

Тема 10. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

10.1. Становлення та розвиток системи фізичної підготовки військ

10.2. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців

10.1. Становлення та розвиток системи фізичної підготовки військ



Фізична підготовка військовослужбовців – це цілеспрямований керований процес їх фізичного вдосконалення, що здійснюється з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності.

Під системою фізичної підготовки військ прийнято вважати упорядковану відповідно до вимог бойової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, що становлять концептуальні основи процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління цим процесом.

Становлення та розвиток системи фізичної підготовки в армії та військово-морських силах тісно пов'язані з прогресивними змінами у характері ведення бою, технічним оснащенням збройних сил, штатно-організаційною структурою, способами комплектування військових частин і підрозділів, рівнем фізичної підготовленості та здоров'ям особового складу військових підрозділів, а також з практикою бойової підготовки і науковими досягненнями в різних галузях науки та виробництва (Рис. 10.1.1).



Рис. 10.1.1. Збройні Сили України

Становлення та розвиток системи фізичної підготовки залежать від суспільного устрою країни, її економічного стану, внутрішньої і зовнішньої державної політики, державної ідеології.

Так, за сотні і тисячі років акценти у фізичній підготовці військовослужбовців переходили від вправ у верховій їзді, майстерного володіння холодною зброєю, до навичок володіння вогнепальною зброєю, вміння керувати складною військовою

технікою, вправності у стрибках з парашутом тощо. Однак деякі важливі військові навички, які потребують постійного вдосконалення, залишилися і в наш час. До таких військово-прикладних навичок, що збереглися в сучасних програмах фізичної підготовки військовослужбовців, належать: фізичні здібності долати водні перешкоди, здібності в лазінні по драбинах, рукопашному бою тощо (Рис. 10.1.2).



Рис. 10.1.2. Фізична підготовка військовослужбовців

Структура системи фізичної підготовки військовослужбовців

Система фізичної підготовки розроблена відповідно до вимог, що продиктовані бойовою діяльністю (Рис. 7.1.3). Вона містить у собі три підсистеми:

- концептуальні основи фізичної підготовки військовослужбовців;
- організаційні основи фізичного вдосконалення військовослужбовців;
- систему управління процесом фізичної підготовки.



Рис. 7.1.3. Системи фізичної підготовки військовослужбовців

Концептуальні основи фізичної підготовки військовослужбовців – це ідейні та нормативні засади розвитку системи фізичної підготовки, представлені у вигляді офіційних документів, які містить суб'єктивне відображення вимог сучасного бою до фізичної готовності військовослужбовців до бойових дій та шляхів забезпечення цієї фізичної готовності. Вони включають мету, завдання і принципи фізичної підготовки.

Метою фізичної підготовки є загальна спрямованість та специфічне призначення на підвищення боєздатності військових підрозділів.

Мета об'єднує всі елементи фізичної підготовки в єдине ціле і називається системоутворюючим фактором. Без точно сформульованої і конкретної мети ефективного функціонування будь-якої соціальної чи педагогічної системи не можливе (Рис. 7.1.4).

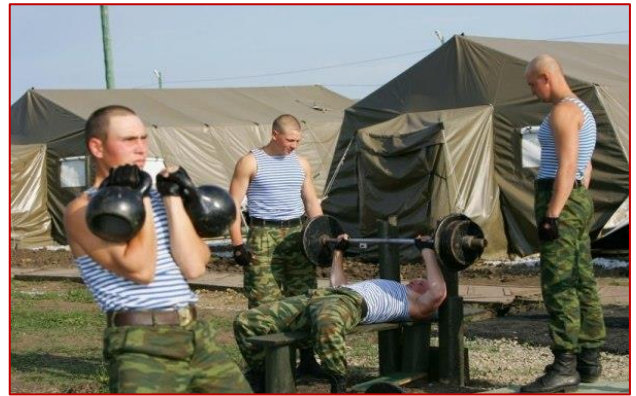


Рис. 10.1.4. Мета фізичної підготовки військовослужбовців

Мета фізичної підготовки повинна (Рис. 10.1.5):

- відповідати загальній спрямованості бойової підготовки військ;
- враховувати специфічні особливості фізичної підготовки як відносно самостійної частини бойової підготовки;
- передбачати використання елементів вогневої, технічної, тактичної і стрійової підготовки військовослужбовців для реалізації завдань фізичної підготовки;
- відображати загальні та специфічні вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців різних видів ЗСУ та родів військ;
- забезпечувати формування та підтримки на необхідному рівні фізичної готовності військовослужбовців.

