

**Р. І. Любчик**

старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту  
Національної академії Національної гвардії України

**В. І. Кужелович**

старший викладач кафедри автобронетанкової техніки  
Національної академії Національної гвардії України

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ, МЕТОДІВ ТА ФОРМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИ ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ КУРСАНТІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

*Системні перетворення, що відбуваються в економічній, політичній і соціальній сферах нашої держави, неминуче стають основою значного зростання кількості екстремальних ситуацій як в повсякденному житті українців в цілому, так і в роботі військовослужбовців НГУ. Діяльність військовослужбовців НГУ має дуже напружений і екстремальний характер. Від них вимагається вміння діяти в надзвичайних умовах, умовах високих фізичних і психологічних навантажень.*

*З огляду на перелічене слід зробити висновок, що фізична підготовка в системі підготовки особового складу НГУ є важливою і невід'ємною частиною успішного вирішення службово-бойових завдань, а також задач зі зміцнення службової дисципліни та статутного порядку. Водночас вона служить складовою службово-професійної підготовки, істотно впливає на морально-етичне і культурно-естетичне виховання.*

*Національна академія Національної гвардії України (НГУ) висуває високі вимоги залучення курсантів до цінностей світової і вітчизняної культури, формування у них навичок ефективної соціальної взаємодії, особистісного розвитку та самовдосконалення. Фізична підготовка особового складу НГУ є визначальним фактором ефективної професійної діяльності. З огляду на це визначення основних методик, які необхідно використовувати при організації занять з фізичної підготовки курсантів і військовослужбовців НГУ, є пріоритетним завданням при формуванні професійної компетентності в процесі фізичної підготовки. У даній роботі розглядаються основні підходи, які використовуються при організації занять з фізичної підготовки курсантів і військовослужбовців НГУ.*

*Особливе місце в цій системі приділяється професійному підходу. У статті представлені основні рекомендації щодо організації фізичної підготовки в частинах і підрозділах НГУ. Реалізація сучасних вимог до професійної підготовки курсантів передбачає досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, в якості якого може розглядатися сформованість у випускника професійно значущих компетенцій як єдності узагальнених знань і умінь, універсальних здібностей і готовності до вирішення великих груп завдань - від особистісних до соціальних і професійних. Доведено, що застосування професійного підходу до процесу організації фізичної підготовки курсантів дозволяє підвищити ефективність загальної підготовки майбутніх фахівців НГУ.*

**Ключові слова:** професійна компетентність, професійний підхід, курсанти, фізична підготовка, засоби, методи, форми.

**Постановка проблеми.** У системі професійної підготовки курсантів та військовослужбовців частин і підрозділів НГУ фізична підготовка займає дуже важливе місце і реалізується у вигляді різних форм навчальної та службово-бойової діяльності. Навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться протягом усього періоду навчання у загальному обсязі понад 250 годин. У режимі розпорядку дня проводиться щоденна ранкова фізична зарядка і додаткові тренування з фізичної підготовки. Крім того, невід'ємною частиною повсякденного життя ВЗВО є такі спортивні та спортивно-масові заходи: змагання зі службово-прикладних видів спорту, спортивні змагання, спортивні свята тощо.

Кожна із зазначених форм фізичної підготовки відповідним чином планується, організовується і проводиться, проте рівень фізичної підготовленості курсантів і військовослужбовців часто не відповідає величині вкладених зусиль.

Дані інспекторських перевірок і наукових досліджень свідчать, що більшість курсантів оцінюється тільки на «задовільно» та «добре». Крім того, зниження рівня фізичної підготовленості курсантів проявляється в зміні співвідношення відмінних, гарних, задовільних і незадовільних оцінок.

