

3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2004. – 480 с.

4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-Спз, 2005. – 528 с.

5. Вейдер, С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов-н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.

УДК 356.116

О. М. Лойко

O. M. Loiko

**ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
МЕХАНИЗИРОВАННЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ
СУХОПУТНЫХ ВОЙСК ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ**

**TENDENCY OF CHANGE OF MAINTENANCE
OF PHYSICAL TRAINING OF THE MILITARYMEN OF ARMY
MECHANIZED UNITS OF ARMED FORCES OF UKRAINE**

Аннотация. В статье рассмотрено содержание физической подготовки механизированных подразделений Сухопутных войск Украины, что было изложено в Наставлениях по физической подготовке 1987, 1997, 2009 гг. Изложены требования, которые выдвигает современный бой к физической подготовке военнослужащих механизированных подразделений. Осуществлен анализ физических качеств, упражнений и действий, которые входят в содержание физической подготовки механизированных подразделений Сухопутных войск Украины. Определены тенденции изменений содержания физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Украины.

Summary. The article deals with the content of physical training of the militarymen of Ukrainian Army mechanized units, which was outlined in physical training guidelines of 1987, 1997, 2009. The requirements of modern fight to physical training of mechanized units militarymen are shown. physical properties, cases and actions within the meaning of physical training of mechanized units militarymen of Ukrainian Army are analysed. The trends of physical training changes of military mechanized units of the Army are established.

Ключевые слова: сухопутные войска, физическая подготовка, военнослужащие, механизированные подразделения, физические качества.

Keyword: army, physical training, militaryman, mechanized units, physical quality.

Вооруженные Силы Украины в настоящее время пребывают на этапе возобновления и наращивания боеспособности. Одним из элементов бое-

способности военнослужащих является их физическое состояние. Поэтому физической подготовке на данном этапе в Вооруженных Силах Украины уделяется большое внимание.

Изменения в системе физической подготовки Вооруженных Сил Украины происходят под влиянием реорганизации войск, перевооружения, обновления техники, перехода к службе за контрактом, условий боевой деятельности военнослужащих разных специальностей.

По результатам исследований боевой деятельности военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск определено, что современный бой выдвигает к физической подготовке военнослужащих определенные требования: способность выполнять высококоординационные действия скоростно-силовой направленности в условиях интенсивных комплексных физических нагрузок на протяжении длительного времени, умения быстро переходить от одного вида деятельности к другому, не понижая ее эффективности [1]. Вместе с тем, на наш взгляд, в программы физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений включено недостаточно физических упражнений, приемов и действий, которые развивали бы профессионально-прикладные физические качества, приемы и действия.

Цель работы – на основании сравнительного анализа содержания программ физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений определить тенденции изменения количества, характера, направленности физических упражнений, приемов и действий, которые произошли в период с 1992 по 2014 гг., а также, используя позитивные тенденции, определить пути усовершенствования содержания программы физической подготовки механизированных подразделений.

Исследования физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Вооруженных Сил Украины осуществляли отечественные ученые Сухорада Г.И. (2001), Глазунов С.И. (2003), Романчук С.В. (2013) и Шлямар И.Л. (2014).

Учеными было рассмотрено усовершенствование путей контролю физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Вооруженных Сил Украины, а также проведен сравнительный анализ их специальных заданий. Несмотря на исследования содержания физической подготовки механизированных подразделений Сухопутных войск, исследователями Демкивым А.С. и Шлямаром И.Л., на наш взгляд, не было в полном объеме определены тенденции изменений и пути усовершенствования содержания физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений на современном этапе.

Проблематику формирования содержания программ физической подготовки механизированных подразделений рассматривали в своих

научных работах: в докторской диссертации «Теоретико-методологические основы физической подготовки курсантов военно-учебных заведений Сухопутных войск Вооруженных Сил Украины» Романчук С.В. (2013 г.); в кандидатской диссертации «Экспресс-контроль специальной физической подготовленности военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск» Глазунов С.И. (2003 г.); в научных статьях «Трансформация содержания физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Вооруженных Сил Украины» Шлямара И.Л., Демкива А.С. (2013 г.) и «Система проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил иностранных государств» Одерова А.М., Шлямара И.Л. (2013 г.).

Исследователями Демкивым А.С., Шлямаром И.Л. было проведено исследование по анализу содержания программ обучения механизированных подразделений в Наставлениях по физической подготовке 1987, 1997 и 2009 годов. По нашему мнению, в их работе не установлены полностью тенденции развития содержания физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений (1 и 2 возрастных групп) Сухопутных войск Украины с учетом тенденции изменения количества, характера, направленности физических упражнений, приемов и действий, которые произошли в период с 1992 по 2014 гг.

