки і спорту готує і подає до Головного управління Національної гвардії України довідку про рівень фізичної підготовки в оперативно-територіальному об'єднанні (військовій частині, ВВНЗ).

Забезпечення фізичної підготовки – це діяльність органів військового управління і посадових осіб щодо створення і підтримання умов ефективного функціонування і розвитку системи фізичної підготовки, яка полягає в організації і здійсненні заходів, спрямованих на створення, удосконалення і експлуатацію навчально-матеріальної бази, своєчасне і якісне матеріально-технічне, фінансове, медичне, методичне та інформаційне забезпечення.

Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки в Національній гвардії України включає:

- 1) забезпечення військових частин табельним спортивним інвентарем, майном, тренажерами, спеціальним обладнанням і апаратурою;
- 2) будівництво та обладнання спортивних споруд і місць для занять фізичною підготовкою і спортом відповідно до переліку (додаток б);
- 3) утримання і ремонт спортивних споруд, місць для занять фізичною підготовкою, спортивного обладнання, інвентарю, майна, апаратури і тренажерів;
- 4) обладнання казарм, кімнат (місць) спортивними тренажерами та інвентарем для занять військовослужбовців;
- 5) виготовлення стенда «Спортивне життя підрозділу» ;
- 6) створення переносної навчально-матеріальної бази підрозділу ротної ланки.

Медичне забезпечення фізичної підготовки і спортивно-масової роботи включає:

- 1) організацію і проведення обов'язкових періодичних медичних оглядів військовослужбовців з метою визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму;

- 2) розподіл військовослужбовців по групах фізичної підготовки з урахуванням віку і стану здоров'я;
- 3) планування і проведення заходів щодо поліпшення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я особового складу;
- 4) формування у військовослужбовців навичок особистої та загальної гігієни, самоконтролю;
- 5) участь у перевірці санітарно-гігієнічного стану спортивних споруд, інвентарю та місць для занять фізичною підготовкою і спортом;
- 6) медичне забезпечення контрольних занять з фізичної підготовки, змагань з видів спорту та фізкультурно-оздоровчих заходів, навчально-тренувальних занять і збірних команд;
- 7) персональний облік військовослужбовців, тимчасово звільнених від занять та перевірок з фізичної підготовки або переведених до групи лікувальної фізичної культури, а також військовослужбовців, що мають надмірну або недостатню масу тіла;
- 8) організацію і проведення занять з військовослужбовцями, які включені до групи лікувальної фізичної культури, та переведення їх після одужання до основних вікових груп;
- 9) забезпечення спортсменів і збірних команд лікарськими засобами.

Методичне забезпечення фізичної підготовки включає:

- 1) підготовку керівників занять;
- 2) узагальнення і поширення передового досвіду організації і проведення всіх форм і розділів фізичної підготовки;
- 3) розроблення методичних посібників і рекомендацій щодо підвищення стану фізичної підготовки військовослужбовців та забезпечення ними керівників занять;
- 4) надання допомоги командирам підрозділів щодо проведення занять з фізичної підготовки і спортивних заходів;
- 5) методичне керівництво самостійним фізичним тренуванням військовослужбовців;

б) організацію роботи методичного класу (кабінету) з фізичної підготовки і спорту.

Інформаційне забезпечення фізичної підготовки і спорту здійснюється відповідно до компетенції підрозділами, органами Національної гвардії України.

### 2.3. Методи та форми професійно-прикладної фізичної підготовки

Навчання фізичним вправам і формування рухових навичок включає ознайомлення, розучування і тренування (удосконалення).

Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного рухового уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, зразково її показати, пояснити техніку виконання вправи та її призначення.

Розучування спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто займається, і складності фізичних вправ застосовуються такі способи розучування:

у цілому – якщо фізична вправа нескладна, доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;

частинами – якщо фізична вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;

за розділами – якщо фізична вправа складна і її можна виконати із зупинками;

за допомогою підготовчих фізичних вправ – якщо через труднощі виконати вправу в цілому або розділити її на частини неможливо.

Тренування (удосконалення) спрямоване на закріплення в тих, хто навчається, рухових навичок і вмінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримку на необхідному рівні фізичних і спеціальних якостей.

Основними методами тренування є:

рівномірний – передбачає рівномірне розподілення навантаження впродовж усього часу виконання вправ;

повторний – передбачає виконання вправ у декілька підходів через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

змінний – передбачає зміну навантаження впродовж часу виконання вправ;

інтервальний – передбачає виконання вправ у декілька підходів за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами або виконання декількох підходів за визначений для кожного підходу (серії) час;

змагальний – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження;

контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь).

Усі заняття повинні проводитися з високою щільністю та фізичним навантаженням, що відповідає завданням і етапам навчання, рівню підготовленості і віку військовослужбовців.

Щільність занять характеризується співвідношенням часу, витраченого на виконання вправи, та всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Під фізичним навантаженням розуміється ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто навчається, який визначається частотою серцевих скорочень за одну хвилину. Використовується така градація:

Фізичне навантаження	Частота пульсу, уд./хв. залежно від вікової групи				
	1 група	2 група	3 група	4 група	5-7 групи
Низьке	до 130	до 125	до 120	до 115	до 110
Середнє	130-150	125-145	120-140	115-130	110-125
Високе	150-190	145-180	140-170	130-160	125-140
Максимальне	понад 190	понад 180	понад 170	понад 160	понад 140

Підвищення фізичного навантаження і щільності занять досягається:

скороченням часу на перешикування;

стислістю та чіткістю пояснень;

збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси вантажів;  
регулюванням тривалості відпочинку;

виконанням вправ усіма військовослужбовцями, що займаються одночасно  
або потоком;

застосуванням кругового тренування і змагального методу;

ефективним використанням тренажерів, а також іншого устаткування та  
інвентарю.

Помилки, що виникають у процесі навчання фізичним вправам,  
виправляються в такій послідовності:

при груповому навчанні: спочатку – загальні, потім – індивідуальні;

при індивідуальному навчанні: спочатку – значні, потім – другорядні.

Попередження помилок забезпечується:

чітким показом і поясненням техніки виконання фізичних вправ;

правильним первинним розучуванням фізичних вправ;

використанням підготовчих фізичних вправ і дій;

своєчасною та якісною допомогою і страховкою.

На заняттях використовується індивідуальний підхід до тих, хто займається,  
який визначається відмінностями рівня їх фізичної підготовленості та реалізується  
шляхом ретельного розподілу навантаження, підбору оптимальних за складністю  
рухових завдань і доцільних способів виконання фізичних вправ або навчальних  
завдань.

Командирами (начальниками) в процесі проведення всіх форм фізичної  
підготовки для попередження травматизму вживаються заходи щодо:

1) чіткої організації занять і дотримання методики їх проведення;

2) дотримання військовослужбовцями дисципліни, знання ними прийомів  
страховки і самостраховки, правил попередження травматизму;

3) своєчасної підготовки місць занять та інвентарю;

4) систематичного контролю за дотриманням установлених норм і правил  
безпеки з боку керівників занять.

Фізичну підготовку проводити за такими формами: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності та індивідуальне фізичне тренування.

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки та обов'язкові для всіх категорій і вікових груп військовослужбовців.

Тривалість навчальних занять становить:

у військових частинах – 1 або 2 навчальні години;

у ВВНЗ – 2 навчальні години.

Заняття починаються не раніше ніж через 1,5 години після приймання їжі.

Навчальні заняття проводяться у вигляді теоретичних і практичних занять.

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями, передбаченими програмою навчання, і проводяться у формі лекцій і семінарів.

Практичні заняття є основною формою навчальних занять і розподіляються на навчально-тренувальні та методичні.

Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки (гімнастика, подолання перешкод, застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили), легка атлетика і прискорене пересування, лижна підготовка, військово-прикладне плавання, спортивні і рухливі ігри) або комплексно і повинні мати навчально-тренувальну, а у ВВНЗ та навчальних військових частинах – і методичну спрямованість.

Навчально-тренувальні заняття, крім марш-кидків та пересувань на лижах, проводяться у складі взводу, групи, навчальної групи (не більше 15 осіб на одного керівника занять – для вищого військового навчального закладу (навчальної військової частини (центру) і 30 осіб – для військової частини).

При виконанні фізичних вправ використовуються такі способи організації військовослужбовців:

індивідуальний – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;

груповий – передбачає виконання вправ у складі груп одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;

фронтальний – одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);

поточний – характеризується визначеним порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно;

круговий – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за встановленою послідовністю;

змагально-круговий – передбачає тренування круговим методом за визначеними правилами змагань.

Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Під час підготовчої частини заняття (7-10 хв. (10-15 хв. – під час 2-годинного заняття)) вирішуються завдання з організації тих, хто займається, здійснюється підготовка їх організму до фізичних навантажень.

Для військовослужбовців шостої, сьомої вікових груп (для жінок – п'ятої – сьомої вікових груп) тривалість підготовчої частини заняття збільшується до 15 хв., заключної – 10 хв. У процесі занять обмежується застосування фізичних вправ, що вимагають великої фізичної сили і статичних навантажень, з різкими нахилами, а також таких, що спричиняють тривалу затримку дихання і напруженість. Підбір фізичних вправ здійснюється з урахуванням їх спрямованості на збільшення рухливості в суглобах, гнучкості і поліпшення постави.

Зміст підготовчої частини складають стройові прийоми, вправи на увагу, загальнорозвивальні і спеціальні вправи, які підбираються залежно від змісту основної частини заняття. Загальнорозвивальні вправи включають вправи на потягування, вправи для м'язів шиї, рук і плечового пояса, тулуба, ніг, усього тіла, вправи в парах, стрибки на місці а також раніше вивчені прийоми і дії.

Основна частина заняття проводиться протягом 30-35 хв. (60-80 хв. – під час 2-годинного заняття). Під час заняття військовослужбовці оволодівають військово-прикладними руховими навичками, удосконалюють їх, розвивають фізичні і

спеціальні якості, виховують моральні і психологічні якості, досягають бойової злагожденості військових підрозділів, формують уміння діяти в складних умовах.

Зміст основної частини заняття складають фізичні вправи, прийоми і дії, які передбачені програмою з фізичної підготовки.

Основна частина заняття проводиться на трьох і більше навчальних місцях з подальшою їх зміною. На заняттях з гімнастики основна частина заняття закінчується комплексним тренуванням протягом 4 хв. (7-17 хв. – під час 2-годинного заняття).

Комплексне тренування проводиться з метою підвищення щільності заняття, удосконалення в тих, хто навчається, фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок. До його змісту включаються вивчені раніше програмні вправи, прийоми і дії, а також вправи на тренажерах та з вантажами, комплексні вправи, рухливі ігри та естафети.

Під час заключної частини заняття (2-4 хв. (3-7 хв. – під час 2-годинного заняття)) організм тих, хто займається, приводиться у відносно спокійний стан (ходьба і біг у повільному темпі, вправи в глибокому диханні і для розслаблення м'язів), підбиваються підсумки заняття та наводиться порядок на навчальних місцях. Навчально-тренувальні заняття проводяться за планом навчально-тренувального заняття (додаток 10).

Комплексні навчально-тренувальні заняття проводяться у кінці періодів навчання з метою підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців.

До змісту комплексних занять включаються фізичні вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки в різних поєднаннях.

Спочатку відпрацьовуються вправи на розвиток швидкості, спритності, потім – прийоми і дії, пов'язані з рухливою координацією, вправи на силу і після цього – на витривалість. Конкретні варіанти поєднання в комплексі вправ визначаються керівниками занять відповідно до періодів і завдань навчання, рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, матеріального забезпечення занять і

погодних умов. Комплексне навчально-тренувальне заняття проводиться за планом комплексного заняття.

Методичні заняття розподіляються на навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові.

Навчально-методичні заняття направлені на формування у військовослужбовців навичок і вмінь, необхідних їм для якісної організації і проведення заходів щодо фізичної підготовки.

Під час підготовчої частини навчально-методичного заняття (3-7 хв.) визначаються завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність військовослужбовців до заняття і проведення методичної практики, доводяться основні вимоги щодо виконання методичних завдань. З числа найбільш підготовлених військовослужбовців призначаються керівники занять.

Основна частина заняття триває 30-35 хв. (65-70 хв. – під час 2-годинного заняття). До її змісту включаються методичні завдання з організації і проведення фізичної підготовки, які розробляються відповідно до функціональних обов'язків командирів і начальників. Методична практика здійснюється під контролем керівника заняття. У ході практики застосовуються такі способи організації навчання, які дають змогу виконувати методичне завдання максимальною кількістю тих, хто навчається (у групах повинно бути не менше 4 осіб).

Під час завершальної частини заняття (3-7 хв.) підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості тих, хто навчається, визначається завдання для самостійної підготовки. Військовослужбовці здійснюють розбір якості виконання методичного завдання з подальшими висновками керівника заняття.

Інструкторсько-методичні заняття направлені на підвищення знань, удосконалення навичок і вмінь командирів підрозділів щодо організації і проведення занять з різних розділів фізичної підготовки і ранкової фізичної зарядки. Тривалість інструкторсько-методичних занять – 2 навчальні години.

Під час підготовчої частини інструкторсько-методичного заняття (5-10 хв.) визначаються завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється

готовність командирів підрозділів до проведення інструкторсько-методичного заняття.

Під час основної частини заняття (70-80 хв.) вивчаються навчальні питання, пов'язані з організацією та методикою проведення окремих частин заняття або зарядки, методикою навчання вправам, прийомам і діям. Кожне навчальне питання опрацьовується в такій послідовності: перевірка теоретичних знань командирів підрозділів, демонстрація методики його проведення, удосконалення методичної практики тих, хто навчається, підбиття підсумків.

Під час завершальної частини заняття (5-10 хв.) визначається оцінка теоретичної, практичної та методичної підготовленості командирів підрозділів до проведення майбутніх навчальних занять або ранкової фізичної зарядки за планом інструкторсько-методичного заняття (додаток 12).

Показові заняття направлені на демонстрацію зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, формування у командирів єдиного підходу до застосування ефективних засобів і методів фізичної підготовки.

До проведення показових занять залучаються кращі методисти. Керівником показового заняття є: у військовій частині – начальник служби фізичної підготовки і спорту, у ВВНЗ – начальник кафедри фізичної підготовки і спорту або його заступник. Показові заняття організуються відповідно до розкладів навчальних занять і навчально-методичних зборів.

Структура і зміст показового заняття такі, як структура і зміст навчально-тренувального заняття.

Під час підготовчої частини заняття (3-7 хв.) оголошується тема, завдання, розкривається його зміст.

Під час основної частини заняття відпрацьовується розділ фізичної підготовки з коментарями керівника показового заняття щодо ефективності засобів і методів, які застосовуються.

Під час заключної частини заняття (3-7 хв.) керівник заняття відповідає на запитання командирів підрозділів і підбиває підсумки.

З метою підготовки військовослужбовців до дій у темний час доби тренування з виконання фізичних вправ необхідно проводити з поступовим ускладненням умов: спочатку – при слабкій видимості (у сутінках), потім – у темний час доби на відкритій слабо пересіченій місцевості, після цього – на місцевості зі складним рельєфом.

До змісту навчальних занять, що проводяться в темний час доби, включаються фізичні вправи, прийоми і дії, вивчені раніше на заняттях у звичайних умовах і необхідні для виконання завдань уночі: пересування на місцевості, подолання різноманітних перешкод польового і міського типу, перенесення вантажів, застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили), переправи вправ з використанням підручних засобів тощо.

В умовах високої температури в перші 1-1,5 місяця військової служби навчальні заняття плануються на ранкові години і проводяться (перші два тижні) з інтенсивністю за частотою серцевих скорочень 140-160 уд./хв. У наступні два тижні навчальні заняття проводяться при температурі повітря до +30 °С. Через кожні 5-7 хв. безперервного фізичного тренування з інтенсивністю за частотою серцевих скорочень 150-160 уд./хв. передбачаються перерви для відпочинку в тіні тривалістю 2-3 хв.

У подальшому навчальні заняття проводяться при вищій температурі повітря і з більшою інтенсивністю. При цьому тривалість безперервного фізичного тренування кожного тижня поступово підвищується і доводиться до 15-20 хв.

В умовах низьких температур навчальні заняття на відкритому повітрі проводяться при температурі не нижче -20 °С. Якщо температура повітря нижче -20 °С, підготовча частина заняття проводиться на відкритому повітрі, основна і заключна – у приміщенні.

Час, що відводиться на підготовчу частину заняття, у перший місяць зимового періоду збільшується. На навчальних заняттях застосовуються фізичні вправи з усіх розділів. Пересування на лижах проводиться лише за сприятливих погодних умов. Інтенсивність фізичного навантаження – середня. Особлива увага

приділяється формуванню рухових навичок при виконанні фізичних вправ в утепленому одязі. Основна спрямованість тренування – розвиток витривалості і швидкісно-силових якостей.

У подальшому (через один місяць) навчальні заняття проводяться комплексним методом, частіше вони організовуються поза приміщенням. Планується концентроване проходження програми з лижної підготовки. Вправи на гімнастичних снарядах і смузі перешкод виконуються груповим і поточним способами. У перервах між підходами до снарядів (подоланням перешкод) виконуються загальнорозвивальні вправи (нахили, присідання, повороти, біг на місці тощо). Підходи до снарядів робляться прискореним кроком або бігом.

При проведенні навчальних занять застосовуються профілактичні заходи щодо попередження обмороження: заняття проводяться в захищених від сильного вітру місцях, визначається відповідна форма одягу, установлюється спостереження військовослужбовців один за одним.

