

УДК 796.85:355.23

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КАНДИДАТІВ ДО ВСТУПУ У ВИЩИЙ ВІЙСЬКОВИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

Артур ОДЕРОВ, Сергій ФЕДАК, Максим КУЗНЕЦОВ

Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз та узагальнення даних із питань фізичної підготовки кандидатів до вступу у вищий військовий навчальний заклад (ВВНЗ). Проаналізовано динаміку показників основних фізичних якостей учнів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл. Виявлено основні недоліки, які не дають можливості вирішувати основні завдання фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу на етапі первинного становлення, можливі шляхи їх вирішення, основні напрями удосконалення. Визначено перспективу подальших досліджень.

Ключові слова: фізичний розвиток, військовослужбовці, фізична підготовленість, Збройні сили України, фізичні якості.

Постановка проблеми. На сьогодні однією з важливих проблем є проблема всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів – майбутніх офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України. Збільшення військових підрозділів складною бойовою технікою, її удосконалення, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання й виховання особового складу, необхідність підтримки постійної бойової готовності підрозділів вимагають удосконалення бойової підготовки. Сучасні бойові дії, які на теперішній час ведуться на Сході країни, не тільки не знижують, а навпаки, підвищують значення професійно-важливих якостей кожного офіцера. Тому, аналізуючи наукові дослідження багатьох учених (В.В. Двоєнко, 2003; Е.О. Явдошенко, 2004; М.С. Корольчук, 2005; Ю.П. Сергієнко, 2005; С.В. Романчук, 2011), можна стверджувати, що якою б технічно досконалою не була армія, як не було б автоматизовано керування бойовими машинами, якою б потужною не була зброя, – офіцер, що володіє високим рівнем фізичної підготовленості, завжди є вирішальною силою в досягненні перемоги. Сутність удосконалення фізичної підготовки в цьому процесі полягає в оптимізації використання її засобів, методів і форм для забезпечення фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Сухопутних військ Збройних сил (ЗС) України до ефективного виконання поставлених перед ними бойових завдань (Р.Н. Некрасов, 1998; Ю.К. Демьяненко, І.А. Кузнецов, 1999; Ю.А. Бородин, 2003).

Наукові дані, досвід війн та повсякденної діяльності військ показують, що фізичний розвиток, функціональний стан організму і фізична підготовленість військовослужбовців позитивно впливають на багато показників боєздатності особового складу, ефективності професійної діяльності.

Уже сьогодні постає питання – яким має бути рівень фізичної підготовленості майбутніх захисників Вітчизни? Здоров'я, рухова активність та рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів ЗС України (кандидатів до вступу у ВВНЗ) є не менш важливою початковою умовою.

Зв'язок з науковими планами, НДР. Матеріал підготовлено відповідно до Зведеного річного плану наукової та науково-технічної діяльності ЗС України на 2010–2015 рік та плану НДР за темою «Удосконалення військово-прикладних навичок курсантів (слухачів) вищих військових навчальних закладів в системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців» (шифр – «Прикладність»).

Мета дослідження полягає в проведенні аналізу показників фізичної підготовленості кандидатів до вступу у вищий військовий навчальний заклад.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних із питань фізичної підготовленості, педагогічне спостереження, математична статистика.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значення фізичного стану для ефективного виконання військово-професійної діяльності доведено багатьма науковими дослідженнями й багатовіковим досвідом війн, включаючи бойові дії в Афганістані, Чечні, Іраку, Кувейті, Юго

славії та інших “гарячих точках” планети. [7]. Проведений літературний аналіз свідчить, що фізичний стан вважається фундаментом для інших компонентів боєздатності майбутніх офіцерів. [8]. Це обумовлено тим, що рівень розвитку тих чи інших фізичних якостей значною мірою визначає загальну фізичну спроможність курсантів виконувати як окремі рухові дії, так різну за характером і складністю рухову діяльність. Разом з тим велике значення для виконання тих чи інших завдань військово-професійної діяльності залежить від фізичної підготовленості кандидатів до вступу у ВВНЗ – майбутніх захисників Вітчизни.

На цей момент значення фізичної підготовленості курсантів у структурі їхньої навчально-бойової готовності впливає з наукового розуміння сутності людської природи, ґрунтується на аналізі необхідності різноманітних фізичних властивостей воїнів для успішного використання ними військово-професійних дій у бойових умовах [2, 5, 6].

