
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ДЕСАНТНИКІВ

<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.4.70-74>

Антон Маляренко

Анотація. Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню реалізації і застосування сучасних видів спорту, зокрема функціонального багатоборства у процесі фізичної підготовки військовослужбовців-десантників. Подано результати теоретичного аналізу сучасної системи фізичної підготовки військовослужбовців НАТО. Мета. Теоретично обґрунтувати організаційно-методичні засади застосування засобів функціонального багатоборства у процесі фізичної підготовки військовослужбовців. Методи. Аналіз сучасної наукової літератури. Результати. Виявлено можливі шляхи оптимізації і підвищення рівня фізичної підготовки військових десантно-штурмових військ Збройних сил України за допомогою засобів сучасних видів спорту, успішно апробованих у практиці фізичної підготовки військовослужбовців провідних країн світу. Систематизовано наукові досягнення, що стосуються ефективності застосування засобів функціонального багатоборства у процесі функціонально-прикладної підготовки військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних сил України.

Ключові слова: фізична підготовка, військовослужбовці, функціональне багатоборство.

Abstract. The article deals with theoretical substantiation of the implementation and application of modern sports events, in particular, functional all-round in the process of physical training of paratroopers. The results of theoretical analysis of the modern system of physical training of Nato servicemen are presented. Objective. To substantiate theoretically the organizational-methodical principles of the use of means of functional all-round in the process of physical training of servicemen. Methods. Analysis of modern scientific literature. Results. Possible ways of optimization and increase of the level of physical training of the air assault troops of the Armed Forces of Ukraine with the help of modern means of sports, successfully applied in the practice of physical training of military servicemen of the leading countries of the world, were revealed. Scientific achievements concerning the effectiveness of the use of functional all-round means in the process of functional and applied training of air assault troops are systematized.

Keywords: physical preparation, servicemen, functional all-round.

Вступ. Сьогодні питання забезпечення обороноздатності нашої країни є вкрай актуальним. Вагою складовою такого процесу є підвищення рівня боєздатності української армії [5, 6]. Разом із наближенням безпеко-оборонного сектору України до стандартів Північноатлантичного альянсу, підвищенням потреб матеріально-технічного оснащення збільшуються також вимоги до професійно-прикладної підготовки українських військовослужбовців. У контексті реформування Збройних сил України поряд з технічним переозброєнням та реорганізацією управлінської структури значна увага приділяється професіоналізації, яка включає перехід до комплектування особовим складом на добровільних засадах, що передбачає підвищення значущості бойової підготовки усіх категорій військовослужбовців [10]. Разом із перекомплектуванням, технічною модернізацією збройних сил, відбуваються прогресивні зміни у процесі вдосконалення системи фізичної підготовки.

У багатьох наукових дослідженнях [7, 13] значна увага зосереджується на зростанні ролі та впливу фізичної і функціональної підготовленос-

ті на боєздатність військовослужбовців. Удосконалення озброєння і бойової техніки вимагає здатності військовослужбовців до надшвидкої реакції, оперативного опрацювання великих обсягів інформації, стійкості до тривалої інтенсивної роботи, високої концентрації уваги, що веде до появи нових видів фізичних і нервово-психічних навантажень, особливо в жорстких умовах бойових дій. Посилена увага до проблем удосконалення фізичної підготовки пов'язана з подоланням суперечностей між потребами бойової практики в добре підготовлених військовослужбовців, спроможних виконувати бойові завдання, і недостатньою розробленістю науково обґрунтованих підходів, що формують такий рівень підготовленості.

Питанням удосконалення фізичної підготовки військових присвячено велику кількість робіт, як вітчизняних, так і зарубіжних авторів. Так, у роботах В. Г. Федорова [9], В. М. Афоніна [1] розглядається значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у системі бойової підготовки військових спеціалістів. У роботах Ю. С. Фіногенова [10] досліджено основні критерії ефективності

професійно-прикладної підготовки військ та особливості фізичної підготовки у збройних силах. Основною умовою є забезпечення фізичної підготовленості військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, до оволодіння сучасними видами зброетехніки, готовності до перенесення великих за обсягами фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяння вирішенню бойових завдань.