Фізична підготовка з особовим складом, що прибуває для короточасного виконання професійних завдань у районах з низькими температурами, планується тільки в тих випадках, коли є тривалі перерви у виконанні цих завдань.

За 1-1,5 місяця до передислокації особового складу в гірську місцевість навчальні заняття спрямовуються на формування стійкості організму до кисневого голодування і навичок з подолання гірських перешкод, гірських річок, виховання психологічної стійкості при діях у небезпечних умовах. До змісту занять переважно включаються:

- біг на короткі дистанції із затримкою дихання;
- біг на середні і довгі дистанції із застосуванням протигаза;
- марш-кидки;
- виконання фізичних вправ на єдиній смузі перешкод;
- спортивні і рухливі ігри за спрощеними правилами.

У перший тиждень перебування особового складу в умовах гірської місцевості фізичні вправи на витривалість застосовуються вкрай обмежено. У подальшому до змісту навчально-тренувальних занять включаються вправи з

прискороного пересування, марш-кидки, подолання гірських перешкод, спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу (сили), спортивні і рухливі ігри.

На навчальних заняттях з початку перебування в горах тривалість підготовчої частини збільшується до 15-20 хв., під час основної частини робляться 2-3 перерви по 2-3 хв. для відновлення дихання і контролю пульсу.

Подолання природних гірських перешкод, гірських річок поєднується з метанням гранат зверху вниз і знизу вгору на точність. На кожному навчальному занятті планується навчання страховці і самостраховці.

Фізична підготовка військовослужбовців у короткі терміни (15-20 днів) до дій в особливих умовах проводиться з урахуванням характеру і особливостей службово-бойової діяльності підрозділів.

До змісту навчальних занять з фізичної підготовки включаються фізичні вправи і дії, що сприяють розвитку спеціальної витривалості та формують навички, які необхідні для виконання бойових прийомів і дій.

Тренування організовуються в складі підрозділу і проводяться в умовах, наближених до бойових.

Фізичні вправи виконуються з поступовим ускладненням (у різний час доби, в умовах обмеженої видимості, уночі, в умовах замкнутого простору).

Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня і проводиться через 10-15 хв. після підйому щодня, крім вихідних і святкових днів. Тривалість ранкової фізичної зарядки становить 30-50 хв.

Ранкова фізична зарядка проводиться в складі підрозділу. Проведення ранкової фізичної зарядки організовує командир роти (начальник курсу).

Форма одягу для проведення ранкової фізичної зарядки (фізичної підготовки) установлюється залежно від температури повітря і сили вітру та оголошується черговим військової частини.

Ранкова фізична зарядка проводиться згідно з планом проведення ранкової фізичної зарядки на півріччя (квартал, місяць) (додаток 2), до неї включаються фізичні вправи, вивчені на практичних заняттях. Вони розробляються з урахуванням загальних завдань фізичної підготовки, матеріальної бази і особливостей службово-бойової діяльності особового складу.

Ранкова фізична зарядка проводиться у формі комплексного заняття, яке включає підготовчу, основну і заключну частини.

Ранкова фізична зарядка може періодично проводитися з музичним супроводом.

У зимових умовах ранкова фізична зарядка проводиться в швидкому темпі у вигляді чергування ходьби і бігу в поєднанні із загальнорозвивальними і спеціальними вправами. При низькій температурі повітря вона може проводитися в куртках або в приміщеннях. При проведенні ранкової фізичної зарядки в приміщенні виконуються загальнорозвивальні вправи (на тренажерах, з гантелями, еспандерами, гирями) і комплекси вільних вправ. Зарядка закінчується бігом і ходьбою на місці.

У теплу пору року за наявності умов під час ранкової фізичної зарядки можуть проводитися спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання і купання.

Ранкова фізична зарядка з використанням плавання проводиться на водній станції (у басейні) під керівництвом командира підрозділу в такій послідовності: ходьба, біг, загальнорозвивальні і спеціальні вправи для вдосконалення техніки плавання (7-12 хв.); вправи з плавання (27-34 хв.); ходьба і біг (2-4 хв.).

Місця для проведення ранкової фізичної зарядки закріплюються за підрозділами. Вони повинні бути добре освітлені. Дистанції для ходьби і бігу розмічаються покажчиками.

Військовослужбовці, що мають перший розряд і вище, входять до складу збірних команд та з дозволу командира військової частини і начальника ВВНЗ під час ранкової фізичної зарядки займаються за індивідуальним планом.

Зарядка з офіцерами та військовослужбовцями військової служби за контрактом у період навчальних і табірних зборів організовується і проводиться обов'язково в складі групи.

Контроль за проведенням ранкової фізичної зарядки здійснюється щодня черговим військової частини і періодично – командирами (начальниками), фахівцями фізичної підготовки і спорту та медичної служби.

Спортивно-масова робота в Національній гвардії України є одним із важливих засобів військового виховання та навчання. Вона спрямована на фізичне вдосконалення військовослужбовців, організацію і проведення фізкультурно-спортивних заходів, підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців, організацію дозвілля та пропаганду здорового способу життя.

Основу спортивно-масової роботи у військових частинах (ВВНЗ) і підрозділах становлять навчально-тренувальні заняття і змагання.

Основними формами спортивно-масової роботи є: навчально-тренувальні заняття зі спорту, спортивні та військово-спортивні змагання з олімпійських, неолімпійських, службово-прикладних, військово-прикладних видів спорту і фізичних вправ, передбачених програмою з фізичної підготовки, чемпіонати військової частини (ВВНЗ), Національної гвардії України, МВС, Фізкультурно-спортивного товариства «Динамо» України та змагання вищого рівня, масові спортивні заходи та огляди на кращу організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи, спортивні свята, вечори та інші види рухової активності.

З метою організації та проведення спортивно-масової роботи з особовим складом у військових частинах (ВВНЗ) створюються спортивні комітети.

Спортивний комітет складається із 7-11 осіб (голова комітету, секретар, заступник голови комітету, голова колегії суддів і члени комітету).

На спортивний комітет покладається:

розроблення проекту наказу щодо організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи, положень (регламентів) про спортивні, військово-спортивні змагання та огляд на кращу організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи, складання плану роботи;

організація та проведення оглядів спортивно-масової роботи, спортивних свят, вечорів та інших заходів;

підготовка та проведення навчально-методичних зборів і семінарів з тренерами і суддями з видів спорту;

підбір та інструктаж суддівських бригад для проведення спортивних і військово-спортивних змагань у військовій частині та ВВНЗ;

контроль за спортивно-масовою роботою в підрозділах, навчально-тренувальними заняттями в спортивних командах військової частини і ВВНЗ та надання допомоги командирам підрозділів і тренерам з видів спорту;

узагальнення та поширення передового досвіду організації і проведення спортивно-масової роботи;

організація та проведення спортивних заходів з членами сімей військовослужбовців і працівників Національної гвардії України;

аналіз стану спортивно-масової роботи та її вдосконалення.

Спортивний комітет взаємодіє із закладами фізичної культури і спорту, свою роботу проводить за кварталним планом, затвердженим головою спортивного комітету. Найбільш важливі питання обговорюються на засіданнях, які проводяться не рідше одного разу на три місяці.

З метою організації та проведення навчально-тренувальної та виховної роботи в спортивних командах військової частини призначаються начальники (тренери) спортивних команд з видів спорту, список яких затверджується наказом відповідного командира (начальника), які зобов'язані:

організовувати навчально-тренувальну і виховну роботу в спортивній команді;

організовувати та проводити змагання з видів спорту;

при проведенні навчально-тренувальних занять та змагань дотримуватися заходів безпеки.

Навчально-тренувальні заняття в збірних командах військових частин проводяться 3-4 рази на тиждень по 2 години.

Офіцерам та військовослужбовцям військової служби за контрактом надається можливість вільно обирати заняття з того чи іншого виду спорту.

Спортивні і військово-спортивні змагання проводяться відповідно до правил змагань з виду спорту та положення (регламенту) про проведення змагань, у якому вказуються мета, завдання, програма та умови змагань з відповідного виду спорту, порядок визначення особистої і командної першості, нагородження переможців, джерела фінансування, норми забезпечення, порядок подання заявок на участь у змаганнях, а також інші питання, необхідні для організації та проведення змагань.

Результати змагань фіксуються в протоколах, які зберігаються протягом двох років.

Звітними документами про проведення змагань є: наказ (розпорядження) про організацію і проведення змагань, протокол мандатної комісії, заявки на участь у змаганнях, протоколи зважування, робочі протоколи (порядок змін та запливів), зведений протокол особистої і командної першості, звіт головного судді змагань, наказ щодо підбиття підсумків проведених змагань.

Фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності проводиться з метою підвищення боєздатності військовослужбовців.

Фізичне тренування організовується з урахуванням навчальних і службово-бойових завдань та включає: фізичні вправи в умовах чергування, фізичне тренування перед заступанням на службу, попутне фізичне тренування, фізичні вправи при пересуванні військ транспортними засобами.

Фізичні вправи в умовах бойових чергувань застосовуються з метою збереження фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухливої активності та проводяться з урахуванням особливостей військової спеціальності.

При тривалих чергуваннях біля пультів управління, у машинах, на бойових постах, у спеціальних приміщеннях комплекс вправ виконується через кожні 2 години безпосередньо на робочому місці не менше 5-10 хв.

Виконання вправ не повинно перешкоджати в подальшому виконанню військовослужбовцем своїх службових обов'язків. Особлива увага при виконанні

вправ приділяється динамічній роботі тих груп м'язів, які знаходилися до цього в статичній напрузі або піддавалися здавлюванню.

Фізичне тренування перед заступанням на службу організується і проводиться під час проведення з військовослужбовцями інструктивних занять. До їх змісту включаються вправи, спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу (сили) в поєднанні з елементами тактико-спеціальних дій (варіанти тренувань розробляються начальником служби фізичної підготовки і спорту разом з офіцерами штабу частини).

Перед заступанням на чергування після сну, а також після закінчення чергування, пов'язаного з обмеженою рухливістю, особовий склад підрозділу протягом 8-10 хв. виконує комплекс фізичних вправ.

До комплексу фізичних вправ включаються: вправи на потягування з прогинанням у поєднанні з глибоким диханням, 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.

Попутне фізичне тренування спрямоване на підвищення рівня фізичної підготовленості, удосконалення військово-прикладних і рухових навичок військовослужбовців.

Попутне фізичне тренування організується і проводиться при пересуванні підрозділів до місць занять і при поверненні з них, а також під час практичних занять з бойової і спеціальної підготовки.

До організації попутного фізичного тренування входять: обрання маршруту, його підготовка, визначення часу проходження, методів тренування і навантаження, відображення в розкладі занять і в плані-конспекті стислого змісту тренування та інструктаж відповідних посадових осіб.

Маршрути та порядок проведення попутного фізичного тренування, зміст і контрольні нормативи для кожного варіанта визначаються заступником командира військової частини та начальником служби фізичної підготовки і спорту.

До змісту попутного фізичного тренування включаються: марш-кидки і пересування на лижах з попутним подоланням штучних і природних перешкод,

тренування на посадку і висадку з військово-транспортної техніки, відпрацювання нормативів із захисту від зброї масового ураження, біг у протигазі та інші прийоми і дії, що входять до предметів навчання з бойової та спеціальної підготовки.

Підвищення фізичного навантаження на заняттях з бойової та спеціальної підготовки досягається:

- збільшенням кількості повторень спеціальних прийомів і дій;
- збільшенням дистанції прискореного пересування;
- підвищенням швидкості пересування і виконання інших дій;
- збільшенням маси вантажу, що переноситься;
- використанням засобів індивідуального захисту;
- зменшенням часу відпочинку між вправами і діями.

25. Фізичні вправи при пересуванні підрозділів на транспортних засобах виконуються з метою збереження досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності і підтримки постійної готовності до дій з максимальним фізичним навантаженням.

При пересуванні військ на бойових і транспортних машинах фізичні вправи виконуються під час зупинки не виходячи з машин або після висадки з них.

Під час перебування у військово-транспортній техніці військовослужбовці виконують фізичні вправи на своїх місцях. Застосовуються нахили, повороти головою і тулубом, підняття рук, ніг, прогинання в грудній ділянці та інші фізичні вправи.

Після висадки з транспортних засобів фізичні вправи виконуються з дозволу старшого колони, який визначає порядок, час і місце заняття. Застосовуються пробіжки по місцевості з подоланням природних перешкод, загальнорозвивальні вправи або рухливі ігри.

У період тривалого пересування військ залізницями фізичні вправи виконуються під час тривалих зупинок у формі зарядки в порядку, установленому начальником військового ешелону. Під час беззупинного руху військового ешелону фізичні вправи виконуються у вагонах через кожні 3-4 години з дотриманням норм і правил безпеки.

Індивідуальним фізичним тренуванням військовослужбовці займаються самостійно, користуючись методичними рекомендаціями фахівця з фізичної підготовки і спорту.

Індивідуальні заняття фізичними вправами здійснюються на навчально-матеріальних базах військових частин (ВВНЗ) або інших спортивних об'єктах, які відповідають установленим вимогам.

#### 2.4. Зміст фізичної підготовки

Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Вони виконуються з урахуванням категорій та вікових особливостей військовослужбовців, рівня їх фізичної підготовленості, дотриманням вимог безпеки та правил гігієни.

Для ефективного вирішення завдань фізичної підготовки застосовуються фізичні вправи відповідно до їх спрямованості щодо розвитку і підтримання на необхідному рівні фізичних, спеціальних якостей та військово-прикладних навичок.

Фізичні якості – властивості організму, що забезпечують рухливу діяльність. До основних фізичних якостей військовослужбовців належать витривалість, сила, швидкість і спритність:

1) витривалість – здатність тривалий час виконувати роботу на високому рівні без зниження її ефективності, протистояти стомленню в процесі службово-бойової діяльності.

Витривалість може бути загальною і спеціальною. Вона зумовлюється фізіологічними можливостями організму. Засобами розвитку витривалості є прискорене пересування, пересування на лижах, подолання перешкод, плавання, спортивні і рухливі ігри;

2) сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Розвиток сили припускає використання фізичних вправ, що сприяють збільшенню ступеня напруги м'язів за допомогою різних навантажень. З цією метою застосовуються фізичні вправи з підняття і перенесення вантажів, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою;

3) швидкість – здатність здійснювати рухливі дії за мінімальний час.

Основними засобами розвитку швидкості є біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю, подолання смуги перешкод, стрибки, метання та вправи, які характеризуються динамічною і раптовою зміною ситуації;

4) спритність – здатність військовослужбовця виконувати рухи скоординовано і точно, а також своєчасно і раціонально справлятися з новими завданнями, що раптово виникають.

До основних засобів розвитку спритності належать стрибки через козла і коня, вправи на перекладині і брусах. Крім того, спритність розвивається на заняттях із застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили), подолання перешкод, прискореного пересування, пересування на лижах, а також під час спортивних ігор тощо.

Спеціальні якості – властивості організму, що забезпечують його стійкість до дії певних несприятливих чинників службово-бойової діяльності. До основних з них належать:

1) стійкість до закачування – здатність переносити дію механічних і статико-кінетичних подразників, що виникають внаслідок різноспрямованого переміщення в просторі літака (вертольота), бойових і транспортних машин. Така здатність розвивається фізичними вправами, які спричиняють кутові і прямолінійні прискорення, що впливають на вестибулярний аналізатор, зокрема вправами на спеціальних снарядах, акробатичними і гімнастичними вправами;

2) стійкість до гравітаційних перенавантажень – здатність організму протистояти інерційним силам прискорення, що виникають при різкій зміні швидкості і напрямку руху літака (вертольота).

Підвищення стійкості до гравітаційних перенавантажень здійснюється за допомогою вправ, пов'язаних зі зміною положення тіла в просторі (висіння вниз головою на перекладині, кільцях, брусах, стійка на плечах на брусах, руках, стрибки у воду, стрибки на батуті, обертання на лопінгу, біг на короткі і середні дистанції);

3) стійкість до кисневого голодування – здатність ефективно діяти в умовах нестачі кисню.

Стійкість до кисневого голодування розвивається фізичними вправами із значними навантаженнями на дихальну і серцево-судинну системи, а також фізичними вправами з тривалими затримками дихання (пірнання вздовж, стрибки у воду, біг на короткі і середні дистанції);

4) стійкість до вібрації – здатність переносити механічні коливання, що передаються через віброуючі опорні поверхні або предмети військової техніки (літаки, вертольоти, бронемашини).

Стійкість до вібрації розвивається фізичними вправами, що сприяють формуванню навичок з подолання скутості, довільного розслаблення м'язів і регулярного дихання;

5) стійкість до гіподинамії – здатність підтримувати працездатність в умовах зниженої рухової активності, коли навантаження на м'язи різко зменшується.

Стійкість до гіподинамії досягається фізичними вправами, що розвивають витривалість, і спеціальними вправами, що виконуються в різних умовах службово-бойової діяльності.

Військово-прикладні навички – доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються відповідно до визначеного завдання.

До основних військово-прикладних навичок належать: навички з пересування на лижах, здійснення марш-кидків, подолання перешкод, військово-прикладного плавання, застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили). Навички формуються і вдосконалюються шляхом багаторазового повторення вправ.

Заняття з гімнастики спрямовані на розвинення спритності, сили і силової витривалості, гнучкості, стійкості до закачування і перенавантажень, орієнтування в просторі, прикладних рухових навичок, виховання сміливості і рішучості, удосконалення постави, стройової виправки і підтягнутості. На заняттях з гімнастики створюються умови для якісного формування в тих, хто навчається, методичних умінь і навичок.