Наше исследование носит теоретико-аналитический характер (осуществлено на теоретико-аналитической базе). Во время исследования проведены литературный обзор темы исследования и теоретический анализ, использовался метод анкетирования. Источниками для проведения анализа являлись перечни основных упражнений, включенных в программы по физической подготовке для военнослужащих механизированных подразделений 1 и 2 возрастных групп, Наставления по физической подготовке (далее – НФП) которые действовали на протяжении с 1992 по 2014 годы: Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском флоте (НФП–1987) [2], Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Украины (НФП–1997, НФП–2009). Этими документами определена система физической подготовки Вооруженных Сил Украины в этот период [3; 4].

На базе анализа руководящих документов, диссертационных исследований, научных статей нами была составлена таблица, в которой отображены перечни основных упражнений, включенных в программы по физической подготовке для военнослужащих механизированных подразделений 1 и 2 возрастных групп, а также упражнения сгруппированы по общей и военно-прикладной направленности.

Таблица – Сравнительный анализ основных упражнений,
которые вошли в программу по физической подготовке военнослужащих
(1 и 2 возрастных групп) механизированных подразделений
Вооруженных Сил Украины в период с 1992 по 2014 гг.

Направленность физических упражнений	Содержание	Наставления по физической подготовке		
		1987	1997	2009
Общая направленность	Бег на 3 км	+	+	+
	Кросс на 5 км	+		
	Бег на 1 км		+	+
	Бег на 2 км			+
	Бег на 5 км		+	+
	Подтягивание на перекладине	+	+	+
	Подъем силой на перекладине			+
	Комплексно-силовое упражнение	+		+
	Подъем переворотом		+	+
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		+	+
	Рывок гири		+	+
	Подъем двух гирь по длинному циклу			+
	Бег на 100 м (10×10 м)	+	+	+
	Бег на 400 м (челночный бег 4х100 м)			+
	Комплекс вольных упражнений № 1–4			+
	Прыжок (ноги врозь) через коня в длину	+	+	
	Прыжок (ноги врозь) через козла в длину	+		
	Упражнение на гибкость			+
	Комплексно-атлетическое упражнение		+	
	Соскок боком с поворотом на 900 на брусьях	+	+	
Соскок махом назад с поворотом на 900 на перекладине		+		
Лыжная гонка на 3 км			+	
Лыжная гонка на 5 км	+			
Всего упражнений		9	12	16
Специальная направленность (военно-прикладная)	Бег 100 м старт лежа			+
	Лыжная гонка на 5 и 10 км		+	
	Военизированный кросс на 3 км со стрельбой и метанием гранат			+
	Метание гранаты Ф-1 на дальность		+	+
	Метание гранаты Ф-1 на точность			+
	Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	+		
	Марш на лыжах в составе подразделения на 5 и 10 км	+	+	+

Окончание таблицы

Направленность физических упражнений	Содержание	Наставления по физической подготовке		
		1987	1997	2009
Специальная направленность (военно-прикладная)	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	+	+	+
	Специальное контрольное упражнение на полосе препятствий	+		
	Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения	+		
	Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения	+		+
	Плавание в обмундировании с оружием	+	+	+
	Плавание на 100 м в спортивной форме	+	+	+
	Специальный комплекс РБ-2	+	+	
	Бег на 3 км с препятствиями			+
	Приемы боя с автоматом			+
	Приемы боя с пехотной лопаткой			+
	Приемы боя с ножом			+
Всего упражнений		9	7	13
Общее количество упражнений		18	19	29

Указанные данные таблицы показывают тенденцию увеличения количества упражнений общей направленности в программах физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений, которые определены в НФП–2009 года на 30 % по сравнению с НФП–1987 года и НФП–1997 года. Тенденция увеличения физических упражнений специальной направленности и общего количества упражнений так же видна в НФП–2009 года, что нами отображено в графиках (рисунки 1–3).

