

УДК 355.233.22

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Костянтин ПРОНТЕНКО¹, Сергій БЕЗПАЛИЙ², Ганна БИКОВА²,
Василь ПРОНТЕНКО¹, Юрій ЛОГВИНЕНКО²

¹Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова,
м. Житомир, Україна,

²Національна академія внутрішніх справ,
м. Київ, Україна, e-mail: prontenko-kostya@ukr.net

Анотація. Досліджено рівень загальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів на різних курсах навчання (n=381) за результатами виконання бігу на 100 м, підтягування на перекладині, загальної контрольної вправи на смузі перешкод та бігу на 3 км. Порівняно отримані результати з показниками курсантів-членів 8 спортивних секцій інституту (n=142). Виявлено високий рівень загальної фізичної підготовленості курсантів старших курсів та курсантів-спортсменів. Це свідчить про ефективність чинної системи організації фізичної підготовки у вищому військовому навчальному закладі та її відповідність сучасним вимогам Збройних сил України.

Ключові слова: фізична підготовленість, спортивні секції, курсанти.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ

Константин ПРОНТЕНКО¹,
Сергей БЕСПАЛЫЙ², Анна БЫКОВА²
Василий ПРОНТЕНКО¹,
Юрий ЛОГВИНЕНКО²

¹Житомирский военный институт имени
С. П. Королева, г. Житомир, Украина,
²Национальная академия внутренних дел,
г. Киев, Украина,
e-mail: prontenko-kostya@ukr.net

Аннотация. Исследован уровень общей физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений на разных курсах обучения (n=381) по результатам выполнения бега на 100 м, подтягивания на перекладине, общего контрольного упражнения на полосе препятствий и бега на 3 км. Проведено сравнение полученных результатов с показателями курсантов-членов 8 спортивных секций института (n=142). Установлен высокий уровень общей физической подготовленности курсантов старших курсов и курсантов-спортсменов. Это свидетельствует об эффективности действующей системы организации физической подготовки в высшем военном учебном заведении и ее соответствии современным требованиям Вооруженных сил Украины.

Ключевые слова: физическая подготовленность, спортивные секции, курсанты.

LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS ON THE MODERN STAGE OF DEVELOPMENT OF THE UKRAINIAN ARMED FORCES

Kostiantyn PRONTENKO¹,
Sergiy BEZPALY², Anna BIKOVA²,
Vasyl PRONTENKO¹, Yriy LOGVINENKO²

¹Zhytomyr Military Institute
named after S. P. Koroliov, Zhytomyr, Ukraine,
²National Academy of Internal Affairs, Kyiv,
Ukraine, e-mail: prontenko-kostya@ukr.net

Abstract. The level of general physical preparedness of cadets of higher military educational establishments of different years (n=381) by results of run on 100 m, pulling up on a cross-beam, exercise on the bar of obstacles and run on 3 km has been investigated in the article. Comparison of got results with the indexes of members of 8 sporting sections of institute (n=142) has been conducted. The high level of general physical preparedness of cadets of senior courses and cadets-sportsmen has been set. It testifies to efficiency of the operating system of organization of physical training in higher military educational establishment and that its accordance to the modern requirements of the Ukrainian Armed Forces.

Keywords: physical preparedness, sporting sections, cadets.

Постановка проблеми. Перехід Збройних сил України на службу за контрактом, продиктований сучасними вимогами розвитку військової теорії та практики, тісно пов'язаний зі змінами військово-політичної обстановки у світі. Удосконалення й поява нових способів і форм збройної боротьби, проведення АТО, оснащення армії новими видами озброєння і виконання стратегічних завдань нечисленними, але добре підготовленими збройними формуваннями – усе це потребує підвищених вимог у підготовці особового складу, насамперед із погляду його професійності, особистої підготовленості, уміння вести бойові дії тривалий час окремо від головних сил із високими фізичними і психологічними навантаженнями. Це обумовлює необхідність удосконалення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, зокрема і курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наказі начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних сил України від 11.02.2014 № 35 вказано, що фізична підготовка є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних сил України. Мета фізичної підготовки полягає в забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності [7]. Підтримання постійної фізичної готовності досягається систематичними фізичними тренуваннями із застосуванням визначених засобів, форм і методів фізичної підготовки [8]. Серед загальних завдань фізичної підготовки є постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності; поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття [7].