Заняття проводяться на гімнастичних майданчиках і містечках, у спортивних залах або спеціально обладнаних приміщеннях, на тренажерних комплексах, а також на відповідній місцевості.

До підготовчої частини включаються стройові прийоми і вправи на увагу, вправи з ходьби і бігу, загальнорозвивальні вправи на місці, зокрема вправи для вдосконалення положення «наскок на снаряд» і «зіскок зі снаряду», комплекси вільних вправ, вправи удвох, спеціальні вправи, вправи зі стрибків, на гімнастичній стінці, на гімнастичній лавці та з палицею, м'ячем, гантелями.

До основної частини заняття включаються фізичні вправи на перекладині, брусах, опорні і безопорні стрибки через гімнастичного коня (козла) та перешкоди, акробатичні і комплексні вправи, вправи з вантажами, на тренажерах і багатопролітних снарядах, на рівновагу, лазіння по канату (жердині), рухливі ігри та естафети. Для військовослужбовців льотного складу та підрозділів спеціального призначення і розвідки включаються фізичні вправи на спеціальних снарядах: лопінгу, стаціонарному і рухомому гімнастичних колесах. Військовослужбовці-жінки в основній частині заняття виконують комплекси вільних вправ і ритмічної гімнастики в поєднанні з фізичними вправами на тренажерах.

Фізичні вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, акробатичні вправи, вправи з вантажами розучуються в цілому, частинами, за допомогою підготовчих вправ, а комплекси вільних вправ – за розподілом.

Тренування з виконання гімнастичних вправ полягає в їх багаторазовому повторенні. Складні фізичні вправи вдосконалюються спочатку частинами (декілька елементів із зіскоком), потім у цілому.

З метою підвищення інтенсивності і фізичного навантаження гімнастичні вправи можуть виконуватися одночасно всіма військовослужбовцями, по черзі, шеренгами, колонами, потоком по одному або по декілька осіб, у парах з допомогою, а також зі зміною навчальних місць по колу.

При виконанні вправ, прийомів і дій керівник заняття обов'язково вказує назву вправи, прийому або дій, вихідне положення, спосіб виконання і кількість

разів, на що звернути увагу, вихідне положення після виконання вправи і після цього подає команду для виконання.

До змісту занять включаються гімнастичні вправи, наведені в Переліку вправ, які включаються до змісту занять з фізичної підготовки.

Заняття з легкої атлетики та прискороного пересування спрямовані на розвиток витривалості і швидкості, швидкісно-силових якостей, удосконалення навичок під час ходьби, бігу по рівній і пересіченій місцевості, навичок з метання гранат на дальність і влучність, розвиток злагодженості дій у складі підрозділів, виховання вольових якостей.

Заняття проводяться на стадіоні або рівному майданчику (у спортивному залі), а також на пересіченій місцевості, по дорозі або поза межами доріг у складі підрозділів фронтальним або потоковим способом.

Підготовча частина заняття включає: ходьбу і біг; вправи на місці для вдосконалення гнучкості, підготовки м'язів і зв'язок; спеціальні стрибково-бігові вправи для підготовки опорно-рухового апарату до навантажень в основній частині занять; прискорення.

До основної частини занять включаються: біг на короткі дистанції (від 30 до 400 м, човниковий біг, естафети); біг на середні і довгі дистанції (від 1 до 10 км і більше); марш-кидки до 10 км; спеціальні стрибково-бігові вправи та вправи з метання гранат на дальність і влучність.

Вправи з бігу, стрибків і метання розучуються в цілому, частинами, за допомогою підготовчих та імітаційних вправ, а також за розділами.

Тренування з бігу на короткі дистанції (а також розучування нових вправ) проводиться на початку заняття; на середні і довгі дистанції – у кінці. На початковому етапі тренувань з бігу на довгі дистанції, марш-кидків слабо підготовлені військовослужбовці утворюють окрему групу.

При навчанні бігу на короткі дистанції при виконанні спеціальних стрибково-бігових вправ ті, хто навчається, шикуються в колону по одному на бігових доріжках (напрямах) з інтервалом у 2-3 кроки. Керівник, знаходячись спереду збоку на відстані 15-20 кроків, подає попереднє розпорядження і

виконавчу команду. У попередньому розпорядженні вказується, яку вправу необхідно виконати, на яку відстань, де, яким способом і куди пересуватися після виконання вправи, а також кількість повторень.

Заняття з лижної підготовки спрямовані на формування і вдосконалення навичок з пересування на лижах, розвиток витривалості, виховання волевих якостей, гартування організму.

Заняття проводяться з підрозділом у районах з достатньою кількістю снігу фронтальним або потоковим способом, тривалість заняття становить дві навчальні години.

Підготовча частина заняття включає: перевірку стану лижного інвентарю і форми одягу, виконання стройових прийомів з лижами і на лижах, пересування до місця проведення основної частини заняття. Перед початком руху керівник заняття призначає та інструктує двох – трьох замикаючих (один з яких – з числа добре підготовлених військовослужбовців).

До основної частини заняття включаються: вивчення способів пересування на лижах; тренування з розвитку загальної і спеціальної витривалості; вивчення і вдосконалення бойових прийомів з лижами і на лижах; формування методичних умінь і навичок.

Навчання з техніки пересування на лижах проводиться без зброї і спорядження.

З метою руху лижнею при розучуванні лижних ходів подається команда: «Звичайним ходом, по колу, дистанція 5 кроків, кроком – РУШ».

Для розучування підйомів підрозділ шикуються біля підніжжя схилу. Після демонстрування і пояснення подається команда: «Підйом «ялиночкою», справа в колону по одному, дистанція 5 кроків – УПЕРЕД».

Тренування з пересування на лижах включається в кожне заняття і проводиться протягом 30-50 хв., спочатку – без зброї і спорядження на слабо пересіченій місцевості, далі – зі зброєю і спорядженням на місцевості зі складнішим рельєфом.

Заключна частина заняття включає: підбиття підсумків, визначення завдань для самостійної роботи і пересування до місця розташування.

За відсутності достатньої кількості снігу час, відведений на заняття з лижної підготовки, за рішенням командира (начальника) використовується для вивчення інших розділів з фізичної підготовки.

Попередження травматизму на заняттях з лижної підготовки забезпечується: перевіркою підгонки кріплень до взуття, обмундирування, спорядження і зброї;

урахуванням обсягу фізичного навантаження на заняттях і своєчасним його зниженням;

розучуванням прийомів гірськолижної техніки на схилах, вільних від дерев, кущів, пеньків, каменів, ям, канав та інших перешкод;

точною вказівкою напрямку руху і дистанції між військовослужбовцями на підйомах, спусках, гальмуваннях і поворотах, а також місцях шиккування після виконання вправи;

спостереженням за тими, хто навчається, і взаємоспостереженням;

наданням негайної допомоги при появі ознак обмороження.

Заняття з військово-прикладного плавання спрямовані на формування навичок з військово-прикладного плавання, виховання витримки і самовладання при знаходженні у воді, розвиток загальної витривалості.

Заняття проводяться тільки під керівництвом командира підрозділу, якому виділяються помічники з числа тих, хто добре володіє технікою плавання і методикою навчання.

До змісту занять з військово-прикладного плавання включаються плавання вільним стилем, брасом, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання в довжину, стрибки у воду, надання допомоги потопаючому, переправи вплав у складі підрозділу через водні перешкоди.

Заняття з військово-прикладного плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймищах і водних станціях при температурі води не нижче +17 °С, а також у закритих і відкритих басейнах з підігрівом води.

У місцях табірному розташування кожна військова частина (ВВНЗ), як правило, обладнує водну станцію з вежею для стрибків у воду. Місце для водної станції обирається начальником служби фізичної підготовки і спорту військової частини (начальником кафедри фізичної підготовки ВВНЗ) разом з лікарем і затверджується командиром військової частини (начальником ВВНЗ).

Для проведення занять зі стрибків у воду з 3-5-метрової вежі необхідна глибина води 3,5-4 м. Глибина повинна зберігатися під 3 і 5-метровими вежами впродовж 6 і 9 м від краю вежі вперед і на 2,5 м у сторони. Дно під вежею повинно бути очищено від корчів і каміння.

Для тих, хто вміє плавати, обладнується ділянка водоймища або басейн розміром 10x25 або 20x25 м та завглибшки в місцях старту не менше 1,5 м.

Для тих, хто не вміє плавати, обладнується ділянка біля берега або басейн розміром 10x25 м та завглибшки до 1,2 м з чистим дном.

У польових умовах заняття з військово-прикладного плавання проводяться в природних водоймищах, на прибережних ділянках річки, озера, ставка або моря.

Вибране на розсуд командира частини (підрозділу) місце для занять обмежується віхами або поплавцями.

Межа ділянки для плавання не повинна бути далі 50 м від берега.

Для занять з військово-прикладного плавання в гірських районах вода з річки відводиться в котловани, а на мілких річках влаштовуються прості споруди.

Місце для занять з військово-прикладного плавання забезпечується навчальними дошками, підручними засобами для навчання переправам і стрільбі з води, мотузками завдовжки 3,5 м з поплавцями на кінці для страхування при пірнанні вздовж, рятувальними засобами.

Заняття проводиться відповідно до організації занять з військово-прикладного плавання та купання на водній станції.

Безпосереднє проведення занять у військовій частині покладається на командирів підрозділів, а у ВВНЗ – на викладачів кафедри фізичної підготовки і спорту та командирів підрозділів. Заняття з військовослужбовцями військової

служби за контрактом проводить призначений керівник відповідно до вікових груп під загальним керівництвом начальника служби фізичної підготовки і спорту.

На першому занятті з військово-прикладного плавання командири підрозділів перевіряють у військовослужбовців уміння плавати і ділять особовий склад на дві групи:

перша – військовослужбовці, що не вміють плавати або погано плавають;

друга – плавці, що впевнено володіють одним із способів плавання та пропливають не менше 200 м.

На кожен групу командир призначає керівника з числа найбільш підготовлених плавців. Перша група (військовослужбовці, що не вміють плавати) займається під керівництвом командира.

Навчання способу плавання проводиться в такому порядку: ознайомлення зі способами плавання в цілому і з їх основними елементами; розучування за елементами і в цілому на суші; розучування у воді рухів ніг, рук, дихання та узгодження рухів ніг, рук з диханням. Під час демонстрації керівник заняття пояснює техніку плавання: положення тіла, рухи ніг і рук, дихання та узгодження рухів ніг, рук з диханням.

У міру оволодіння технікою плавання поступово збільшується відстань і швидкість плавання.

На перших заняттях головна увага приділяється відпрацюванню рухів ногами і правильного дихання.

Вивчення старту проводиться за допомогою таких вправ: стартові стрибки з борту басейну (водної станції) без махів руками, стрибки зі стартової тумбочки з махами руками, стартові стрибки за командою керівника.

Повороти при плаванні вивчаються спочатку на місці, а потім з підпливанням до стінки басейну (водної станції). Удосконалення старту і поворотів проводиться під час плавання на відпрацювання техніки, витривалості і швидкості.

Навчання пірнанню вздовж проводиться тільки зі страхувальною мотузкою. Не допускається пірнання в місцях з недослідженим дном або поблизу понтонів, плотів, барж та інших предметів, що являють небезпеку при пірнанні.

Розучування стрибків у воду починається з борту басейну (водної станції) при глибині не менше 1,5 м, з 3-метрової вежі – при глибині не менше 3,5 м, з 5-метрової вежі – не менше 4 м. Після освоєння стрибків у воду з борту басейну необхідно здійснювати їх удосконалення: відпрацьовувати стрибки з вежі (униз ногами, униз головою). Стрибки у воду в обмундируванні зі зброєю виконуються тільки вниз ногами.

Плавання в обмундируванні зі зброєю проводиться як в індивідуальних рятувальних засобах (рятувальні жилети, нагрудники, пояси), так і з поплавками з предметів обмундирування, спорядження, підручного матеріалу і без підтримувальних засобів.

До змісту занять з плавання включаються вправи згідно з розділом VI Переліку вправ.

Попередження травматизму на заняттях з військово-прикладного плавання забезпечується:

наявністю і готовністю рятувальних засобів і аптечки;

ретельною перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання;

очищенням до початку занять на водній станції дна від корчів та інших предметів;

перевіркою кількості військовослужбовців до входу у воду, у воді і після виходу з води;

призначенням для спостереження за військовослужбовцями, які перебувають у воді, двох – трьох плавців;

забороною військовослужбовцям входити у воду і виходити з води без команди;

навчанням стартовому стрибку при глибині не менше 1,5 м, а при стрибках у воду з 3-метрової вишки – не менше 3 м;

забороною пірнання та стрибків у воду військовослужбовцям, які перенесли захворювання середнього і внутрішнього вуха, як виняток – допускати їх до занять

тільки в тому разі, якщо слуховий прохід закладено ватою та густо змащено вазеліном;

забороною плавання біля вишки під час стрибків у воду;

дозволом стрибати наступному військовослужбовцю не раніше ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не менше 5 м;

навчанням пірнання тільки зі страхувальною мотузкою довжиною 5-6 м з поплавком на одному кінці;

ознайомленням перед пірнанням зі способом вирівнювання тиску на барабанні перетинки;

перевіркою правильності підгонки обмундирування, спорядження і зброї, кріплення підтримувальних предметів, проведенням занять з плавання в обмундируванні зі зброєю спочатку на глибині 1-1,5 м, а при переході на глибоке місце – уздовж натягнутої мотузки з поплавками;

припиненням занять у воді, якщо у військовослужбовців з'явилися ознаки сильного охолодження («гусяча шкіра», посиніння губ).

Керівник заняття та його помічник забор'язані знати заходи безпеки та вміти надати першу допомогу потопуючому.

Заняття з рухливих ігор та ігрових видів спорту спрямовані на розвиток швидкості, спритності, загальної і швидкісної витривалості, просторового орієнтування, на формування навичок у колективних діях, виховання наполегливості, рішучості, ініціативи та винахідливості, підтримку розумової і фізичної працездатності, зняття емоційної напруги службово-бойової діяльності.

До змісту занять з рухливих ігор та ігрових видів спорту включаються загальнорозвивальні і спеціальні вправи без м'яча та з м'ячем, вправи з техніки і тактики гри, двосторонні навчально-тренувальні ігри.

До підготовчої частини заняття включаються: ходьба, біг різними способами, вправи з пересування гравця, загальнорозвивальні вправи, прості вправи з техніки гри.

До основної частини заняття включаються вправи з техніки і тактики гри в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол (міні-футбол, футзал).

Баскетбол. Гра в баскетбол проводиться на майданчику розміром 14x26 м та включає вправи з техніки і тактики: стійки, пересування, зупинки, способи передачі, лову і ведення м'яча, кидки в корзину, заслони, обманні прийоми і дії, двосторонні ігри.

Волейбол. Гра у волейбол проводиться на майданчику розміром 9x18 м (висота верхнього краю сітки від поверхні майданчика – 2 м 43 см) і включає вправи з техніки і тактики: прийоми, способи передачі м'яча, подачі м'яча, нападаючий удар, блокування, двосторонні ігри.

Гандбол. Гра в гандбол 7:7 проводиться на майданчиках розміром 20x40 та 15x25 м зі встановленими воротами розміром 2x3 м та включає вправи з техніки і тактики: стійки, способи лову і ведення м'яча, кидки м'яча по воротах, одно- та двокрокові відволікальні дії, техніку гри воротаря, техніку двосторонньої гри.

Гра в гандбол (регбі) 11:11 проводиться на майданчиках розміром 90x110 та 60x90 м. Технічні і тактичні прийоми гри такі, як і в гандболі 7:7 (регбі – згідно з правилами гри). Гра проводиться за спрощеними правилами.

Футбол (міні-футбол, футзал). Гра у футбол проводиться на майданчиках розміром 90x110 та 60x90 м; у міні-футбол (футзал) – на відкритих та закритих майданчиках розміром 20x40 та 15x21 м зі встановленими воротами розміром 2x3 м та включає вправи з техніки і тактики: удари по м'ячу, способи передачі, зупинки, ведення та обведення, кидання м'яча, відбирання м'яча, техніку гри воротаря, техніку двосторонньої гри.

Заняття з рухливих ігор та ігрових видів спорту організуються та проводяться як у спортивному залі, так і на відкритому майданчику. Підготовча і заключна частини заняття проводяться в складі взводу, основна – у складі взводу або по відділеннях (по командах).

Навчання техніці гри в ігрові види спорту починається з розучування стійок та способів пересування по майданчику. Потім вивчаються способи тримання і ведення м'яча, способи передачі, подачі, лову м'яча, кидків м'яча в корзину або у ворота, нападаючі удари, блокування, заслони.

Технічні прийоми розучуються в цілому, по розділах (частинах) і за допомогою підготовчих вправ, як правило, у двошеренговому строю обличчям один до одного зі встановленими інтервалами та дистанцією між тими, хто займається, а також при розташуванні тих, хто займається, у колонах, у півколі (колі).

З метою вдосконалення виконання основних прийомів техніки гри використовуються потоковий, сполучений та круговий методи тренування.

Навчання тактичним діям здійснюється одночасно з удосконаленням технічних прийомів під час навчальних двосторонніх ігор, які спочатку проводяться за спрощеними правилами (збільшення або зменшення гравців у командах, зміна розмірів майданчика, застосування в деяких випадках нестандартного устаткування, інвентарю, пред'явлення занижених вимог щодо дотримання правил гри), а в міру оволодіння технічними прийомами і тактичними діями – за офіційними правилами змагань.