Результати наукових досліджень [1, 6], які мали за мету виявлення особливостей ведення сучасного бою та характеру фізичних навантажень, що зазнають військовослужбовці у процесі бойової діяльності, показали, що основу фізичної підготовки повинні становити фізичні вправи значного та помірного навантаження, спрямовані на розвиток загальної та спеціальної витривалості, силових та швидкісно-силових здібностей. Доведено, що вправи на силу та силову витривалість мають бути пріоритетними для підготовки десантників сухопутних військ [9].

Результати наукових досліджень свідчать про те, що важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань фізичної підготовки військовослужбовців є застосування фізичних вправ і видів спорту, які здатні здійснювати комплексний вплив на організм та одночасно сприяти розвитку кількох рухових якостей [11, 12]. До таких видів спорту належить функціональне багатоборство, яке дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні якості, формувати важливі навички, виховувати моральні та психічні якості військовослужбовців. Досвід використання його засобів у практиці підготовки військовослужбовців України ще недостатньо поширений, на відміну від США, Англії, Данії та інших країн, які демонструють високий рівень боєздатності армії [8].

У функціональному багатоборстві використовують енергоємні рухи, в яких задіяно багато суглобів. Ці рухи об'єднуються в безперервний комплекс вправ, із залученням власної ваги, вільної ваги і циклічних вправ. Заняття функціональним багатоборством ґрунтується на принципах функціональної варіативності і непередбачуваності виконуваних фізичних завдань, що дає можливість змагальним шляхом виявити найбільш фізично підготовлених людей [2]. Присутність у функціональному багатоборстві змагального компонента дозволяє створювати максимальні фізичні та психічні навантаження, наближені до умов бою.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати організаційно-методичні засади застосування засобів функціонального багатоборства у процесі фізичної підготовки військовослужбовців.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У жорстких умовах ведення бойових дій надважливим для бійців є не лише успішне виконання завдання, а й збереження стійкого психоемоційного

стану, уникнення травмування, контузій та нозологій. Істотний внесок у досягнення та забезпечення цієї мети повинна робити належна та максимально ефективна фізична підготовка, яка є обов'язковою складовою професійної підготовки і будується на основі реалізації одного з найважливіших принципів системи спортивного тренування – принципу органічного взаємозв'язку та відповідності структури та змісту військової діяльності зі структурою та змістом фізичної підготовки і з практикою й специфікою військової діяльності [1]. При цьому постає важлива науково-прикладна проблема – забезпечення використання різноманітних засобів і форм рухової активності, сучасних видів спорту у процесі фізичної підготовки військовослужбовців-десантників в умовах обмеженого часу.

Нині спостерігається ситуація, пов'язана з недостатньою розробленістю та обґрунтованістю комплексу засобів, спрямованих на удосконалення фізичної підготовки на основі застосування інноваційних нововведень [1, 5, 6]. Відсутня сучасна науково обґрунтована система фізичної підготовки із застосуванням як традиційних засобів та методів спортивного тренування, так і новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій.

У процесі наукових пошуків виявлено, що професійна діяльність військовослужбовців тісно пов'язана з інтенсивним емоційним та розумовим навантаженням і високим рівнем психоемоційного напруження [5].

Сучасна практика бойової підготовки та результати наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних фахівців підтвердили, що вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців різних спеціальностей у різних родах військ істотно відрізняються. Відмінності фахової діяльності військовослужбовців певних військових спеціальностей диктують необхідність впровадження до процесу їхньої бойової підготовки спеціалізованої, або як прийнято говорити, спеціальної фізичної підготовки бійців [10, 11].