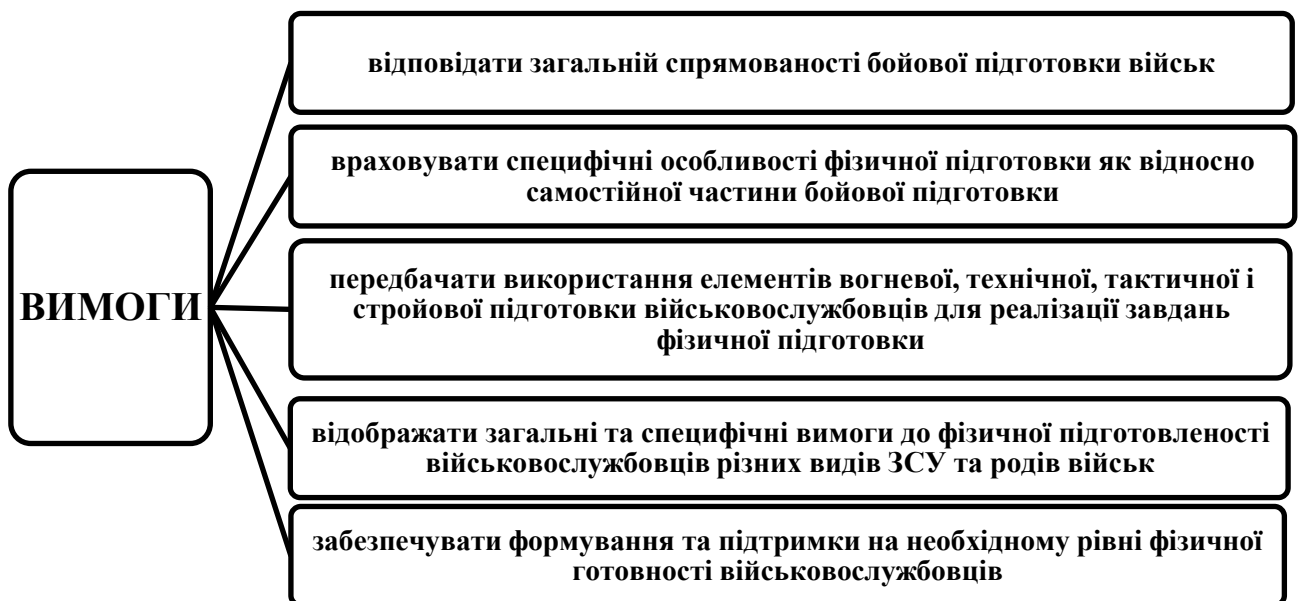


Рис. 10.1.5. Вимоги до формування мети фізичної підготовки.

Постійний моніторинг результатів фізичної підготовки дає можливість оцінити реальну ефективність її результатів, забезпечити зворотній зв'язок та своєчасну корекцію засобів і методів тренувального процесу.

Мета фізичної підготовки конкретизується у завданнях. При цьому кожне завдання містить у собі відповідну частину цільової установки на вдосконалення одного з напрямів

фізичної підготовки, наприклад, формування рухливих навичок, виховання вольових якостей, вдосконалення значущих фізичних якостей тощо.

Принципи фізичної підготовки відображають ті чи інші закономірності всебічного вдосконалення людини.

Процес фізичного вдосконалення включає чотири відносно самостійні складові: *навчання, розвиток, виховання, колективне (групове) згуртування* (Рис. 10.1.6).



Рис. 10.1.6. Складові процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців

Навчання направлене на формування рухових навичок, набуття теоретичних знань та організаційно-методичних умінь.

Розвиток сприяє удосконаленню фізичних і спеціальних якостей, покращенню показників здоров'я.

Виховання забезпечує формування переконаності у важливому значенні фізичної підготовки для підвищення боєздатності військ, потреби у систематичному виконанні фізичних вправ та вдосконаленні різних соціально-психологічних якостей.

Згуртування колективів, яке відбувається під час виконання групових вправ, сприяє налагодженню взаємозв'язків між військовослужбовцями, покращує узгодженість дій військових підрозділів, формує навички злагодженості у колективних діях.

10.2. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців

Програмні та керівні документи управління процесом фізичної підготовки

Програмні та керівні документи здійснюють функцію управління процесом фізичної підготовки військовослужбовців та забезпечують їх фізичним вдосконалення (Рис. 10.2.1).



Рис. 10.2.1. Функція управління процесом фізичної підготовки

Програмно-нормативною базою, яка регламентує організацію та проведення фізичної підготовки в ЗСУ є Настанова з фізичної підготовки у збройних силах України, затверджена наказом Міністра оборони України № 865 від 30.12.2009 р. В цьому документі визначається система фізичної підготовки у Збройних Силах України. Вимоги цієї Настанови обов'язкові для виконання всіма військовослужбовцями Збройних Сил України, а також громадянами України, які проходять службу у військовому резерві (далі - резервісти) на період проведення з ними зборів.