Аналіз робіт з проблем фізичної підготовки показує, що єдине розуміння шляхів виходу з ситуації, що склалася сьогодні, відсутнє і вчені

виділяють кілька різних напрямів. На думку О.Г. Піддубного, Г.Н. Сухорада, В.Н. Кірпенко професійно-прикладна спрямованість програм з фізичної підготовки виражена слабо, їх слід міняти в бік збільшення частки професійно-прикладних засобів, скорочення часу на гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри та інші вправи загального впливу. В.М. Романчук, С. В. Романчук, А.А. Старчук дотримуються протилежного погляду. Вони вважають, що професійно-прикладна спрямованість фізичної підготовки виражена надмірно, надмірна орієнтація фізичного виховання на інтереси майбутньої професійної діяльності ускладнює вирішення питань зміцнення здоров'я і підвищення загальної працездатності, формування колективу і налагодження міжособистісних відносин, обмежує можливості оптимізації процесів адаптації курсантів до навчання у ЗВО. Акцент в програмах, на думку вчених, слід зробити на розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості).

Ю.С. Фіногенов, С.М. Жембровський показують, що навчальні плани і робочі програми вузів потребують погодження, тому містять багато окремих, не пов'язаних між собою, надмірно вузьких навчальних предметів, розділів і тем.

Можливими напрямками вдосконалення діяльності вважають також усунення проблем в галузі організації і методики проведення спортивної роботи. Показано, що вона мало пов'язана з завданнями навчання і виховання особового складу, підготовкою до майбутньої професійної діяльності. Спортивні заходи, що проводяться між навчальними закладами, орієнтовані виключно на досягнення високих результатів відносно невеликими групами спортсменів, які не забезпечують формування у курсантів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Підготовка за фахом – це основний етап в навчанні курсантів у навчальному закладі. Тому мета фізичної підготовки полягає в розвитку і вдосконаленні професійно важливих фізичних і спеціальних якостей курсантів.

Успіх процесу фізичного вдосконалення курсантів залежить від введення в навчальний процес найбільш ефективних засобів і методів навчання, а також планомірної і своєчасної підготовки курсантів до виконання військово-прикладних прийомів і дій в бойових умовах.

Зміст форм фізичної підготовки курсантів має передбачати розвиток комплексних фізичних якостей на фундаменті загального рівня тренуваності. При розвитку професійно важливих фізичних і спеціальних якостей курсантів необхідно акцентувати увагу на вдосконаленні сили, швидкісно-силових якостей, швидкості рухів, загальної витривалості, анаеробної витривалості, координаційних здібностей.

На наш погляд, прогнозування найбільш перспективних напрямів вдосконалення фізичної підготовки, пошуку шляхів підвищення її результативності повинно починатися з проведення всебічного аналізу організації фізичної підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літератури [2; 5; 10–13] показав, що вимоги до рівня професійної підготовки військових спеціалістів постійно зростають. Особливо гостро стоїть питання підготовки офіцерів [4; 8].

Практика сучасної військової справи свідчить, що високий рівень фізичної тренуваності і підготовленості військовослужбовців дозволить суттєво підвищити боєготовність підрозділів і частин НГУ. У міру прискорення темпів технічного переозброєння НГУ все гостріше потребують професіоналів, здатних оволодіти складною військовою технікою в стислі терміни і ефективно застосувати її у бойовій обстановці.

З огляду на це підвищується роль фізичної підготовки, яка покликана забезпечити фізичну готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності.

Фізична готовність – це рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, який дозволяє їм виконувати завдання відповідно до призначення. Фізична готовність є однією з головних умов успішного виконання ними функціональних обов'язків у бойових умовах та ефективного виконання службових завдань [1; 9].

Результати досліджень доводять доцільність використання засобів і методів фізичної підготовки для цілеспрямованого формування професійно значущих фізичних, психічних і військово-професійних якостей. При певному розмаїтті пропонованих засобів автори більшості робіт відзначають важливість розвитку для даної категорії фахівців швидкості, загальної витривалості і координаційних здібностей. На думку С.І. Глазунова, за допомогою вправ на координацію можна тренувати не тільки механізми прийняття рішення, формування програми дій, а й механізми утворення і взаємодії функціональних систем, що необхідні для успішного оволодіння професійними навичками [5]. В.П. Вражаленко рекомендує як засоби розвитку професійно значущих якостей фахівців використовувати спортивні ігри та боротьбу [14].

Дослідження О.Г. Піддубного показали, що швидкісна діяльність курсанта вимагає від нього не тільки гарного розвитку рухового апарату, а й сприяє розвитку розумової діяльності, скорочує час сенсомоторних реакцій. Заняття спортивними іграми, видами єдиноборств приводять, як правило, до збільшення швидкості переробки інформації [7].

