

військових дій.

Проблемність і унікальність питання полягає ще в тому, що, в цілому, не можливо взяти за основу досвід провідних країн НАТО та світу, так як при створенні та впровадженні стандартів і систем фізичної підготовки, бойові дії не відбувались на території їхніх країн.

Тому в основу документу потрібно вкладати пропозиції провідних фахівців фізичного виховання, висловлених на Міжнародній науково-практичній конференції “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правових органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України”.

Зважаючи на висвітлене проблемне поле, враховуючи високу рухову активність при веденні бойових дій та надмірне емоціональне виснаження на передній лінії зіткнення, на нашу думку, потрібно впровадити тимчасовий документ, паралельно з ІФП, що має діяти тільки на період ведення активної фази бойових дій та забезпечувати вирішення нагальних потреб підрозділів, які беруть безпосередню участь в бойових діях, за трьома основними напрямками: фізична рекреація; фізична активність; фізичний контроль.

За цими напрямками необхідно відпрацювати стандарти, що мають бути створені з врахуванням відсутності навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки в місцях розташування, можливістю проведення стандартів в рамках просторового обмеження.

Як підсумок, зазначене дасть змогу забезпечити ситуативне використання для відновлення, у разі перевантаження, тренування – у разі обмеженої рухової активності, контроль – для визначення ступеня придатності, з подальшим врахуванням інформації при плануванні окремих військових завдань.

***Попов Ф. І.***

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана*

*Кожедуба*

***Марченко О. Г.***

*доктор педагогічних наук, доцент*

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЬОТЧИКІВ-ІНСТРУКТОРІВ**

Одним із напрямів удосконалення системи фізичної підготовки льотчиків є поетапне планування та раціональний відбір засобів і методів фізичної підготовки (Р. Макаров, Ф. Попов, В. Золочевський та ін.).

На основі аналізу літературних джерел, результатів пошукового експерименту, досвіду практичної роботи у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) льотного профілю в річному циклі нами було виокремлено чотири етапи фізичної підготовки льотчиків-інструкторів:

перший етап: грудень–лютий – загальна та профілактична;

другий етап: березень–квітень – спеціальна;

третій етап: травень–липень – профілактична (вивізні польоти у курсантів);

четвертий етап: серпень–листопад – загальна та індивідуальна (самостійні польоти курсантів).

З метою перевірки ефективності моделі фізичної підготовки льотчиків-інструкторів і поетапного розподілу загальних і спеціальних засобів нами був проведений педагогічний експеримент на базі одного із льотних ВВНЗ. Так, на першому етапі професійної діяльності відбір фізичних вправ, а також методика їх проведення були спрямовані на досягнення високого рівня загальної фізичної підготовленості. Під час проведення занять на другому етапі, який буде передувати інтенсивній льотній діяльності, використовувалися фізичні вправи і спортивні ігри, за допомогою яких вдосконалювалися професійно важливі якості (до 70 %). На третьому етапі проводилися комплексні заняття, зміст яких сприяв “налаштуванню” на льотну діяльність у нічних польотах та зняттю нервово-емоційного напруження льотчиків після польотів у першу зміну. На четвертому етапі вирішувалися завдання фізичної підготовки, яка сприяла збереженню та підтримці досягнутого рівня фізичної підготовленості.

До експериментального дослідження були залучені дві групи льотчиків-інструкторів у віці 24-36 років контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ). Було встановлено, що на початку експерименту рівні фізичного розвитку, фізичної та професійної підготовленості в обох групах приблизно однакові.

Досліджувані експериментальної групи займалися за розробленою нами програмою, яка враховувала етапи професійної діяльності, контрольна група – за програмою фізичної підготовки льотного складу. Заняття, які проводилися в ЕГ, були в основному комплексними, у КГ – 80 % – предметними (гімнастика, прискорене пересування, лижна підготовка, спортивні ігри тощо) та 20 % – комплексними (гімнастика + спортивні ігри, прискорене пересування + рухливі ігри, оберти на лопінгу + плавання та ін.).

Результати досліджень показали, що за період експериментальної роботи, який охоплював увесь річний цикл, рівні загальної і спеціальної фізичної підготовленості льотчиків у ЕГ були достовірно вищими, ніж у КГ.

Про перевагу експериментальної програми свідчать зміни у функційних показниках досліджуваних, які вимірювалися за допомогою апаратури “Фізіолог – 3М” під час реальних польотів, а саме: частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоті дихання, хвилинному об’ємі дихання (ХОД). При цьому відповідно до складності етапів польоту (зліт, горизонтальний політ, посадка) середні ЧСС, ХОД у ЕГ спостерігалися достовірно нижчі, ніж у КГ. Необхідно зазначити, що рівень фізичної підготовленості, який був досягнений до кінця першого етапу, в ЕГ зберігався й на четвертому етапі, на відміну від КГ, в якій у льотчиків спостерігалось виразне зниження рівня витривалості та сили м’язів живота.

Таким чином, результати проведених досліджень свідчать про те, що поетапний розподіл загальних і спеціальних засобів фізичної підготовки з урахуванням особливостей діяльності льотчиків-інструкторів позитивно впливає на збереження, профілактику та укріплення здоров’я льотчиків і сприяє підвищенню надійності людського фактору в системі “літак – льотчик – середовище”.

Ураховуючи сучасні вимоги до підготовки льотних кадрів у період дії воєнного стану вважаємо актуальним оновлення навчальних програм та навчально-бойової підготовки льотного складу з урахуванням пори року, наявності навчально-спортивної бази в умовах лагерних аеродромів та засвоєння авіаційної техніки країн НАТО.

***Пронтенко В. В.***

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

***Радкевич О. М., Щербина І. А., Дятел А. В.***

*Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова*

***Хлібович І. В.***

*Управління Служби безпеки України*

## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВВНЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Нинішня воєнно-політична обстановка в державі, яка вже протягом восьми місяців перебуває в умовах воєнного стану та чинить героїчний опір загарбникам, є напруженою: постійна небезпека ракетно-бомбових ударів й артилерійських обстрілів, вторгнення та окупація певних регіонів України, масові вбивства військових та цивільного населення, намагання зруйнувати важливі об’єкти інфраструктури, фізичний і психологічний тиск з боку окупантів тощо. Такі обставини викликають суттєву небезпеку державній