Навчальні двосторонні ігри за спрощеними правилами застосовуються для підвищення щільності заняття і фізичного навантаження, залучення до гри всіх, хто займається, а також з метою поступового освоєння тими, хто навчається, офіційних правил змагань.

Ознайомлення з основними правилами спортивної гри починається на перших заняттях. Спочатку до відома тих, хто займається, доводиться інформація про розміри майданчика, його розмітку, обладнання та інвентар, правила виконання техніки гри, що вивчаються на цьому занятті. На подальших заняттях ознайомлення з правилами здійснюється в поєднанні з прийомами техніки і тактики спортивної гри.

Рухливі ігри на заняттях проводяться в підготовчій і основній частинах. До підготовчої частини включаються ігри, направлені на підготовку організму до майбутнього навантаження. Тривалість таких ігор не повинна бути великою. До основної частини заняття включаються ігри без м'яча і з м'ячем, направлені на вдосконалення різних якостей військовослужбовців, а також оволодіння навичками рухливих ігор.

Організація тих, хто займається, включає їх розташування, призначення вєдучих, капітанів і помічників, розподіл тих, хто грає, по командах.

До функцій керівництва грою входять: спостереження за діями окремих учасників, групи учасників, виправлення помилок; визначення правильного способу індивідуальних і колективних дій; припинення прояву індивідуалізму, грубощів та зверхнього ставлення до товаришів; регулювання навантаження; підтримання змагального духу впродовж усієї гри.

Попередження травматизму на заняттях з рухливих ігор та ігрових видів спорту забезпечується перевіркою технічного стану обладнання, інвентарю та дотриманням правил гри.

## **2.5. Особливості фізичної підготовки різних категорій військовослужбовців**

Фізична підготовка офіцерів і військовослужбовців військової служби за контрактом спрямована на підтримку їх фізичної готовності до службово-бойової діяльності, зміцнення здоров'я, загартування, удосконалення методичних умінь і навичок з керівництва фізичною підготовкою, її організації та проведення.

Фізична підготовка визначається специфікою службово-бойової діяльності особового складу і має особливості, які відображаються в спеціальних завданнях, переліку фізичних вправ, організації і методиці проведення.

Для проведення занять та практичної перевірки фізичної підготовленості військовослужбовці Національної гвардії України залежно від особливостей службово-бойової діяльності та впливу рівня фізичної підготовленості на ефективність їх бойової підготовки розподіляються на категорії:

I категорія – військовослужбовці груп спеціального призначення (бойових груп) загонів (підрозділів) спеціального призначення та роти (підрозділи) розвідки;

II категорія – військовослужбовці військових частин і підрозділів з охорони громадського порядку, оперативного призначення, з охорони важливих державних об'єктів, спеціальних вантажів, дипломатичних представництв, консульських установ іноземних держав, представництв міжнародних організацій в Україні,

кінологічних підрозділів, командири курсантських підрозділів ВВНЗ, навчальних частин, військових частин та підрозділів з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних, підрозділів бойового забезпечення загонів (підрозділів) спеціального призначення та розвідки (групи спеціального призначення (снайперські, кінологічні), застосування (екіпажі) безпілотних авіаційних комплексів);

III категорія – генерали, офіцери та військовослужбовці військової служби за контрактом Головного управління Національної гвардії України, управлінь оперативно-територіальних об'єднань, управлінь військових частин, управлінь загонів (підрозділів) спеціального призначення, постійний склад та здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня ВВНЗ (крім командирів курсантських підрозділів);

IV категорія – військовослужбовці військових частин, які не відносяться до I-III категорій, військовослужбовці військових частин та підрозділів забезпечення, військовослужбовці підрозділів тилового забезпечення загонів (підрозділів) спеціального призначення та розвідки (групи спеціального призначення бойового та матеріально-технічного забезпечення, медичного забезпечення, бронегрупи, екіпажі командно-штабних машин, групи легкових та вантажних автомобілів, водії бойових груп), військовослужбовці, які проходять базову військову службу.

Для військовослужбовців I і II категорій спеціальними завданнями з фізичної підготовки є: розвиток загальної і швидкісної витривалості, спритності, здатності до здійснення довготривалих маршів, марш-кидків по пересіченій місцевості; удосконалення навичок з подолання перешкод і метання гранат, формування готовності до застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили); виховання згуртованості та вдосконалення навичок з колективних дій на фоні великих фізичних і психологічних навантажень.

До змісту навчальних програм (занять) включаються вправи:

для військовослужбовців I категорії:

1-4 вікових груп – №№ 1 – 6, 8, 8а, 9, 11 – 24, 26 – 30, 30а, 31 – 41 (окремі вправи виконуються з елементами психологічної підготовки). Крім визначених

програмою вправ, до змісту занять включаються спортивні і рухливі ігри (регбі, міні-футбол);

5 і 6 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3, 8, 8а, 9, 13, 14, 14а, 14б, 25, 28 – 32, 32б, 32в, 38, 39;

7 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 8, 8а, 9, 14, 31, 32, 32б, 32в, 38, 39;

для військовослужбовців II категорії:

1-3 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 2в, 3 – 6, 8, 8а, 9, 11 – 17, 22, 24 – 30, 30а, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 32в, 33 – 41. Крім визначених програмою вправ, до змісту занять включаються спортивні і рухливі ігри (ручний м'яч, міні-футбол);

4 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 2в, 3 – 5, 8, 8а, 9, 11 – 17, 25, 26, 28 – 30, 30а, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 32в, 33, 36 – 41. Крім визначених програмою вправ, до змісту занять включаються спортивні і рухливі ігри (ручний м'яч, міні-футбол);

5 і 6 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3, 8, 8а, 9, 13, 14, 14а, 14б, 25, 28, 29, 31, 31а, 32, 32б, 32в, 36, 38, 39;

7 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 8, 8а, 9, 14, 31, 32, 32б, 32в, 38, 39.

Для військовослужбовців III категорії основними завданнями фізичної підготовки є: удосконалення і підтримання фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності) та формування здорового способу життя.

До змісту навчальних програм (занять) включаються вправи:

для військовослужбовців:

1-3 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 8, 8а, 9, 13 – 15, 22, 22а, 25, 26, 28, 29, 31, 31а, 32, 32б, 32в, 33, 36, 38 – 41;

4-6 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 8, 8а, 9, 13, 14, 14а, 14б, 25, 28, 29, 31, 31а, 32, 32б, 32в, 36, 38, 39;

7 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 8, 8а, 9, 14, 31, 32, 32б, 32в, 38, 39.

Для військовослужбовців IV категорії основними завданнями фізичної підготовки є: розвиток і підтримання фізичних якостей (витривалості, сили і швидкості); формування навичок з подолання перешкод та виконання прийомів і дій загального комплексу спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили), метання гранат та гармонійного фізичного і духовного розвитку.

До змісту навчальних програм (занять) включаються вправи:

для військовослужбовців:

які проходять базову військову службу – №№ 1, 2, 2а, 2в, 3 – 5, 8, 8а, 9, 13 – 15, 17, 22а, 25, 28 – 30, 30а, 31 – 34, 36, 38, 39;

1-3 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 2в, 3 – 5, 8, 8а, 9, 13 – 15, 18\*, 19\*, 20\*, 21\*, 22, 22а, 25, 26, 28, 29, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 32в, 33, 36, 38, 39, 41;

\* Для льотного складу.

4-6 вікових груп – №№ 1, 2, 2а, 3, 4, 8, 8а, 9, 13, 14, 14а, 14б, 25, 28, 29, 31, 31а, 32, 32б, 32в, 36, 38, 39;

7 вікової групи – №№ 1, 2, 2а, 8, 8а, 9, 14, 31, 32, 32б, 32в, 38, 39.

Для військовослужбовців які проходять базову військову службу та 5-7 вікових груп усіх категорій, крім зазначених вправ, до змісту занять включаються спортивні і рухливі ігри (волейбол, баскетбол, міні-футбол).

Для особового складу штабів і структурних підрозділів Національної гвардії України передбачаються фізкультурні паузи тривалістю 5-10 хв., що проводяться через кожні 2 години роботи в спеціально обладнаних спортивними снарядами приміщеннях або на робочому місці.

Крім навчальних занять з фізичної підготовки, офіцери і військовослужбовці військової служби за контрактом зобов'язані брати участь у спортивно-масовій роботі та займатися самостійною фізичною підготовкою.

Індивідуальним фізичним тренуванням військовослужбовці займаються в позаслужбовий час за рекомендаціями начальника служби фізичної підготовки і спорту, враховуючи рекомендації лікарів, фахівців медичної служби.

Зміст тренувань становлять вправи на гімнастичних снарядах і силових тренажерах, з гантелями та іншою вагою, тривалий біг і ходьба, плавання, пересування на лижах, спортивні і рухливі ігри тощо.

При організації спортивно-масової роботи планується проведення змагань для військовослужбовців різних категорій та вікових груп. Офіцери та військовослужбовці військової служби за контрактом обов'язково залучаються до

виконання вправ військово-спортивного комплексу, беруть участь у відвідуванні навчально-тренувальних занять (секцій з видів спорту).

Заняття проводяться у спортивному одязі, за винятком виконання прикладних вправ, умовами виконання яких передбачена військова форма.

Фізична підготовка у ВВНЗ та навчальних частинах спрямована на вдосконалення рухових здібностей, практичне освоєння вправ, прийомів і дій навчальної програми, оволодіння слухачами і курсантами теоретичними знаннями, формування в них методичних умінь і навичок з організації і керівництва процесом фізичної підготовки військовослужбовців військових частин і підрозділів.

Фізична підготовка у ВВНЗ, навчальній частині повинна сприяти пропаганді здорового способу життя, вихованню у слухачів і курсантів духовності та моральності, морально-вольових і психологічних якостей, звички до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Керівництво фізичною підготовкою у ВВНЗ (на факультетах, курсах) і в навчальних частинах (підрозділах) здійснюють їх командири (начальники).

Організацію фізичної підготовки у ВВНЗ (навчальних частинах) здійснює навчальний відділ та кафедра фізичної підготовки і спорту (начальник служби фізичної підготовки і спорту) відповідно до керівних документів та методичних рекомендацій.

На кафедру фізичної підготовки і спорту (начальника служби фізичної підготовки і спорту) покладаються:

організація зі слухачами і курсантами теоретичних (лекції, семінари), практичних (навчально-тренувальні і навчально-методичні) занять і консультацій, забезпечення самостійної підготовки, проведення заліків та іспитів;

організація інструкторсько-методичних і показових занять з фізичної підготовки і спорту з командирами навчальних підрозділів, інструкторами з фізичної підготовки і спорту, спортивними організаторами;

організація практичних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями постійного складу;

розроблення завдань з фізичної підготовки для слухачів і курсантів на період військового стажування;

організація науково-дослідницької роботи і заходів щодо підвищення наукової і методичної кваліфікації викладачів фізичної підготовки і спорту;

організація військово-наукової роботи зі слухачами і курсантами з питань фізичної підготовки;

розроблення методичних посібників та рекомендацій з організації та проведення всіх форм та розділів фізичної підготовки;

організація навчально-тренувальних занять у спортивних командах, секціях та зі збірними командами;

удосконалення навчальної матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою і спортом, контроль за веденням обліку і наданням звітів за результатами фізичної підготовки і спортивно-масової роботи;

організація проведення спортивних змагань та спортивних свят;

участь у змаганнях поза межами ВВНЗ, навчальної частини (чемпіонати МВС, Національної гвардії України, міст та областей);

контроль за проведенням ранкової фізичної зарядки.

Навчальні групи курсантів і слухачів на заняттях з фізичної підготовки (крім теоретичних) поділяються на підгрупи по 12-15 осіб.

До змісту навчальних програм (занять) включаються вправи:

для курсантів I курсу та навчальних частин – №№ 1, 2, 2а, 3 – 5, 7, 8, 8а, 9 – 11, 13 – 15, 17, 22а, 24, 25, 28 – 30, 30а, 31 – 34, 36, 38, 39;

для курсантів II курсу – №№ 1, 2, 2а, 3 – 8, 8а, 9 – 17, 22, 24 – 26, 28 – 30, 30а, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 32в, 33, 35 – 41;

для курсантів III – V курсів – №№ 1, 2, 2а, 3 – 8, 8а, 9 – 17, 18\*, 19\*, 20\*, 21\*, 22 – 30, 30а, 31, 31а, 32, 32а, 32б, 32в, 33 – 41.

\* Для навчальних підрозділів, які готують командирів.

Крім зазначених вправ, до змісту занять для курсантів усіх курсів включаються спортивні і рухливі ігри.

Курсанти ВВНЗ опановують:

на I курсі – комплекс фізичних вправ, теоретичні і методичні знання та вміння в обов'язки обов'язків командира відділення;

на II курсі – установлений програмою обсяг фізичних вправ, теоретичні знання та організаційно-методичні навички щодо проведення фізичної підготовки і спортивно-масової роботи в обов'язки обов'язків командира відділення та взводу;

на III і старших курсах – весь обсяг фізичних вправ, теоретичні знання і методичні навички з організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи згідно з вимогами для командира роти.

Слухачі-офіцери вищих військових навчальних закладів на кожному курсі навчання вдосконалюють техніку виконання розучених раніше фізичних вправ відповідно до тематичних планів і програм, а також теоретичні знання і організаційно-методичні вміння щодо керівництва фізичною підготовкою та її організації.

З метою вдосконалення командних та методичних навичок і умінь слухачі й курсанти старших курсів залучаються як помічники керівників навчальних занять до організації і проведення інших форм фізичної підготовки.

Слухачі і курсанти, що не оволоділи передбаченими програмою фізичними вправами на планових заняттях, допускаються до іспитів і заліків після освоєння цих фізичних вправ на додаткових заняттях у години самостійної підготовки.

У період військового стажування слухачі і курсанти виконують завдання з організації і проведення різних форм фізичної підготовки з особовим складом.

У період написання дипломних робіт (проектів) навчальні заняття з фізичної підготовки зі слухачами і курсантами плануються навчальним відділом у визначений начальником ВВНЗ час.

Слухачі і курсанти, що знаходяться на амбулаторному лікуванні чи спостереженні та потребують звільнення від фізичних навантажень, на навчальних заняттях опановують теоретичні знання і методичну практику щодо проведення різних форм і розділів фізичної підготовки.

Членам збірних команд Національної гвардії України – курсантам II і старших курсів можуть установлюватися індивідуальні плани навчання та може бути надано

право дострокового складання заліків та іспитів. Вільний час використовується для додаткових навчально-тренувальних занять і навчально-методичних зборів.

Організація навчально-тренувальних занять у спортивних командах (секціях), спортивних і військово-спортивних змагань покладається на спортивний комітет ВВНЗ (факультетів).

### **Фізична підготовка військовослужбовців-жінок.**

Фізична підготовка військовослужбовців-жінок спрямовується на підвищення загальної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я і проводиться з урахуванням характеру службової діяльності та особливостей жіночого організму.

Навчальні заняття з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінками проводяться за спеціальними програмами і мають комплексний характер.

До змісту занять включаються вправи:

для військовослужбовців-жінок I категорії:

1–4 вікових груп – №№ 1–6, 8, 8а, 9, 11–24, 25–30, 30а, 31–41 (окремі вправи виконуються з елементами психологічної підготовки). Крім визначених програмою вправ, до змісту занять включаються фізичні вправи, що мають взаємозв'язок з вимогами службово-бойової діяльності, спортивні і рухливі ігри, елементи аеробіки;

5 і 6 вікових груп – №№ 1, 2а, 2б, 3а, 8а, 13, 14, 14а, 28, 29, 31, 31а, 32б, 32в, 33, 33а, 36, 37, 38, 39;

7 вікової групи – №№ 1, 2б, 3а, 8а, 14, 14а, 31, 31а, 32б, 32в, 33, 38, 39;

військовослужбовці-жінки I категорії оцінюються за нормативами для військовослужбовців I категорії;

для військовослужбовців-жінок II–IV категорій:

1–3 вікових груп – №№ 1, 2а, 2б, 3, 3а, 8а, 11–14, 14а, 17, 22, 22а, 24–27, 28–30, 30а, 31–34, 36–41;

4 вікової групи – №№ 1, 2а, 2б, 3, 3а, 8а, 13, 14, 14а, 17, 22, 22а, 24–26, 28, 29, 31–33, 33а 36–39;

5 і 6 вікових груп – №№ 1, 2б, 3а, 8а, 14, 14а, 31–33, 33а 36–39;

7 вікової групи – №№ 1, 2б, 3а, 8а, 14, 14а, 31а, 32б, 32в, 33, 36, 38, 39.

Крім визначених програмою вправ, до змісту занять включаються спортивні і рухливі ігри, елементи фітнесу (аеробіки).

Заняття проводяться у спортивному одязі, за винятком виконання прикладних вправ, умовами виконання яких передбачена військова форма.

Курсанти і здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня ВВНЗ із числа військовослужбовців-жінок оволодівають на кожному курсі навчання обсягом фізичних вправ відповідно до навчальної програми, а також удосконалюють теоретичні знання і методичні навички.

У процесі занять слід дотримуватися раціонального чергування роботи і відпочинку, приділяти увагу вправам на гнучкість і розслаблення, використовувати засоби фітнесу, художньої та естетичної гімнастики.