З метою вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів Ю.А. Бородін пропонує модель фізичної підготовки, де виділяє 4 таких етапи їх

професійного становлення: адаптація до умов військової служби, початкове навчання, закріплення професійних навичок і вмінь, вдосконалення бойової майстерності. Такий підхід має загальний характер і може застосовуватися при побудові моделі фізичної підготовки курсантів різних спеціальностей, оскільки відображає властиві будь-якому процесу фізичної підготовки курсантів закономірності [16].

Г.Н. Блахін, І.І. Варжаленко пропонують підхід вдосконалення системи фізичної підготовки, в основі якого лежить поділ спеціальностей за ступенем впливу фізичної підготовки на успішність військово-професійної діяльності. Вони поділяють військові спеціальності на три такі категорії:

1) військові спеціальності з прямим взаємозв'язком між фізичною та професійною підготовленістю;

2) військові професії з опосередкованим впливом фізичної підготовленості на успішність бойової діяльності;

3) військові професії, фізична підготовка яких виконує підтримуючу і оздоровчу функції [14].

Ю.С. Фіногенов пропонує диференціацію нормативів у виконанні єдиних вправ і спеціальних завдань, оскільки рівень розвитку фізичної якості, що забезпечує успішність професійної діяльності, для різних військових спеціальностей різний. Такий підхід дозволить більш раціонально будувати процес фізичної підготовки, а також врахувати оптимальне співвідношення рівня розвитку основних фізичних якостей для конкретної військової спеціальності [15].

Слід зазначити, що наявні експериментальні дані дозволяють досить об'єктивно вже сьогодні обґрунтувати низку положень і відобразити їх у відповідних документах. Однак як в теоретичному, так і в практичному аспектах необхідно вирішити низку завдань, які є ключовими для побудови системи фізичної підготовки курсантів ВЗВО.

Це стосується таких аспектів:

– уточнення етапів навчально-бойової діяльності та класифікації військових спеціальностей;

– уточнення завдань фізичної підготовки окремих військових спеціальностей;

– уточнення і розширення змісту фізичних вправ, що мають спеціальну спрямованість (розробка спеціалізованих комплексів фізичних вправ для підготовки до різних видів і умов бойових дій);

– визначення співвідношення засобів фізичної підготовки на різних етапах навчально-бойової діяльності;

– розробка методики проведення занять з підрозділами різних військових спеціальностей;

– удосконалення системи перевірки і оцінки військовослужбовців і підрозділів військової частини [1; 2].

У працях Ю.А. Бородіна, Ю.С. Фіногенова та інших вчених [1; 8; 10] стверджується, що більшість офіцерів не прибуває на заняття з фізичної підготовки, а кількість тих офіцерів, які займаються самостійно, не перевищує 20%.

Вчені [1; 4; 5 та ін.] виділяють низку причин недостатнього рівня фізичної підготовленості офіцерів. Такими причинами є відсутність необхідного контролю з боку командирів до питань фізичної підготовки, зниження нормативних вимог до офіцерів порівняно з вимогами до рівня фізичної підготовленості випускників Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ), відсутність стимулюючих чинників та мотивації до самостійних занять ще під час навчання у НАНГУ.

**Мета статті** – огляд сучасних засобів, методів та форм фізичної підготовки курсантів та військовослужбовців НГУ.

**Виклад основного матеріалу.** Частини і підрозділи НГУ здійснюють не тільки юридичний, а й силовий, збройний захист закону. Володіння навичками самозахисту, а також силового припинення протиправних дій та стримання озброєних злочинців і правопорушників є службово-бойовою необхідністю в діяльності військовослужбовців НГУ, яким все частіше доводиться стикатися з такими обставинами, де без застосування сили неможливо виконати поставлені завдання. Природно, що в такій ситуації значення фізичної підготовленості військовослужбовців є визначальним фактором їх ефективної професійної діяльності. Основною метою фізичної підготовки військовослужбовців є формування необхідної фізичної, психологічної готовності для успішного виконання службово-бойових завдань відповідно до їх призначення, вміння застосовувати фізичну силу, бойові прийоми боротьби, спеціальні засоби при припиненні різних дій правопорушниками, а також забезпечувати високий рівень працездатності рядового і начальницького складу в процесі службової діяльності. Одним з найважливіших завдань організації фізичної підготовки є визначення основних підходів, які необхідно використовувати з огляду на сучасні процеси реформування силових структур України. На наш погляд, найбільш значущими підходами є системний, дієвий, особистісно орієнтований, культурологічний, професійний [1].