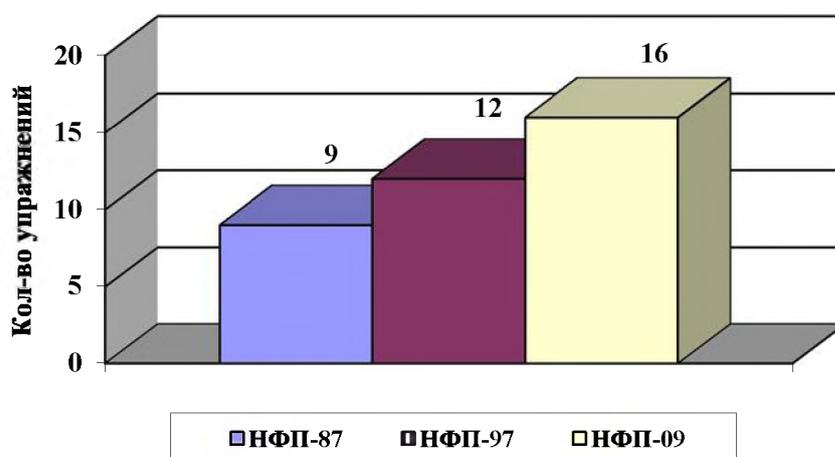


Рисунок 1 – Количество упражнений общей направленности

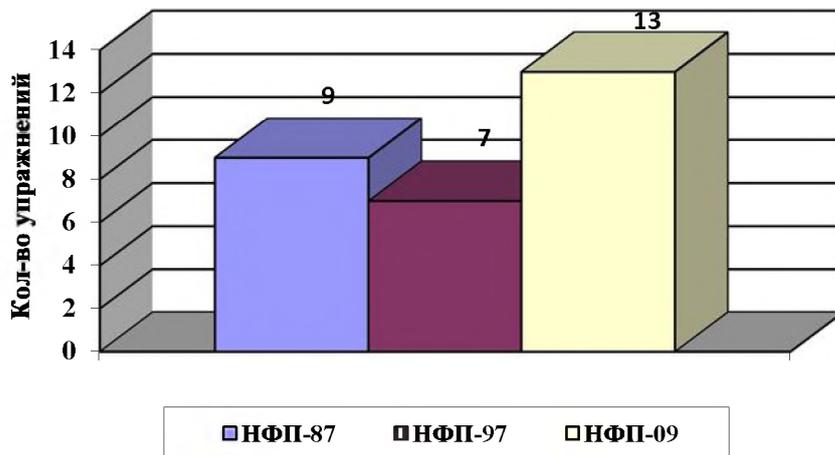


Рисунок 2 – Количество упражнений специальной направленности

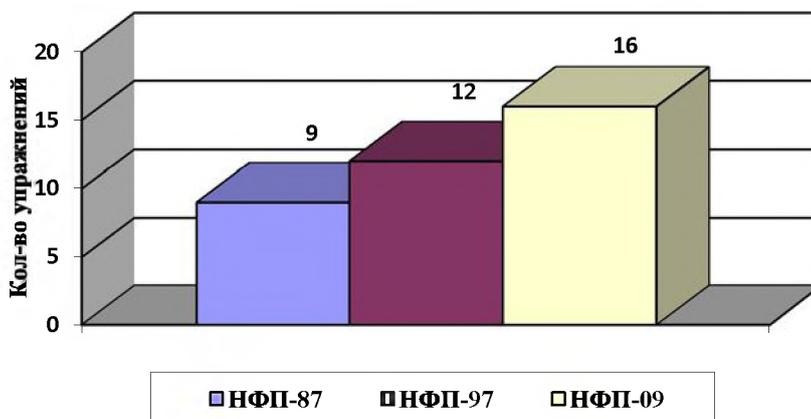


Рисунок 3 – Общее количество упражнений

На протяжении 2013–2014 годов нами было проведено исследование военно-прикладных действий, выполняемых военнослужащими механизированных подразделений. Исследование проводилось методом опроса (анкетирования) в котором были задействованы командиры механизированных подразделений. В результате проведенного исследования нами установлено, что характер профессиональной деятельности пехотинцев отличается тем, что она является коллективной, с очень высокими нагрузками [4]. Военнослужащие должны быть готовы до быстрого развертывания в боевые порядки, посадку в технику и спешивание, до скрытого сближения с противником, доставки боеприпасов и перезарядки оружия под огнем противника, преодоление завалов и разрушений, действия для защиты от оружия массового поражения, оказание медицинской помощи [5]. Большинство военных экспертов (62 %) считают, что наиболее трудным по нагрузке этапом боевой работы военнослужащих механизированных подразделений является атака переднего края обороны противника. Это поло-

жение подтвердили результаты исследования профессиональной деятельности определенной категории военнослужащих.

Исходя из анализа данных проведенного исследования, нами сделаны выводы, что тенденция на увеличение количества упражнений специальной направленности сделана правильно. В дальнейшем нужно сосредоточить усилия на проведение исследования по определению взаимозависимости выполнения нормативов боевой подготовки с нормативами по физической подготовке военно-специального направления.

Библиографический список

1. Проміжний звіт «Формування професійних якостей майбутніх офіцерів різних військових спеціальностей засобами фізичної підготовки під час навчання у військових навчальних закладах». Шифр: «Взаємозв'язок». – Львів : АСВ, 2012. – 80 с.
2. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-97). – М. : Воениздат, 1987. – 319 с.
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-1997). – Київ : М-во оборони України, 1997. – 150 с.
4. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). – Київ: М-во оборони України, 2009. – 83 с.
5. Глазунов, С.І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С.І. Глазунов ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2003. – 20 с.

УДК 355.233

А. К. Лушневский
A. K. Lushnevski

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

FEATURES OF PERFECTION SHOOTING TECHNIQUE FROM A MAKAROV PISTOL BASED DEVELOPMENT OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES

***Аннотация.** В статье исследована специфика координации движений при выполнении военнослужащими стрельбы из пистолета Макарова. Определены специфические координационные способности, проявляемые военнослужащими в процессе стрельбы из пистолета. Выявлена взаимосвязь между специфиче-*