Проблема розвитку загальної фізичної підготовленості в курсантів ВВНЗ є надзвичайно актуальною. Розвиток основних фізичних якостей та закладення основ на молодших курсах дозволяє формувати професійно-прикладні якості курсантів – майбутніх фахівців СВ ЗС України. Відповідно до Державного освітнього стандарту, фізична підготовка є одним із предметів навчання в рамках процесу вищої професійної освіти. У сучасних умовах безперервного удосконалення усіх компонентів системи вищої освіти, що визначається динамічністю потреб суспільства та технологічним прогресом у галузях виробництва й гуманітарній сфері діяльності людини, найбільшу користь мають педагогічні дії комплексного характеру, що забезпечують всебічний і гармонійний розвиток особистості майбутнього фахівця. Фізична підготовка відіграє важливу роль у підвищенні бойової майстерності, військово-професійної працездатності військовослужбовців і застосуванні ними всіх засобів під час виконання навчально-бойових завдань. Разом з тим відомо, що кожна система має свої чіткі вихідні умови для подальшої діяльності, що своєю чергою визначає її ефективність. Тому не менш важливою початковою умовою є здоров’я, рухова активність та рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів ЗС України, іншими словами – кандидатів до вступу у ВВНЗ [1].

Важливим компонентом здоров’я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. Підвищення фізичної підготовленості майбутніх захисників Вітчизни є одним із першочергових завдань учителів фізичної культури у школах. Водночас школи та сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу кандидатів до вступу у ВВНЗ в руховій активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості школярів та погіршення стану їх здоров’я закладено на ранньому етапі виховання в сім’ях, школах тощо.

Дослідження В.М. Романчука (2006), К.В. Пронтенка (2009), Г.П. Грибана (2008) свідчать, що фізична підготовленість переважної більшості учнів 10–11-х класів загальноосвітніх шкіл та абітурієнтів ВВНЗ не відповідає вимогам професійної діяльності і військової служби та має регресивні тенденції. Проведений аналіз свідчить, що сучасна система фізичного виховання школярів не повністю забезпечує розв’язання тих завдань, які на неї покладаються, що своєю чергою проявляється в подальших наслідках, а саме, близько 90% випускників середніх шкіл мають відхилення у стані здоров’я, нормальну масу тіла мають 57,4 % юнаків, недостатню – 30,2%, надмірну – 12,4%, стан кістякової мускулатури свідчить про низький та нижчий за середній розвиток сили у 85,5% досліджуваних та про невідповідність окружностей плеча, стегна, гомілки параметрам середнього стандарту гармонійності на 3–19%. Близько 35% учнів 10–11 класів середніх шкіл мають порушення діяльності опорно-рухового апарата (зокрема хребта) через низький рівень розвитку м’язів спини, живота. У 37,9% випускників середніх шкіл зафіксовано високу частоту серцевих скорочень (від 80 до 124 уд./хв). Ознаки гіпотонії характерні для 8,3%, гіпертонії – для 20,1%; низьку ЖЄЛ мають 46,7% випускників; знижену опірність організму до несприятливих факторів довкілля – 49,3%. Понад 74% випускників шкіл мають низький рівень фізичного здоров’я, 17,1% – нижчий за середній, 8,3% середній і тільки 0,6% – вищий за середній.

Результати досліджень та їх обговорення. Відповідно до керівних документів основною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до

військово-професійної діяльності. Своєю чергою, фізична готовність визначається рівнем фізичної підготовленості військовослужбовців, який надалі дозволяє їм виконувати завдання відповідно до займаних посад.

Тому на цьому етапі вивчення питання готовності до подальшого захисту Вітчизни майбутніми військовослужбовцями ми оцінили показники фізичної підготовленості кандидатів до вступу у ВВНЗ та провели аналіз динаміки розвитку основних фізичних якостей під час вступу за період з 2012 по 2014 рік ($n=620$) з виконання трьох нормативних вправ. Так, відповідно до вимог НФП-2009, оцінювання швидкості проводили з допомогою бігу на 100м, сили – підтягування на перекладині та витривалості – бігу на 1,3 км.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичних якостей кандидатів до вступу у ВВНЗ (2012–2014 н. р.)

Нормативні вправи	Рік вступу		
	2012 ($n=233$)	2013 ($n=208$)	2014 ($n=179$)
Біг на 100 м, с	14,00±0,87	14,18±0,84	14,14 ±0,85
Підтягування на перекладині, рази	10,21±4,45	10,56±3,16	10,23±2,86
Біг на 1,3км	773,70±69,79	776,52±48,88	836,95±100,23

Проведений аналіз рівня розвитку швидкісних якостей кандидатів до вступу у ВВНЗ свідчить, що результати з бігу на 100 м за період з 2012 по 2014 рік достовірно не змінювалися ($t=0,553$; $p>0,05$), а навпаки, поліпшився на 0,18 с. Разом з тим динаміка розвитку фізичної якості 2014 році порівняно з 2013 роком має регресивний характер, спостерігається поступове пониження результату на 0,04 с ($t=1,268$; $p>0,05$).