Реалізація професійного підходу на заняттях з фізичної підготовки курсантів передбачає, що в результаті освоєння дисципліни випускник буде здатний організувати своє подальше життя відповідно до соціально значимих уявлень про здоровий спосіб життя, застосовувати різні методи фізичного виховання з метою підвищення адаптаційних резервів організму і зміцнення здоров'я, підтримки на високому рівні фізичної підготовленості, яка необхідна для забезпечення соціальної активності та повноцінної професійної діяльності,

буде здійснювати дії з силового припинення правопорушень, використовувати спеціальні засоби, зброю, спеціальну техніку для вирішення професійних завдань, буде виконувати професійні завдання в особливих умовах, надзвичайних ситуаціях, надзвичайних обставинах, в умовах воєнного часу і режиму надзвичайного стану, буде надавати першу медичну допомогу й забезпечувати особисту безпеку і безпеку громадян в процесі вирішення службово-бойових завдань.

Комплексне формування загальнокультурних і професійних компетенцій можливе тільки завдяки ефективно організованім заняттям з фізичної підготовки, заснованим на дотриманні основних принципів, методів, засобів підготовки, застосуванні сучасного інвентарю та обладнання.

Основною метою занять з фізичної підготовки є формування у курсантів компетенцій, які визначають ступінь володіння професійною діяльністю на досить високому рівні, а також дозволяють використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Організуючи процес фізичної підготовки курсантів, необхідно використовувати сукупність методів, що сприяють успішній реалізації поставлених завдань:

- суворо регламентовані вправи, які полягають у твердо запропонованій програмі рухів, у точному нормуванні навантаження і управлінні динамікою в ході вправи, а також в нормуванні інтервалів відпочинку і суворо встановленому чергуванні їх з фазами навантаження;

- структура колового тренування, яке представляє серійне повторення кількох видів фізичних вправ, підібраних і об'єднаних в комплекс відповідно до певної схеми;

- ігрові й змагальні методи, які характеризуються відсутністю жорсткої регламентації дій, ймовірнісними умовами їх виконання, широкими можливостями для самостійного прояву творчих сил, моделюванням емоційно насичених міжособистісних і міжгрупових відносин.

Визначення засобів і методів, спрямованих на підвищення якості підготовки курсантів з подолання різних перешкод, а також застосування бойових прийомів боротьби, спеціальних засобів і вогнепальної зброї забезпечує ефективність проведення занять з фізичної підготовки, метою яких є формування професійно-прикладних рухових навичок.

Основними засобами фізичної підготовки є фізичні вправи. Залежно від переважного значення вправ для розвитку фізичних якостей вони поділяються на ті, що розвивають силу, швидкість, спритність і витривалість, а також ті, що формують професійно-прикладні навички прискореного

пересування, подолання перешкод, застосування бойових прийомів боротьби. Навички формуються і удосконалюються шляхом багаторазового повторення вправ.

Використання на заняттях з фізичної підготовки спеціалізованих смуг перешкод, що моделюють ситуації службово-бойової діяльності, дозволяє комплексно удосконалювати всі основні фізичні якості – швидкість, спритність, силу і витривалість. У зміст занять включаються вправи на подолання різних штучних і природних, горизонтальних і вертикальних перешкод, в тому числі і в засобах індивідуального бронезахисту та зі зброєю.

Для навчання основним способам подолання перешкод і прищеплення у військовослужбовців фізичних і вольових якостей обладнується єдина загальновійськова смуга перешкод.

