НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

|  |
| --- |
|  |

НАВЧАЛЬНО-НАУКОУВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

|  |
| --- |
| Нетаємно |
| (гриф секретності) |

Прим. № \_\_\_\_

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

молодшого сержанта

(військове звання)

Ковальчука Олександра Олександровича

(прізвище, ім’я, по батькові )

**Курсант навчальної групи** **№** 6401

**Тема: «Особливості організації навчальних занять з фізичної підготовки у підрозділах Національної гвардії України»**

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент,

Погребняк Дмитро Віталійович

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ім’я, по батькові )

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 року \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис)

До захисту допущено

Начальник кафедри: кандидат педагогічних наук, доцент,

Вербин Назарій Борисович

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ім’я, по батькові)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 року \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис)

**Київ – 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗМІСТ** | |
| **ВСТУП** | 3 |
| **РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України** | 6 |
| 1.1. Проблемні питання організації навчальних занять в Національній гвардії України | 6 |
| 1.2.  Особливості організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України | 17 |
| 1.3. Аналіз організації навчальних занять з фізичної підготовки в провідних армій світу | 26 |
| Висновки до розділу 1 | 37 |
| **РОЗДІЛ 2.** **Організація навчальних занятть з фізичної підготовки у підрозділах Національної гвардії України** | 40 |
| 2.1.Методи та засоби організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України | 40 |
| 2.2. Обґрунтування методики організації навчальних занять у Національній гвардії України | 49 |
| 2.3.Практичні рекомендації щодо вдосокналення методики організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України | 54 |
| Висновки до розділу 2 | 55 |
| **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ** | 55 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** | 56 |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** В зв’язку з агресією Російської федерації проти нашої держави, підрозділи, Національної гвардії України. Мають суттєву потребу у якісно підготовленому особовому складі. Від професійно важливих якостей особового складу, здатності виконувати функціональні обов’язки в майбутньому залежить якість виконання бойових завдань підрозділів Національной гвардії України. Саме тому система військової освіти відповідно до сучасних потреб потребує обґрунтування сучасних підходів, до професійної підготовки військовослужбовців. Впровадження нових методів навчання та виховання особового складу – є необхідною умовою щодо покращення фізичного і морального здоров’я військовослужбовців, крім цього невід’ємною складовою їх успішної навчальної та особлива бойової діяльності.

Підготовка військовослужбовців, є одним із першочергових завдань військових навчальних центрів та військових частин.

Таким чином, для покращення фізичного розвитку військовослужбовців, необхідно вирішити основні завдання, а саме: виховні, освітні, розвиваючі й оздоровчі.

**Об’єкт дослідження** є – фізична підготовка в Національній гвардії України

**Предмет дослідження** є – організація навчальних занять у Національній гвардії України.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей організації навчальних занять в підрозділах Національній гвардії України.

**Методи дослідження:** *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація); *емпіричні* (аналіз документації, спостереження за навчальним та тренувальним процесом).

**Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи** здійснювалась шляхом публікації тез доповідей на VII міжнародній науково-практичній конференції “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України” (Київ; 2023).

**Структура кваліфікаційної роботи** відповідає меті та завданням роботи відповідає меті та завданням дослідження. Робота складається з двох розділів, висновків, списку використаних джерел із 39 найменування. Кваліфікаційна робота написана українською мовою загальний текст викладено на 61 сторінках, з яких 56 сторінок – основного тексту.

У вступі подається загальна характеристика роботи, визначається науковий апарат дослідження (об’єкт, предмет, мета і завдання, теоретичне і практичне значення).

У першому розділі – “Теоретичні аспекти організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України” – здійснено аналіз проблемних питань з організації навчальних занять з фізичної підготовки, який засвідчує про важливість навчальних занять в підрозділах до виконання завдань за призначенням.

У другому розділі обґрунтовано методику начальних занять. Крім цього, надано практичні рекомендації щодо вдосконалення методики організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України.

У висновках висвітлено основні результати виконаної роботи. У переліку посилань відображено список використаних джерел проведеного дослідження.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні основи організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України в сучасній теорії і практиці.

2. Обґрунтувати та розробити методику організації навчальних занять з фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України.

3. Розробити практичні рекомендації фахівцям з фізичної підготовки щодо організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

* 1. Проблемні питання організації навчальних занять в Національній гвардії України

Сучасна система МВС України, до якої входить Національна гвардія України підлаштувалась під умови війни і досить ефективно виконує завдання за призначенням.

Національна гвардія України (далі - НГУ) – це державний озброєний орган, який покликаний захищати суверенітет України, її територіальну цілісність, а також життя та особисту гідність громадян, їх конституційні права і свободи від злочинних посягань та інших антигромадських дій. Взявши до уваги вище викладене, від військовослужбовців НГУ умови сьогодення вимагають високого рівня професійної підготовленості, адже завдання, які вони нині виконують сприяють захисту Україні і проходять в екстремальних умовах.

Відповідно до Законодавства України на Національну гвардію України покладаються такі основні завдання, серед яких:

охорона громадської безпеки і порядку, забезпечення захисту та охорони життя, здоров’я, прав, свобод і законних інтересів громадян;

охорона дипломатичних представництв, консульських установ іноземних держав і представництв міжнародних організацій в Україні;

охорона ядерних установок, ядерних матеріалів, радіоактивних відходів, інших джерел іонізуючого випромінювання державної власності, важливих державних об’єктів, перелік яких визначається Кабінетом Міністрів України;

участь у спеціальних операціях із знешкодження озброєних злочинців, у боротьбі з диверсійно-розвідувальними силами агресора (противника), припиненні діяльності не передбачених законом воєнізованих або збройних формувань (груп), організованих груп та злочинних організацій на території України, а також у заходах, пов’язаних із припиненням терористичної діяльності;

участь у здійсненні заходів, пов’язаних з припиненням збройних конфліктів та інших провокацій на державному кордоні, а також заходів щодо недопущення масового переходу державного кордону з території суміжних держав;

охорона центральних баз матеріально-технічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України, охорона і оборона військових об’єктів, баз (закладів, установ) Національної гвардії України, тощо [12].

На думку багатьох дослідників, сучасна НГУ, є ефективним інструментом стримування та протидії загрозам розгортання збройних конфліктів на території України, особливо на їх початковому етапі, як внутрішніх, так і інспірованих ззовні. Використання і розвиток державних правоохоронних установ з військовим статусом, здатних ефективно протидіяти внутрішнім та зовнішнім загрозам, є достатньо поширеною практикою європейських країн [13].

Роль МВС полягає у створенні умов для розвитку безпечного середовища життєдіяльності як основи безпеки на території України, а також сучасної системи внутрішньої безпеки як фактора стримування збройної агресії Російської Федерації. Ключові виклики, які на сьогодні стоять перед органами системи МВС, безпосередньо пов’язані з її компетентністю в забезпеченні безпеки громадян та суспільства [11].

Хотів би звернути увагу, що в системі МВС фізична підготовка реалізується як єдиний, нероздільний, цілісний процес, який направлений на вдосконалення та розвиток фізичного потенціалу людини, її психічної впевненості у своїх вміннях та можливостях. Але разом з тим сучасні технології навчання не дозволяють у повній мірі вирішити питання пов`язані з виконанням специфічних завдань, де особовий склад несе службу в специфічних умовах, постійно перебуваючи в нервовоемоційному напруженні, на фоні відчуття відповідальності.

Не можна і оминути впровадження вправ, які містять елементи новизни:

‒ небезпеки, що вимагають прояву ризику, з поступовим ускладненням умов виконання;

‒багаторазовим виконанням вправ з великими та тривалими фізичними і психічними навантаженнями, а також вправ, пов’язаних з необхідністю точно діяти в умовах фізичних і психічних навантажень;

‒ збільшення тренувальної спрямованості практичних занять з фізичної підготовки та проведення їх на позитивному емоційному фоні;

‒ посилення вимогливості до військовослужбовців у прояві певних фізичних та особистісних якостей, аж до застосування категоричних вимог (наказ, команда), при виконанні небезпечних дій і вправ;

‒ проведення комплексних і спеціальних занять з фізичного загартовування, військовослужбовців;

‒ раціональний підбір фізичних вправ для різних завдань фізичної підготовки;

При цьому обов’язковим повинно бути дотримання наступних принципів: систематичність, достовірність, принциповість, врахування об’єктивних і суб’єктивних причин у їх єдності та взаємозв’язку.

Підготовчу частину занять необхідно насичувати військово-прикладними діями, емоційними вправами і виконувати їх на тактичному фоні основної частини. Комплексне тренування проводити з урахуванням особливостей професійної діяльності, з великими фізичними і психічними навантаженнями на тлі втоми, доцільно створювати обстановку, яка містить елементи новизни, небезпеки та ризику, приділяти більше уваги єдиноборствам та організації різних змагань, особливо групових. Дані заходи будуть сприяти підвищенню тренувальної спрямованості занять та їхемоційності. Специфікою таких занять з фізичної підготовки є те, що на них поряд з теоретичними знаннями військовослужбовцями набуваються рухові уміння, методичні та практичні навички. Це потребує здатності військовослужбовців аналізувати та засвоювати матеріал, що викладається, одночасно за багатьма параметрами.