Значення фізичної підготовки як фактора удосконалення боєздатності армії полягає в тому, що вона є не лише найбільш ефективним засобом забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, але й може служити ефективним засобом удосконалення морально-психологічної готовності особового складу до бойової діяльності, сприяє посиленню бойової злагожденості військових підрозділів [3, 4, 6, 10]. Так, у результаті досліджень установлено, що фізично підготовлені військовослужбовці механізованих підрозділів дії, пов'язані із здійсненням маневру на полі бою, виконують на 20–35% швидше, ніж недостатньо фізично підготовлені. При цьому чим триваліші бойові дії, тим відчутнішою є різниця. Дії, пов'язані з посадкою в техніку і висадкою з неї, заняттям різних укриттів, здійсненням швидкісних перебігань, військовослужбовці з добрим фізичним станом виконують на 15–20% швидше, ніж воїни з низьким рівнем фізичної підготовленості [8, 9].

Добре фізично підготовлені військовослужбовці артилерійських підрозділів дії з приведення гармати в бойове і похідне положення, наведення та заряджання, піднесення боеприпасів на вогневу позицію та інше виконують значно швидше і точніше [9]. Відмінно фізично підготовлені танкісти значно швидше й точніше виконують прийоми, пов'язані з веденням вогню з танкової гармати. При багатоденних бойових діях швидкість і точність стрільби таких військовослужбовців знижується удвічі менше, ніж у тих, які слабо підготовлені. Високий рівень фізичної підготовленості водіїв автомобілів дає змогу їм не лише швидше виконувати дії, пов'язані з обслуговуванням машин, але і більш ефективно керувати машиною в складних умовах [4, 6]. Кількість помилок у професійній діяльності операторів з високим рівнем загальної фізичної підготовленості є на 50% меншою, ніж у слабо підготовлених [8, 9].

Мета роботи – Встановити рівень загальної фізичної підготовленості курсантів у процесі навчання у ВВНЗ.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова у 2016 році. У дослідженні взяли участь курсанти (чоловіки) 1–4 курсів віком 18–23 роки (n=381): із першого курсу 132 особи, другого курсу 68 осіб, третього курсу 72 особи, четвертого курсу 109 осіб. Було проаналізовано результати з бігу на 100 м, підтягування на перекладині, загальної контрольної вправи на смузі перешкод та бігу на 3 км. Також було здійснено порівняльний аналіз рівня фізичної підготовле-

ності в досліджуваних курсантів та курсантів-спортсменів, які були членами збірних команд інституту з 8 видів спорту (n=142): з гирьового спорту, рукопашного бою, багатоборства ВСК, армспорту, пауерліфтингу, баскетболу, волейболу, міні-футболу. Перевірка вправ у всіх курсантів проводилася в однакових умовах під час щорічного огляду на кращу організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи в інституті [5]. Форма одягу – військова.

Обговорення результатів дослідження. Аналіз результатів з бігу на 100 м свідчить, що найвище значення виявлено в курсантів четвертого курсу (13,4 с), що достовірно краще на 0,8 с, ніж на першому (14,2 с) ($p < 0,001$) (табл. 1). Відповідно до нормативів [7], на всіх курсах рівень розвитку швидкісних якостей курсантів оцінюється на «відмінно». Середній результат за інститут становить 13,8 с, що відповідає відмінній оцінці для курсантів п'ятого курсу.

Таблиця 1

**Рівень загальної фізичної підготовленості курсантів
Житомирського військового інституту (n=381, $\bar{X} \pm m$)**

Курс навчання	n	Біг на 100 м, с	Підтягування на перекладині, рази	Вправа на смузі перешкод, с	Біг на 3 км, с
перший курс	132	14,2±0,07	14,1±0,47	137,6±1,10	737,7±8,16
другий курс	68	13,7±0,08	18,1±0,48	123,1±1,18	715,9±4,53
третій курс	72	13,5±0,07	18,9±0,63	121,6±1,09	711,6±4,84
четвертий курс	109	13,4±0,05	19,1±0,41	120,1±0,83	706,3±5,41
Військовий інститут	381	13,8±0,04	16,8±0,24	127,4±0,20	723,1±0,04