Аналіз результатів у виконанні вправи на силу (підтягування на перекладині) показав поліпшення показників, хоч виявлені зміни не були достовірними ($t=0,978$; $p>0,05$). Разом з тим середній результат у підтягуванні на перекладині 2014 року знизився ($t=1,070$; $p>0,05$).

Проведені дослідження результатів з бігу на 3000 метрів свідчить про стабільно регресивний характер. За результатами аналізу витривалості можна зробити висновок, що середній результат з 2012 по 2014 рік достовірно погіршився з 12 хв 53 с до 13 хв 56 с ($t=7,206$; $p<0,01$), за період з 2012 по 2013 рік – погіршився на 3 с ($t=0,496$; $p>0,05$).

Висновок. Проведене дослідження показало, що рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу з кожним роком поступово знижується та не дозволяє повною мірою вирішити основні завдання фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на етапі первинного становлення (навчання), а саме: зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя, формування базової фізичної підготовки, того фундаменту загальної фізичної підготовленості, яка надалі забезпечить виконання завдань, відповідно до займаних посад, розвиток професійно важливих психофізіологічних якостей, забезпечення розвитку високого рівня військово-професійного навчання, формування мотивації до самостійних та систематичних занять фізичною підготовкою та спортом.

Перспективи подальших пошуків. Полягатимуть у виявленні необхідних засобів, методів, форм організації і проведення спеціально спрямованої фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей ЗС України з урахуванням специфіки їх військово-професійної діяльності.

Список літератури

1. Двоенко В. В. Корригирующая тренировка курсантов ВУЗа операторского профиля / В. В. Двоенко, В. А. Марищук // Тез. докл. итоговой науч. конф. ин-та за 2002 г. – СПб. : ВИФК, 2003. – С. 28–29.
2. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах : навч. посіб. / С. В. Романчук, Ю. А. Бородин, В. М. Романчук [та ін.]. – Жито-

мир : ЖВІ НАУ, 2008. – 292 с. – [Схвалено Міністерством оборони України (лист №263/2/493 від 18.02.2008)].

3. *Леонтьев В. П.* Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военно-учебных заведений Сухопутных войск Министерства обороны Украины : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / В. П. Леонтьев. – К., 2000. – 22 с.

4. *Миронов В. В.* Модель процесса формирования у курсантов инженерных вузов ВВС организаторско-методических навыков физического совершенствования военнослужащих / В. В. Миронов, А. А. Юрченко // Физическая подготовка, боеспособность и здоровье военнослужащих. – СПб. : ВИФК, 2003. – С. 85–89.

5. Психология и педагогика. Военная психология : учеб. для вузов / под ред. А. С. Макакова]. – СПб. : Питер, 2005. – 456 с.

6. *Романчук С. В.* Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : монографія / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 408 с.

7. *Henriksson J.* Metabolism in the Body Energy Stores / J. Henriksson // Endurance in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 226–238.

8. *Tesch P. A.* Training for Bodybuilding / P. A. Tesch // Strength and power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1991. – P. 370–378.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАНДИДАТОВ НА ПОСТУПЛЕНИЕ В ВЫСШЕЕ ВОЕННОЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

Артур ОДЕРОВ, Сергей ФЕДАК, Максим КУЗНЕЦОВ

Академия сухопутных войск имени гетмана Петра Сагайдачного

Аннотация. В статье осуществлен теоретический анализ и обобщение данных по вопросам физической подготовленности кандидатов на вступление в ВВУЗ. Проанализирована динамика показателей основных физических качеств учеников 10–11-х классов общеобразовательных школ. Выявлены основные недостатки, которые не позволяют решать основные задачи физической подготовки курсантов высшего военного учебного заведения на этапе первичного становления, возможные пути их решения, основные направления совершенствования. Определены перспективы дальнейших исследований в данной области.

Ключевые слова: физическое развитие, военнослужащие, физическая подготовленность, Вооруженные силы Украины, физические качества.

PHYSICAL PREPAREDNESS OF THE APPLICANTS TO THE HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION

Artur ODEROV, Serhii FEDAK, Maksym KUZNIETSOV

Army Academy named after Hetman Petro Sahaidachnyi

Abstract. The article provides theoretical analysis and summarized data as for the physical preparedness of the applicants to the higher military educational institutions. Dynamics of the indicators of the physical qualities of pupils of 10th and 11th grades of secondary schools was analyzed. The main drawbacks that make impossible to solve the basic tasks of physical training of cadets of the higher military educational institutions at the stage of initial formation, possible solutions, and main areas of improvement were identified. The perspective of further research in this area is determined.

Keywords: physical development, servicemen, physical training, Armed Forces of Ukraine, physical characteristics and features.