Як зазначають В.І. Барков, С.І. Глазунов, С.М. Жембровський, О.В. Петрачков, Д.В. Погребняк, Г.І. Сухорада, Ю.С. Фіногенов у підручнику «Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації» [16, с. 5] метою фізичної підготовки у Збройних Силах України полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до виконання ними завдань за призначенням, а також у сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання.

На їхню думку [16, с. 5-6], «фізична готовність розглядається як конкретний фізичний стан військовослужбовця, який відповідає вимогам сучасного бою та дозволяє йому успішно виконувати бойові завдання відповідно до його бойового призначення, а фізична підготовленість як конкретний фізичний стан, який характеризується рівнем розвитку фізичних якостей та ступенем сформованості прикладних рухових навичок і вмінь.

Автори [16, с. 6] наголошують на тому, що «завданнями фізичної підготовки в ЗС України визначено: 1) формування фізичної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності та підвищення боєздатності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та вміннями, а також їх удосконалення; 2) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища.

Як вказує В.М. Романчук, необхідно вдосконалювати системи перевірки та оцінки військовослужбовців з фізичної підготовки. Оцінка повинна відображати не тільки здатність швидко та вправно виконувати контрольні вправи, але й уміння впевнено діяти в напружених умовах, працювати в групах, виявляти взаємодопомогу, колективізм [17].

За власну фізичну та методичну підготовленість відповідає кожен командир особисто. Також фахівці підкреслюють думку про те, що він відповідальний за фізичну підготовленість підлеглих військовослужбовців та повинен забезпечити:

1. особистий приклад у виконанні фізичних вправ, знаннях теоретичних основ, методичній підготовленості ;

2. раціональний розподіл фізичного навантаження упродовж доби, тижня, місяця, року ;

3. застосування всіх форм і засобів фізичної підготовки;

4. виховання у військовослужбовців потреби в заняттях фізичними вправами;

5. високу методичну i практичну підготовленість керівників навчальних занять;

6. ефективне керівництво та контроль за процесом навчальних занять;

7. готовність навчально-спортивної бази до занять;

8. дотримання заходів безпеки та попередження травматизму;

Будь-яке управління процесом навчальних занять має в основі певний алгоритм дій, як керівника, так і підлеглих, що в поєднанні впливає на систему фізичного вдосконалення військовослужбовців. Під алгоритмом у керівництві розуміється система правил виконання керівних дій, які призводять до розв’язання певних правил. До таких правил в керівництві фізичної підготовки відносяться вироблення рішення, постановка завдань виконавцям і координація їх дій, аналіз результатів виконання поставлених завдань, підведення підсумків.

Відпрацювання та прийняття рішень є основою керівництва, від яких в максимальному ступені залежить процес управління і кінцеві результати навчальних занять.

Отже, «якісному вирішенню визначених завдань сприяє розуміння сутності функціонування системи фізичної підготовки у Національній гвардії України, як впорядкованої відповідно до вимог бойової діяльності сукупності взаємопов’язаних компонентів, які складають концептуальні основи (мету, завдання, принципи), процес фізичного вдосконалення військовослужбовців (засоби, методи, форми) та управління цим процесом (керівництво, організація, забезпечення та проведення)»

Одним з основних елементів професійної підготовки є фізична підготовка підрозділів в Україні, інших підрозділів МВС України з огляду на свою специфіку і призначення вимагає від військовослужбовців постійного, наполегливого, систематичного навчання, кінцевою метою якого є вміле, якісне та впевнене виконання завдань за призначенням.

Одним з найважливіших чинників професійної підготовки підрозділів організацій в Україні, а також інших підрозділів Міністерства внутрішніх справ України, які виконують завдання в специфічних умовах несення служби – є високий рівень фізичної підготовки, їхня зосередженість і підготовленість, котра забезпечує належне виконання службових обов’язків. Однак у педагогічній науково-методичній літературі [2–10] спостерігається недостатня розробленість науково-теоретичних та організаційно-методичних аспектів фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у вузьких та специфічних напрямах діяльності, а саме фізична підготовка підрозділів з охорони іноземних держав, міжнародних організацій в Україні, інших підрозділів із специфічним сектором виконання завдань.

Основні питання спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців у вузах МВС, НГУ (ВВ), ЗСУ України розглядалися у наукових працях таких вчених, як: С. А. Антоненко, Ю. А. Бородін, Ю. К. Дем’яненко, Б. В. Єндальцев, С. Єрьомін, І. П. Закорко, О. І. Камаєв, Є. В. Кін, С. С. Коровін, А. Р. Лущак, О. Г. Піддубний, С. М. Романчук, Ю. П.Сергієнко, А. Н. Чух, О. Г. Шалепа, О. А. Ярещенко, О. О. Ярмощук та ін. У роботах Ю. А. Бородіна, С. В. Романчука, та ін.

У роботах Ю. А. Бородіна, С. В. Романчука, доведено, що результати цілеспрямованої фізичної підготовки підвищують тренованість організму, що сприятливо впливає на вдосконалення різних функцій організму, в тому числі і психічних [5].

М. С. Корольчук прийшов до обґрунтованих висновків про значимість фізичного тренування: для збереження сталості внутрішнього середовища організму; для розвитку та підтримки стійкості психічних процесів у складних умовах праці та спортивної боротьби; для адаптації рухових навичок і якостей до нових незвичайних умов [6].

П. П. Криворучко та Г. В. Ложкін розглядали фізичну підготовку, як ефективний засіб психологічної підготовки воїнів. У сучасних умовах її специфічна роль відчувається ще більш чітко, а діапазон завдань, які вирішуються, значно розширюється [7; 8].

Командир військової частини піклується про здоров’я підлеглих, вживає всіх необхідних заходів для їх фізичного розвитку, віддає письмові та усні накази, визначає час для проведення фізичної підготовки у розпорядку дня, призначає спортивний комітет частини, спортивних організаторів підрозділів, тренерів та суддів зі спорту, позаштатного начальника фізичної підготовки за відсутності штатної посади, присвоює спортивні розряди та суддівські категорії, нагороджує спортивними нагрудними знаками, дає дозвіл на відрядження спортсменів.

Начальник штабу військової частини включає в план бойової підготовки військової частини всі необхідні питання та заходи фізичної підготовки, і контролює їх виконання, проводить інструктаж військовослужбовців, які убувають на спортивні змагання.

Заступник командира військової частини керує фізичною підготовкою та спортивною роботою в підрозділах, відповідає за якість проведення занять, створення, вдосконалення та утримання навчальної матеріально-технічної бази в справному стані.

Заступник командира військової частини з морально психологічного забезпечення проводить виховну роботу спрямовану на свідоме фізичне вдосконалення військовослужбовців, формування у військовослужбовців високих морально-психологічних якостей в тому числі і засобами фізичної підготовки, бере участь у проведенні спортивних свят, організації змістовного дозвілля, застосовуючи засоби фізичної підготовки.

Заступник командира військової частини з тилу відповідає за матеріальне забезпечення фізичної підготовки, щорічно проводить інвентаризацію спортивного майна та інвентарю, організовує правильну експлуатацію і своєчасний ремонт споруд для занять фізичної підготовки.

Помічник командира військової частини з правової роботи перевіряє відповідність вимогам законодавства проекти наказів з організації, проведення та підбиття підсумків фізичної підготовки, що подаються на підпис командиру військової частини, надає правову допомогу начальнику фізичної підготовки і спорту в дотриманні законодавства з питань закупівлі та списання матеріальних цінностей, у розслідуванні випадків травматизму в ході фізичної підготовки та правового захисту військовослужбовців та членів їхніх сімей.

Начальник фізичної підготовки і спорту військової частини відповідає за організацію і методичне керівництво фізичної підготовки та спортивно-масовою роботою, повну і якісну реалізацію всіх положень діючої Настанови і підпорядковується командиру військової частини; йому належить провідна роль у розробці, обґрунтуванні і впровадженні рішень командира з усіх питань організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки.

Начальник фізичної підготовки і спорту зобов’язаний: 1) розробляти проекти наказів командира військової частини, а також плани бойової підготовки військової частини з питань фізичної підготовки і спортивно-масової роботи на навчальний рік і забезпечити їх виконання; 2) здійснювати систематичний контроль за станом фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у підрозділах, надавати необхідну допомогу командирам і спортивним організаторам підрозділів щодо методики проведення фізичної підготовки; 3) організовувати фізичну підготовку (в тому числі навчальні заняття) та спортивно-масову роботу з особовим складом управління військової частини; 4) вести облік і аналізувати стан фізичної підготовки та спортивно-масової роботи, впроваджувати передовий досвід в практику навчання та виховання військовослужбовців; 5) проводити теоретичні та практичні заняття з офіцерами управління, інструкторсько-методичні і показові заняття з керівниками фізичної підготовки, практичні заняття з військовослужбовцями-жінками, навчально-методичні збори з позаштатними спортивними організаторами підрозділів, тренерами та суддями зі спорту; 6) надавати методичні рекомендації з організації і проведення самостійних занять фізичної підготовки; 7) керувати підготовкою збірних команд з видів спорту; 8) розробляти план ремонту та вдосконалення навчально-спортивної бази; 9) брати участь у складанні заявок на грошові кошти, спортивне майно і інвентар для забезпечення фізичної підготовки, здійснювати контроль за їх розподілом та цільовим призначенням; 10) виконувати обов’язки заступника голови спортивного комітету військової частини; 11) активно співпрацювати з місцевими фізкультурними організаціями, залучати до участі у спільних спортивних заходах військовослужбовців та членів їхніх сімей; 12) оформляти документацію для присвоєння військовослужбовцям спортивних розрядів і суддівських категорій.