Фізичне навантаження на заняттях з військовослужбовцями-жінками повинне відповідати переважно аеробному режиму роботи, який підвищується від одного заняття до іншого за рахунок обсягу фізичних вправ, які виконуються. Навантаження регулюється за частотою серцевих скорочень і визначається з урахуванням віку і рівня фізичної підготовленості.

У процесі бойового чергування і під час виконання малорухливої роботи протягом службового дня через кожні 2 години виконуються комплекси фізичних вправ тривалістю 5–10 хвилин. Час, місце, періодичність і порядок їх виконання встановлюються відповідними командирами (начальниками).

Ранковою фізичною зарядкою військовослужбовці-жінки займаються самостійно, а при спільному розквартируванні – у складі групи.

Тижневий руховий режим військовослужбовців-жінок планується з урахуванням фізичних навантажень бойової діяльності і віку.

Військовослужбовці-жінки в період вагітності та в інші дні за медичним висновком (довідкою) до перевірки фізичної підготовленості не залучаються (не враховуються у списочному складі), що не впливає на загальну оцінку підрозділу.

## РОЗДІЛ 3

### ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ КУРСАНТІВ

#### 3.1. Перевірка та оцінка стану фізичної підготовки військових курсантів

Кожен командир (начальник) зобов'язаний знати, систематично перевіряти, аналізувати і оцінювати фізичну підготовленість підлеглих військовослужбовців, стан фізичної підготовки в підрозділах і військовій частині (ВВНЗ).

Перевірка фізичної підготовки проводиться з метою визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, стану фізичної підготовки у військових частинах (ВВНЗ), якості управління фізичною підготовкою.

З метою організації і проведення занять, перевірки виконання нормативів з фізичної підготовки військовослужбовці, які не мають відхилень у стані здоров'я, розподіляються на вікові групи:

- 1 група – військовослужбовці до 25 років;
- 2 група – військовослужбовці від 26 до 30 років;
- 3 група – військовослужбовці від 31 до 35 років;
- 4 група – військовослужбовці від 36 до 40 років;
- 5 група – військовослужбовці від 41 до 45 років;
- 6 група – військовослужбовці від 46 до 50 років;
- 7 група – військовослужбовці понад 50 років.

Вікова група визначається за роком народження станом на 01 січня поточного року.

Військовослужбовці, які мають відхилення в стані здоров'я, перенесли гострі захворювання і травми, отримали поранення під час виконання службово-бойових завдань, через які не можуть виконувати вправи, за висновком лікаря наказом командира (начальника) включаються до групи лікувальної фізичної культури та до перевірки не залучаються.

Зарахування військовослужбовців до групи лікувальної фізичної культури або їх переведення з групи відбувається відповідно до висновку закладу охорони

здоров'я за результатами обов'язкового періодичного медичного огляду або в окремих випадках на підставі довідки, виданої закладом охорони здоров'я з відповідними рекомендаціями.

Заняття із цією категорією військовослужбовців проводять фахівці з фізкультурно-спортивної реабілітації за індивідуальною програмою, урахувавши рекомендації фахівців медичної служби.

Перевірки здійснюються:

протягом перших двох тижнів служби військовослужбовців, які прибули до військової частини для її поповнення, та проходження базової військової служби;

у період складання вступних іспитів (перевірки) кандидатами на вступ до ВВНЗ (навчальної частини);

у процесі навчання – щомісяця за вправами згідно з програмою навчання;

перед підписанням громадянами України, іноземцями або особами без громадянства (далі – кандидати) контракту про проходження військової служби і при його продовженні;

щокварталу, після закінчення періоду навчання і навчального року;

наприкінці навчання у ВВНЗ (навчальних частинах) – під час іспитів, заліків та поточного контролю;

під час контрольних та підсумкових перевірок, інспектувань та комплексної перевірки (атестації) військової частини.

Перевірка стану фізичної підготовки військової частини і вище проводиться виключно фахівцями з фізичної підготовки і спорту, а у разі їх відсутності – посадовими особами, які відповідають за цей напрямок роботи.

Рівень фізичної підготовки командирів (начальників) військових частин (ВВНЗ) та підрозділів, їх заступників, а також офіцерів управління військової частини (ВВНЗ) перевіряється та оцінюється в обов'язковому порядку.

У кінці періоду навчання і під час проведення підсумкових, інспекторських та комплексних перевірок фізична підготовка перевіряється до початку перевірки (контрольних занять) за окремим планом у період, необхідний для залучення 100% військовослужбовців підрозділів військових частин, які підлягають перевірці.

Після закінчення періоду навчання і навчального року визначаються:

якість управління фізичною підготовкою;

якість засвоєння військовослужбовцями програми з фізичної підготовки;

ефективність процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців і оцінка стану фізичної підготовленості військовослужбовців та фізичної готовності підрозділів і військових частин.

У ВВНЗ після закінчення кожного непарного семестру навчання проводяться заліки (з оцінкою), парного семестру – іспити, після закінчення навчання – державний іспит. На іспитах і заліках, починаючи з другого семестру навчання, перевіряється рівень фізичної, теоретичної та методичної підготовленості слухачів і курсантів.

При перевірці ВВНЗ визначаються:

якість управління фізичною підготовкою;

рівень фізичної підготовленості військовослужбовців (змінного та постійного складу);

якість засвоєння курсантами програми з фізичної підготовки;

рівень теоретичної та методичної підготовленості командирів навчальних підрозділів, курсантів та слухачів;

стан фізичної підготовки та спортивно-масової роботи.

У навчальній військовій частині проводиться випускний іспит, під час якого перевіряється рівень фізичної підготовленості військовослужбовців (змінного та постійного складу), а для командирів навчальних підрозділів (командир взводу, роти) та курсантів, які навчаються за програмою командирів відділень, додатково перевіряється рівень теоретичної та методичної підготовки.

За результатами перевірки навчальної військової частини визначаються:

якість управління фізичною підготовкою;

рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, що підлягають перевірці;

якість засвоєння програми з фізичної підготовки;

рівень теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки;

оцінка стану фізичної підготовки в підрозділах і військовій частині, що перевіряються;

позитивний досвід в управлінні процесом фізичної підготовки, недоліки і їх причини;

необхідні заходи щодо покращення стану фізичної підготовки.

На підставі аналізу результатів перевірки фізичної підготовки визначаються:

рівень фізичної підготовленості військовослужбовців і підрозділів до виконання покладених завдань;

рівень розвинення у військовослужбовців різних фізичних якостей, ступінь оволодіння військово-прикладними навичками, знаннями і методичними вміннями;

динаміка зміни показників фізичної підготовленості військовослужбовців за певний період часу;

оцінки окремих категорій військовослужбовців;

позитивний досвід в управлінні фізичною підготовкою, недоліки та їх причини;

практичні заходи щодо вдосконалення фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині й підрозділах.

Дані про результати перевірки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, які прибули до військових частин на їх поповнення (навчання), кандидатів для вступу до ВВНЗ та на військову службу за контрактом направляються в установленому порядку (у п'ятиденний термін після її завершення) до служби фізичної підготовки і спорту Головного управління Національної гвардії України для обліку та аналізу.

Перевірка й оцінка фізичної, теоретичної та методичної підготовленості військовослужбовців.

Кожен військовослужбовець протягом періоду навчання (навчального року) повинен бути перевірений та оцінений за всіма фізичними вправами згідно з програмами навчання.

Фізична підготовка кандидатів, які вступають на військову службу за контрактом, оцінюється за результатами та умовами виконання фізичних вправ, які характеризують фізичні якості відповідно до вимог Єдиного тесту фізичної придатності для кандидатів, які вступають на військову службу за контрактом.

Після трьох місяців служби військовослужбовці військової служби за контрактом повинні виконувати вправи з фізичної підготовки не нижче «задовільно».

Кандидати для вступу до ВВНЗ Національної гвардії України із числа цивільних осіб складають іспит з фізичної підготовки за трьома вправами (підтягування на перекладині (підтягування на перекладині у висі лежачи) вправа № 2 (2б) або комплексна силова вправа № 14, біг на 100 м вправа № 28 або човниковий біг 10x10 м вправа № 29, біг на 1 або 3 (2) км) вправа № 31 або 32 (31а); із числа офіцерів та військовослужбовців військової служби за контрактом складають іспит відповідно до своєї вікової групи за трьома вправами – підтягування на перекладині (підтягування на перекладині у висі лежачи) або комплексна силова вправа, біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м (метання медболу), біг на 1 або 3 (2) км».

Нове поповнення протягом двох тижнів після прибуття до військової частини перевіряється за трьома вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 1 або 3 км.

Результати перевірки враховуються під час організації і проведення фізичної підготовки.

Кожен військовослужбовець за період навчання в обов'язковому порядку перевіряється за рівнем фізичної підготовленості.

Військовослужбовцям, які не виконали встановлених вимог за рівнем фізичної підготовленості (контрольні нормативи з фізичної підготовки) під час контрольної перевірки, надається 3-місячний термін для підготовки та повторного складання нормативів.

У разі повторного невиконання встановлених вимог військовослужбовцем його кандидатура подається до розгляду на засіданні атестаційної комісії

військової частини щодо доцільності подальшого проходження служби на займаній посаді.

Військовослужбовці, які знаходяться на диспансерному обліку, перевіряються з фізичної підготовки після зняття з диспансерного обліку або з урахуванням рекомендацій закладу охорони здоров'я за результатами проведеного медичного огляду.

Після закінчення періоду навчання, навчального року під час іспитів і заліків фізична підготовленість військовослужбовців перевіряється за 3-5 вправами, які характеризують різні фізичні якості. Як виняток, за рішенням перевіряючого рівень фізичної підготовленості військовослужбовця може бути оцінений за результатами виконання однієї з нижченаведених вправ: 14б (комплексна швидкісно-силова вправа), 31, 31а, 32 (біг на 1, 2, 3 км) або 32б (функціональна витривалість) за умови отримання оцінки не нижче «добре».

Перевірка рівня фізичної підготовленості військовослужбовців здійснюється за вправами програми перевірки, які надсилаються не пізніше ніж за два тижні до початку перевірки.

Військовослужбовці військових частин (підрозділів) I категорії (крім підрозділів забезпечення) віком до 40 років перевіряються і оцінюються за єдиними нормативами.

За рішенням перевіряючого перевірка фізичної підготовленості військовослужбовців проводиться в польовій (спеціальній) або єдиній спортивній формі одягу, за винятком вправ зі спеціальної фізичної підготовки, які виконуються в польовій (спеціальній) формі одягу.

Військовослужбовцям, які мають власну вагу понад 100 кг, надається можливість замінювати одну вправу іншою відповідної фізичної якості.

Для виконання фізичних вправ надається одна спроба. При падінні зі снаряда за рішенням особи, яка перевіряє, надається можливість ще однієї спроби.

Повторне виконання фізичних вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

Під час перевірки фізичні вправи виконуються в такій послідовності: вправи на спритність та швидкість, силові вправи, спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу (сили), подолання перешкод, вправи на витривалість, плавання. В окремих випадках (за наявності об'єктивних причин) порядок виконання фізичних вправ може бути змінено за рішенням особи, яка перевіряє.

Усі фізичні вправи, призначені для перевірки, виконуються, як правило, упродовж одного дня. На перевірку підрозділу чисельністю до 50 осіб відводиться не менше двох годин, понад 50 осіб – не менше трьох годин. З метою оцінки стану загальної витривалості і військово-прикладних навичок вправи можуть виконуватися в різні дні.

Військовослужбовець, який не виконав призначену фізичну вправу, оцінюється «незадовільно». За неможливості військовослужбовцем виконати фізичну вправу через хворобу або травму особа, яка перевіряє, визначає на заміну вправу тієї самої фізичної якості (крім вправ на витривалість). У виняткових випадках дозволяється оцінити рівень фізичної підготовки за результатами попередньої перевірки.

При звільненні військовослужбовця від виконання будь-якої вправи, призначеної для перевірки, його фізична підготовленість оцінюється не вище «задовільно» за наявності позитивних оцінок за інші фізичні вправи, принаймні одна з яких має бути не нижче «добре».

Військовослужбовець, який не прибув або відмовився проходити перевірку з фізичної підготовки без поважної причини, оцінюється «незадовільно».

Перевірка військовослужбовців з плавання проводиться при температурі повітря не нижче +18 °С, з маршів на лижах – не нижче –20 °С, з інших фізичних вправ – не нижче –15 °С та не вище +35 °С.

Військовослужбовці оцінюються за нормативами з фізичної підготовки (додаток 19), крім того, можуть оцінюватися відповідно до таблиці нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (додаток 20).

Бальна система оцінювання, що використовується для визначення кваліфікаційного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, має стимулювальний характер та сприяє підвищенню їх фізичної підготовленості.

При визначенні оцінки за виконання кожної вправи враховуються поправки до нормативів з фізичної підготовки (додаток 22).

За відсутності нормативів, що мають числове вираження, виконання вправ оцінюється:

«відмінно» – якщо вправа виконана згідно з описом, без помилок, легко і впевнено, допущені незначні помилки при приземленні – 31-35 балів;

«добре» – якщо вправа виконана згідно з описом, упевнено, проте були допущені незначні помилки: недостатня амплітуда, невелике згинання і розведення ніг, невелике згинання рук при підйомах, виконання силового елемента з незначним махом або махового елемента з незначним дожимом, доторкання до снаряда без втрати темпу – 26-30 балів;

«задовільно» – якщо вправа виконана згідно з описом, але невпевнено, були допущені значні помилки: недостатня амплітуда, значне згинання і розведення ніг, виконання силового елемента зі значним махом та дожимом, доторкання до снаряда без втрати темпу, зупинка або зайві махи, падіння або опора руками на землю після приземлення – до 25 балів;

«незадовільно» – якщо вправа не виконана або перевернута (пропуск елемента, падіння зі снаряда) – 0 балів.

Виконання спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили) оцінюється:

«відмінно» – якщо прийом, дія виконані згідно з описом, швидко (в бойовому темпі) і впевнено;

«добре» – якщо прийом, дія виконані згідно з описом, але недостатньо швидко і впевнено;

«задовільно» – якщо прийом, дія виконані згідно з описом, але повільно і з порушенням суцільності руху або допущена втрата рівноваги, проте кінцева мета досягнута;

«незадовільно» – якщо прийом, дія не виконані чи виконані не відповідно до опису.

Оцінка виконання п'яти спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили) визначається:

«відмінно» – якщо виконано п'ять прийомів – 31-35 балів;

«добре» – якщо виконано чотири прийоми – 26-30 балів;

«задовільно» – якщо виконано три прийоми – до 25 балів;

незадовільно» – якщо виконано менше трьох прийомів – 0 балів.

При перевірці особового складу з фізичних вправ, які виконуються в складі підрозділу, індивідуальна оцінка практичної підготовленості військовослужбовця визначається такою, як і оцінка, отримана підрозділом.

Оцінка фізичної підготовленості військовослужбовця складається з оцінок, отриманих ним за виконання всіх призначених для перевірки фізичних вправ, і визначається:

«відмінно» – якщо половина і більше оцінок «відмінно», решта – «добре» або отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів з кожної вправи);

«добре» – якщо половина і більше оцінок не нижче «добре», решта – «задовільно» або отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів з кожної вправи);

«задовільно» – якщо більше половини оцінок «задовільно» за відсутності незадовільних оцінок, або якщо одна оцінка «незадовільно» за наявності не менше однієї оцінки «добре», або отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів з кожної вправи);

«незадовільно» – якщо отримано одну незадовільну оцінку, а решта – «задовільно», або отримано дві та більше незадовільних оцінки, або не отримано відповідної кількості балів за виконання призначених для перевірки фізичних вправ, або не виконано порогового рівня в одній з вправ (не нараховано мінімуму балів).

Теоретична підготовленість військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки, слухачів та курсантів ВВНЗ, курсантів навчальних військових частин, що готують командирів відділень, перевіряється методом усного або письмового опитування. При перевірці кожен військовослужбовець відповідає на одне запитання.

Рівень теоретичних знань оцінюється:

«відміно» – якщо відповідь правильна і повна;

«добре» – якщо відповідь правильна, але недостатньо повна або викладена з незначними помилками;

«задовільно» – якщо відповідь в основному правильна, але викладена неповно або з окремими незначними помилками;

«незадовільно» – якщо відповідь не розкриває суті питання.

Методична підготовленість військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки, слухачів та курсантів ВВНЗ, курсантів навчальних військових частин, що готують командирів відділень, перевіряється і оцінюється за якістю виконання методичних завдань, які включають дії з організації і проведення фізичної підготовки. Конкретний зміст завдань для перевірки методичної підготовленості військовослужбовців визначається відповідно до програми навчання. За рішенням особи, яка перевіряє, завдання виконуються повністю або частково.

Якість виконання методичного завдання оцінюється:

«відміно» – якщо завдання виконано правильно і впевнено;

«добре» – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

«задовільно» – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено і з незначними помилками;

«незадовільно» – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено і з грубими помилками.

При оцінці виконання методичного завдання враховуються:

зовнішній вигляд;

стройова виправка;

уміння назвати, чітко показати і пояснити вправу, вибрати раціональну методику навчання та управляти військовослужбовцями, попереджувати і виправляти помилки, здійснювати страховку і надавати допомогу військовослужбовцям, з'ясувати їх стан і правильно розподіляти фізичне навантаження.

У процесі та в кінці періоду навчання (навчального року) перевірка теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців проводиться без екзаменаційних білетів. При інспектуванні (комплексній перевірці), проведенні іспитів (заліків) у ВВНЗ і навчальних військових частинах складаються екзаменаційні білети.