З більшістю найпростіших прийомів подолання перешкод курсанти зазвичай знайомі зі шкільної програми, проте навички швидких і вправних дій у них не закріплені. Це необхідно враховувати при організації процесу навчання. Слід враховувати і взаємозв'язок структур рухових дій на смузі перешкод і в інших розділах фізичної підготовки. Наприклад, техніка ходьби, бігу, стрибків, яка застосовується на смузі перешкод, у своїй основі аналогічна техніці цих дій при виконанні вправ з прискореного пересування. Заняття з прикладної та атлетичної гімнастики, які проводяться з метою розвитку спритності, сили і силової витривалості, виховання сміливості та рішучості, в зміст яких включаються вправи на перекладанні, брусах, вправи з лазіння по канату, жердині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, поштовх (жим) гирі, акробатичні вправи, також є базою для формування навичок подолання перешкод.

Для вдосконалення фізичної підготовки і якісної організації навчання необхідно визначити найбільш доцільні методи навчання. Загалом можливі два протилежні підходи до освоєння структури рухових дій, зокрема без розчленування їх на складові елементи і з розчленуванням.

У першому випадку рухи вже з самого початку вивчення виконуються в складі цілісної структури смуги перешкод. Ознайомлення курсантів (військовослужбовців) зі смугою перешкод і пояснення її елементів повинно бути коротким, чітким і ясним. На першому занятті викладач повідомляє курсантам про елементи, які складають смугу перешкод, послідовність і правила їх подолання, потім йде показ порядку подолання смуги перешкод.

У другому випадку дія (або сукупність дій) поділяється на складові елементи, освоюють їх по черзі, наприклад: подолання рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту зруйнованої драбини тощо. Коли курсанти (військовослужбовці) повністю вивчать техніку подолання всіх елементів

даної смуги перешкод, виконується її цілісне проходження на час.

Подолання смуги перешкод зі змінами умов вправ вимагає від курсантів нових і складних рухових навичок, що своєю чергою збільшує функціональні можливості організму. Варіативність складності і змісту смуг перешкод досягається шляхом зміни параметрів руху (швидкості, темпу), зміни способів виконання завдань, зміни висоти перешкод, а також зміни послідовності, протяжності і кількості етапів смуги.

Виконуючи завдання з охорони громадського порядку і громадської безпеки, військовослужбовці національної гвардії мають право особисто або у складі підрозділу (групи) застосовувати фізичну силу, в тому числі й заходи фізичного впливу, якщо несилові способи не забезпечують виконання покладених на них обов'язків.

Для підготовки курсантів і слухачів до дій, пов'язаних із застосуванням прийомів рукопашного бою, навчальна дисципліна «Фізична підготовка» містить розділ «Рукопашний бій».

На кожному етапі вивчення цього розділу визначається мета, яка відповідає пріоритету розвитку того чи іншого напрямку:

- етап базової спеціалізації – освоїти техніку виконання прийомів рукопашного бою до рівня вміння;

- етап поглибленої спеціалізації – освоїти техніку виконання прийомів рукопашного бою до рівня навички;

- етап індивідуальної техніко-тактичної майстерності – виробити у кожного курсанта стереотип техніко-тактичних дій, максимально використовуючи його індивідуальні особливості;

- етап тактико-спеціальної підготовки – підготувати курсантів до дій у складних, екстремальних ситуаціях.

Підготовка курсантів (військовослужбовців) до виконання службово-бойових завдань, пов'язаних із затриманням правопорушників із застосуванням прийомів рукопашного бою, повинна базуватися на формуванні досвіду виконання швидких і чітких захисних і атакуючих дій. Тут потрібен такий підхід, щоб курсант розумів всю ситуацію бою і міг адекватно реагувати на дії правопорушника.

Завдання, які вирішуються в процесі вивчення розділу «Рукопашний бій», дозволяють здійснювати вдосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності, тактики дій в різних екстремальних ситуаціях, виробляти здатність до знаходження правильних рішень виходу з різних екстремальних ситуацій, виховувати тактичне мислення для ефективного вирішення ситуаційних завдань.

Використання методики комплексного застосування засобів фізичної підготовки, спрямованих на розвиток координації та бойових прийомів

боротьби, дозволяє формувати у курсантів навички швидкого відповідного реагування на дії супротивника.