Начальник речової служби військової частини відповідає за забезпечення фізичної підготовки речовим і господарським майном за нормами постачання, утримання і збереження його в порядку і справності, бере участь у виробленні рішень з питань одержання спортивного майна й інвентарю, розподілу його серед підрозділів, стежить за правильним використанням спортивного майна й інвентарю і вживає заходів з організації їхнього ремонту; систематично перевіряє, згідно з обліковими даними, стан, категорію і комплектність спортивного майна й інвентарю в підрозділах, у спортивному залі і на складі, а також умови їхнього зберігання, веде облік і звітність по речовій службі частини.

Командир батальйону здійснює керівництво фізичної підготовки у підрозділі, затверджує розклад занять рот і їм рівних підрозділів, проводить перевірки фізичної підготовки підлеглих. Контролює проведення навчальних занять (особливо інструкторсько-методичних і показних) з офіцерами, проводить заходи щодо попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.

Заступник командира батальйону відповідає за організацію і проведення спортивно-масової роботи у батальйоні: бере участь у розробці плану підготовки батальйону на навчальний рік, проводить показні й інструкторсько-методичні заняття з офіцерами, прапорщиками і сержантами, підтримує навчально-спортивну базу батальйону в справному стані і стежить за правильним її використанням; проводить спортивні заходи в батальйоні.

Заступник командира батальйону з морально-психологічного забезпечення бере участь у розробці плану підготовки батальйону на навчальний рік, організовує і проводить виховну роботу, направляючи її на успішне виконання завдань фізичної підготовки. У своїй повсякденній діяльності він роз’яснює військовослужбовцям вимоги законодавства з питань фізичної культури та спорту, пропагує передовий досвід та досягнення у фізичній підготовці серед військовослужбовців, виховує у військовослужбовців свідому необхідність фізичного вдосконалення.

Начальник штабу батальйону розробляє план підготовки батальйону з включенням до нього всіх основних питань фізичної підготовки і спорту; контролює виконання плану підготовки на навчальний рік, веде облік фізичної підготовки і спорту, аналізує стан бойової підготовки підрозділів; забезпечує своєчасну і правильну передачу всіх наказів і розпоряджень командира батальйону і старших начальників, перевіряє їхнє виконання, вчасно підготовляє і направляє в штаб полку необхідні повідомлення з питань фізичної підготовки і спорту.

Командир роти складає розклад занять (включаючи основні питання фізичної підготовки) та проводить заняття з військовослужбовцями свого підрозділу; підтримує навчальну матеріально-технічну базу, закріпленою за ротою, в справному стані організовує своєчасний ремонт спортивного майна та інвентарю; представляє військовослужбовців для присвоєння їм спортивних розрядів, веде облік фізичної підготовки в роті.

Заступник командира роти з морально-психологічного забезпечення роз’ясняє особовому складу задачі підготовки (у тому числі і фізичної підготовки), проводить роботу з мотивування військовослужбовців на досягнення високих результатів у фізичній підготовці і спорті, сприяє підготовці спортсменів-розрядників, виконання військовослужбовцями вправ ВСК, тренерів і суддів по спорту, узагальнює і поширює передовий досвід.

Командир взводу проводить заняття з фізичної підготовки з підлеглим особовим складом, стежить за правильним навчанням солдатів командирами відділень, веде облік фізичної підготовки у взводі.

Старшина роти відповідає за підтримку статутного внутрішнього порядку і збереження майна роти, забезпечує всім необхідним заняття з фізичної підготовки, підтримує спортивний інвентар у справному стані; за вказівкою командира роти проводить ранкову фізичну зарядку з особовим складом роти.

Інструктор з фізичної підготовки і спорту проводить навчально-тренувальні заняття за видами спорту зі збірними командами, приймає участь в організації та проведенні спортивних та військово-спортивних змагань різного рівня, надає допомогу командирам навчальних підрозділів в організації спортивно-масової роботи.

У відповідності до вищеозначених обов’язків військовослужбовців слід за необхідності вирішувати негайні питання, які виникають в процесі роботи фахівців з фізичної підготовки НГУ, вчасно подавати відповідні документи щодо планування та звітності про стан фізичної підготовки НГУ.

**1.2.** **Особливості організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України**

Організація фізичної підготовки – це процес, який спрямований на досягнення максимально можливого рівня фізичної підготовки, якісне забезпечення всіх форм фізичної підготовки.

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, рукопашний бій, 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 і 30 осіб - для військової частини).

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

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.

Командири всіх ступенів відповідають за стан фізичної підготовки, організація спеціальної фізичної підготовки, дотримання заходів безпеки та попередження травматизму під час проведення фізичної підготовки, забезпечують процес фізичної підготовки, а саме за систематичне проведення навчальних занять та відвідування їх військовослужбовцями.

Планування фізичної підготовки і спортивно-масової роботи в НГУ 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 строкової служби - 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 строкової служби проводиться ранкова фізична зарядка тривалістю 30-50 хвилин;

спортивно-масова робота у військовій частині проводиться 3 рази на тиждень; для військовослужбовців строкової служби та курсантів ВВНЗ 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 [15].

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:

якість управління фізичною підготовкою;

повнота та якість засвоєння військовослужбовцями програми з фізичної підготовки;

рівень фізичної підготовленості нового поповнення військової частини;

рівень фізичної підготовленості військовослужбовців;

рівень фізичної підготовки підрозділів.

Планування фізичної підготовки у військовій частині має здійснюватися поетапно:

На І етапі планування передбачає збір попередньої інформації. Збір інформації відбувається шляхом вивчення всіх керівних і нормативних документів, актів перевірок фізичної підготовленості особового складу, якості організації і проведення фізичної підготовки, стану навчально-матеріальної бази, визначення рівня теоретичної, методичної і практичної підготовленості командирів підрозділів та громадського активу. Для забезпечення якісного планування є важливим, оскільки вихідна інформація за своїм змістом була вичерпною, а за отриманням – вчасною.

ІІ етап передбачає всебічний аналіз зібраної інформації з метою її відбору та упорядкування. Тут перевіряється точність вихідної інформації, оцінюється її важливість і необхідність для подальшого використання, перевіряється узгодженість відомостей, отриманих з різних джерел.

ІІІ етап: найбільш трудомісткий, включає розроблення документів планування на навчальний рік, передбачених Інструкцією з фізичної підготовки Національної гвардії України – є найбільш важливим, оскільки в ньому визначаються конкретні заходи, спрямовані на організацію і вдосконалення процесу фізичної підготовки.

Багаторічний досвід військ і спеціальні дослідження свідчать, що включення питань фізичної підготовки у документи планування бойової підготовки забезпечує сувору узгодженість та координацію всіх її планових показників за термінами і змістом, органічно з’єднує довгострокове планування з оперативним, значно підвищує їх гнучкість, оперативність і ефективність, забезпечує відповідність фізичної підготовки бойовому призначенню військової частини, основним задачам бойового навчання особового складу і успішно реалізує всі інші принципи планування фізичної підготовки [18].

Слід зазначити, що майже всі посадові особи військоваї частини, які залучені до процесу планування бойової підготовки, служби військ, забезпечення так чи інакше беруть участь і у плануванні фізичної підготовки, як у військовій частині, так і у підрозділах здійснюється на основі відповідних керівних документів та з урахуванням необхідних вихідних даних, а щодо планування навчальних занять які відіграють важливу роль у підготовці військовослужбовців до виконання бойових завдання питання відображаються у графіку використання навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки на період навчання та у програмі з фізичної підготовки на навчальний рік.

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:

навчальні заняття з фізичної підготовки з військовослужбовцями в підрозділах;

довідка про рівень фізичної підготовки в оперативно-територіальному об’єднанні (військовій частині, ВВНЗ) (додаток 4);

результати перевірок фізичної підготовки і оглядів спортивно-масової роботи;

інструкторсько-методичні та показові заняття, навчально-методичні збори (семінари) зі спортивними організаторами підрозділів, тренерами і суддями зі спорту;

результати змагань, що проводилися у військовій частині (оперативно-територіальному об’єднанні, ВВНЗ), виступів команд і окремих спортсменів на змаганнях поза військовою частиною;

спортивні рекорди і досягнення військової частини (оперативно-територіального об’єднання, ВВНЗ).

Форми обліку фізичної підготовки у військовій частині (оперативно-територіальному об’єднанні, 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).

Організація навчальних занять в НГУ є основною формою фізичної підготовки, тому що в ході їх проведення здійснюється навчання фізичним вправам (прийомам, діям). Головним видом занять з фізичної підготовки є практичні заняття. Вони поділяються на навчально-тренувальні, навчально-методичні, інструкторсько-методичні, показові заняття та інструктажі.

Основним видом навчальних занять з фізичної підготовки з особовим складом підрозділів НГУ є навчально-тренувальні. Вони спрямовані на розвиток загальних та спеціальних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та вміннями. Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки, комплексно, відповідно до діючих програм навчання. Структурно вони поділяються на три частини: підготовча, основна та заключна.

Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки (гімнастика, подолання перешкод, рукопашний бій, 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 – методичну спрямованість [15].

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

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

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. Показові заняття організовуються відповідно до розкладів навчальних занять і навчально-методичних зборів [14].

Послідовність виконання вправ підготовчої частини навчального заняття з фізичної підготовки наступна: вправи на увагу, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи під час ходьби та бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці, спеціальні вправи.

