

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).15
УДК 796.01:03

Карпінський Р. О.,
начальник служби фізичної підготовки та спорту,
Оперативне командування «Північ» Сухопутних військ Збройних Сил України
Безпалій С. М.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки,
Національна академія внутрішніх справ
Бикова Г. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Козенко С. М.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Лусик Р. В.,
старший викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Штома В. Д.,
викладач кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Лимаренко Н. П.
провідний фахівець Навчально-наукового олімпійського інституту НУФКСУ,
викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Гончаренко В. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
професор Відокремленого структурного підрозділу «Класичний фаховий коледж
Сумського державного університету»

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КОМАНДИРІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У сучасних умовах розвитку Української держави, зважаючи на існуючу загрозу на Сході країни і одночасно проведення реформ на шляху до європейської інтеграції, Збройні Сили України, як військове формування сумлінно і чесно виконують всі завдання, які визначені Законом України «Про Збройні Сили України». У процесі підготовки військовослужбовців до професійної (бойової) діяльності фізична підготовка відіграє важливу роль. Стаття присвячена дослідженню теоретичних основ організації фізичної підготовки командирів танкових підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України. Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, нормативних документів, педагогічне спостереження. З'ясовано особливості професійної діяльності військовослужбовців танкових підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України з урахуванням досвіду бойових дій; розкрито значення фізичної підготовки у вирішенні завдань фізичної готовності військовослужбовців танкових підрозділів до професійної (бойової) діяльності. Виявлено, що для ефективного виконання бойових завдань військовослужбовцями танкових підрозділів необхідно бути всебічно підготовленими, як з фізичної точки зору, так і психологічної. Застосування якісної організації фізичної підготовки в системі професійної підготовки військовослужбовців танкових підрозділів дозволить підготувати їх до ефективного виконання своїх обов'язків, як в мирний, так і воєнний час.

Ключові слова: фізична підготовка, військовослужбовці, танкові підрозділи.

Karpinskyi R., Bezpalii S., Bykova G., Kozenko S., Lysyk R., Shtoma V., Limarenko N., Goncharenko V. *Theoretical foundations of the organization of physical training of commanders of tank units of the Lend Forces of the Armed Forces of Ukraine.* In modern conditions of development of Ukraine, despite the existing threat in the East of the country and at the same time carrying out reforms on the way to European integration, the Armed Forces of Ukraine, as a military formation, conscientiously and honestly carry out all the tasks that are defined by the Law of Ukraine "On the Armed Forces of Ukraine". In the process of preparing servicemen for professional (combat) activity, physical training plays an important role. The article is devoted to the study of the theoretical foundations of the organization of physical training of commanders of tank units of the Lend Forces of the Armed Forces of Ukraine. Research methods: scientific and methodical literature analysis and summarizing, normative documents, pedagogical observation. The features of the professional activity of the military personnel of the tank units of the Lend Forces of the Armed Forces of Ukraine, taking into account the experience of hostilities, have been clarified; the importance of physical training in solving problems of physical readiness of military personnel of tank units for professional (combat) activity is revealed. It was revealed that in order to effectively perform combat missions, servicemen of tank units must be comprehensively prepared, both from a physical point of view and psychological. The use of a high-quality organization of physical training in the system of professional training of military personnel of tank units will prepare them for the effective performance of their duties, both in peacetime and in wartime.

Key words: physical training, military personnel, tank units.

Постановка проблеми. Сухопутні війська Збройних Сил України, як найбільш чисельний вид Збройних Сил України призначений для відбиття ударів агресора, утримання території, районів, рубежів, а також розгрому угруповань його військ. Вони мають на озброєнні різні види озброєння та техніки та включають: механізовані, танкові війська, ракетні війська

та артилерію, війська протиповітряної оборони, армійську авіацію, а також з'єднання та частини такі, як розвідувальні, інженерні, радіаційного, хімічного і біологічного захисту, радіоелектронної боротьби, медичного, технічного тилового забезпечення [4].