Необхідність широкого використання спеціальних засобів фізичної підготовки обумовлена передусім тим, що відмінності у вимогах до фізичної підготовленості особового складу різних родів військ і військових спеціальностей не лише об'єктивно існують, а й мають виразну тенденцію до подальшого поглиблення. Очевидно, що ефективність такого процесу суттєво підвищується, якщо провідні фізичні якості розвивати цілеспрямовано, використовуючи для цього оптимальні засоби й методи фізичної підготовки. Саме тому актуальною проблемою спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників є пошук дієвих факторів розвитку провідних фізичних, психічних якостей та функціональних можливостей для подальшої вузької професійної спрямованості.

Варто наголосити, що недостатній рівень фізичних та психофізіологічних якостей, а також

низька резистентність до екстремальних чинників середовища можуть призвести до зниження рівня працездатності військовослужбовців, а подекуди й до патологічних змін в їхньому організмі [13]. У цьому аспекті доцільним є віддавати перевагу тим засобам, що за інших рівних умов з великим позитивним ефектом сприятимуть збільшенню функціональних можливостей організму, лімітуючи результативність військової діяльності й адаптованості до несприятливих впливів, імовірних у конкретних умовах ведення бойових дій [10].

У таких випадках найбільш ефективним засобом збільшення функціональних резервів організму, що максимально мобілізуються в екстремальних умовах військової діяльності, розвитку провідних фізичних якостей та форм їх прояву можуть служити заняття відповідним видом спорту, організовані у формі систематичного тренування й участі у змаганнях, наприклад, функціональним багатоборством [4, 7].

Основні методологічні засади функціонального багатоборства були запозичені з одного з поширених напрямів фітнесу – «CrossFit», заснованого у 1980-ті роки Грегом Глассманом, який визначив основні положення тренувальних методик. Варто відмітити, що ця система занять була спрямована передовсім на фізичну підготовку співробітників правоохоронних органів, військових підрозділів і пожежних служб у процесі їхньої професійної діяльності [3]. Сьогодні використання засобів кросфіту має широке застосування у процесі фізичної підготовки у провідних арміях світових країн–членів НАТО. Здебільшого кросфіт-тренування застосовують для підготовки різних силових структур США (спецназу, морських котиків тощо), оскільки вони довели свою ефективність у розвитку функціональної підготовки людини до різних умов діяльності [12].

Фахівці школи аерокосмічної медицини повітряних сил США та авіаційного медичного інституту повітряних сил Швеції проводили дослідження впливу засобів функціонального багатоборства, які були спрямовані на розвиток сили й силової витривалості, на показники спеціальної фізичної підготовленості десантників та льотно-го складу. Було встановлено, що тривалість перенесення пілотажних перевантажень десантників та пілотів, імітованих під час обертання на центрифусі та стрибків з парашутом, збільшилась на 71 %, а рівень фізичної та функціональної підготовленості – на 85 %. Зазначене переконливо свідчить про доцільність та ефективність застосування сучасних видів спорту у процесі фізичної підготовки, а також про можливість поєднання засобів функціонального багатоборства із традиційними засобами та методами спортивного тренування [12].

Виходячи з того що у професійній діяльності більшості військових зустрічаються ситуації, які вимагають максимальних проявів силових якос-

тей, проте на фоні тривалого статичного напруження відбувається суттєве динамічне навантаження дрібних м'язових груп в мікрорухах, одним з варіантів їх розвитку можуть служити як статичні, так і ізометричні вправи. Саме тому у функціональному багатоборстві використовують три види роботи за групами вправ, а саме: з вільним (регламентованим) навантаженням, з вагою власного тіла; циклічні навантаження [3]. У той самий час необхідно приділяти увагу й тому, що процес розвитку швидкісно-силових якостей повинен базуватися на особливостях їх прояву у бойових умовах, оскільки перенесення швидкісних якостей відбувається лише в координаційно-суміжних рухових діях [7].