При проведенні вправ слід пам'ятати, що спершу виконуються вправи для м'язів рук та плечового поясу, а згодом для м'язів тулуба, ніг та всього тіла. Необхідний підбір вправ здійснюється із урахуванням певного розділу фізичної підготовки та повинен забезпечувати готовність організму військовослужбовців до відпрацювання навчальних питань в основній частині. Основна частина заняття передбачає вивчення вправ (прийомів, дій), а також тренування у їх виконанні.

Слід враховувати, що спершу доцільно проводити навчання вправам, а при тренуванні насамперед виконувати вправи на спритність, швидкість, а вже потім – на силу та витривалість. Тренування прийомів рукопашного бою має передувати тренуванню вправ на витривалість. Хоча на завершальних етапах багаторічної підготовки військовослужбовців доцільним також є удосконалення техніки та тактики службово-прикладного рукопашного бою на фоні втоми.

Кожен керівник на заняттях з того чи іншого розділу фізичної підготовки повинен передбачати таке: з прискореного пересування (спершу розучувати техніку бігу на короткі та середні відстані, після чого розучувати техніку бігу по пересіченій місцевості, способи перенесення зброї, підгонки спорядження та здійснювати тренування в марш-кидках); з гімнастики (поєднувати вправи перекладині, брусах, у стрибках, з підніманням вантажів, із виконанням вправ у рівновазі на високому та вузькому упорі, акробатичними вправами, вправами на тренажерах); з лижної підготовки (чітко дозувати фізичне навантаження, виходячи з можливостей військовослужбовців, вивчати техніку лижних ходів, оволодівати елементами гірськолижної техніки та проводити підготовку до маршів на лижах); - з подолання перешкод (вивчати техніку подолання горизонтальних та вертикальних перешкод, виконувати вивчені вправи як в цілому, так і на окремих ділянках смуги перешкод довжиною в 40 - 60 м у поєднанні з киданням гранат на точність та дальність); з плавання (організовувати навчання та тренування в подоланні водних перешкод на коротких дистанціях, проводити тренування у плаванні в обмундируванні та зі зброєю, а також формувати навички надання допомоги потопаючому); з рукопашного бою (навчати прийомам самострахування, ударам та захисту від них, бойовим прийомам обеззброєння, затримання, обшуку та конвоювання, здійснювати формування техніки ведення сутички з противником в партері, удосконалювати тактику контрударів та контркидків, формувати коронну техніку); - зі спортивних та рухливих ігор (вивчати та удосконалювати технічні прийоми, тактику дій гравців та спортивних команд в цілому) [1].

**1.3.** **Аналіз організації навчальних занять з фізичної підготовки в провідних армій світу**

Багато країн у світі поряд з регулярними збройними силами мають спеціальні підрозділи для розв’язання завдань, що пов’язані з масовим застосуванням спеціально підготовленого особового складу, спецтехніки: Жандармерія – Французька Республіка, Турецька Республіка; Національна гвардія – Сполучені Штати Америки, Республіка Польща, Латвійська Республіка, Карабінери – Італійська Республіка;

Добровольчі сили охорони краю Литви. Завдання, які виконуються такими спецпідрозділами, чітко окреслюються в законодавстві певної держави й мають свої особливості.

Національна гвардія Сполучених Штатів Америки є складником резерву Збройних сил. Формування Національної гвардії існують у кожному штаті й на території США, які не є штатами.

Відповідно до пункту 311 розділу 10 Зведення законів США, особовий склад Національної гвардії входить до складу поліції США, має подвійне підпорядкування: штатові й федеральному уряду. Чисельність Нацгвардії – 54 окремі формування. Рядові Національної гвардії США мають право, а більшість із них і працює на цивільних посадах на повний робочий день, службу проходять за сумісництвом. Отже, Національна гвардія США складається з кадрових військовослужбовців і резервістів, які регулярно проходять щорічні двотижневі курси. Губернатор може залучити особовий склад Національної гвардії штату до виконання завдань в умовах надзвичайної ситуації, стихійного лиха, навчань чи заворушень серед населення, не повідомляючи президента Сполучених Штатів [20].

Карабінери Італії несуть відповідальність за оборону держави та забезпечення громадського порядку й поліцейської охорони. По суті – це військова поліція, що здійснює поліцейський контроль збройних сил і цивільного населення. У складі карабінерів заснований спеціальний підрозділ, а саме «Спеціальна оперативна група» (Raggruppamento Operativo Speciale) – елітний підрозділ для боротьби з організованою злочинністю та тероризмом. Карабінери виконують обов’язки ще й з охорони важливих державних об’єктів у середині держави й закордоном [21].

Національна жандармерія Французької Республіки має також подвійне підпорядкування – Міністерству внутрішніх справ та Міністерству оборони Французької Республіки. Спільно з Національною поліцією є важливою частиною адміністративного апарату виконавчої влади й правоохоронної системи Республіки. Жандармерія виконує такі функції: охорона важливих державних об’єктів, обов’язки військової поліції, адміністративні поліцейські функції, державна охорона (охорона президента й членів кабінету міністрів), охорона судів. У маленьких містечках із невеликою кількістю населення виконує функції територіальних відділів та підрозділів Міністерства внутрішніх справ, у тому числі проводять слідчі дії, оскільки до складу частин регіональних відділів жандармерії входять підрозділи карного розшуку, криміналістичні й слідчі відділи. Крім того, до складу Національної жандармерії входить Науково-дослідницький інститут судово-медичної та криміналістичної експертизи. Отже, служба Національної жандармерії Французької Республіки має міжвідомчій характер і регулюється трьома внутрішніми інструкціями трьох міністерств: Міністерства внутрішніх справ, Міністерства оборони й Міністерства юстиції [22].

Жандармерії Турецької Республіки здійснює свою діяльність щодо забезпечення безпеки майже на всій території (близько 90 %) Туреччини. До її основних завдань належать: забезпечення громадського порядку, безпека та охорона правопорядку. Відповідно до Закону № 2803 про «Організацію, обов’язки та повноваження Жандармерії», обов’язки Жандармерії поділяються на чотири основні групи: адміністративні, судові, військові та інші обов’язки.

Адміністративні обов’язки Жандармерії включають діяльність із попередження злочинності з метою захисту, спостереження, встановлення громадського порядку та безпеки, запобігання контрабанді, переслідування осіб, які підозрюються в перевезенні контрабанди та проведення розслідування, а також здійснення зовнішньої охорони відомств виправних установ, виявлення злочинців, їх арешт та передача злочинців у випадку здійснення та виявлення злочину. До військових обов’язків Жандармерії належать обов’язки, визначені військовим законодавством і ті, які були покладені Генеральним штабом. Обов’язки, що не належать до адміністративних, судових та військових обов’язків, визначаються відповідно до законів і керівних документів.

Оскільки Жандармерія у першу чергу – це сили сільської поліції, вона підтримує громадський порядок за межами міст і селищ, а також охороняє сухопутні кордони Туреччини від незаконного перетину та провезення контрабанди [23]. Чисельний склад усіх таких формувань у мирний час залежить від поглядів військово-політичного керівництва держави та внутрішньої ситуації в державі. Кожна з держав має свої погляди на роль та місце такого типу формувань у складі власного силового блоку. Крім того, утримання такого типу військових формувань служить резервом збройних сил держави в умовах мирного часу. Відповідно до міжнародних угод військові формування типу Національної гвардії не зараховуються до складу регулярних військ.

Створення дієвих та ефективних бойових підрозділів Національної гвардії України неможливе без удосконалення системи фізичної підготовки, яка діє зараз у Національній гвардії. З урахуванням цього факту потрібно проаналізувати систему фізичної підготовки найбільш розвинених країн, що входять до складу блоку НАТО. Розглянемо особливості функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців.

Усесвітньо визнаним є факт, що Збройні сили Сполучених Штатів Америки – одне з наймогутніших формувань у світі. Підрозділи Збройних сил Сполучених Штатів підпорядковуються різним міністерствам, у зв’язку з цим відсутня єдина система в керівних документах і фізична підготовка військовослужбовців є децентралізованою. Відповідно до завдань та належності підрозділів у системі підготовки військ існує мережа навчальних закладів, які у своїй діяльності використовують стандарти американської вищої школи.

Відповідно до видів Збройних сил програми з фізичної підготовки мають свої особливості, але загальна тенденція всіх родів військ – це висока насиченість та регулярність занять із фізичної підготовки. На сучасному етапі розвитку Збройні сили США складаються з шести родів військ: космічні сили, військово-морські сили, військово-повітряні сили, морська піхота, сухопутні війська, берегова охорона та підрозділи національної гвардії. До складу кожного роду військ входять ще й підрозділи резерву [24].

Базовим документом із фізичної підготовки підрозділів сухопутних військ є керівництвом FM 21–20 Physical Fitness Training. До змісту керівництва входять положення щодо призначення, загальна фізична підготовка: її зміст і методика. Особливість полягає в тому, що цей документ кожні 5 – 10 років перевидається. Стосовно військово-прикладної спрямованості, то вона відокремлена в посібники з рукопашного бою (21–150 Combatives), піші марші (FM 21–18 Foot Marches) та інші [25].