Управління забезпечує оптимальне функціонування фізичної підготовки в системі бойової підготовки. Основний засіб управління – інформація, що доводиться до особового складу за допомогою технічних, документальних, усних та інших каналів: *радіо чи провідний зв'язок відкритий або шифрований; програмні документи – настанови з фізичної підготовки для Збройних Сил (НФП-97), програми з фізичної підготовки для видів Збройних Сил; керівні документи - накази, розпорядження, команди, директиви, вказівки, інструкції, методичні посібники, поради тощо.*



Рис. 10.2.2. Методи управління фізичною підготовкою в ЗСУ

Серед основних методів управління виділяють (Рис. 10.2.2):

- командні (вербальні, сигнальні);
- економічні (фінансового та матеріального стимулювання);
- соціально-психологічні (заохочення, примусу, покарання, наочного прикладу).

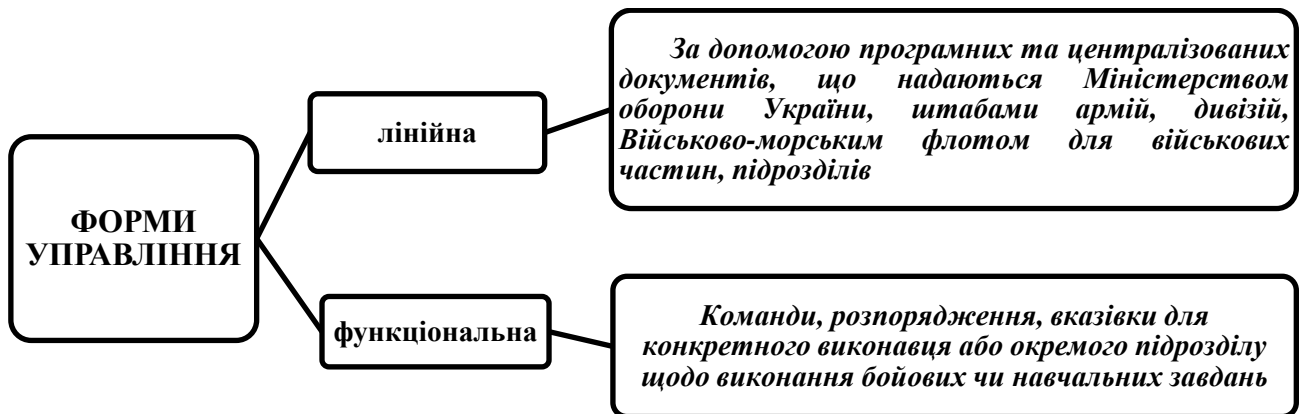


Рис. 10.2.3. Формами управління фізичною підготовкою

Формами управління фізичною підготовкою є такі (Рис. 10.2.3):

- лінійна – за допомогою програмних та централізованих документів, що надаються Міністерством оборони України, штабами армій, дивізій, Військово-морським флотом для військових частин, підрозділів;
- функціональна – команди, розпорядження, вказівки для конкретного виконавця або окремого підрозділу щодо виконання бойових чи навчальних завдань.

Вивченням закономірностей процесу управління соціальними системами загалом, та системою фізичної підготовки зокрема переймається Теорія керування (управління).

Теорія керування (управління) (англ. Control theory) - це наука про принципи і методи керування різними системами, процесами і об'єктами.