Танкові війська Сухопутних військ Збройних Сил України є основною ударною силою цього виду військ, на яких покладено виконання різних завдань щодо захисту нашої держави. З метою якісного виконання завдань танковими військами в Сухопутних військах Збройних Сил України організовується бойова підготовка, яка спрямована на нарощування (підтримання) бойових спроможностей щодо виконання визначених завдань з урахуванням бойового досвіду, набутого під час проведення Антитерористичної операції (АТО) та операції Об'єднаних сил (ООС).

Аналіз літературних джерел [1, 3, 5] свідчить, що для досягнення мети бойової підготовки, до складу якої входить фізична підготовка і яка є не від'ємною частиною в системі навчання та виховання військовослужбовців, в тому числі і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України, створена система підготовки особового складу, адже щоб якісно підготувати військовослужбовців-танкістів та командирів танкових підрозділів до ефективного виконання службово-бойових завдань необхідно і якісно організувати фізичну підготовку. Результати наукових досліджень доводять, що якісна організація фізичної підготовки із застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток необхідних загальних та спеціальних якостей, сприятимуть якісним змінам рівня бойової готовності військовослужбовців [2, 6, 9].

Вчені [5, 10] стверджують, що ситуація, яка склалася на сході України, призвела до перегляду деяких підходів до системи підготовки підрозділів Збройних Сил України. Виходячи з цього постало питання щодо внесення змін в організацію фізичної підготовки військовослужбовців в тому числі і військовослужбовців та командирів танкових підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України під час їхньої підготовки до виконання завдань в складі операції Об'єднаних сил. Ефективність застосування будь-яких підрозділів залежить від якості підготовки особового складу у фізичному відношенні так само, а можливо і більше, а ніж від підготовки озброєння та військової техніки до її застосування [2, 5, 6]. Різні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ досліджувалися у роботах вчених [1, 4, 8, 10], однак проблема організації фізичної підготовки командирів танкових підрозділів вимагає подальшого вивчення та удосконалення.

Мета роботи: дослідити теоретичні основи організації фізичної підготовки командирів танкових підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати особливості професійної діяльності військовослужбовців танкових підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України з урахуванням досвіду бойових дій;
2. Розкрити значення фізичної підготовки у вирішенні завдань фізичного готовності військовослужбовців танкових підрозділів до професійної (бойової) діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, нормативних документів, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Службово-бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил України, на відміну від інших видів діяльності, відрізняється тим, що військовослужбовці, в разі початку бойових дій, є першим об'єктом ураження з боку противника. Всі засоби ураження спрямовані, насамперед, проти живої сили та становлять основну небезпеку для неї. Ступінь цієї небезпеки у вирішальному значенні залежить від рівня професійної підготовленості військовослужбовців та їх командирів до виконання ними посадових обов'язків, які визначаються їх службово-професійною (бойовою) діяльністю. Професійна діяльність танкістів відрізняється тим, що є колективною з високим фізичним навантаженням, варіативною та відповідальною. Танкові війська – це рід Сухопутних військ, що має велику вогневу міць та ударну силу, високу рухливість і надійний броньований захист. Діючи масовано на головних напрямках, танкові війська здатні самостійно та у взаємодії з іншими родами військ долати оборону противника, вести високоманеврені бойові дії, просуватися на велику глибину, знищувати резерви противника, захоплювати та утримувати найважливіші рубежі і забезпечувати стрімке досягнення цілей бою та операції, в цілому. Потужна броня танків робить їх відносно стійкими до впливу вогню артилерії та вражаючих факторів ядерної зброї, різко знижує ступінь ураження проникаючою радіацією і дозволяє вести успішні бойові дії в умовах застосування противником ядерної зброї.

