

людей во всем мире в последнее время отдают предпочтение гирям.

Сегодня наряду с латинской транскрипцией «girisport», в моду все больше входит американское «kettlebell». К примеру, на XXV Чемпионат Мира по гиревому спорту, где мне довелось стать четырнадцатикратной чемпионкой Мира, прибыли представители более, чем 20 государств, в том числе из таких евроатлантических стран, как Великобритания (Англия и Шотландия были представлены отдельными командами), Венгрия, Германия, Греция, Дания, Италия, Норвегия, Польша, США, а если к этому списку добавить сборные Австралии и Бразилии, так что география Международной федерации гиревого спорта расширилась уже на четыре континента планеты.

**Шкляр І. М.**

**Шкляр О. І.**

*Федерація спортивного туризму*

**Благій О. Л.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

## **ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ПОЛІГОНІВ НА ПРИКЛАДІ СЕМІНАРІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ З ЗАЛУЧЕННЯМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спортивний туризм є унікальним видом спорту з точки зору можливостей використання його напрацювань в системі ФП військовослужбовців й, особливо, в системі бойового виживання.

Спортивний туризм включає дев'ять основних видів: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, автомобільний, вітрильний, спелеологічний та комбінований. З усіх видів спортивного туризму проводяться системні тренування, що сприяють підвищенню фізичних якостей, засвоєнню технічних прийомів та способів подолання перешкод, відпрацюванню взаємодії учасників спортивних груп.

Змагання з спортивного туризму проводяться за двома напрямками: очні змагання з техніки за видами спортивного туризму і заочні змагання туристських спортивних походів (за звітами). Розробляються маршрути походів та тактичні плани їх проходження й затверджуються у маршрутних комісіях. Спортивні походи проводяться в автономному режимі частіше у важкодоступних районах з наявністю складних природних перешкод [3]. В спортивному туризмі розроблена та відпрацьована система підготовки кадрів, а саме: підготовка туристських організаторів, учасників та керівників спортивних походів, інструкторів та тренерів спортивного туризму. Навчання проводиться у шкахл та на виїзних семінарах-зборах в районах концентрації різноманітних природних перешкод.

Аналіз літературних джерел свідчить, що військовослужбовці, які мають досвід спортивного туризму, значно легше адаптуються до умов проведення

бойових дій та спецоперацій і виявляють значно кращі показники виживання в екстремальних ситуаціях. В джерелах інформації фрагментарно представлено досвід використання засобів спортивного туризму для підготовки військовослужбовців ЗС України до виживання у екстремальних умовах природного середовища, що обумовлює актуальність проведення досліджень.

Аналіз спеціальної літератури [1, 2, 4] й документальних матеріалів дозволив виявити ті аспекти системи підготовки кадрів спортивного туризму, використання яких є раціональним в системі ФП ЗС України та інших силових структур. Нми запропоновано програму всеукраїнських експериментальних семінарів підготовки фахівців супроводу (Дземброня, 2012 р.) та тренерів-інструкторів зі спортивного туризму з залученням слухачів з числа представників кафедр фізичного виховання військових вузів, навчальних спецчастин ЗС України, інших силових структур (Дземброня, 2015, 2016 рр.). Проведене анкетування військовослужбовців-учасників семінарів дало можливість скорегувати програму.

Запропонована програма передбачає формування практичних навичок орієнтування в будь-яких умовах, в тому числі вночі; уміння долати броди та організувати інші переправи, лісові завали, пущі, болота; долати скелі, кригу, снігові схили, користуватися лижами снігоступами, гірським спорядженням, човнами, плотами; організувати бівуак у складних природних умовах (вітер, хуртовина, дощ, туман, мороз, спека) з використанням мінімуму спорядження та підручних засобів. Автономно працювати малими групами, взаємодіяти групами. Такі семінари-інтенсиви також дають можливість відбору кандидатів для спецпідрозділів силових структур.