Удосконалення тактико-технічних дій застосування бойових прийомів боротьби рекомендується з використанням таких вправ:

- початкове положення (п.п.) – учень і асистент стоять спиною до спиною, викладач візуально демонструє асистентові завдання (дії нападу), за командою викладача учень і асистент стрибком повертаються обличчям один до одного, асистент нападає, учень виконує захисні дії, застосовуючи прийом рукопашного бою, здійснює 2–3 кроки конвоювання;

- п.п. – учень і асистент стоять на відстані 5 метрів спиною один до одного, викладач візуально демонструє асистентові завдання (дії нападу), за командою викладача учень і асистент стрибком повертаються обличчям один до одного, учень виконує 2 кувирка вперед і відбиває напад асистента, застосовуючи прийом рукопашного бою, здійснює 2–3 кроки конвоювання;

- п.п. – учень і асистент стоять на відстані 2 метрів спиною один до одного, викладач візуально демонструє асистентові завдання (дії нападу), за командою викладача учень і асистент стрибком повертаються обличчям один до одного, учень виконує 10 обертів навколо своєї поздовжньої осі, потім відбиває напад асистента, застосовуючи прийоми рукопашного бою, здійснює 2–3 кроки конвоювання.

Такі вправи сприяють формуванню навичок швидкої адаптації до обстановки, яка швидко змінюється, виконанню правильних технічних дій застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях, в умовах дефіциту часу.

При проведенні тренувань використовуються різноманітні методи, найчастіше використовуються повторний метод, водночас з яким для вдосконалення швидкості простої реакції застосовують розчленований, сенсорний і ідеомоторний методи тренування.

Розглянемо і виділимо основні засоби і методи проведення фізичної підготовки з акцентом на виховання у курсантів (військовослужбовців) спеціальних силових здібностей.

Сьогодні ключовим засобом при проведенні фізичної підготовки для виховання і подальшого розвитку спеціальних силових здібностей у курсантів (військовослужбовців) є вправи з обтяженнями та вправи в парах. Необхідно відзначити, що використання таких вправ представляє собою регулярну і сплановану програму процедур, виконуючи які, курсанти застосовують такі допоміжні засоби, як штанга, гантелі, найрізноманітніші еспандери і тренажери, а також власну вагу і вагу асистента.

У разі досить хорошої силової підготовленості курсантів, тобто при правильному підборі абітурі-

ентів, розвивати силові здібності можливо у такі два основні способи: 1) розвивати їх без явного збільшення м'язової маси; 2) розвивати їх з ростом м'язової маси. У першому випадку збільшення силових здібностей пов'язане з вдосконаленням умовно-рефлекторних взаємозв'язків і міжм'язової координації, а в другому – з інтенсифікацією обмінних процесів у м'язах. Реалізація першого способу заснована на застосуванні вправ з обтяженнями, близькими до індивідуального максимуму (90–100%), з невеликим числом (1–3) повторень в одному підході і значними проміжками відпочинку між підходами. Використання другого способу передбачає, що застосовані вправи зобов'язані активізувати досить велике, але не максимальне м'язове напруження (60–70%). Тривалість однієї вправи повинна бути настільки малою, щоб її енергетичне забезпечення здійснювалося завдяки анаеробним механізмам, але при цьому настільки тривалою, щоб обмінні процеси встигали активізуватися.

Оцінюючи використання вищенаведених засобів і методів спеціальної силовой підготовки курсантів (військовослужбовців), ми погоджуємося з С.В. Романчуком, що як основний метод вдосконалення умінь борця раціонально використовувати силу є сутички [9]. Інакше кажучи, в досліджуваному аспекті найбільш спрямованим методом розвитку і вдосконалення спеціальних силових здібностей курсантів потрібно визнати метод модельованих сутичок, тобто певним чином організоване протистояння з асистентом в модельованих характерних ситуаціях професійної діяльності військовослужбовців НГУ при застосуванні прийомів рукопашного бою.

У таких сутичках (як поодиночі, так і в складі групи) можливе максимальне наближення до реального активного протистояння з супротивником, а також забезпечення практично повної відповідності подолання його пасивного опору. У модельованих сутичках і спеціальних ігрових завданнях повною мірою можна використовувати організований опір асистента. При цьому рухи тренують і впливають саме на ті м'язи, які забезпечують успішність і ефективність застосування прийомів рукопашного бою проти дій противника. Отже, у курсантів безпосередньо формуються спеціальні силові здібності і відпрацьовуються вміння і навички виконання прийомів рукопашного бою на асистенті, який опирається, здійснюється освоєння спеціальних дій (пересувань, подачі команд тощо) в типових ситуаціях професійної діяльності військовослужбовців НГУ.