Бойова діяльність танкових підрозділів ставить високі вимоги до фізичного стану та психіки всіх членів екіпажів. Але найбільші випробування випадають на механіків-водіїв. Це обумовлено тим, що саме механіки-водії повинні забезпечувати високу рухомість танка з метою знизити вірогідність поразки танка у бою. Так, у ході атаки, дії, пов'язані зі зміною напрямку та швидкості руху танка, на 1 км шляху повторюються в середньому до 30 разів. При кожній такій дії здійснюється значна силова робота. Найбільш напруженими та характерними видами бойової діяльності для особового складу танкових є: марші, дії у танку і поруч з ним під час ведення бою, обслуговування техніки, обладнання вогневих позицій і укриттів для техніки. Виконання цих дій вимагає від танкістів і вияву силової витривалості й спритності, володіння навиками подолання перешкод у поєднанні з підняттям і перенесенням вантажів, швидкої посадки в техніку та висадки з неї. До 25% загального часу бойових дій особовий склад перебуває в умовах підвищеного шуму, вібрації, тряски й поштовхів. Зазначені чинники ускладнюють діяльність військовослужбовців, змушують їх витратити додаткові зусилля для збереження рівноваги та зручного положення, ускладнюють прицілювання та стрільбу, сприяють більш сильному заколихуванню й стомленню. Крім цього, постійного впливу зазнає організм і психіка особового складу з боку несприятливих чинників середовища, в якому перебувають військовослужбовці під час виконання військово-професійних дій. Найбільш характерними для діяльності танкістів є: одноманітне робоче положення; тривале знаходження в шлемофоні, яке викликає підвищення температури та головний біль; значне коливання температури; поганий обзір місцевості, який вимагає підвищеної уваги, що призводить до перенапруження психіки; автономне розміщення членів екіпажу в корпусі танка, яке викликає в них почуття невпевненості та тривоги, вимагає від високої згуртованості й підготовленості до сумісних дій. Обслуговування техніки також потребує від

особового складу вияву значних за величиною зусиль. Обладнання вогневих позицій й укриттів для особового складу, яке частково, а іноді й у повному обсязі здійснюється вручну, також вимагає від танкістів значних фізичних зусиль. У ході ведення бойових дій не виключені ситуації, в яких екіпаж буде вимушений обороняти танк. При цьому особовому складу будуть потрібні вміння метати гранати з різних положень, а за необхідності й застосовувати прийоми рукопашного бою.

Значне підвищення напруженості бойової діяльності особового складу при виконанні різноманітних бойових завдань обумовлено тим, що сучасні бойові дії ведуться безперервно, в будь-яких географічних умовах і характеризуються гострою боротьбою за вигравш часу і ініціативи, небувалою швидкоплинністю і несподіваною зміною обстановки. Все це веде до значного збільшення активних дій військовослужбовців у загальному бюджеті часу виконання бойових завдань, до різкого порушення звичайного режиму роботи і відпочинку, а внаслідок цього, до підвищення обсягу і, особливо, інтенсивності фізичних навантажень і нервово-психічних напружень. Усе це ускладнює і збільшує вимоги до фізичної готовності військовослужбовців. З початку Антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей на Сході України, особовий склад танкових підрозділів постійно відігравав та відіграє важливу роль під час ведення бойових дій в різних районах та секторах зони проведення АТО (ООС). За цей час військові частини набули певного досвіду ведення бойових дій. Але слід зазначити, що тільки ретельна підготовка особового складу гарантуватиме запобігання втрат та успіх в бою.

Виходячи з досвіду, який вже мають військовослужбовці танкових підрозділів, а також враховуючи особливості «гібридної війни», (нестандартні риси бою та непередбачуваність обстановки, стрімкі рейдові дії, відкриття вогню з великих відстаней та по «закритих цілях», ведення дій в обмежених умовах ситуативної обізнаності та часу), потрібно переглянути питання вдосконалення їх підготовки, у тому числі й фізичної.