Аналіз інтернет-ресурсів військових навчальних закладів [26; 27; 28] показав, що в Сполучених Штатах вони поділяються на вузькоспеціалізовані, заклади перепідготовки, підвищення кваліфікації, найвищої військової підготовки. Робимо висновок, що до складу системи професійної військової освіти входить низка закладів освіти за видами збройних сил та рівнями підготовки, які у своїй діяльності керуються встановленими стандартами вищої освіти. Наприкінці навчання випускникам видається документ військової спеціальності, присуджуються ступені відповідно до єдиної класифікації, встановленої в Сполучених Штатах.

Вивчення освітніх програм підготовки військовослужбовців військових закладів освіти доводить той факт, що [26; 27; 28] фізична підготовка є однією з головних дисциплін, хоча є відмінності в підготовці відповідно до належності виду родів військ. Проте характерною ознакою є насиченість і щільність занять. Задля формування лідерських якостей, підтримки духу змагальності, згуртованості у навчальних закладах постійно організовуються й проводяться змагання різного рівня як внутрішні, так і на рівні закладів вищої освіти, підрозділів Збройних сил чи національного рівня.

Метою навчальних занять фізичної підготовки на першому році навчання є розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість). Другий рік передбачає набуття навичок з ігрових видів спорту, вільної боротьби. Третій рік навчання спрямований на опанування військово-прикладних видів з урахуванням спеціальностей та виконання нормативів на більш якісному рівні. На четвертому році навчання поряд із традиційними видами спорту майбутні офіцери вивчають заходи фізичного впливу та рукопашний бій, що містить навички з обеззброєння противника та захист від ударів. Протягом усього періоду навчання кожен майбутній офіцер зобов’язаний регулярно відвідувати секції й займатися обраним видом спорту. Задля цього в навчальних закладах організовані секції й гуртки.

Одним із найвідоміших та найстаріших військових навчальних закладів є Військова академія Збройних сил США (United States Military Academy), розташована в місті Вест-Пойнт, штат Нью-Йорк [29]. У стінах цього навчального закладу проходить підготовку близько 4500 кадетів, а забезпечують навчальний процес близько 2000 осіб. Вступ в академію відбувається за рекомендаціями членів Конгресу, де на кожного конгресмена виділяється квота в п’ять місць. Також надається 100 місць для дітей офіцерів, близько 65 місць – дітям полеглих воїнів, 20 – для кадетів корпусу офіцерів запасу, 170 місць – для солдатів та приблизно 20 місць – іноземним кадетам.

На вступ мають право громадяни США, юнаки та дівчата не старше 22 років, які мають середню освіту. Термін навчання триває чотири роки, навчання безкоштовне, випускники академії отримують звання лейтенант, бакалаврський ступінь та зобов’язані прослужити у військах 5 років. Про складність навчання та високі вимоги до випускників свідчить статистика: якщо на перший рік навчання вступає півтори тисячі кадетів то випускається лише близько тисячі лейтенантів [30].

Рівень фізичної підготовленості є одним із основних критеріїв відбору до лав Військової академії, а фізична підготовка – однією з основних дисциплін. На кафедрі працюють за останніми відомостями близько 60 викладачів, інструкторів та тренерів. Начальник кафедри він же директор служби фізичного виховання керує всім процесом. Програма фізичної підготовки сприяє розвитку майбутніх офіцерів, забезпечуючи основу фізичних навичок. Усе це відбувається за допомогою начальних занять, участі в змаганнях, занять у секціях. Процес формування фізичної готовності умовно поділяється на форми: планові навчальні заняття з фізичної підготовки, основним завданням яких є розвиток та вдосконалення фізичних якостей, військово-прикладних навичок, і навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту, метою яких є залучення до регулярних занять спортом, виховання впевненості, рішучості, згуртування в колективі. Система планування така ж, як і в нас: навчальні заняття плануються в навчальний час, спортивна робота в післяобідній [31].

Облік успішності майбутнього офіцера ведеться в картці фізичного профілю і є службовим документом. Два рази на рік до неї вносяться відомості виконання армійського тесту з фізичної готовності (APFT). До складу цього тесту входить виконання протягом двох хвилин згинання розгинання рук в упорі лежачи, присідання до кута не менше дев’яноста градусів, біг на дистанцію дві милі. Оцінка результатів по кожній вправі відбувається за стобальною шкалою. За виконання комплексу потрібно набрати не менше ста вісімдесяти балів, із подоланням порогового рівня по кожній вправі не нижче шістдесяти балів. У картку обліку вносяться результати проходження спеціальних курсів підготовки до ведення бойових дій у різних умовах, курсів повітряно-десантної підготовки, плавання, рукопашного бою. До картки фізичного профілю в розділ навчальна діяльність вносяться результати опанування програм, іспитів за програмою загальної фізичної підготовки, результати проходження програми підготовки інструкторів із фізичної підготовки, які є обов’язковими. До речі, відображається не тільки підсумкова успішність, а й поточна. Спортивні досягнення та показники діяльності вносяться до розділу позаслужбова діяльність. Така форма обліку дозволяє здійснювати гнучке управління процесом фізичного вдосконалення, відстежувати рівень фізичної готовності [32].

Індивідуально під кожного кадета на основі результатів вступного тесту з урахуванням антропологічних даних розробляється програма фізичного вдосконалення. Зміст програми з фізичної підготовки спрямований на розвиток у майбутніх офіцерів фізичних якостей, загартування, зміцнення здоров’я та забезпечення змоги опанування військової програми підготовки.

Типовий план проведення ранкової фізичної зарядки (PRT – Physical Readiness Training) складається з розминки протягом десяти хвилин, безперервного виконання вправ чи бігу від двадцяти до сорока хвилин та вправ на відновлення дихання до десяти хвилин [26].

Аналізуючи систему фізичної підготовки у Військовій академії Збройних сил США, робимо висновок, що вона забезпечує формування високого рівня фізичної готовності кадетів, мотивує до занять фізичною підготовкою та спортом. Якщо ретельно вивчити й проаналізувати публікації й наукові дослідження, можна констатувати, що серед військових формувань європейських країн організація фізичної підготовки Збройних сил Франції є найбільш прогресивною. У ЗС Франції діє спортивна доктрина, її метою є не підготовка до бойової діяльності засобами фізичної підготовки, а виховання здатності мобілізації сил під виконання конкретної задачі. На їхню думку, така здатність формується під час занять спортом. Модель фізичної підготовки (спортивна модель), що використовується в підрозділах Збройних сил Франції передбачає обрання певних видів спорту військовослужбовцем, за умови виконання ним порогових рівнів із певних нормативів. На думку експертів, використання такої моделі фізичної підготовки забезпечує мотивацію до занять, досягнення високих показників, нівелює відмінності між категоріями військовослужбовців [28; 24; 25].

Дослідження фізичного виховання Франції показують, що участь держави в управління спортивною діяльністю дуже висока. На спортивну діяльність щорічно виділяється близько п’яти мільярдів євро. Міністерство спорту визначає стратегічні напрями розвитку спорту. Великою відмінністю поміж інших країн НАТО Францію виділяє те, що на фізичну підготовку виділяється вісім годин на тиждень у службовий час та утримується штат тренерів, викладачів, інструкторів з розрахунку три чоловіки на тисячу особового складу. Перевагами фізичної підготовки Франції є гнучкість та універсальність, недоліками системи, за оцінкою спеціалістів, є складність перевірки та оцінки.

Військові навчальні заклади Франції забезпечують потреби Збройних сил в офіцерських кадрах і щорічно проводять набір близько 20 тисяч військовослужбовців. Абітурієнти проходять медичне обстеження, складають тест протягом трьох діб на базі спеціально створених оціночних центрів. Однією з родзинок відбору є індекс маси тіла, який не повинен перевищувати 25 одиниць. Наступний етап – перевірка фізичної придатності за тестом «Люка-Лежера». Ним передбачено біг із прискоренням, що регулюється звуковими сигналами, під час якого треба пробігти десять відрізків по 20 метрів. Тест Купера (12-хвилинний забіг із таким розрахунком, щоб покрити відстань не менше двох кілометрів) теж використовують для визначення рівня витривалості абітурієнтів. Психологічні тести спрямовані на визначення здатності кандидатів логічно мислити, на визначення емоційного портрету, контактності, запальності, агресивності та інші притаманних людям якостей, які необхідно враховувати під час служби [38].

Для військовослужбовців офіцерського складу визначено нормативи з фізичної підготовки на рівні: біг на 100 м – до 14,9 с.; біг на 1000 м – до 3хв. 48 с.; піднімання тулуба в сід понад 40 повторень; підтягування на перекладині понад 4 рази. Кожен офіцер проходить школу виживання за програмою підготовки спеціальних підрозділів протягом 3-х тижнів у навчальних центрах. Відповідно до вимог законодавства кожен військовослужбовець повинен щороку проходити медичне обстеження та складати тест із фізичної підготовки на визначення професійної придатності. Тест виконується послідовно без часу на відпочинок: тридцять присідань, п’ятнадцять згинань, розгинань рук в упорі лежачи, чотири підтягування на перекладині, біг двісті метрів із вагою 35 кг, біг півтора кілометра з вагою десять кілограм.

Офіцерські кадри поповнюються за рахунок випускників офіцерських шкіл, невеликий відсоток – за рахунок офіцерів-резервістів. Підготовка майбутніх офіцерів і військова освіта регулюються Кодексом про оборону[33].