При здійсненні спеціальної силовой підготовки курсантів потрібно чітко розуміти, що базове завдання цього процесу полягає в створенні умов для цілеспрямованого розвитку у них специфічних силових здібностей, необхідних для освоєння

та ефективного використання рухових дій, що є основою успішного застосування фізичної сили в подальшій професійній діяльності.

При вирішенні базового завдання необхідно пам'ятати, що спеціальна силовая підготовка курсантів повинна здійснюватися за допомогою широкого спектру засобів і методів і бути націлена на розвиток цілісної структури силових здібностей (власне силових, швидкісно-силових, силовой спритності і силовой витривалості).

Специфіка тренувань, спрямованих на розвиток спеціальних силових здібностей, повинна полягати в застосуванні таких силових вправ, в яких курсант сам повинен відчувати і розуміти тотожність м'язових напруг після даних вправ і після виконання певних професійних дій (наприклад, фрагмента або частини прийому рукопашного бою). Розвиток спеціальних силових здібностей на основі використання таких вправ дає можливість покращувати техніку виконання професійних дій, тому що при здійсненні вправ розвиваються певні зусилля, які умовно-рефлекторним шляхом формують динамічний стереотип і дозволяють домогтися більшої результативності в роботі м'язів при проведенні прийомів рукопашного бою. Підбір силових вправ повинен здійснюватися з урахуванням таких основних положень:

1) вибирати вправи, близькі за спрямованістю і амплітудою до професійних дій;

2) використовувати вправи, в яких докладаються найбільші зусилля в критичний (потрібний) момент для ефективного виконання професійної дії (наприклад, розслаблюючий удар, ривок, поштовх тощо);

3) застосовувати вправи з тотожними професійним діям динамічними параметрами відтворених зусиль при їх виконанні.

Найбільш спеціалізованим (спрямованим) методом виховання спеціальних силових здібностей у курсантів є метод моделювання сутичок і використання спеціальних ігрових завдань, в яких моделюються характерні ситуації професійної діяльності військовослужбовців НГУ, які потребують застосування фізичної сили (в тому числі і прийомів рукопашного бою).

**Висновки і пропозиції.** Отже, реалізація сучасних вимог до професійної підготовки курсантів (військовослужбовців) передбачає досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, в якості якого може розглядатися сформованість у випускника професійно значущих компетенцій як єдності узагальнених знань і умінь, універсальних здібностей і готовності до вирішення завдань (від особистісних до соціальних і професійних). Сформованість у курсанта професійної компетентності є головним критерієм якості освіти в НАНГУ і показником його професійного становлення. З огляду на це актуалізується проблема

визначення шляхів і умов розвитку у курсантів професійної компетентності та постає завдання розробки змістовно-технологічних і організаційно-управлінських засад самостійної роботи курсантів як найважливішої складової частини освітнього процесу, що забезпечує формування професійної компетентності. Таким чином, застосування професійного підходу до процесу організації фізичної підготовки курсантів дозволяє підвищити ефективність загальної підготовки майбутніх фахівців. У такому разі підготовка компетентних, мобільних і здатних до конкуренції випускників відповідатиме сучасному соціально-державному замовленню із забезпечення реального сектора економіки і соціальної сфери кадрами.