Теорія і військова практика доводять, що фізична підготовка у Збройних Силах є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід'ємним елементом бойової готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань за призначенням. Вона організовується та проводиться з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності військовослужбовців. Мета фізичної підготовки у Збройних Силах полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань за призначенням та у сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання. Необхідність всебічної фізичної підготовки загальновідома та науково обґрунтована. В роботах багатьох вчених доведена наявність тісного зв'язку успішності військово-професійної діяльності з високим рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців. Військово-професійна діяльність пов'язана з вірогідністю отримання фізичних і психологічних травм і навіть втратою життя. Результативність дій, що пов'язані з досягненням конкретного результату в ускладнених умовах чи небезпекою для здоров'я і життя, як правило залежить від високого рівня емоційної стійкості та фізичної підготовленості військовослужбовців. Фізична підготовка у Збройних Силах України складається з двох основних частин – загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. Засоби загальної фізичної підготовки спрямовані на різнобічний, пропорційний розвиток основних рухових якостей військовослужбовців, незалежно від їх військової спеціальності. Засоби спеціальної фізичної підготовки спрямовані на пріоритетний розвиток найбільш важливих рухових якостей та навичок військовослужбовців певної військової спеціальності. Різнобічність і високий рівень загальної фізичної підготовки забезпечує стійкість організму до впливу несприятливих чинників бойової діяльності. У системі спеціальної фізичної підготовки, яка ґрунтується на засобах і способах організації загальної фізичної підготовки, особливе місце відводиться для пріоритетного розвитку спеціальних рухових якостей, удосконалення психічних властивостей та набуття прикладних умінь і навичок, які є найважливішими для забезпечення високого рівня військово-професійної майстерності й боєздатності військовослужбовців різних спеціальностей.

Необхідність широкого використання спеціальних засобів фізичної підготовки військовослужбовців обумовлена передусім тим, що відмінності у вимогах до фізичної підготовленості особового складу різних родів військ і військових спеціальностей не лише об'єктивно існують, але й мають виразну тенденцію до подальшого поглиблення. Встановлено, що бойова діяльність Сухопутних військ висуває неоднакові вимоги до фізичної підготовленості особового складу механізованих, танкових і артилерійських підрозділів. Це знаходить своє відображення в тому, що високий рівень військово-професійної працездатності піхотинців, танкістів і артилеристів залежить від пріоритетного розвитку окремих рухових якостей для відповідної військової спеціальності.

Висновки. З'ясовано, що службово-бойова діяльність військовослужбовців танкових підрозділів під час виконання завдань за призначенням відбувається переважно зі значним фізичним навантаженням. Для ефективного виконання бойових завдань військовослужбовцями танкових підрозділів необхідно бути всебічно підготовленими, як з професійної точки зору, так й з фізичної, психологічної та моральної. Застосування якісної організації фізичної підготовки в системі професійної підготовки військовослужбовців танкових підрозділів дозволить підготувати їх до ефективного виконання своїх обов'язків, як в мирний, так і воєнний час. З'ясовано важливе значення фізичної підготовки (як загальної, так і спеціальної складових) у процесі професійної підготовки військовослужбовців танкових підрозділів до професійної (бойової) діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається обґрунтувати та розробити методіку організації фізичної підготовки командирів танкових підрозділів Сухопутних військ.

Література

1. Bloschchynskyi, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., et al. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001.
2. Burley, S. D., Drain, J. R., Sampson, J. A., & Groeller, H. (2018). Positive, limited and negative responders: the variability in physical fitness adaptation to basic military training. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1168-1172. doi:10.1016/j.jsams.2018.06.018.
3. Henning, P., Park, B. S., & Kim, J. S. (2011). Physiological decrements during sustained military operational stress. *Military Medicine*, 176, 991-997.

4. Kamaiev, O. I., Hunchenko, V. A., Mulyk, K. V., Hradusov, V. A., Homanyuk, S. V., Mishyn, M. V. et al. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty "Arms and Military Equipment" on performing professional military-technical standards. *Journal of Physical Education and Sport*, 8(Suppl.4), 1808-1810. doi:10.7752/jpes.2018.s4264.
5. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S., Pankevich, Y., Pylypchak, I., Roliuk, O., et al. (2020). Functional state of military personnel engaged in unarmed combat. *Sport Mont*, 18(1), 99-101. doi: 10.26773/smj.200218.
6. Kyrolainen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., & Santtila, M. (2018). Optimizing training adaptations and performance in military environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1131-1138. doi:10.1016/j.jsams.2017.11.019.
7. Martins, L. C. X. (2018). Hypertension, physical activity and other associated factors in military personnel: A cross-sectional study. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(4), 162-174. doi:10.29359/BJHPA.10.4.15.
8. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. *Military Medicine*, 182(11), 1981-1986. doi:10.7205/milmed-d-17-00079.
9. Plisko, V., Doroshenko, T., Minenok, A., Sikura, A., Oleshko, V., Griban, G., et al. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (Suppl 2), 1050-1054. doi: 10.7752/jpes.2018.s2156.
10. Prontenko, K., Prontenko, V., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Bykova, G., Zeleniuk, O., Dvoretzky, V. (2017). Improvement of the physical state of cadets from higher educational establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the kettlebell sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (1), 447-451. doi:10.7752/jpes.2017.01067.

