

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ
ІНЖЕНЕРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Ярослав Панькевич^{1,2}, В'ячеслав Афонін², Ігор Романів²

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

*²Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Анотація. Робота присвячена проблемам рухової активності курсантів інженерних підрозділів. Показано, що в умовах стаціонарного навчання рухова активність курсантів значно менша ніж під час польових виходів на полігон, де фізичні й психологічні навантаження досягають значних величин. Висловлюється необхідність збільшити рухову активність курсантів в умовах стаціонару за рахунок застосування засобів фізичної культури з метою підготовки курсантів до навантажень в польових умовах.

Ключові слова: курсанти, рухова активність, польовий вихід.

Abstract. The work is devoted to the problems of motor activity of cadets of engineering units. It is shown that in the conditions of in-service training, the cadets' motor activity is much lower than during field exits to the training ground, where physical and psychological stresses reach significant values. There is a need to increase the motor activity of the cadets in the hospital due to the use of physical training in order to prepare the cadets for loads in the field.

Key words: cadets, physical activity, field exit.

Постановка проблеми та аналіз публікацій. Одним з багатьох чинників, що визначають рівень фізичного здоров'я людини сучасна наука називає її рухову активність. Науковці вважають, що для формування та розвитку належного рівня функціонування організму необхідний певний обсяг рухової активності людини. Японські вчені вважають мінімальним рівнем рухової активності виконання за добу 10 тисяч кроків.

В умовах сучасних військових конфліктів (зона АТО), які носять переважно стаціонарний, малорухливий спосіб ведення бойових дій, важливе значення мають спеціалісти інженерних підрозділів, які допомагають зводити споруди для ведення вогню, спостереження, укриття особового складу і техніки; прикривають і маскують позиції мінно-вибуховими пристроями; будують загороди і перешкоди; форсують водні перешкоди. Все це зумовило зростання ваги спеціальностей інженерного профілю.

Особливості цієї категорії військовослужбовців виявляються в діях саперів, що діють на полі бою, спеціалістів технічних пристроїв і агрегатів, фахівців ремонтних підрозділів, санітарів тощо. Основними їх фізичними якостями є силова підготовка, загальна та швидкісна витривалість. Їм також необхідні навички в прискореному пересуванні, перебіганні, переповзанні, перенесенні вантажів, подоланні перешкод та інженерних загород.

Військово-професійне навчання курсантів у сучасному вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ) інженерного профілю відбувається у специфічних умовах, пов'язаних із постійним зростанням обсягу інформації при обмежених термінах навчання, високим рівнем відповідальності за результати навчання, високим нервово-емоційним напруженням, перенавантаженням інтелектуальної сфери.

Роботи С. Романчука (2012), С. Федака (2013), Г. Дмитриєва (2004), В. Афоніна (2017) та інших висвітлюють проблему пристосування курсантів до умов навчання у військовому закладі і подальшої професійної роботи. Але, незважаючи на велику кількість наукових робіт у цій сфері, залишається ще багато не вирішених проблем щодо формування необхідних адаптаційних можливостей у курсантів підрозділів інженерного забезпечення бойових дій.

Мета роботи, методи – дослідити зміст і обсяги добової активності курсантів інженерних підрозділів вищого військового навчального закладу.

Для виконання поставленої мети були застосовані наукові методи педагогічного спостереження, аналізу, систематизації та узагальнення, порівняння.

Результати досліджень. Аналіз рухової діяльності курсантів інженерних підрозділів показав наступне. Добова рухова активність курсантів значно залежить від графіку навчальної роботи у військовому закладі. В умовах стаціонарного навчання на території закладу рухова активність детермінована режимом дня курсантів з наголосом на велику кількість часу теоретичних занять в умовах перебування в аудиторіях. Рухова активність в основному проявляється при виконанні ранкової фізичної зарядки та пересуваннях по території закладу (на сніданок, обід, вечерю) і виконанні самостійної роботи (зазвичай теоретичного характеру). Така рухова діяльність обмежується виконанням 5–6 тисяч кроків на добу. Заняття в спортивних секціях відвідують не більше 20–30% курсантів. Можна визначити таку рухову активність як середню або незначну.

Інша картина рухової діяльності спостерігається під час перебування курсантів на полігоні (польові виходи). По-перше, тут більшу частину часу курсанти виконують практичні завдання де відпрацьовують і вдосконалюють фахові уміння й навички. По-друге, значно збільшується рухова активність за рахунок пересування на навчально-бойові місця, які знаходяться на значній відстані від казарм проживання. Середня рухова активність в умовах полігону досягає 15–20 тисяч кроків на добу, яку можна визначити як значну.

Висновок. Таким чином, в умовах стаціонару на території навчального закладу рухова активність курсантів незначна, переважає сидячий спосіб перебування, що призводить до певних проблем зі станом здоров'я. У той же час значні фізичні навантаження і велика рухова активність під час польових виходів також негативно впливають на стан здоров'я курсантів, не підготовлених до таких режимів роботи (особливо курсантів перших курсів). Тому актуальним є завдання підвищення рухової активності курсантів в стаціонарних умовах навчального закладу засобами фізичної культури, з метою функціональної підготовки їх організму до наступних навантажень під час польового виходу.

Список використаних джерел:

1. Афонін В. Використання форм, методів і засобів фізичної культури для професійно-прикладної підготовки курсантів ВВНЗ / В. Афонін // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістрів та асп. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. – С. 27–28.
2. Дмитриев Г. Г. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных ВУЗов к профессиональной деятельности / Дмитриев Г. Г., Пугачев И. Ю., Щепинин В. Э. // Тез. докл. итог. науч. конф. за 2003 г. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2004. – С. 196–198.
3. Романчук С. Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів» / Романчук С. В., Шлямар І. Л. // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. – Київ : МОУ, 2013. – С. 64–69.
4. Федак С. Фізична підготовка як засіб завчасної адаптації військовослужбовців миротворчого контингенту до дій в незвичних умовах служби / Сергій Федак // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2011. – Вип. 11. С. 442–446.