Першим щаблем військової підготовки особового складу є спеціалізовані військові ліцеї – сім закладів військові, три заклади цивільні. Вони готують особовий склад до вступу в загальновійськові школи. Статистично відомо, близько 65 % ліцеїстів-випускників вдало складають вступні іспити до військових шкіл. У ліцеях діє інтернатська система підготовки відповідно до програм. Значна увага приділяється початковій фізичній і військовій підготовці.

У військових школах за видами Збройних сил відбувається підготовка молодших офіцерів. Військові школи поділені на три категорії: основні (загальновійськові), офіцерські школи за родами військ, спеціалізовані. Підготовка молодших офіцерів поділяється на два етапи. Перший етап – школа основної підготовки, другий етап – офіцерські школи за родами військ чи спеціалізовані. Як і в Збройних силах Сполучених Штатів право на вступ мають цивільна молодь від 17 до 22 років, із середньою освітою, офіцери резерву – до 23 років [34]. Структура вищої військової підготовки складається з трьох етапів навчання: Штабна школа; Коледж ЗС Франції; Центр вищих військових досліджень і Інститут вищих досліджень національної оборони. Вищі технічні військові та цивільні заклади здійснюють підготовку майбутніх офіцерів військово-технічного спрямування. Майбутні офіцери сухопутних військ проходять підготовку в загальновійськовій школі в м. Коеткідан, а також у спеціалізованих школах за видами Збройних сил. У спеціалізованих школах підготовка триває три роки, право на вступ мають громадяни Франції віком від 17 до 23 років, випускники як ліцеїв, так і звичайних загальноосвітніх шкіл. Перший рік навчання спрямований на засвоєння основ військової підготовки, майбутні офіцери набувають знань, умінь та навичок на рівні командира відділення. Протягом останніх двох років проходять підготовку на рівні до командира роти включно. На фізичну підготовку відводиться 10 % від загального обсягу часу всіх дисциплін. Учні цих шкіл обов’язково беруть участь у спільних навчання з курсантами Великобританії. Після успішно складених іспитів курсантам присвоюється первинне військове звання «молодший лейтенант», після чого вони направляються на навчання до офіцерських шкіл за родами військ чи до спеціалізованих шкіл. У системі військової освіти Франції існують курси підготовки фахівців, заочне навчання, навчання в цивільних закладах вищої освіти. Уважається, що офіцерський корпус ЗС Франції повністю відповідає вимогам сьогодення.

Збройні сили Великої Британії або Британські Збройні сили підпорядковуються Оборонній Раді, головнокомандувачем Збройних сил є монарх. На сьогодні це повністю добровільна й професійна військова структура, чисельністю близько 600 тисяч осіб, із них 150 тисяч регулярних військ, решта резерв, вони найбільші за чисельністю в Європі. Збройні сили складаються з Військово-морських сил, Сухопутних військ, Військовоповітряних сил [35]. Управління фізичною підготовкою здійснює головний інспектор, якому підпорядковується корпус фізичної підготовки й школа спортивної та фізичної підготовки. Фахівці з фізичної підготовки знаходяться у відрядженні у військових частинах із розрахунку 2 спеціаліста на 1000 осіб, в їхні функціональні обов’язки входить надання допомоги командирам підрозділів щодо організації фізичної підготовки та контроль рівня фізичної готовності особового складу. На думку командування, така система найдоцільніша для створення умов діяльності фахівця з фізичної підготовки. Три рази на тиждень по одній годині в службовий час приділяється для проведення занять з особовим складом до сорока років, при досягненні сорокарічного віку час на тренування зменшується до тридцяти хвилин, під час несення чергування до п’ятнадцяти хвилин. Командири та начальники несуть особисту відповідальність за фізичну готовність підлеглого особового складу, за проведення занять відповідають позаштатні інструктори [36].

До програми навчальних занять з фізичної підготовки входять: легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, атлетична гімнастика, бокс, боротьба дзюдо. Для підрозділів сухопутних військ додатково викладають подолання перешкод, рукопашний бій і комплекс дій пов’язаних із пересуванням по важкопрохідним ділянкам місцевості й подолання перешкод під час виконання навчально-тренувальних завдань [37].

Напочатку кожного періоду навчання проводиться тест вхідних фізичних можливостей, а два рази на рік військовослужбовці ЗС Британії складають тест базової фізичної придатності. Перевірка фізичної підготовки включає контроль за вагою військових відповідно до розроблених таблиць. Порушення співвідношення ваги та зросту карається адміністративно й тягне за собою зниження грошового утримання. Усі результати перевірок фіксуються в індивідуальній картці. Командування ЗС стимулює підтримання високого рівня фізичної готовності матеріально. До складу підрозділів ЗС Великобританії входять підрозділи та частини з особливими вимогами до рівня фізичної готовності військовослужбовців. До них відносять: морську піхоту, розвідку, парашутно-десантні підрозділи. До змісту занять із фізичної підготовки таких підрозділів додають стрибки з парашутом, орієнтування, гірську підготовку, різні способи пересування, водолазну підготовку та ін.[37].

У цілому Система фізичної підготовки адаптується під моделі розвинених країн-членів НАТО задля забезпечення єдиних вимог професійних Збройних сил.

Отже, у Збройних силах, воєнних школах та академіях провідних країн завдання, мета та зміст фізичної підготовки дещо відрізняється й має свої особливості. Усе це пояснюється особливостями службово-бойової діяльності, родами військ, характером управління фізичною підготовкою. Проте в цілому система фізичної підготовки розвинених світових держав має спільне завдання, яке передбачає розвиток основних фізичних якостей, опанування навичок військово-прикладної спрямованості, формування впевненості в своїх силах та рішучості, психологічної стійкості, здатності діяти в екстремальних умовах, згуртованості, уміння діяти в команді, формування потреби в регулярних заняттях спортом, дотримання ведення здорового способу життя.

Висновки до розділу 1

1. Результати аналізу військово-педагогічної літератури доводять, що фізична підготовка є невід'ємною частиною професійної підготовки військовослужбовців у Національній гвардії України. Вона має велике значення для забезпечення фізичної витривалості, сили, швидкості та інших фізичних якостей, необхідних для виконання різних завдань в умовах військових операцій. Це стосується й військовослужбовців НГУ, які, відповідно до вимог нормативних документів, повинні мати високий рівень фізичної готовності для виконання службово-бойових завдань. Вивчення завдань, функцій, обов’язків та особливостей функціонування, шляхів становлення та передумов створення Національної гвардії України, дозволило дійти висновку, що Національна гвардія України є військовим формуванням із правоохоронними функціями, функціонування якого потребує підготовки військовослужбовців із високим рівнем фізичної готовності для виконання завдань із захисту та охорони життя, прав, свобод і законних інтересів громадян, суспільства і держави та забезпечення державної безпеки і захисту державного кордону, припинення терористичної діяльності, діяльності незаконних воєнізованих або збройних формувань, терористичних організацій, організованих груп та злочинних організацій.

2. З урахуванням результатів проведеного аналізу навчальні заняття з фізичної підготовки в Національній гвардії України відіграє важливу роль у професійній підготовці військовослужбовців та забезпеченні їхньої готовності до виконання завдань, ключові поняття проблеми професійної підготовки до службово-бойової діяльності поняття «фізична готовність» тлумачимо як фізичний стан військовослужбовця, що забезпечує високу фізичну дієздатність і дозволяє виконувати службові й бойові завдання за призначенням, спрямовані на захист та охорону життя, прав свобод і законних інтересів громадян України, суспільства і держави від злочинних та інших протиправних посягань. Відповідно до функцій підрозділів НГУ службово-бойова діяльність передбачає реалізацію сукупності постійних заходів, спрямованих на підготовку й проведення спеціальних або бойових дій відповідно до завдань та умов мирного й воєнного стану.

3. Результати проведеного аналізу зарубіжного досвіду функціонування системи фізичної підготовки збройних сил і навчальних закладів провідних країн дозволив дійти висновку, що головною метою є забезпечення національної безпеки та захисту національних інтересів.

Підготовка військового контингенту враховує потребу в захисті національних інтересів. Освіта у військових навчальних закладах спрямована на розвиток у майбутніх офіцерів гнучкості мислення, уміння аналізувати інформацію, лідерських якостей, високого рівня фізичної готовності, набуття навичок самоконтролю та дій в екстремальних умовах. Жорсткі вимоги до рівня фізичної готовності й диференціація відповідно до родів військ і службовобойових завдань компенсується соціальними гарантіями й фінансовим стимулюванням.

**РОЗДІЛ 2**

**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДРОХДІЛАХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**2.1. Методи та засоби організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України**

Організація та проведення навчальних занять з фізичної підготовки серед особового складу Національної гвардії України може включати різноманітні форми, методи та засоби. Основні принципи при цьому повинні бути спрямовані на забезпечення високого рівня фізичної підготовки військовослужбовців.

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).

Аналіз сучасної наукової літератури та врахування особливостей підготовки військовослужбовців дає змогу виділити такі методи навчання: вербальні, наочні, практичні, самостійної роботи; контролю і самоконтролю.

Вербальний метод оснований на використанні слова як засобу педагогічного впливу на військовослужбовців. У навчанні вербальний метод застосовують під час передачі знань, керівництві руховою діяльністю та оцінюванні якості оволодіння вправою.

Наочні методи навчання мають широке використання як під час формування уявлень, так і під час вдосконалення володіння технікою фізичної вправи. Ці методи забезпечують засвоєння окремої частини чи елементу техніки та руху в цілому. Розрізняють методи зорового впливу, наочно-звукового впливу і пропріорецептивного впливу.