Reference

1. Bloschynskiy, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., et al. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001.
2. Burley, S. D., Drain, J. R., Sampson, J. A., & Groeller, H. (2018). Positive, limited and negative responders: the variability in physical fitness adaptation to basic military training. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1)1, 1168-1172. doi:10.1016/j.jsams.2018.06.018.
3. Henning, P., Park, B. S., & Kim, J. S. (2011). Physiological decrements during sustained military operational stress. *Military Medicine*, 176, 991-997.
4. Kamaiev, O. I., Hunchenko, V. A., Mulyk, K. V., Hradusov, V. A., Homanyuk, S. V., Mishyn, M. V. et al. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty "Arms and Military Equipment" on performing professional military-technical standards. *Journal of Physical Education and Sport*, 8(Suppl.4), 1808-1810. doi:10.7752/jpes.2018.s4264.
5. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S., Pankevich, Y., Pylypchak, I., Roliuk, O., et al. (2020). Functional state of military personnel engaged in unarmed combat. *Sport Mont*, 18(1), 99-101. doi: 10.26773/smj.200218.
6. Kyrolainen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., & Santtila, M. (2018). Optimizing training adaptations and performance in military environment. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1131-1138. doi:10.1016/j.jsams.2017.11.019.
7. Martins, L. C. X. (2018). Hypertension, physical activity and other associated factors in military personnel: A cross-sectional study. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(4), 162-174. doi:10.29359/BJHPA.10.4.15.
8. Oliver, J. M., Stone, J. D., Holt, C., Jenke, S. C., Jagim, A. R., & Jones, M. T. (2017). The effect of physical readiness training on reserve officers' training corps freshmen cadets. *Military Medicine*, 182(11), 1981-1986. doi:10.7205/milmed-d-17-00079.
9. Plisko, V., Doroshenko, T., Minenok, A., Sikura, A., Oleshko, V., Griban, G., et al. (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (Suppl 2), 1050-1054. doi: 10.7752/jpes.2018.s2156.
10. Prontenko, K., Prontenko, V., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Bykova, G., Zeleniuk, O., Dvoretzky, V. (2017). Improvement of the physical state of cadets from higher educational establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the kettlebell sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (1), 447-451. doi:10.7752/jpes.2017.01067.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).16

УДК: 797.122.2-053.67

Коваленко С. Л.

аспірант, Сумського державного університету м. Суми

Сергієнко В. М.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Сумського державного університету м. Суми

ВІЗУАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ВЕСЛУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-БАЙДАРЧНИКІВ 15–16 РОКІВ

В анкетному опитуванні взяли участь 21 тренер із веслування на байдарках, стаж тренерського досвіду яких становив від 1 до 40 років, серед них 4 – Заслужені тренери України, 8 – вищої категорії і 9 – першої категорії (м. Києва, Полтави, Вінниці, Сум). Опитування проводилося з метою збору інформації особливостей технічної підготовки юних спортсменів-байдарочників 15–16 років на етапі попередньої базової підготовки. Візуальна характеристика техніки веслування спортсменів-байдарочників 15–16 років тренерами України засвідчила, що знання їх у більшості відповідають сучасним науковим уявленням, але присутні також відхилення щодо модельної характеристики техніки гребкових рухів, особливо проводки лопатки весла, відповідно це потребує подальшого вдосконалення підходів. Необхідно зазначити, що тренери під час візуальної характеристики техніки веслування в основному акцентують увагу на біомеханічних аспектах роботи м'язів і суглобів, не розглядаючи особливості гребкових рухів. Відповідно лише 32% опитаних тренерів зазначають, що з допомогою крилоподібної форми лопатки весла можна отримати додаткову підйомну силу, за рахунок