Відомо, що всі прояви бистроти (латентний час простої та складної рухової реакції, швидкість поодинокого руху, максимальна частота рухів) незалежні один від одного. Тому для більшості сучасних військових професій потрібні як максимальна швидкість рухів, так і їх досконала точність. Для розвитку латентного часу складних реакцій можна використовувати варіативність рухових завдань. До того ж, розвиваючи швидкісні якості і точність рухів військовослужбовців, потрібно моделювати умови, в яких їм доведеться виконувати бойові завдання [4].

Проте, найбільше значення у процесі фізичної підготовки військових має розвиток та удосконалення аеробних можливостей організму, які забезпечують тривалу продуктивну роботу різної потужності. Методика покращення аеробних можливостей організму в процесі фізичної підготовки передбачає вирішення певних завдань, а саме: підвищення максимального рівня поглинання кисню, розвитку здатності підтримувати цей рівень протягом тривалого часу та збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин [2]. Одним із принципів функціонального багатоборства є функціональна варіативність, що досягається шляхом застосування всіх видів інтенсивності та методу зміни послідовності виконання безперервних фізичних завдань в умовах використання максимально широкого переліку фізичних вправ з власною вагою, з вільною вагою, а також із залученням циклічних навантажень. Засобами розвитку та удосконалення таких функціональних можливостей та, як наслідок, загальної працездатності й спеціальної витривалості є тривалі низькоінтенсивні вправи. Проте, враховуючи принципи циклічності та варіативності, а також хвилеподібності фізичних навантажень, доцільно використовувати короткотривалі інтенсивні вправи [4].

Покращення амплітуди рухів та координаційних якостей визначає швидкість оволодіння новими руховими формами, а також детермінує ступінь використання досягнутого рівня швидкісно-силових здібностей, загальної та спеціальної витривалості, отже загальної ефективності й продуктивності дій [3].

Сучасні умови бойових дій потребують від військовослужбовців підвищених вимог до тривалої концентрації уваги, стійкості до гіпоксії, високих чи низьких температур, підвищеної стійкості до вестибулярних подразників та ряду інших чинників, що певною мірою лімітують працездатність і продуктивність професійної діяльності військовослужбовців-десантників [1].

Застосування широкого спектра засобів та методів функціонального багатоборства сприятиме підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості, розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, покращенню просторового орієнтування, неспецифічної адаптації до різноманітних сильнодіючих подразників в екстремальних умовах ведення бойових дій та збереження здоров'я і життя військовослужбовців-десантників.

Висновки. Наявна система організації фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України з урахуванням зазначених чинників не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань, не сприяє підвищенню ефективності управління процесом їхнього фізичного удосконалення.

Вивчення системи військово-прикладної фізичної підготовки військових із використанням засобів функціонального багатоборства сприяло виявленню можливих шляхів удосконалення та оптимізації спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних сил України.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. *Афонін В. М.* Історія підготовки військово-педагогічних кадрів фізичного виховання для збройних сил / В. М. Афонін, О. М. Лойко // Сухопутні війська Збройних сил України: історія, сучасність, розвиток : мат. наук.-практ. конф. – Львів: АСВ, 2012. – С. 153–156.
2. *Богачев Е. В.* Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е. В. Богачев. – М., 2013. – 142 с.
3. *Гласман Грег.* CrossFit. Руководство по тренировкам / Грег Гласман. – М., 2016. – 108 с.
4. *Линець М. М.* Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
5. *Ольховий О. М.* Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. М. Ольховий. – К., 2013. – 40 с.
6. *Приступа Є. Н.* Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних сил України / Є. Н. Приступа, С. В. Романчук // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. – 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.
7. *Романчук С. В.* Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. В. Романчук. – Л., 2013. – 540 с.
8. *Утенко В. Н.* Основные модели физической подготовки иностранных армий : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.07 / В. Н. Утенко. – СПб., 2003. – 456 с.
9. *Федоров В. Г.* Научно-теоретические основы многоуровневого военно-физкультурного образования : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : 13.00.08 / В. Г. Федоров. – СПб., 1998. – 39 с.
10. *Фіногенов Ю. С.* Проблемні питання кадрового забезпечення спеціальної фізичної підготовки силових структур України / Ю. С. Фіногенов // Фізична підготовка особового складу збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід сучасності, проблеми та перспективи розвитку : мат. міжвідом. наук.-метод. конф. – К., 2014. – С. 209–220.
11. *Щеголев В. А.* Спортивная работа в армиях стран НАТО / В. А. Щеголев. – СПб: ВИФК, 1998. – 60 с.
12. *Щеголев В. А.* Физическая подготовка иностранных армий : учеб. пособие / В. А. Щеголев. – СПб.: МО РФ, 2007. – 272 с.
13. *Ярещенко О. А.* Особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість / О. А. Ярещенко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2007. – № 12. – С. 161–163.