Практичні методи навчання відіграють вирішальну роль у процесі оволодіння фізичною вправою. У підготовці використовують метод цілісної та метод розчленовано-конструктивної вправи (оволодіння вправою по частинах). На різних етапах навчання може переважати той чи інший метод.

Метод самостійної роботи, який можна організувати як під керівництвом командира підрозділу, так і військовослужбовці самостійно. Використання цього методу дає змогу доповнити обсяг одержаних фізичних навантажень під час навчальних занять та сприяє набуттю навичок і вмінь самостійної роботи над підвищенням рівня фізичної підготовленості.

Основною метою цього методу є формування, розвиток і вдосконалення фізичних навичок і вмінь, професійно важливих якостей, набуття культури дотримання здорового способу життя у вільний час від обов’язкових за розкладом навчальних занять.

Самостійну роботу можна проводити у формі виконання домашніх завдань, для формування, розвитку і вдосконалення певних рухових навичок і дій; щоденної ранкової фізичної зарядки; спеціальних вправ з гімнастики; виконання комплексів вправ із усунення деяких рухових вад і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості; плавання; участі у різних спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах.

До організаційних форм самостійних занять належать різноманітні спортивні ігри, змагання з різних видів спорту, туристичні походи та ін. Якісна їх організація сприяє зміцненню кістково-м’язового апарату, поліпшенню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму, формуванню, розвитку і вдосконаленню як фізичних, так і професійно важливих якостей військовослужбовців.

Метод контролю і самоконтролю*.* Розрізняють педагогічний контроль і самоконтроль.

Педагогічний контроль здійснюють відповідні посадові особи з використанням методичних прийомів, способів, засобів і охоплює повністю процес і результат фізичної підготовки військовослужбовців. Він спрямований на з’ясування результативності системи чинників впливу на військовослужбовців і контроль їх фізичного стану, а також для з’ясування ефекту від проведення занять [39].

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  Середнє  Високе  Максимальне | до 130  130-150  150-190  понад 190 | до 125  125-145  145-180  понад 180 | до 120  120-140  140-170  понад 170 | до 115  115-130  130-160  понад 160 | до 110  110-125  125-140  понад 140 |

Підвищення фізичного навантаження і щільності занять досягається:

1. скороченням часу на перешикування;
2. стислістю та чіткістю пояснень;
3. збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси вантажів;
4. регулюванням тривалості відпочинку;
5. виконанням вправ усіма військовослужбовцями, що займаються одночасно або потоком;
6. застосуванням кругового тренування і змагального методу;
7. 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.

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).

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, рукопашний бій, переправи вплав з використанням підручних засобів тощо.

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 старшиною або підготовленим заступником командира взводу (командиром відділення).

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.

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.

Під час організації фізичного тренування в процесі службово-бойової діяльності командири підрозділів повинні враховувати такі основні вимоги:- фізичне тренування слід розглядати, як складову та невід’ємну частину організації занять з тактичної, вогневої та інших предметів бойової підготовки;

- зміст попутного фізичного тренування повинен бути відображеним у розкладі

занять та в планах (планах-конспектах) керівників занять;

- рівень фізичного навантаження у процесі занять з бойової підготовки повинен

регулюватися за обліком сумарної добової та тижневої фізичної завантаженості, бути реальним до виконання;

- перед виходом на стрільбище, польовим виходом, а також період, коли на

заняттях з бойової підготовки не передбачаються значні фізичні навантаження, попутне фізичне навантаження слід планувати 2-3 рази на титиждень.

Періодично фізичне навантаження доцільно проводити зі штатною зброєю та спорядженням, у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженого бачення. Слід пам’ятати, що тренувальний ефект занять може бути різним і залежить від рівня їх організації, матеріального забезпечення та методичної майстерності командирів підрозділів.

Важливість фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності визначається ще й необхідністю неперервності, систематичності фізичної підготовки як обов'язкової умови збереження досягнутого рівня тренованості. Під час навчально-бойової діяльності традиційні форми фізичної підготовки проводяться не завжди ритмічно через навчання, чергування, походи тощо. У таких умовах впровадження елементів фізичного тренування у процес навчально-бойової діяльності є єдиною можливістю зберегти фізичну підготовленість на необхідному рівні. Фізичне тренування у процесі навчальнобойової діяльності організується і проводиться з урахуванням завдань бойової підготовки.

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 [19].

**2.2. Обґрунтування методики організації навчальних занять з фізичної підготовки у Національній гвардії України**

На даній таблиці ми можемо побачити як проводять навчальні заняття в підрозділах забезпечення Національної гвардії України. Всього виділяється 96 годин на рік. З офіцерами управління, військовослужбовцями служби за контрактом, військовослужбовцям строкової служби, виділяється на рік 192 годин. Для військовослужбовців підрозділів спеціального призначення та розвідки виділяється 288 годин на рік. Ми розглянули підрозділ забезпечення та визначили скільки часу виділяється на теми заняття на рік, які особливості проведення занять. Визначили особливості проведення навчальних занять, тематики занять, час, хто проводить, хто контролює та методи проведення навчальних занять (див. табл. 1.1).

Організація та проведення навчальних занять з фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема заняття | Час | Кількість годин на тему | Хто проводить | Хто контролює | Методи проведення заняття | Особливості проведення занять |
| Легка атлетика та прискорене пересування | 15/70/5 | 19 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Заняття спрямоване на розвиток витривалості й швидкості, швидкісно-силових якостей, удосконалення навичок під час ходьби, бігу по пересіченій місцевості, виховання вольових якостей. |
| Смуга перешкод | 15/70/5 | 19 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Заняття спрямоване для формування навичок із подолання штучних і природних перешкод, метання  гранат і виконання спеціальних прийомів і дій, розвитку швидкісно-силової витривалості, формування навичок у колективних діях під час великих фізичних навантажень. |
| Комплексне заняття | 15/70/5 | 20 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Заняття спрямоване на вдосконалення вправ і дій з усіх розділів дисципліни. |
| Гімнастика | 15/70/5 | 19 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Заняття спрямоване для розвитку  військовослужбовців сили, силової витривалості, спритності, гнучкості, стійкості до перенавантажень, прикладних рухових навичок, удосконалення постави й  стройової виправки, створюються умови для формування методичних умінь і навичок. |
| Рукопашний бій | 15/70/5 | 19 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Заняття спрямоване на формування  навичок, необхідних для затримання супротивника і самозахисту від його нападу, виховання сміливості й рішучості, упевненості у власних силах. |

Обгрунтування авторської методики з організації навчальних занять з фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України.

З метою покращення навчальних занять в НГУ нами було обгрунтовано авторську методику з організації проведення занять, визначили що потрібно значним чином збільшити час на заключну частину, для якісного відновлення військовослужбовців. Також було збільшення кількості годин на тему, для того щоб військовослужбовці краще засвоїли матеріал, та ефективно виконували завдання за призначенням ( див. табл. 1.2.).

Також надані практичні рекомендації фахівцям з фізичної підготовки та інструкторам, для ефективного навчального процесу.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема заняття | Час | Кількість годин | Хто проводить | Хто контролює | Методи проведення заняття | Особливості проведення занять |
| Легка атлетика та прискорене пересування | 15/65/10 | 25 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Акцентуємо увагу на збільшеня кількості способів пересування, що раніше не викладались, але обов’язково необхідні для військовослужбовців.  Здатність військ швидко пересуватися в піших строях у предбойових і бойових порядках різною місцевістю є важливим показником їх бойової готовності. Підготовка військовослужбовців до швидких і вправних пересувань на полі бою здійснюється шляхом навчання їх раціональної техніки ходьби, бігу, перебігань, переповзання й тренування в пересуванні цими способами в різних умовах. Навчання способам пересування й методично правильно проведене  тренування з прискореним пересуванням, формування важливих прикладних навичок сприяють підвищенню фізичної готовності військовослужбовців, розвивають витривалість і сприяють зміцненню здоров’я. |
| Смуга перешкод | 15/65/10 | 20 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Акцентуємо увагу на збільшеня кількості способів пересування, подолання перешкод. Формуємо у військовослужбовців витривалість, |
| Комплексне заняття | 15/65/10 | 19 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Заняття передбачає розв’язання одразу декількох завдань, спрямованих на підвищення рівнів загальної й спеціальної фізичної підготовки. Комплексні заняттяпередбачають різнобічний вплив і підвищення загального рівня фізичної готовності військовослужбовців. |
| Гімнастика | 15/65/10 | 16 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Заняття призначене для розвитку в  військовослужбовців сили, силової витривалості, спритності, гнучкості, стійкості до перенавантажень, прикладних рухових навичок, удосконалення постави й стройової виправки. На заняттях із гімнастики створювалися умови для формування методичних умінь і навичок. |
| Рукопашний бій | 15/65/10 | 16 | ІФПІС, СО, КВ, ГС. | НФПІС, КП. | Повторний, змінний, інтервальний, змагальний, контрольний. | Заняття передбачає переповзання, переповзання попластунськи, переповзання навколішки, переповзання на боці, переповзання з вантажем ногою, коліном із використанням підручних засобів: палиці, каменя, мотузки та ін. Прийоми такого бою часто застосовують військовослужбовці під час розвідки в тилу ворога, штурмі будівель, діях уночі й удень, пошуках, засідках тощо. Володіння прийомами з використанням холодної зброї, підручних засобів, кидків, удушень необхідно для потайного знищення супротивника та взяття в полон, під час дії вночі, у лісі, серед зруйнованих будівель тощо. |

**2.3. Практичні рекомендації фахівцям з фізичної підготовки щодо вдосконалення методики організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України**

Основна мета вдосконалення методики організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України - це забезпечення ефективного виконання військовослужбовцями вправ для підвищення загальної фізичної та бойової готовності військовослужбовців. Практичні рекомендації щодо вдосконалення методики організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України:

1. використання різноманітних методів, включаючи кардіотренування, силові тренування, функціональну підготовку та гнучкість. Розробка різних тренувальних програм для різних потреб, таких як загальна фізична підготовка, бойова підготовка та відновлення після травм.

