

## МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ (ССО) ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Кузнецов М., Одеров А.

Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

**Анотація.** Проведено аналіз організації фізичної підготовки для військовослужбовців Сил спеціальних операцій (ССО) Збройних сил України. Розроблена модель розвитку витривалості з особовим складом спеціальних підрозділів до виконання бойових завдань.

**Ключові слова:** Сили спеціальних операцій, програма, підготовка.

**Вступ.** У Збройних силах України нещодавно з'явився окремий рід сил – Сили спеціальних операцій (ССО). Указ про їхнє створення був підписаний Президентом України 26 липня цього року. Серед основних напрямів діяльності Сил спеціальних операцій – спеціальна розвідка, спеціальні заходи, контртерористичні заходи. На перший план розвитку ССО зараз виходить підготовка фахівців.

Воїнам, яких готують до здійснення спеціальних операцій, необхідно володіти високим рівнем фізичної підготовленості. Саме заняття за цією моделлю забезпечать якісну підготовку бійців ССО для виконання завдань за призначенням.

**Методи дослідження.** У дослідженні прийняли участь співробітники ССО. Були створені 2-ві групи по 12 чоловік рівнозначних за рівнем фізичної підготовленості.

Проведено аналіз організації фізичної підготовки для військовослужбовців таких підрозділів.

Матеріалом дослідження були офіційні результати тестування спецпризначенців під час прийому потокових і залікових нормативів протягом року їх навчання в навчальному центрі.

**Результати дослідження.** При тренуванні за запропонованою програмою результати зросли майже на 10 % , а у групі, що тренувалась за традиційною схемою, результати зросли лише на 3 %.

Результат проведеного опитування серед бійців спецпризначення дозволяє зробити висновок, що в процесі занять за програмою розвитку витривалості на рівні з покращенням фізичних якостей спостерігається позитивна динаміка всіх показників психічних процесів.

### Програма розвитку витривалості на місяць (ударний цикл)

| Дні тижня | 1 тиждень<br>навантаження<br>20 км   | 2 тиждень<br>навантаження<br>23 км   | 3 тиждень<br>навантаження<br>25 км   | 4 тиждень<br>навантаження<br>22 км   |
|-----------|--|--|--|--|
| Понеділок | Розминка – 15 хв контрольні забіги на 1 км і 400м, двічі.                                | Розминка – 15 хв контрольний біг на 3 км.  | Розминка – 15 хв контрольний біг на 3 км.  | Розминка – 15 хв контрольний біг на 3 км.  |
| Вівторок  | Розминка – 15 хв інтервальне тренування (5х 400 м), біг на 1км з «критичною» швидкістю.  | Розминка – 15 хв інтервальне тренування (8х 400 м), біг на 1км з «критичною» швидкістю.          | Розминка – 15 хв інтервальне тренування (8х 400 м), біг на 1км з «критичною» швидкістю.          | Розминка – 15 хв інтервальне тренування (6х 400 м), біг на 2км з «критичною» швидкістю.            |
| Середа    | Розминка 15 хв інтервальне тренування (4 х 100м з обтяженням), біг 2 х 1000 м            | Розминка 15 хв інтервальне тренування (2 х 200м з обтяженням), біг 2 х 1000 м                    | Розминка 15 хв інтервальне тренування (3 х 200м з обтяженням), біг 2 х 1000 м                    | Розминка 15 хв інтервальне тренування (2 х 300м з обтяженням), біг 2 х 1000 м                      |
| Четвер    | Розминка 15 хв інтервальне тренування (6 х 400 м), біг на 1000 м з «критичною» швидкістю | Розминка 15 хв інтервальне тренування (8 х 400 м), біг на 1000 м з «критичною» швидкістю         | Розминка 15 хв інтервальне тренування (8 х 600 м), біг на 1000 м з «критичною» швидкістю         | Розминка 15 хв інтервальне тренування (5 х 600 м), біг на 1000 м з «критичною» швидкістю           |
| П'ятниця  | Розминка 15 хв інтервальне тренування (8 х 400 м) з «надкритичною» швидкістю             | Розминка 15 хв інтервальне тренування (8 х 400 м) з «надкритичною» швидкістю, біг повільний 1 км | Розминка 15 хв інтервальне тренування (6 х 600 м) з «надкритичною» швидкістю, біг повільний 1 км | Розминка 15 хв інтервальне тренування (3 х 600 м) з «надкритичною» швидкістю, біг повільний 1,2 км |
| Субота    | Розминка 15 хв повільний біг на 5000 м   | Розминка 15 хв повільний біг на 5000 м   | Розминка 15 хв повільний біг на 5000 м   | Розминка 15 хв повільний біг на 5000 м.<br>Контроль  |
| Неділя    | Відпочинок   | Відпочинок   | Відпочинок   | Відпочинок   |

**Висновок.** Розроблена модель розвитку витривалості з особовим складом спеціальних підрозділів до виконання бойових завдань, показала високу ефективність, внаслідок чого були поліпшені показники функціонального стану, фізичної і професійної підготовленості військовослужбовців Сил спеціальних операцій.

#### Література

1. Афонін В. Динаміка фізичної підготовленості курсантів за період навчання у Львівському інституті / В. Афонін, С. Глебо // Фізична підготовка військовослужбовців : матер. відкр. наук.-метод. конф. 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 3-6.
2. Афонін В. М., Кізло Л. М., Попович О. І. Підвищення рівня підготовленості курсантів військових інститутів при виконанні спеціальних вправ (на прикладі смуги перешкод) / В. М. Афонін, Л. М. Кізло, О. І. Попович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 10. – С. 3-5.
3. Гусак О. Д., Романчук С. В. Подолання перешкод / О. Д. Гусак, С.В. Романчук // Навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 148 с.
4. Єна М., Лойко О., Афонін В. Розвиток витривалості військовослужбовців / М. Єна, О. Лойко, В. Афонін // Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Періодичне видання. – Вип. 12. – Т. 2. – Львів, 2008. – С.97-99.
5. Легкая атлетика : учебник для институтов физкультуры / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М. : ФиС, 1989. – 671с.

## ХАРАКТЕРИСТИКА НАРОДНИХ ЛІВАНСЬКИХ ІГОР (ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ)

Мажед А. В.

Чернігівський національний педагогічний університет  
імені Т. Г. Шевченка, Україна

**Анотація.** У тезі окреслюється досвід фізичного виховання в Лівані, що допомагає виявити недоліки та позитивні моменти у розробці методики фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку на базі використання народних способів фізичного виховання в Лівані. Аналіз наукової літератури засвідчив перспективність напрямку цієї роботи.

**Ключові слова:** педагогіка, народні ліванські ігри для дітей початкової школи, координаційні якості, вдосконалення традиційної ліванської гри.

Актуальністю та доцільністю цієї наукової роботи для України є розвиток відповідної галузі науки за допомогою збирання