#### Список використаної літератури:

1. Бородин Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения. *Физическое воспитание студентов*. 2003. № 10. С. 60–76.
2. Бородин Ю.А. Способы оптимизации учебного процесса по физической подготовке курсантов военно-учебных заведений. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2002. № 8. С. 407.
3. Боярчук О.М. Методика розвитку основних фізичних якостей. Житомир : ЖВІРЕ, 1999. 43 с.
4. Волков В.Л. Оцінка фізичної та спеціальної підготовленості до професійної діяльності прикордонників першої вікової групи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 25–28.
5. Глазунов С.И. Проблемы мотивации к физическому совершенствованию офицеров Вооруженных сил Украины. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 16–20.
6. Магльований А.В., Тюрло О.І. Співвідношення спеціальної фізичної підготовки та загальної фізичної підготовки в модульній системі навчання курсантів-жінок. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 9. С. 94–98.
7. Поддубный О.Г., Сухорада Г.Н., Кирпенко В.Н. Дифференциальный подход к физической подготовке военнослужащих различных профессиональных групп в зависимости от условий и требований военно-профессиональной деятельности к их физическому состоянию. *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 2. С. 79–83.
8. Романчук В.М., Романчук С.В., Старчук А.А. Способы повышения физической подготовленности офицеров 1–2 возрастной групп. *Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали 2-ї відкритої наук.-метод. конф.* 2004, С. 54–60.
9. Романчук С.В., Старчук А.А., Романчук В.Н. Место и значение физической подготовки в системе подготовки специалистов. *Физическое воспитание студентов*. 2007. № 6. С. 123–131.
10. Фіногенов Ю.С., Жембровський С.М. Фізична підготовленість офіцерів Сухопутних військ. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 71–75.
11. Gary Liguori, Kassie Krebsbach, John Schuna Jr. Decreases in maximal oxygen uptake among army reserve officers' training corps cadets following three months without mandatory physical training. *International Journal of Exercise Science*. 2012. Vol. 5(4). Pp. 354–359.
12. Nieuwenhuys A., Oudejans R.R.D. Effects of anxiety on handgun shooting behavior of police officers: a pilot study. *Anxiety, Stress & Coping*. 2010. Vol. 23. Pp. 225–233.
13. Nieuwenhuys A., Oudejans R.R.D. Training with anxiety: short- and long-term effects on police officers' shooting behavior under pressure. *Cognitive Processing*. 2011. Vol. 12. Pp. 277–288. Doi: 10.1007/s10339-011-0396-x.
14. Актуальные вопросы совершенствования физической подготовки военнослужащих сухопутных войск / Г.Н. Блахин, И.И. Варжаленко, В.П. Гилев, Ю.Я. Лобанов. Санкт-Петербург : ВИФК, 1996. 48 с.
15. Фіногенов Ю.С. Професіоналізація Збройних сил України і деякі питання перебудови системи фізичної підготовки військовослужбовців. *Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали наук. - метод. конф.* Київ : НУФКСУ, 2003. С. 40–43.
16. Бородин Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ, 2003. № 11. С. 68–83.

#### Liubchych R., Kuzhelovych V. Using of facilities, methods and forms of physical preparation, is for forming of professional competence of cadets and servicemen of NGU

*System transformations that take place in the economic, political and social spheres of our state inevitably become the basis for a significant increase in extreme situations both in the everyday life of Ukrainians as a whole and in the work of NGU servicemen.*

*The activities of NGU servicemen are very intense and extreme. They need the ability to act in extraordinary conditions, in conditions of high physical and psychological stress.*

---

*Based on the above, it should be concluded that physical training in the personnel training system of NGU is an important and integral part of the successful solving of military and combat tasks, as well as tasks for the strengthening of professional discipline and statutory order. At the same time, it serves as a component of vocational training, has a significant impact on moral and ethical and cultural-aesthetic education.*

*The National Academy of the National Guard of Ukraine (NGU) places high demands on the involvement of students in the values of world and national culture, the formation of skills in effective social interaction, personal development and self-improvement. Physical training of NGU staff is a determining factor in their effective professional activity. In this regard, the definition of basic techniques that must be used in organizing physical training courses for cadets and military personnel of NGU is a priority task. In this paper, we consider the main approaches that are used in the organization of physical training courses for cadets and military personnel of NGU. A special place in this system is given to a professional approach. The article presents the main recommendations for the organization of physical training in parts and units of NGU. Implementation of modern requirements for vocational training of cadets involves the achievement of an integrated end result of education, which may include the formation of a graduate of professionally relevant competencies as the unity of generalized knowledge and skills, universal abilities and readiness to solve large groups of tasks - from personal to social and professional. It is proved that application of professional approach to the process of organization of physical training of students allows to increase the efficiency of general training of future specialists of NGU.*

**Key words:** *professional competence, professional approach, cadets, physical training, means, methods, forms.*