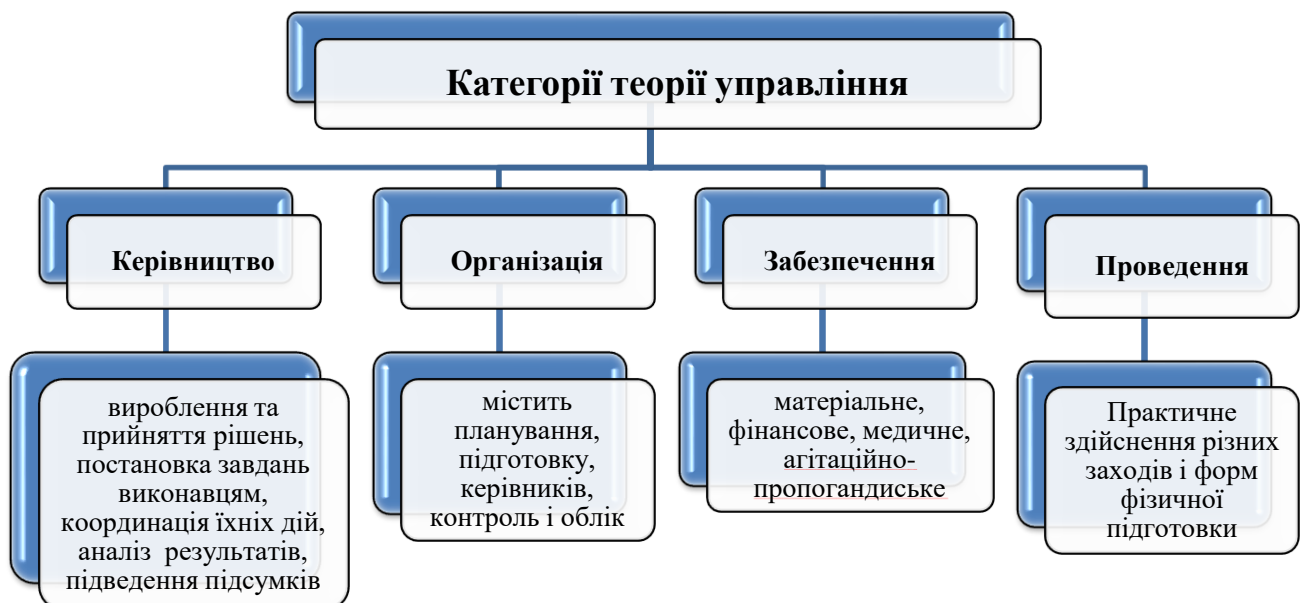


Рис. 10.2.4. Основні категорії теорії управління

Категоріями теорії управління є такі поняття (Рис. 10.2.4): керівництво; організація; забезпечення; проведення.

Керівництво спрямоване на вироблення та прийняття рішень, постановку завдань виконавцям, координацію їхніх дій, аналізу результатів, підведенню підсумків.

Організація містить планування, підготовку, керівників, контроль і облік.

Забезпечення передбачає матеріальне, фінансове, медичне, агітаційно-пропагандистське забезпечення.

Проведення полягає у безпосередньому практичному здійсненні різних заходів і форм фізичної підготовки.

Контрольні вправи та нормативи оцінювання



Рис. 10.2.5. Оцінювання фізичної підготовленості

Система оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців є підсистемою системи управління. Оцінювання допомагає здійснювати зворотній зв'язок між командиром та підлеглими, що дозволяє визначити ефективність фізичної підготовки, порівняти рівень підготовленості окремих військовослужбовців, військових підрозділів і частин, своєчасно виявити недоліки та внести корективи (Рис. 10.2.5).

Оцінювання проводиться за допомогою **контрольних фізичних вправ і нормативів їх оцінки**. Фізичні вправи та нормативи їх оцінки обновлюються, як правило, один раз на 10 років. Для військовослужбовців різних вікових категорій та різної військової спеціалізації використовується своя система оцінювання.

Фізичні вправи та нормативи їх оцінки викладені у офіційних програмних документах: Наставні з фізичної підготовки (НФП); програмах з фізичної підготовки видів ЗСУ та ВМФ (Військово-морського флоту).

Нормативи розробляються для таких вікових категорій військовослужбовців:

- перша – до 30 років;
- друга – від 30 до 35 років;
- третья – від 35 до 40 років;
- четверта – від 40 до 45 років;
- п'ята – від 45 до 50 років;
- шоста – від 50 до 55 років.
- сьома – від 55 і старше.

Нормативами передбачено оцінювання за допомогою контрольних фізичних вправ, які поділяються на дві групи:

- для оцінювання рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей;
- для оцінювання рівня сформованості загальних та військово-прикладних рухових навичок.

Оцінювання буває поточним та підсумковим. Поточне і підсумкове оцінювання проводять командири підрозділів. Підсумкове оцінювання 1-2 рази за рік проводять спеціально призначені військові інспекції. Крім індивідуальних оцінок фізичної підготовленості та оцінок військовим підрозділам, частинам, інспектори складають звіти з результатами перевірки, де визначені недоліки та шляхи їх усунення.

Для прикладу перевірка військовослужбовців може проводитися з використанням таких вправ: підйому переворотом на перекладині, бігу на 100 м, кросу на 3 км, рукопашному бою або доланням смуги перешкод. Нерідко паралельно з оцінкою фізичної

підготовленості можуть перевірятися і інші види підготовленості військовослужбовців: тактичної, вогневої, стрійової.

Питання для повторення пройденого матеріалу:

1. Що таке фізична підготовка військовослужбовців, історія її розвитку?
2. Що розуміють під системою фізичної підготовки військ?
3. Що таке концептуальні основи фізичної підготовки військовослужбовців?
4. Що є метою фізичної підготовки військовослужбовців?
5. Якими є складові процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців?
6. Про що йдеться в Настанові з фізичної підготовки у ЗСУ?
7. Якими є методи і форми управління фізичною підготовкою в ЗСУ?
8. Дайте характеристику категоріям теорії управління: керівництво, організація, забезпечення, проведення?
9. Яким чином здійснюється оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців?
10. Якими є вікові категорії для виконання нормативів з фізичної підготовки в ЗСУ?

Література та джерела:

1. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. - 231 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. - С. 155 -319.
3. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.
4. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.