Перевірка теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців проводиться протягом одного дня та, як правило, до виконання військовослужбовцями нормативів з фізичної підготовки.

Загальна оцінка з методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок за теоретичні знання та виконання методичного завдання і визначається:

«відмінно» – якщо оцінка з методичного завдання «відмінно», а теоретичного знання – не нижче «добре»;

«добре» – якщо оцінка з методичного завдання та теоретичного знання не нижче «добре»;

«задовільно» – якщо обидві оцінки «задовільно» або якщо теоретичні знання оцінені «незадовільно», а методичне завдання – не нижче «добре».

Загальна оцінка з фізичної підготовленості командирів підрозділів, слухачів і курсантів ВВНЗ та курсантів навчальних частин, що готують командирів відділень, складається з оцінок їх фізичної та методичної підготовки і визначається:

«відмінно» – якщо оцінка з фізичної підготовки «відмінно», а з методичної – не нижче «добре»;

«добре» – якщо оцінка з фізичної підготовки не нижче «добре», а з методичної – не нижче «задовільно»;

«задовільно» – якщо обидві оцінки «задовільно».

Перевірка і оцінка стану фізичної підготовки категорії військовослужбовців, підрозділу, військової частини, оперативно-територіального об'єднання та ВВНЗ.

Оцінка стану фізичної підготовки категорії військовослужбовців, підрозділів, військової частини, постійного складу ВВНЗ (факультетів, кафедр і служб) складається із загальних оцінок фізичної підготовленості перевірених військовослужбовців і визначається:

«відмінно» – якщо отримано 90 % позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримали оцінку «відмінно», а залучалося до перевірки не менше 70 % списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців). До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;;

«добре» – якщо отримано 80 % позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримали оцінку не нижче «добре» і залучалося до перевірки не менше 70 % списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців). До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

«задовільно» – якщо отримано 70 % позитивних оцінок і залучалося до перевірки не менше 70 % списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців). До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.

Якщо до перевірки залучалося менше 70% списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців), оцінка знижується на один бал. Якщо до перевірки залучалося менше 60% списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців), підрозділ (категорія військовослужбовців) оцінюється незадовільно. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.

Для перевірки та оцінки стану фізичної підготовки у ВВНЗ залучається його постійний і змінний склад (у складі факультетів, кафедр, служб і навчальних підрозділів). При визначенні загальної оцінки ВВНЗ оцінка з фізичної підготовки особового складу підрозділів і військових частин забезпечення навчального процесу не враховується.

Оцінка стану фізичної підготовки навчальних підрозділів ВВНЗ, навчальних військових частин складається із загальних оцінок з фізичної підготовленості перевірених військовослужбовців і визначається:

«відмінно» – якщо отримано 95 % позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримали оцінку «відмінно» і залучалося до перевірки не менше 90 % списочного складу підрозділу. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.;

«добре» – якщо отримано 90 % позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримали оцінку не нижче «добре» і залучалося до перевірки не менше 85 % списочного складу підрозділу. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.;

«задовільно» – якщо отримано 85 % позитивних оцінок і залучалося до перевірки не менше 75 % списочного складу підрозділу. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України..

Оцінка стану фізичної підготовки військових частин складається з оцінок, отриманих усіма військовослужбовцями, і визначається:

«відмінно» – якщо отримано 90 % позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримали оцінку «відмінно» і залучалося до перевірки не менше 70 % списочного складу перевірених підрозділів. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

«добре» – якщо отримано 80 % позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримали оцінку не нижче «добре» і залучалося до перевірки не менше 70 % списочного складу перевірених підрозділів. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

«задовільно» – якщо отримано 70 % позитивних оцінок і залучалося до перевірки не менше 70 % списочного складу перевірених підрозділів. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.

Якщо до перевірки залучалося менше 70% списочного складу військовослужбовців перевірених підрозділів, оцінка знижується на один бал. Якщо до перевірки залучалося менше 60% списочного складу військовослужбовців перевірених підрозділів, військова частина оцінюється незадовільно. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.

Оцінка стану фізичної підготовки військової частини не може бути вище оцінки, отриманої управлінням військової частини.

Оцінка стану фізичної підготовки оперативно-територіального об'єднання Національної гвардії України складається з оцінок, отриманих управлінням і перевіреними військовими частинами, і визначається:

«відмінно» – якщо половина і більше перевірених військових частин, включаючи управління, отримали оцінку «відмінно», решта – «добре»;

«добре» – якщо половина і більше перевірених військових частин, включаючи управління, отримали оцінки не нижче «добре», решта – «задовільно»;

«задовільно» – якщо всі перевірені військові частини, включаючи управління, отримали позитивні оцінки, при цьому більше половини з них – «задовільно», або якщо не більше однієї військової частини оцінено «незадовільно», при цьому не менше однієї військової частини оцінено «добре».

Оцінка стану фізичної підготовки Головного управління Національної гвардії України визначається так само, як і підрозділу військової частини.

Перевірка та оцінка якості управління фізичною підготовкою.

Якість управління фізичною підготовкою оцінюється:

«відповідає встановленим вимогам»:

вчасно і якісно розробляються необхідні накази, аналізується стан фізичної підготовки та регулярно підбиваються підсумки;

планування фізичної підготовки забезпечує вирішення загальних і спеціальних завдань з удосконалення фізичної підготовленості особового складу;

обсяг часу, що виділяється на фізичну підготовку і спортивно-масову роботу, відповідає вимогам керівних документів;

систематично проводяться теоретичні, інструкторсько-методичні і показові заняття з посадовими особами, навчально-методичні збори і семінари зі спортивними організаторами і тренерами;

щодня здійснюється контроль за ходом фізичної підготовки в підрозділах;

дані обліку відповідають реальному стану фізичної підготовки і спортивно-масової роботи;

своєчасно та за встановленими формами подаються звітні дані;

забезпечення фізичної підготовки і спортивно-масової роботи здійснюється відповідно до вимог цієї Інструкції та інших керівних документів;

заплановані заходи щодо фізичної підготовки і спортивно-масової роботи проводяться на високому організаційно-методичному рівні;

«не відповідає встановленим вимогам»:

не виконано два і більше із зазначених вище елементів з організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки або дані обліку не відповідають реальному стану фізичної підготовки і спортивно-масової роботи, не організовані заняття в групах лікувальної фізичної культури.

У процесі навчання може перевірятися й оцінюватися якість організації, забезпечення і проведення окремих форм фізичної підготовки.

Результати перевірки якості управління фізичною підготовкою доповідаються вищим командирам (начальникам) та відображаються в актах перевірок.

Загальна оцінка з фізичної підготовки підрозділу, військової частини, ВВНЗ знижується на один бал, якщо:

понад 20 % військовослужбовців списочного складу входять до групи лікувальної фізичної культури або звільнені за станом здоров'я;

дві категорії військовослужбовців у військовій частині або одна категорія військовослужбовців у ВВНЗ (навчальній частині) оцінені «незадовільно»;

якість управління фізичною підготовкою не відповідає встановленим вимогам.

### 3.2. Висновки до розділу

Таким чином, 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.

Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

1) підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей;

2) формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, перенесення вантажів, застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили), військово-прикладного плавання та метання гранат;

3) забезпечення високої професійної працездатності;

4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища;

5) виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання;

6) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;

7) удосконалення бойової злагодженості підрозділів;

8) зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя.

## РОЗДІЛ 4

### ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ КУРСАНТІВ 1-го ТА 2-го РОКУ НАВЧАННЯ

#### 4.1. Динаміка показників фізичної підготовки військових курсантів

Для проведення порівняльного аналізу рівня впливу професійно-прикладної фізичної підготовки на військовослужбовців Національної гвардії України було проведено експериментальні дослідження цих військовослужбовців у різні терміни навчання (таблиця 1-8).

Фізична підготовка проводилась з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності військових частин Національної гвардії України та вищих військових навчальних закладів, і має спеціальну спрямованість.

Для досягнення мети порівняльного аналізу було відібрано вісім військовослужбовців однієї навчальної групи та різної вікової групи, які займалися фізичними навантаженням в однакових кількостях згідно навчальної програми з дисципліни “Професійно спрямована фізична підготовка”. З даними військовослужбовцями було проведено рівномірну кількість фізичних навантажень та прийнято перелік нормативів для порівняльної характеристики, а саме:

1. Вправа № 2 - Підтягування на перекладені.
2. Вправа № 28 - Біг на 100 м.
3. Вправа № 31 - Біг 1000 м.
4. Вправа спеціальної фізичної підготовки - Рукопашний бій.

Результати показників нормативів записували в індивідуальну картку фізичної підготовленості військовослужбовця на протязі чотирьох навчальних семестрів (таблиця 1.1. - 1.8).

Розглянемо конкретно в індивідуальних картках показники фізичної підготовленості певних курсантів, які досліджувалися протягом чотирьох семестрів по наступним тестовим вправам, які мають першочергове значення в підгоовки курсантів.

**КАРТКА ОБЛІКУ**  
індивідуальної фізичної підготовленості  
Пятенка Сергія Артемовича  
Дата народження 25.08.2001

Дата перевірки	Військове звання	Вікова група	Вправа								Сума балів	Загальна оцінка	Рік навчання (семестр навчання)	Примітка
			№ 2 Підтягування на перекладині		№ 28 Біг на 100 м		№ 31 Біг на 1000 м		вправа спеціальної ФП					
			результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27.12.23	ст.солд	1	8	20	13.6	37	3.54	21	3	21	113	4	1 семестр	
18.06.24	мол.с-нт	1	13	30	13.2	41	3.42	24	4	25	126	5	2 семестр	
26.12.24	мол.с-нт	1	14	33	13.1	42	3.36	29	5	32	127	5	3 семестр	
15.06.25	с-нт	1	16	36	13.0	43	3.17	39	5	32	150	5	4 семестр	

Данні, які визначені на таблиці 1.1 дають нам право довести, що з першого семестру показники змінюються в позитивну сторону.

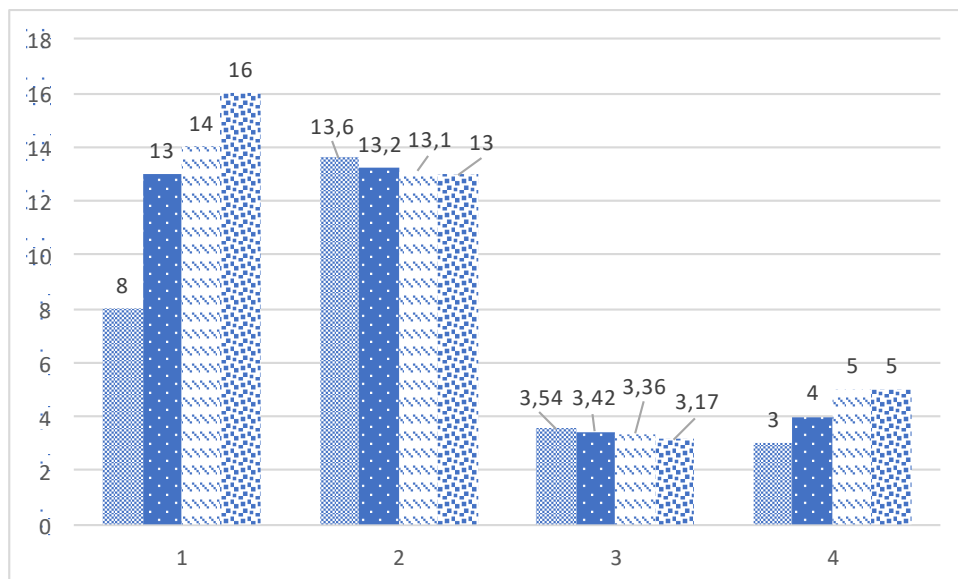


Рис 1.1 Динаміка показників фізичної підготовки військового курсанта Пятенка С.А. протягом чотирьох семестрів



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27.12.23	солдат	1	13	36	14.6	28	3.43	27	3	21	113	4	1 семестр	
18.06.24	солдат	1	15	35	14.6	28	3.53	23	4	25	126	5	2 семестр	
26.12.24	солдат	1	16	36	14.5	28	3.54	23	5	32	127	5	3 семестр	
15.06.25	солдат	1	16	36	13.7	36	3.23	36	5	32	140	5	4 семестр	

Данні, які визначені на таблиці 1.2 дають нам право довести, що з першого семестру показники змінюються в позитивну сторону.

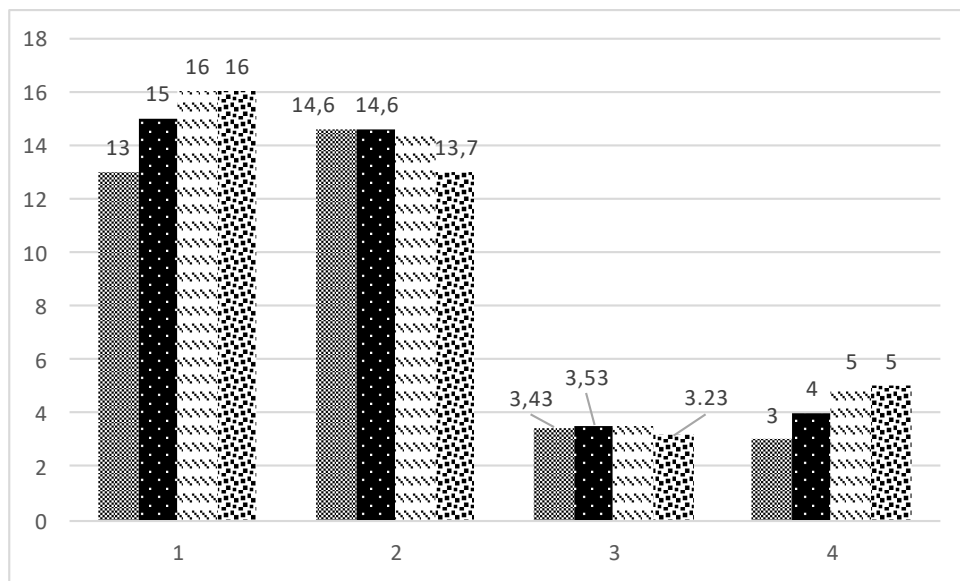


Рис 1.2 Динаміка показників фізичної підготовки військового курсанта Кисельова Р.О. протягом чотирьох семестрів

**Примітка:** Ряд 1. Підтягування на перекладині;

Ряд 2. Біг на 100м;

Ряд 3. Біг на 1000м;

Ряд 4. Вправа спеціальної фізичної підготовки

Так, результат з тесту «підтягування на перекладині» в першому семестрі склав 13 кількість виконань підтягування, що відповідає оцінці – 30 балів, а з кожним семестром результат як бачимо покращується і досягає 16 кількість виконання підтягувань, що складає 36 балів.

Тест «біг на 100м», який визначає швидкісні здібності курсанта Кисельова Р.О. дозволяє нам зробити висновок, що наприкінці дослідження ця якість

покращилась на 0,9 секунд. До того ж оцінка на початку дослідження дорівнювалась 28 балам в кінці вона підвищилась до 36 балам і відповідно кінцевий результат склав - 13,7 с.

Тест «біг на 1000м» - визначає витривалість курсанта Кисельова Р.О. Як бачимо, показники на прикінці дослідження, а саме в четвертому семестрі мають зміни в сторону покращення до 3,23 с. Різниця між результатами на початку і в кінці складає – 0,20 с. В балах покращення відбулося на 9 балів.

І наступна четверта вправа спеціальної фізичної підготовки – рукопашний бій, яка оцінювалася в балах також має тенденцію до покращення. Як бачимо з трьох балів на початку дослідження цей тест покращився вже з третього семестру і оцінка відповідає вищому балу – відмінно (табл. 1.2; рис. 1.2).

Таблиця 1.3

**КАРТКА ОБЛІКУ**  
індивідуальної фізичної підготовленості  
Кісера Олександра Васильовича  
Дата народження 08.10.2004

Дата перевірки	Військове звання	Вікова група	Вправа								Сума балів	Загальна оцінка	Рік навчання (семестр навчання)	Примітка
			№ 2 Підтягування на перекладині		№ 28 Біг на 100 м		№ 31 Біг на 1000 м		вправа спеціальної ФП					
			результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27.12.23	солдат	1	12	28	14.2	31	3.44	27	3	21	113	4	1 семестр	
18.06.24	солдат	1	16	36	13.9	34	3.34	30	4	25	126	5	2 семестр	
26.12.24	солдат	1	16	36	13.8	35	3.34	30	5	32	127	5	3 семестр	
15.06.25	солдат	1	16	36	13.0	43	3.19	38	5	32	149	5	4 семестр	

Данні, які визначені на таблиці 1.3 дають нам право довести, що з першого семестру показники змінюються в позитивну сторону.