Literature

1. *Afonin V. M.* History of preparation of military-pedagogical staff of physical education for armed forces / V. M. Afonin, O. M. Loyko // Sukhoputni viyska zbroynykh syl Ukrainy: istoriia, suchasnist, rozvytok : materialy naukovo-praktychnoi konferentsii. – Lviv: ACB, 2012. – P. 153–156.
2. *Bogachev E. V.* CrossFit. Training guide / E. V. Bogachev. – Moscow, 2013. – 142 p.
3. *Glassman G.* CrossFit. Training guide / G. Glassman. – Moscow, 2016. – 108 p.
4. *Lynets M. M.* Bases of the method of motor quality development : teaching guide / M. M. Lynets. – Lviv: Shtabar, 1997. – 207 p.

5. *Olkhovyi O. M.* Theoretico-methodical bases of physical preparation system for cadets of higher educational military institutions : author's abstract for Doctoral Degree in Physical Education and Sport : 24.00.02 / O. M. Olkhovyi. – Kyiv, 2013. – 40 p.
6. *Prystupa I. N.* Military all-round and military-applied types of sport in the system of training of specialists of the Armed Forces of Ukraine / I. N. Prystupa, S. V. Romanchuk // *Visnyk Kamianets-Podilski natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka.* – 2012. – Iss. 5.– P. 223–230.
7. *Romanchuk S. V.* Theoretico-methodical bases of physical preparation system for cadets of educational military institutions of land forces of the Armed Forces of Ukraine : Doctoral dissertation in Physical Education and Sport : 24.00.02 / S. V. Romanchuk. – Lviv, 2013. – 540 p.
8. *Utenko V. N.* Main models of physical preparation of foreign armies : Doctoral dissertation in Pedagogics : 13.00.07 / V. N. Utenko. – Saint Petersburg, 2003. – 456 p.
9. *Fedorov V. G.* Scientific and theoretical bases of multi-level military and physical culture education : author's abstract for Doctoral Degree in Pedagogics : 13.00.08 / V. G. Fedorov. – Saint Petersburg, 1998. – 39 p.
10. *Finohenov I. S.* Problem questions of staffing special physical preparation of security agencies of Ukraine / I. S. Finohenov // *Fizychna pidhotovka osobovoho skladu zbroynykh syl, inshykh viyskovykh formuvan ta pravokhoronnykh orhaniv Ukrainy : materialy mizhvidomchoi naukovo-metodychnoi konferentsii.* – Kyiv, 2014. – P. 209–220.
11. *Shchegolev V. A.* Sports work in armies of NATO countries / V. A. Shchegolev. – Saint Petersburg: MIPC, 1998. – 60 p.
12. *Shchegolev V. A.* Physical preparation of foreign armies : teaching guide / V. A. Shchegolev.– Saint Petersburg: MO RF, 2007. – 272 p.
13. *Iareshchenko O. A.* Features of influence of cadets' psychomotor capacities on special physical fitness / O. A. Iareshchenko // *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problem fizvykhovania i sportu: Collection of scientific papers / Edited by S. S. Iermakov.* – Kharkiv: KSADM, 2007. – N 12. – P. 161–163.

Національний університет фізичного виховання
і спорту України, Київ, Україна

Надійшла 16.10.2018