2. проведення систематичного моніторингу прогресу фізичної підготовки кожного військовослужбовця. Використання об'єктивних критеріїв, такі як фізичні тести та вимірювання, для оцінки прогресу та внесення змін у тренувальні програми.

3. використання сучасних технологій, таких як мобільні додатки, трекери фізичної активності та відео-інструкції, для підтримки навчальних занять з фізичної підготовки. Це може полегшити моніторинг, надати доступ до програм тренувань та забезпечити додаткову мотивацію.

4. заохочення військовослужбовців до підтримки фізичної активності поза навчальними заняттями. Надання доступу до спортивних об’єктів та засобів для самостійної тренування, а також поширюйте інформацію про користь активного способу життя.

5. постійне оновлення методики організації навчальних занять з фізичної підготовки на основі наукових досліджень та передового досвіду. Вивчення нових трендів та розробка інноваційних підходів для покращення ефективності навчальних занять.

6. організовувати та проводити навчальні заняття в підрозділах відповідно до службових завдань військової частини

Ці рекомендації можуть допомогти вдосконалити методику організації навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії України та сприяти покращенню фізичної форми та загальної готовності військовослужбовців до виконань завдань за призначеням.

**Висновок до другого розділу**

1. Здійснено теоретичний аналіз методів та засобів проведення навчальних занять з фізичної підготовки.

2. Обґрунтовано методику проведення навчальних занять з фізичної підготовки.

3. Розроблено практичні рекомендації для вдосконалення методики навчальних занять з фізичної підготовки.

Загальні висновки:

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та розв’язано актуальне наукове завдання щодо особливостей проведення занять це дало змогу сформувати такі висновки:

1. проаналізовано теоретичний аналіз основ організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки в Національній гвардії Україні в сучасній теорії і практиці. Було визначено, що навчальні заняття з фізичної підготовки є важливою складовою підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Вони спрямовані на розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення прикладних рухових навичок, успішність навчальних занять з фізичної підготовки забезпечується наявністю кваліфікованого інструкторського складу, належної матеріально-технічної бази, дотриманням принципів і методичних вимог до організації та проведення занять.
2. Обґрунтовано та розроблено авторську методику організації навчальних занять з фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України. Методика спрямована на підвищення ефективності процесу фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України
3. Розроблено практичні рекомендації фахівцям фізичної підготовки і спорту та інструкторам щодо удосконалення навчальних занять з фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України.

Список використаних джерел:

1. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України : навч. – метод. посібн. для військовослужбовців Національної гвардії України / О.А. Гаркавий, О.В. Хацаюк, С.С. Забродський, Ю.К. Белошенко, В.Б. Климович, Одеров А.М. – Х.: НАНГУ, 2020. 45-50 с.
2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16 (дата звернення: 18.04.2019).
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). Київ, 2009. 235 с.
4. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : наказ МВС України від 13.10.2014 № 1067 // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14 (дата звернення: 18.04.2019).
5. Бородин Ю. А., Добровольский В. Б., Романчук С. В., Таран В. С. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003. № 1. С. 30–40.
6. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. Київ : Ельга Ніка-Центр, 2003. 400 с.
7. Криворучко П. П., Хміляр О. Ф. Морально-психологічний стан військового підрозділу: оцінка та прогнозування. Київ : Молода нація, 2005. 63 с.
8. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. Київ : МОУ, 2003. 218 с.
9. Номеровський С. В. Освітньо-методична функція системи фізичної підготовки військовослужбовців і ступінь її наукового обґрунтування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. С. 126–130.
10. Романчук В. М., Романчук С. В. Фізична підготовка у Збройних Силах України : навч. посіб. Житомир : ЖВІРЕ, 2004. 144 с.
11. Стратегія розвитку органів системи Міністерства внутрішніх справ на період до 2020 року : затв. розпорядженням Кабінету Міністрів України від 15.11.2017 № 1023-р // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1023-2017-р (дата звернення: 18.04.2019).
12. Про Національну гвардію України : Закон України від 13 березня 2014 року № 876-VII. Відомості Верховної Ради. 2014. № 17. Ст. 59.
13. Аллеров Ю. В., Кривенко О. В. Роль і місце Національної гвардії України у структурі сектору національної безпеки і оборони України. Наука і оборона 3’2018. URL: <https://doi.org/10.33099/2618-1614-2018-4-3-3-9>.
14. Турчинов А.В., Пилипець О.В., Белошенко Ю.К., Любчич Р.І. Організація та методика прове- 2022 р., № 81 217 дення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2018. 15 с
15. Наказ МВС України від 13.10.2014 № 1067 "Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України".
16. Барков В.М., Глазунов С.І., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Погребняк Д.В., Сухорада Г.І., Фіногенов Ю.С. Фізична підготовка у військах : практичні рекомендації. / За заг. ред. О.В. Петрачкова. 2-е вид., перер. і доп. К. : НУОУ імені Івана Черняховського, 2017. 272 с.
17. Романчук В. М., Романчук С. В. Фізична підготовка у Збройних Силах України :навч. посіб. Житомир : ЖВІРЕ, 2004. 144 с.
18. Анохін Є.Д. Організація фізичної підготовки у військовій частині та у підрозділі: навч. посіб. Л.: ЛВІ при НУ «Львівська політехніка», 2001. 163 с.
19. Р.В.Анацький, Р.І.Любчич, О.Е.Коломійцева, О.В. Хацаюк Фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності Національної гвардії України. Методичні рекомендації для фахівців з фізичної підготовки та спорту та військовослужбовців Національної гвардії України
20. Нещадим М. І. Військова освіта України: історія, теорія,

методологія, практика [Текст]: монографія. Київ: «Київський університет», 2003. 852 с

1. Crowder T., Tiffany M., Kobbe W., Bedard A. Determining

Department of Defense Readiness via Soldier Performance Index & Army Physical Fitness TestingMedicine and Science in Sports and Exercise. 2016. № 48 (5).

1. Germain J. L., Hausenblas H. A. The Relationship Between Perceived

and Actual Physical Fitness: A Meta-analysis. Journal of Applied Sport Psychology.

1. L’enseignement militaire supérieur: un pilier de la coopération structurelle Higher military education: a pillar of structural cooperation. Juin 2015, № 276. (Last accessed: 22.04.2022).
2. United States Military Academy West Point) United States Military Academy. URL: www.westpoint.edu (Last accessed: 03.10.2022).
3. United States Naval Academy. URL: www.usna.edu; (Last accessed:

03.10.2022).

1. The People's Armed Police (Zhōngguó Rénmín Wǔzhuāng Jǐngchá Bùduì). URL: http://www.chinadefense.com/oped/pap/pap\_1.html (Last accessed: 30.09.2021).
2. United States Air Force Academy. URL: <https://www.usafa.af.mil>; (Last accessed: 03.10.2022).
3. U. S. Department of Defense. URL: <https://www.defense.gov/About/10> (Last accessed: 03.09.2022).
4. United States Naval Academy. URL: www.usna.edu (Last accessed: 03.01.2022).
5. Інтернет ресурс. Нещодавно в Україну повернулась військова делегація із США. Новини Львова. 12.06.2018. URL: https://lembergnews.info/neshchodavno-v-ukrainu-povernulas-viiskova-delehatsiia-iz-ssha/ (дата звернення: 17.04.2020).
6. Perga Hermann. Le code du soldat. Armees. com. 2003, 21 Janvvier.
7. GOV.UK URL: https://www.gov.uk/government/organisations/ministry-of-defence (Last accessed: 10.09.2022).
8. Merriam-Webster-dictionary. URL: https://www.britannica.com/topic/Merriam-Webster-dictionary (Last accessed: 01.11.2021).
9. Богунов С., Вавілова Н., Приходько Ю. Підготовка військових фахівців у збройних силах Франції. Військова освіта. 2019. № 1 (39). URL: http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/176928 5 (дата звернення: 25.07.2020).
10. Bundeswehr. URL: <https://www.bundeswehr.de/de/organisation/heer> (Last accessed: 03.10.2022).
11. Jandarma (JGK). URL: https://www.jandarma.gov.tr (Last accessed: 30.09.2021).
12. Gendarmerie nationale (MDe L). URL: https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr (Last accessed: 30.09.2021).
13. East W.: A historical review and analysis of army physical readiness training and assessment. Combat Studies Institute, U.S. Army Combined Arms Center Fort Leavenworth, Kansas, 2013. (Last accessed: 17.05.2022).
14. Управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю в системі Міністерства оборони України: навч. посіб. / [С. М. Жембровський, О. В. Петрачков, Д. В. Погребняк, В. В. Суспо, В. А. Чепурний]. – К. : НУОУ, 2024.