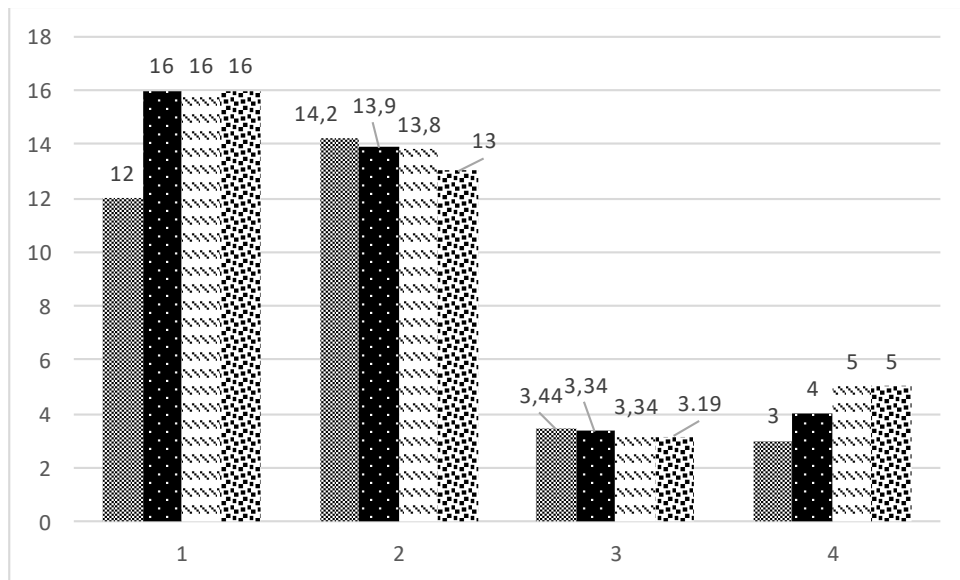


Рис 1.3 Динаміка показників фізичної підготовки військового курсанта Кісера О.В. протягом чотирьох семестрів

**Примітка:** Ряд 1. Підтягування на перекладині;

Ряд 2. Біг на 100м;

Ряд 3. Біг на 1000м;

Ряд 4. Вправа спеціальної фізичної підготовки

Так, результат з тесту «підтягування на перекладині» в першому семестрі склав 12 кількість виконань підтягування, що відповідає оцінки – 28 балів, а з кожним семестром результат як бачимо покращується і досягає 16 кількість виконання підтягувань, що складає 36 балів.

Тест «біг на 100м», який визначає швидкісні здібності курсанта Кісера О.В. дозволяє нам зробити висновок, що наприкінці дослідження ця якість покращилась на 1,2 секунди. До того ж оцінка на початку дослідження дорівнювалась 31 балам в кінці вона підвищилась до 43 балам і відповідно кінцевий результат склав - 13,0 с.

Тест «біг на 1000м» - визначає витривалість курсанта Кісера О.В. Як бачимо, показники наприкінці дослідження, а саме в четвертому семестрі мають зміни в сторону покращення до 3,19 с. Різниця між результатами на початку і в кінці складає – 0,25 с. В балах покращення відбулося на 11 балів.

І наступна четверта вправа спеціальної фізичної підготовки – рукопашний бій, яка оцінювалася в балах також має тенденцію до покращення. Як бачимо з трьох балів на початку дослідження цей тест покращився вже з третього семестру і оцінка відповідає вищому балу – відмінно (табл. 1.3; рис. 1.3).

Таблиця 1.4

**КАРТКА ОБЛІКУ**  
індивідуальної фізичної підготовленості  
Суслова Данила Андрійовича  
Дата народження 24.06.2005

Дата перевірки	Військове звання	Вікова група	Вправа								Сума балів	Загальна оцінка	Рік навчання (семестр навчання)	Примітка
			№ 2 Підтягування на перекладинах		№ 28 Біг на 100 м		№ 31 Біг на 1000 м		вправа спеціальної ФП					
			результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27.12.23	солдат	1	16	36	14.0	33	3.52	24	3	21	113	4	1 семестр	
18.06.24	мол.с-нт	1	18	36	14.0	33	3.47	26	4	25	126	5	2 семестр	
26.12.24	мол.с-нт	1	19	39	14.0	33	3.47	26	5	32	127	5	3 семестр	
15.06.25	мол.с-нт	1	20	40	13.5	38	3.26	34	5	32	144	5	4 семестр	

Данні, які визначені на таблиці 1.4 дають нам право довести, що з першого семестру показники змінюються в позитивну сторону.

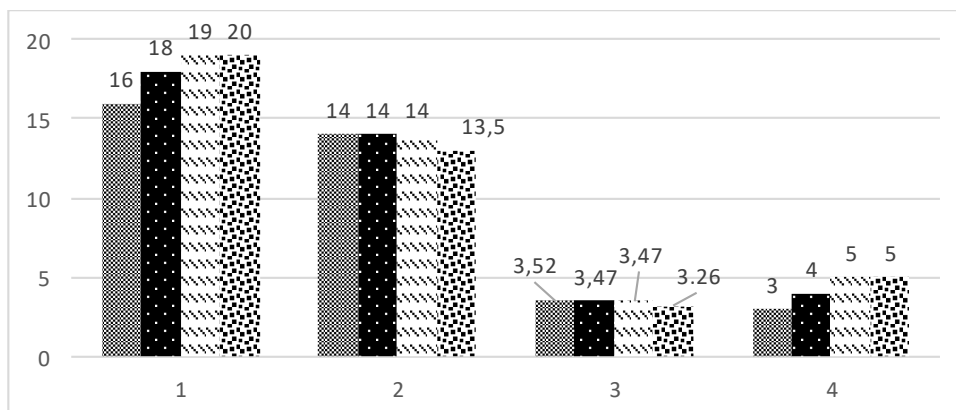


Рис 1.4 Динаміка показників фізичної підготовки військового курсанта  
Суслова Д.А. протягом чотирьох семестрів

**Примітка:** Ряд 1. Підтягування на перекладині;  
Ряд 2. Біг на 100м;  
Ряд 3. Біг на 1000м;  
Ряд 4. Вправа спеціальної фізичної підготовки

Так, результат з тесту «підтягування на перекладині» в першому семестрі склав 16 кількість виконань підтягування, що відповідає оцінки – 36 балів, а з кожним семестром результат як бачимо покращується і досягає 20 кількість виконання підтягувань, що складає 40 балів.

Тест «біг на 100м», який визначає швидкісні здібності курсанта Суслова Д.А. дозволяє нам зробити висновок, що наприкінці дослідження ця якість покращилась на 0,5 секунд. До того ж оцінка на початку дослідження дорівнювалась 33 балам в кінці вона підвищилась до 38 балам і відповідно кінцевий результат склав - 13,5 с.

Тест «біг на 1000м» - визначає витривалість курсанта Суслова Д.А. Як бачимо, показники наприкінці дослідження, а саме в четвертому семестрі мають зміни в сторону покращення до 3,26 с. Різниця між результатами на початку і в кінці складає – 0,26 с. В балах покращення відбулося на 10 балів.

Таблиця 1.5

**КАРТКА ОБЛІКУ**  
індивідуальної фізичної підготовленості  
Чурилова Андрія Олексійовича  
Дата народження 10.07.2006

Дата перевірки	Військове звання	Вікова група	Вправа								Сума балів	Загальна оцінка	Рік навчання (семестр навчання)	Примітка
			№ 2 Підтягування на перекладині		№ 28 Біг на 100 м		№ 31 Біг на 1000 м		вправа спеціальної ФП					
			результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27.12.23	солдат	1	10	24	13.8	35	3.46	26	3	21	113	4	1 семестр	

18.06.24	солдат	1	10	24	13.8	35	3.43	27	4	25	126	5	2 семестр	
26.12.24	солдат	1	10	24	13.7	36	3.43	27	5	32	127	5	3 семестр	
15.06.25	солдат	1	16	38	13.4	39	3.13	42	5	32	151	5	4 семестр	

Данні, які визначені на таблиці 1.5 дають нам право довести, що з першого семестру показники змінюються в позитивну сторону.

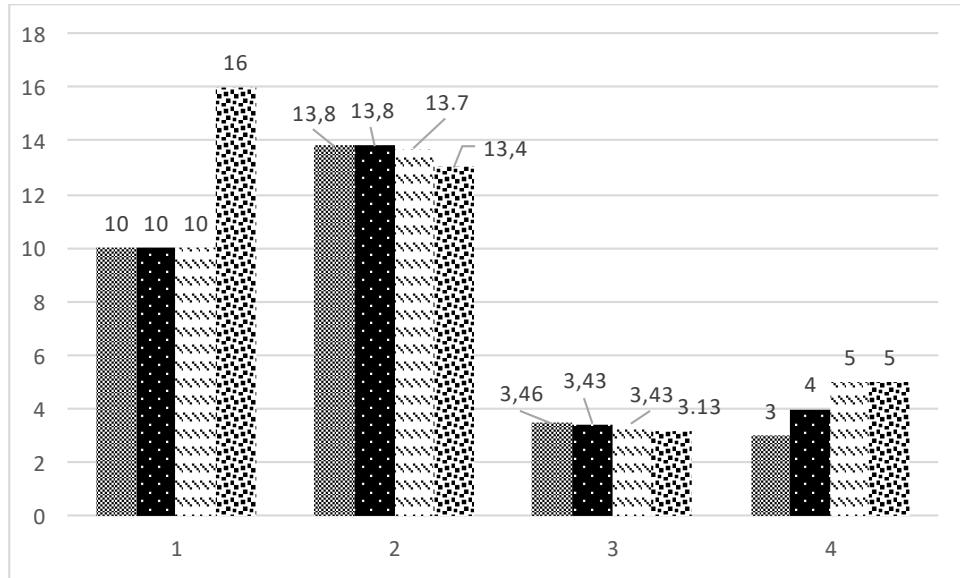


Рис 1.5 Динаміка показників фізичної підготовки військового курсанта Чурілова А.О. протягом чотирьох семестрів

**Примітка:** Ряд 1. Підтягування на перекладині;  
Ряд 2. Біг на 100м;  
Ряд 3. Біг на 1000м;  
Ряд 4. Вправа спеціальної фізичної підготовки

Так, результат з тесту «підтягування на перекладині» в першому семестрі склав 10 кількість виконань підтягування, що відповідає оцінці – 24 балів, а з кожним семестром результат як бачимо покращується і досягає 16 кількість виконання підтягувань, що складає 36 балів.

Тест «біг на 100м», який визначає швидкісні здібності курсанта Чурілова А.О. дозволяє нам зробити висновок, що наприкінці дослідження ця якість покращилась на 0,4 секунд. До того ж оцінка на початку дослідження дорівнювалась 35 балам в кінці вона підвищилась до 39 балам і відповідно кінцевий результат склав - 13,4 с.

Тест «біг на 1000м» - визначає витривалість курсанта Чурилова А.О. Як бачимо, показники на прикінці дослідження, а саме в четвертому семестрі мають зміни в сторону покращення до 3,13 с. Різниця між результатами на початку і в кінці складає – 0,33 с. В балах покращення відбулося на 16 балів.

Таблиця 1.6

**КАРТКА ОБЛІКУ**  
індивідуальної фізичної підготовленості  
Гайдука Сергія Ігоровича  
Дата народження 21.09.2006

Дата перевірки	Військове звання	Вікова група	Вправа								Сума балів	Загальна оцінка	Рік навчання (семестр навчання)	Примітка
			№ 2 Підтягування на перекладині		№ 28 Біг на 100 м		№ 31 Біг на 1000 м		вправа спеціальної ФП					
			результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27.12.23	солдат	1	15	35	13.5	38	3.32	31	3	21	113	4	1 семестр	
18.06.24	солдат	1	16	36	13.1	43	3.45	28	4	25	126	5	2 семестр	
26.12.24	солдат	1	16	36	13.0	43	3.40	28	5	32	127	5	3 семестр	
15.06.25	солдат	1	18	38	12.2	50	3.24	35	5	32	155	5	4 семестр	

Данні, які визначені на таблиці 1.6 дають нам право довести, що з першого семестру показники змінюються в позитивну сторону.

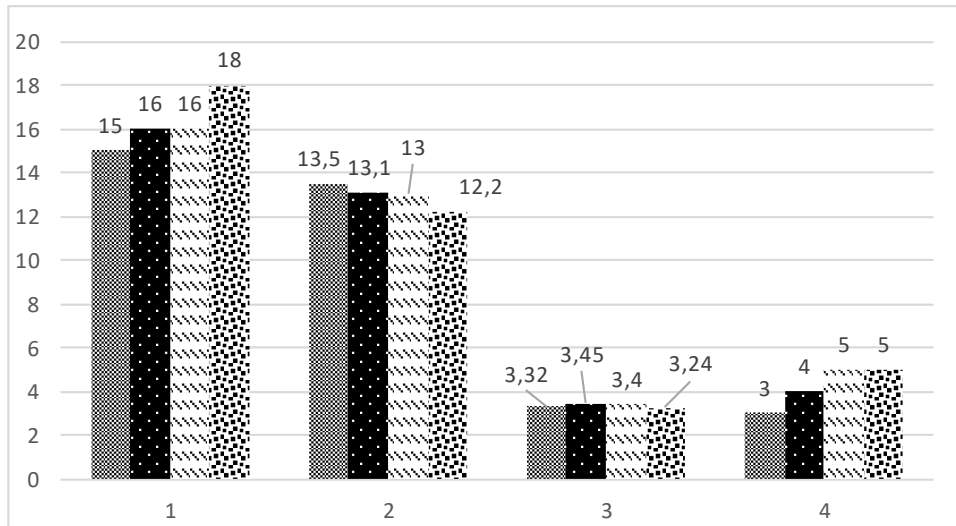


Рис 1.6 Динаміка показників фізичної підготовки військового курсанта Гайдука С.І. протягом чотирьох семестрів

**Примітка:** Ряд 1. Підтягування на перекладині;  
 Ряд 2. Біг на 100м;  
 Ряд 3. Біг на 1000м;  
 Ряд 4. Вправа спеціальної фізичної підготовки

Так, результат з тесту «підтягування на перекладині» в першому семестрі склав 15 кількість виконань підтягування, що відповідає оцінки – 35 балів, а з кожним семестром результат як бачимо покращується і досягає 18 кількість виконання підтягувань, що складає 38 балів.

Тест «біг на 100м», який визначає швидкісні здібності курсанта Гайдука С.І. дозволяє нам зробити висновок, що наприкінці дослідження ця якість покращилась на 1,3 секунди. До того ж оцінка на початку дослідження дорівнювалась 38 балам в кінці вона підвищилась до 50 балам і відповідно кінцевий результат склав - 12,2 с.

Тест «біг на 1000м» - визначає витривалість курсанта Гайдука С.І. Як бачимо, показники наприкінці дослідження, а саме в четвертому семестрі мають зміни в сторону покращення до 3,24 с. Різниця між результатами на початку і в кінці складає – 0,08 с. В балах покращення відбулося на 4 бали.

Таблиця 1.7

**КАРТКА ОБЛІКУ**  
індивідуальної фізичної підготовленості  
Додона Антона Володимировича  
Дата народження 16.03.2006

Дата перевірки	Військове звання	Вікова група	Вправа								Сума балів	Загальна оцінка	Рік навчання (семестр навчання)	Примітка
			№ 2 Підтягування на перекладині		№ 28 Біг на 100 м		№ 31 Біг на 1000 м		вправа спеціальної ФП					
			результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27.12.24	солдат	1	16	36	13.1	42	3.34	30	3	21	129	4	1 семестр	
18.06.24	солдат	1	18	38	13.0	43	3.22	36	4	25	142	5	2 семестр	
26.12.24	солдат	1	20	40	12.8	45	3.20	37	5	32	154	5	3 семестр	
15.06.25	солдат	1	22	42	12.6	47	3.05	47	5	32	168	5	4 семестр	

Данні, які визначені на таблиці 1.7 дають нам право довести, що з першого семестру показники змінюються в позитивну сторону.

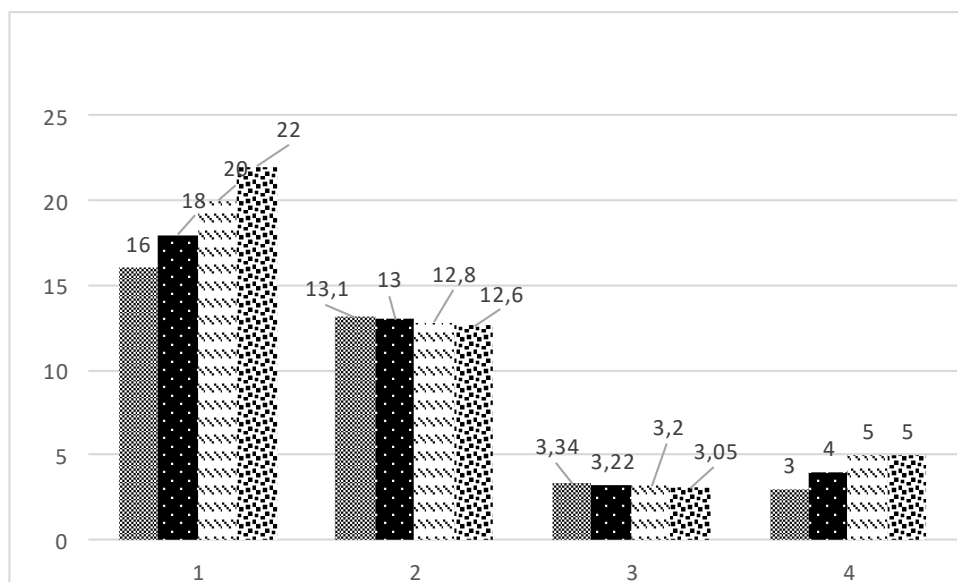


Рис 1.7 Динаміка показників фізичної підготовки військового курсанта Додона А.В. протягом чотирьох семестрів

**Примітка:** Ряд 1. Підтягування на перекладині;  
Ряд 2. Біг на 100м;  
Ряд 3. Біг на 1000м;  
Ряд 4. Вправа спеціальної фізичної підготовки

Так, результат з тесту «підтягування на перекладині» в першому семестрі склав 16 кількість виконань підтягування, що відповідає оцінки – 36 балів, а з кожним семестром результат як бачимо покращується і досягає 22 кількість виконання підтягувань, що складає 42 балів.