Результати дослідження свідчать про ефективність проведення таких виїзних заходів як окремих блоків підготовки як у системі бойового виживання воїнів, так і у системі ФП військовослужбовців з використанням стаціонарних баз у гірській місцевості, де концентровано розташовані природні полігони для відпрацювання прийомів подолання перешкод, використання спеціального туристського спорядження [5] та виживання у складних умовах навколишнього середовища. Вважаємо за раціональне включення основ спортивного туризму до нових НФП у ЗС України та поновлення військового спортивного туризму на Україні.

#### Література

1. Благій О. Л. Засоби спортивного туризму в системі бойового виживання воїна / О. Л. Благій, І. М. Шкляр, В. І. Шкляр // Матеріали міжнар. наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн членів НАТО». – К. : НУОУ, 2016. – С. 289–290.
2. Петрачков О. В. Специфіка виживання в гірській місцевості / О. В. Петрачков // Матеріали наук.-метод. семінару «Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців». – К. : НУОУ, 2015. – С. 131–137.
3. Туристські кадри. Спортивний туризм: інфор.-метод. зб. Федерації спортивного туризму України / упорядники В. А. Соколов, І. М. Шкляр. – К.: ФСТУ, 2011 – 76 с.
4. Фіногенов Ю. С. Відбір та підготовка фахівців до підрозділів спецпризначення на курсах виживання в провідних країнах світу / Ю. С. Фіногенов, Г. О. Галашевський // Матеріали наук.-метод. семінару «Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова

особистої безпеки військовослужбовців». – К. : НУОУ, 2015. – С. 125–130.

5. Соколов В.А., патент України на корисну модель № 90527 «Альпеншток-кутомір», бюлетень № 10, 2014, м.Київ

*Шлямар І. Л.*

*кандидат наук з фізичного виховання*

*Командування Сухопутних військ Збройних Сил України*

*Беловодов І. Ф.*

*Військова академія (м. Одеса)*

## **ЩОДО ПІДСУМКІВ ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ ТА НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНДРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Фізична підготовка має забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Досвід бойових дій показав, що ефективне виконання бойових завдань можливо тільки при достатньому рівні розвитку у військовослужбовців військово-прикладних фізичних навичок та вмінь. Тому актуалізується питання їх моделювання в ході занять з ФП. Одним з таких напрямів є відпрацювання стандартів ФП, але їхнє впровадження потребує експертного оцінювання щодо ефективності їх використання. Для цього, відповідно до технічного завдання Головного управління підготовки ЗС України в робочими групами Сухопутних військ ЗС України в період з березня по серпень 2017 р. проведена апробація розроблених стандартів ФП. Метою апробації було дослідження військово-прикладних та спеціальних фізичних вправ та дій стандартів щодо оцінювання їх ефективності в системі підготовки військ, а також визначення оптимальних нормативних показників та умов виконання вправ для пошуку оптимального рішення щодо подальшого впровадження стандартів в навчальний процес.

До апробації було залучено понад 500 військовослужбовців з Військової академії (м. Одеса), Національної академії сухопутних військ ім. Петра Сагайдачного (м. Львів), факультету військової підготовки імені Верховної Ради України Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», військові частини А0665 (сmt Десна), А3438 та А3783 (с. Красносілка). До складу робочих груп по апробації входили фахівці кафедр ФП ВВНЗ, начальники ФП і спорту військових частин, фахівці профілюючих кафедр за напрямом підготовки, офіцери родів військ (кого стосується стандарт), офіцери відділів бойової підготовки. Узагальнення результатів було здійснено науковими співробітниками науково-дослідної лабораторії (проблем фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у ЗС України) Військової академії (м. Одеса).

Дослідження в ході апробації проводились в три етапи. На першому етапі робочими групами, за участю фахівців профілюючих кафедр за напрямом підготовки та офіцерів родів військ (кого стосується стандарт), здійснювалось теоретичне вивчення вправ стандарту на предмет їх ефективності щодо набуття