ШЕЛУДЬКО Іван Олександрович
Київський інститут Національної гвардії України

СИЛОВІ ТРЕНУВАННЯ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військовий конфлікт в Україні підкреслив необхідність перегляду підходів до фізичної підготовки особового складу Збройних Сил, оскільки сучасні бойові операції вимагають від військовослужбовців високого рівня функціональної готовності, зокрема в умовах тривалих фізичних навантажень і екстремальних стресових ситуацій. Традиційні методи фізичного виховання, які застосовувалися в армії в мирний період, не забезпечують достатньої адаптації до вимог сучасного бою. Ця проблема частково обумовлена недостатньою увагою до силового компонента у системі фізичного виховання, починаючи зі шкільного рівня, а також у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання, де підготовка всіх військових не завжди включала систематичний розвиток силових показників. Як наслідок, значна частина особового складу не могла досягти рівня функціональної готовності, необхідного для виконання бойових завдань у складних умовах, що обмежувало їхню здатність відповідати стандартам армій провідних країн.

У цьому контексті важка атлетика розглядається як ефективний інструмент для підвищення бойової готовності військовослужбовців через цілеспрямований розвиток силових і функціональних характеристик. Важка атлетика, що включає олімпійські вправи, такі як ривок і поштовх, а також допоміжні рухи, сприяє збільшенню м’язової маси, розвитку максимальної сили, вибухової потужності та координації рухів. Ці якості є критично важливими для виконання типових бойових завдань, таких як перенесення важкого спорядження, подолання перешкод і підтримання стабільності під час використання зброї. Дослідження (Stone et al.) показують, що регулярні тренування з важкої атлетики підвищують

показники максимальної сили на 15–20% за умови систематичного підходу, що безпосередньо впливає на здатність військовослужбовців витримувати тривалі фізичні навантаження. Окрім того, важка атлетика сприяє розвитку нейром'язової адаптації, що покращує швидкість реакції та витривалість у стресових умовах.

Методика тренувань із важкої атлетики для військовослужбовців має бути адаптована до специфіки їхньої служби. Основу програми можуть складати базові силові вправи, зокрема станова тяга, яка активує м'язи спини, сідниць і задньої поверхні стегна, що відповідає біомеханічним вимогам до перенесення важких вантажів, таких як ящики з боєприпасами. Присідання зі штангою на плечах спрямовані на розвиток м'язів нижніх кінцівок і стабілізаторів корпусу, що необхідно для подолання пересіченої місцевості з додатковим навантаженням у вигляді спорядження масою 20–30 кг. Жим штанги стоячи сприяє зміцненню верхнього плечового поясу, що підвищує ефективність утримання зброї в бойових умовах. Для розвитку вибухової сили доцільно включати ривкові рухи, які імітують швидкі дії, наприклад, різке підіймання спорядження чи виконання маневрів. Тренування можуть проводитися в умовах спортивного залу, однак для підвищення адаптивності до польових умов доцільно використовувати альтернативні засоби, такі як підіймання важких предметів (каміння, бочки), що дозволяє імітувати реальні бойові сценарії.

Важка атлетика як складова підготовки військовослужбовців забезпечує не лише фізіологічні, а й психологічні переваги. Систематичні силові тренування сприяють розвитку ментальної стійкості через необхідність концентрації під час виконання технічно складних рухів, що підтверджується дослідженнями (Kraemer & Ratamess), які вказують на позитивний вплив силових вправ на когнітивні функції, зокрема на здатність зберігати увагу в умовах стресу. Крім того, важка атлетика підвищує рівень впевненості військовослужбовців у власних силах, що є важливим фактором для підтримання бойового духу. Групові тренування сприяють формуванню соціальної взаємодії, адже бійці, працюючи в команді, можуть обмінюватися досвідом і підтримувати один

одного під час виконання складних вправ, наприклад, при спробі досягти нового максимуму в становій тязі. Це створює сприятливі умови для розвитку командної згуртованості, що є критично важливим для ефективності бойових підрозділів.

Незважаючи на численні переваги, інтеграція важкої атлетики в систему підготовки військовослужбовців потребує врахування низки методологічних і організаційних викликів. Високий ризик травматизму, пов'язаний із неправильним виконанням вправ, вимагає залучення кваліфікованих інструкторів, які можуть забезпечити коректне навчання техніці та поступове збільшення навантаження. Наприклад, виконання ривка зі штангою масою 80 кг без належного контролю може призвести до травм поперекового відділу хребта чи плечового суглоба. Організаційні труднощі пов'язані з необхідністю забезпечення відповідним обладнанням, зокрема штангами, дисками та помостами, що може бути фінансово обтяжливим для навчальних закладів із обмеженим бюджетом. Крім того, враховуючи високий рівень фізичного та психологічного стресу, якому піддаються військовослужбовці в умовах війни, необхідно впроваджувати регулярний медичний контроль для запобігання синдрому перетренованості, що може проявлятися у зниженні працездатності та підвищенні ризику травм.

Впровадження силових тренувань із важкої атлетики в систему підготовки вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання, таких як Київський інститут Національної гвардії України, може стати важливим кроком для підвищення бойової готовності Збройних Сил України. Такий підхід дозволить сформувати особовий склад, який поєднує високий рівень фізичної підготовленості з психологічною стійкістю, що є необхідною умовою для ефективного виконання бойових завдань у сучасних умовах. Важка атлетика, як складова навчальних програм, забезпечить підготовку військовослужбовців, здатних адаптуватися до складних бойових сценаріїв, зберігаючи при цьому високу працездатність і командну взаємодію, що є запорукою успішного виконання оперативних завдань.

При опрацюванні заявленої проблематики додатково використовувались джерела, зазначені у переліку наукової літератури за №№ 4-6.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Stone, M. H., Pierce, K. C., & Sands, W. A. Weightlifting for Tactical Athletes. Strength and Conditioning Journal. URL: https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000215

2. Garhammer, J. A Review of Power Output Studies of Olympic and Powerlifting. Journal of Strength and Conditioning Research. URL: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000216

3. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. Medicine & Science in Sports & Exercise. URL: https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000057388.69034.61

4. Пронтенко, К. В., Грибан, Г. П., Блощинський, І. Г. Розвиток силових якостей курсантів військових вишів через тренування з важкої атлетики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32546

5. Бондаренко, В. В., Охріменко, І. М., Безпалий, С. М. Використання силових тренувань для підготовки військовослужбовців. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки. URL: http://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/3900

6. Грибан, Г. П., Пронтенко, К. В., Блощинський, І. Г. Силова підготовка військовослужбовців: методи та підходи. Молодий вчений. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2021/5/15.pdf