Тест «біг на 100м», який визначає швидкісні здібності курсанта Додона А.В. дозволяє нам зробити висновок, що наприкінці дослідження ця якість покращилась на 0,5 секунд. До того ж оцінка на початку дослідження дорівнювалась 42 балам в кінці вона підвищилась до 47 балам і відповідно кінцевий результат склав - 12,6 с.

Тест «біг на 1000м» - визначає витривалість курсанта Додона А.В. Як бачимо, показники наприкінці дослідження, а саме в четвертому семестрі мають зміни в сторону покращення до 3,05 с. Різниця між результатами на початку і в кінці складає – 0,29 с. В балах покращення відбулося на 17 балів.

Таблиця 1.8

**КАРТКА ОБЛІКУ**  
індивідуальної фізичної підготовленості  
Кулешова Олександра Сергійовича  
Дата народження 08.07.1999

Дата перевірки	Військове звання	Вікова група	Вправа								Сума балів	Загальна оцінка	Рік навчання (семестр навчання)	Примітка
			№ 2 Підтягування на перекладині		№ 28 Біг на 100 м		№ 31 Біг на 1000 м		вправа спеціальної ФП					
			результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)	результат	оцінка (бал)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27.12.24	ст.солд	1	11	26	14.3	30	3.43	27	3	21	104	4	1 семестр	
18.06.24	мол.с-нт	1	11	26	14.0	33	3.40	28	4	25	112	5	2 семестр	

26.12.24	МОЛ.С-НТ	1	15	35	13,7	36	3,31	32	5	32	135	5	3 семестр	
15.06.25	МОЛ.С-НТ	1	17	37	13,4	43	3,15	40	5	32	152	5	4 семестр	

Данні, які визначені на таблиці 1.8 дають нам право довести, що з першого семестру показники змінюються в позитивну сторону.

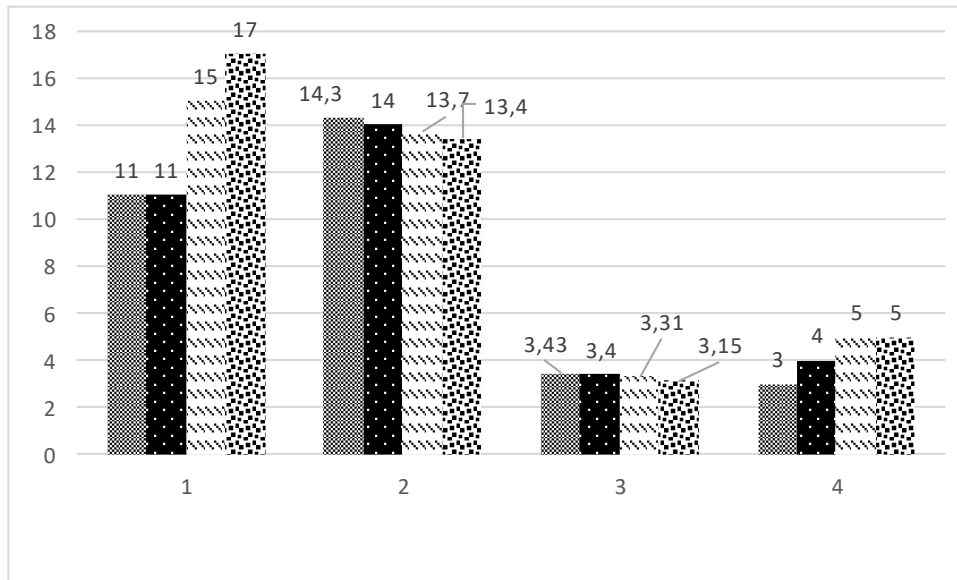


Рис 1.8 Динаміка показників фізичної підготовки військового курсанта Кулешова О.С. протягом чотирьох семестрів

**Примітка:** Ряд 1. Підтягування на перекладині;

Ряд 2. Біг на 100м;

Ряд 3. Біг на 1000м;

Ряд 4. Вправа спеціальної фізичної підготовки

Так, результат з тесту «підтягування на перекладині» в першому семестрі склав 11 кількість виконань підтягування, що відповідає оцінки – 26 балів, а з кожним семестром результат як бачимо покращується і досягає 17 кількість виконання підтягувань, що складає 37 балів.

Тест «біг на 100м», який визначає швидкісні здібності курсанта Кулешова О.С. дозволяє нам зробити висновок, що наприкінці дослідження ця якість покращилась на 0,9 секунд. До того ж оцінка на початку дослідження дорівнювалась 30 балам в кінці вона підвищилась до 43 балам і відповідно кінцевий результат склав - 13,4 с.

Тест «біг на 1000м» - визначає витривалість курсанта Кулешова О.С. Як бачимо, показники на прикінці дослідження, а саме в четвертому семестрі мають зміни в сторону покращення до 3,15 с. Різниця між результатами на початку і в кінці складає – 0,28 с. В балах покращення відбулося на 13 балів.

Показники фізичних якостей даних військовослужбовців, згідно картки індивідуальної фізичної підготовленості та здачі їх фізичних вправ має суттєве значення для підготовки кожного військовослужбовця до виконання завдань за призначенням. Як бачимо з наведених таблиць 1.1-1.8. професійно - прикладна фізична підготовка сприяє розвитку основних фізичних якостей, які впливають на фізичний розвиток кожного військовослужбовця, таких як сила, швидкість та витривалість.

Фізична підготовка проводиться з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності військових частин Національної гвардії України і має спеціальну спрямованість. Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

- 1) підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей;
- 2) формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, перенесення вантажів, застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили), військово-прикладного плавання та метання гранат;
- 3) забезпечення високої професійної працездатності;
- 4) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища;
- 5) виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання;
- 6) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;
- 7) удосконалення бойової злагодженості підрозділів;

8) зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя.

Таким чином, ми бачимо, що у даних військових курсантів є значний зріст фізичних показників. ППФП координує фізичну стікість та підготовленість всіх осіб до виконання завдань за призначенням.

## 4.2 Висновки до розділу

Навчання фізичним вправам і формування рухових навичок включає ознайомлення, розучування і тренування (удосконалення).

Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного рухового уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, зразково її показати, пояснити техніку виконання вправи та її призначення.

Розучування спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто займається, і складності фізичних вправ застосовуються такі способи розучування:

у цілому – якщо фізична вправа нескладна, доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;

частинами – якщо фізична вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;

за розділами – якщо фізична вправа складна і її можна виконати із зупинками;

за допомогою підготовчих фізичних вправ – якщо через труднощі виконати вправу в цілому або розділити її на частини неможливо.

Тренування (удосконалення) спрямоване на закріплення в тих, хто навчається, рухових навичок і вмінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримку на необхідному рівні фізичних і спеціальних якостей.

Основними методами тренування є:

рівномірний – передбачає рівномірне розподілення навантаження впродовж усього часу виконання вправ;

повторний – передбачає виконання вправ у декілька підходів через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

змінний – передбачає зміну навантаження впродовж часу виконання вправ;

інтервальний – передбачає виконання вправ у декілька підходів за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами або виконання декількох підходів за визначений для кожного підходу (серії) час;

змагальний – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження;

контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь).

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що професійно - прикладна фізична підготовка відіграє значний вплив у підготовці військових курсантів до виконання завдань за призначенням.

2. У результаті розробленої порівняльної характеристики військових курсантів 1 та 2 року навчання, у яких на протязі чотирьох семестрів визначали нормативні показники, ми побачили, яке має суттєве значення заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки, що вказує на рівень фізичної готовності кожного військовослужбовця. Так, до експерименту загальна оцінка фізичної підготовки військовослужбовців відповідала -113,87 балів. Після експерименту загальна оцінка фізичної підготовки покращилася і склала – 151,12 балів.

3. Усі заняття повинні проводитися з високою щільністю та фізичним навантаженням, що відповідає завданням і етапам навчання, рівню підготовленості і віку військовослужбовців. Щільність занять характеризується співвідношенням часу, витраченого на виконання вправи, та всього часу занять і вимірюється у відсотках. Під фізичним навантаженням розуміється ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто навчається, який визначається частотою серцевих скорочень за одну хвилину.

4. Помилки, що виникають у процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності: при груповому навчанні: спочатку – загальні, потім – індивідуальні; при індивідуальному навчанні: спочатку – значні, потім – другорядні.

Попередження помилок забезпечується: чітким показом і поясненням техніки виконання фізичних вправ; правильним первинним розучуванням фізичних вправ; використанням підготовчих фізичних вправ і дій; своєчасною та якісною допомогою і страховкою.

На заняттях використовується індивідуальний підхід до тих, хто займається, який визначається відмінностями рівня їх фізичної підготовленості та реалізується шляхом ретельного розподілу навантаження, підбору оптимальних за складністю

рухових завдань і доцільних способів виконання фізичних вправ або навчальних завдань.

Командирами (начальниками) в процесі проведення всіх форм фізичної підготовки для попередження травматизму вживаються заходи щодо:

- 1) чіткої організації занять і дотримання методики їх проведення;
- 2) дотримання військовослужбовцями дисципліни, знання ними прийомів страховки і самостраховки, правил попередження травматизму;
- 3) своєчасної підготовки місць занять та інвентарю;
- 4) систематичного контролю за дотриманням установлених норм і правил безпеки з боку керівників занять.

Фізичну підготовку проводити за такими формами: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності та індивідуальне фізичне тренування.

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки та обов'язкові для всіх категорій і вікових груп військовослужбовців.

## Практичні рекомендації

Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою професійної підготовки в секторі безпеки та оборони. Фахівці сектору безпеки і оборони повинні бути готові до різних фізичних викликів та екстремальних ситуацій, які можуть виникнути в ході виконання їх функціональних обов'язків. Фізична підготовка в цьому контексті потребує специфічних навичок і підходів, що враховують особливості служби в сфері безпеки та оборони.

При виконанні фізичних вправ використовуються такі способи організації військовослужбовців:

індивідуальний – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;

груповий – передбачає виконання вправ у складі груп одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;

фронтальний – одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);

поточний – характеризується визначенням порядку виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно;

круговий – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за встановленою послідовністю;

змагально-круговий – передбачає тренування круговим методом за визначеними правилами змагань.

Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Під час підготовчої частини заняття (7-10 хв. (10-15 хв. – під час 2-годинного заняття)) вирішуються завдання з організації тих, хто займається, здійснюється підготовка їх організму до фізичних навантажень.

Для військовослужбовців шостої, сьомої вікових груп (для жінок – п'ятої – сьомої вікових груп) тривалість підготовчої частини заняття збільшується до 15 хв., заключної – 10 хв. У процесі занять обмежується застосування фізичних вправ, що вимагають великої фізичної сили і статичних навантажень, з різкими

нахилами, а також таких, що спричиняють тривалу затримку дихання і напруженість. Підбір фізичних вправ здійснюється з урахуванням їх спрямованості на збільшення рухливості в суглобах, гнучкості і поліпшення постави.

Зміст підготовчої частини складають стройові прийоми, вправи на увагу, загальнорозвивальні і спеціальні вправи, які підбираються залежно від змісту основної частини заняття. Загальнорозвивальні вправи включають вправи на потягування, вправи для м'язів шиї, рук і плечового пояса, тулуба, ніг, усього тіла, вправи в парах, стрибки на місці а також раніше вивчені прийоми і дії.

Спочатку відпрацьовуються вправи на розвиток швидкості, спритності, потім – прийоми і дії, пов'язані з рухливою координацією, вправи на силу і після цього – на витривалість. Конкретні варіанти поєднання в комплекси вправ визначаються керівниками занять відповідно до періодів і завдань навчання, рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, матеріального забезпечення занять і погодних умов. Комплексне навчально-тренувальне заняття проводиться за планом комплексного заняття.

Методичні заняття розподіляються на навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові. Навчально-методичні заняття направлені на формування у військовослужбовців навичок і вмінь, необхідних їм для якісної організації і проведення заходів щодо фізичної підготовки.

Під час підготовчої частини навчально-методичного заняття (3-7 хв.) визначаються завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність військовослужбовців до заняття і проведення методичної практики, доводяться основні вимоги щодо виконання методичних завдань. З числа найбільш підготовлених військовослужбовців призначаються керівники занять.

Основна частина заняття триває 30-35 хв. (65-70 хв. – під час 2-годинного заняття). До її змісту включаються методичні завдання з організації і проведення фізичної підготовки, які розробляються відповідно до функціональних обов'язків командирів і начальників. Методична практика здійснюється під контролем керівника заняття. У ході практики застосовуються такі способи організації

навчання, які дають змогу виконувати методичне завдання максимальною кількістю тих, хто навчається (у групах повинно бути не менше 4 осіб).

Під час завершальної частини заняття (3-7 хв.) підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості тих, хто навчається, визначається завдання для самостійної підготовки. Військовослужбовці здійснюють розбір якості виконання методичного завдання з подальшими висновками керівника заняття.

Інструкторсько-методичні заняття направлені на підвищення знань, удосконалення навичок і вмінь командирів підрозділів щодо організації і проведення занять з різних розділів фізичної підготовки і ранкової фізичної зарядки. Тривалість інструкторсько-методичних занять – 2 навчальні години.

Під час підготовчої частини інструкторсько-методичного заняття (5-10 хв.) визначаються завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність командирів підрозділів до проведення інструкторсько-методичного заняття.

Під час основної частини заняття (70-80 хв.) вивчаються навчальні питання, пов'язані з організацією та методикою проведення окремих частин заняття або зарядки, методикою навчання вправам, прийомам і діям. Кожне навчальне питання опрацьовується в такій послідовності: перевірка теоретичних знань командирів підрозділів, демонстрація методики його проведення, удосконалення методичної практики тих, хто навчається, підбиття підсумків.

Під час завершальної частини заняття (5-10 хв.) визначається оцінка теоретичної, практичної та методичної підготовленості командирів підрозділів до проведення майбутніх навчальних занять або ранкової фізичної зарядки за планом інструкторсько-методичного заняття.

## Список літератури

1. Боген ММ. Навчання рухових дій. Київ: Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.
2. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. – 120 с.
3. Вовканич Л.С. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. Львів: ЛДУФК, 2016. – 208 с.
4. Вознюк Т.В. Основи теорії і методики спортивного тренування. Навчальний посібник. - Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. – 240 с.
5. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
6. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: Суми, 2017. - с. 14 – 78.
7. Гриньків М.Я., Вовканич ЛС, Музика ФВ. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): навч. посіб. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 304 с.
8. Криворучко ПП., Хміляр ОФ. Морально-психологічний стан військового підрозділу: оцінка та прогнозування. Київ: Молода нація; 2005. 63 с.
9. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України. Видавництво ЦУЛ. 2022. – 98 с.
10. Колумбет ОМ. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія. – Київ: Освіта України, 2019. – 420 с.
11. Костюкевич В.М., Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч. посіб. – Вид. 2-ге. Київ: Олімпійська літ.; 2019. – 528 с.
12. Костюкевич В. М. Дипломна робота. – Вінниця : Планер, 2005. – 120 с.

13. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. - В.; ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. - 183 с.
14. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивного тренування. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
15. Круцевич Т.Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2008. – Том 1. 391 с.
16. Кузьменко І.О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ. Молода спортивна наука України. Львів, 2010. – Том 2. С. 124 – 130 .
17. Масляк І.П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: НУФВСУ, 2008; 4: с. 47–51.
18. Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 13.10.2014 року № 1067. Інструкція з організації фізичної підготовки в НГУ: Київ, 2014 – с. 5 – 46 .
19. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. пос. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 128 с.
20. Палевич С, Піддубний О, Цимбаюк Ж, Ткачук О. Вплив психологічних факторів на ефективність формування фізичної підготовленості. Спортивний Вісник Придніпров'я. 2019; (1): 119-130.
21. Палевич СВ, Піддубний ОГ, Ткачук ОА, Золочевський ВВ. Стан проблеми та напрями удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. Спортивна наука України. [Інтернет]. 2018; 1(83): 15-25. Доступно на: [snu.ldufk.edu.ua](http://snu.ldufk.edu.ua).
22. Носенко Е, Коврига. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К. : Вища школа; 2003. 126 с.
23. Наказ НГШ-ГК ЗС України від 25.02.2011 р. №37 “Про затвердження Тимчасової інструкції з професійної підготовки офіцерського, сержантського

(старшинського) складу тактичної ланки управління, установ, організацій Збройних Сил України”

24. Римар О.В., Золочевський В.В., Зонов О.В., Матвейко О.М., Ткачук О.А., Людовик Т.В., Данилішин І.М. Професійно - прикладна фізична підготовка як основний вид військово-професійної діяльності курсантів: Київ, 2024. – с. 149 – 153.

25. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2015. 360 с.

26. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. для студентів і викладачів фіз. вих. і спорту тощо. - К.: Олімпійська літ., 2001. - 439 с.

27. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навч. пос. Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.

28. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264с.

29. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. К. : Міністерство оборони України; 2014. 158 с.

30. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів .Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.

31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

32. Шиян Б.М, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. пос. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.

33. Шостак Р.Г., Кисленко Д.П., Поливанюк В.В., Філіповіч О.М. Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки та оборони: Київ, 2005. – с. 16 – 77.

34. Army Fitness Manual, Land Force Command, Canada 2005, 118 p.

35. Boykin, Gary, Rice, Valerie. Physical Readiness is More Than Physical Fitness: Relationships Between Army Physical Fitness Test Scores and Self-reports of Physical and Psychological Fitness.2020.