Дослідження результатів з підтягування свідчить, що різниця результатами курсантів першого (14,1 рази) та другого курсів (18,1 рази) становить 4 рази та є достовірною ($p < 0,001$) (табл. 1). Починаючи з другого курсу силові показники курсантів зросли до четвертого курсу на 1 раз, але різниця є недостовірною ($p > 0,05$). При цьому рівень силових якостей курсантів усіх курсів оцінено на «відмінно». Середній результат курсантів (16,8 рази) є вищим від нормативу на оцінку «відмінно» для курсантів п'ятого курсу (рис. 1).

Аналіз результатів подолання смуги перешкод (400 м) виявив, що результати курсантів першого курсу (2 хв 18 с) є найгіршими серед решти курсів, а на четвертому – найкращими (2 хв), різниця становить 17,5 с та є достовірною ($p < 0,001$) (табл. 1). Між результатами курсантів другого, третього і четвертого курсів достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$). Результати курсантів першого курсу з подолання смуги перешкод відповідають оцінці «добре», решти курсів – «відмінно». Середній результат за інститут (2 хв 07 с) відповідає оцінці «добре» для курсантів п'ятого курсу.

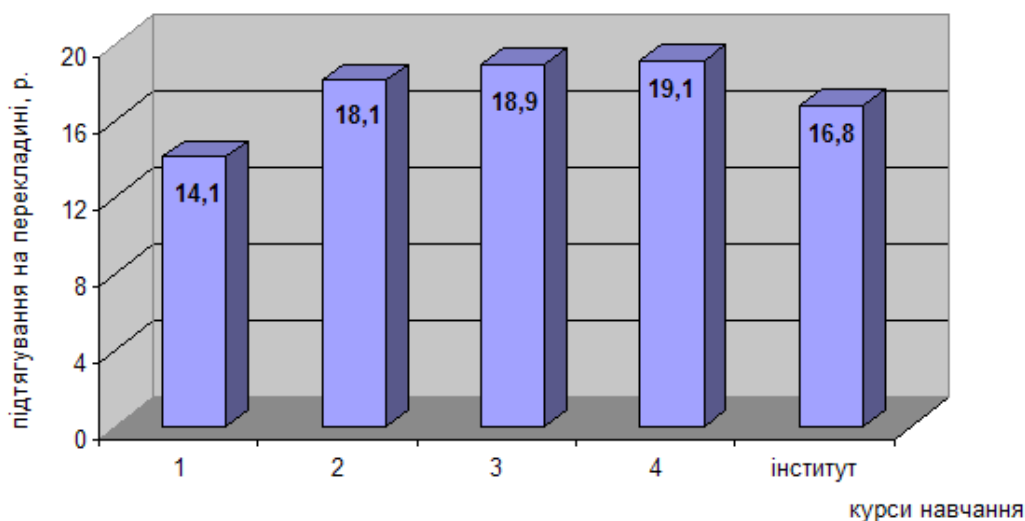


Рис. 1. Результати курсантів Житомирського військового інституту у підтягуванні на перекладині (рази, n=381)

3 бігу на 3 км найкращі результати зафіксовано на четвертому курсі (11 хв 51 с) (табл. 1). При цьому вони достовірно кращі, ніж на першому на 31,4 с ($p < 0,001$) та достовірно рівні з результатами другого та третього курсів ($p > 0,05$). На всіх курсах рівень розвитку витривалості в курсантів оцінено на «відмінно». Середній результат з бігу на 3 км за військовий інститут становить 12 хв 03 с та відповідає оцінці «добре» для курсантів п'ятого курсу.

Порівняльний аналіз рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, які не відвідували спортивні секції інституту, та курсантів-членів збірних команд інституту свідчить, що найвищі результати з бігу на 100 м зафіксовано в багатоборців ВСК (12,7 с), а також представників ігрових видів спорту (з баскетболу – 13,0 с; міні-футболу – 13,1 с) (табл. 2).

Дослідження результатів з підтягування на перекладині свідчить, що, окрім показника спортсменів секції з багатоборства ВСК (24 рази), найвище значення серед решти секцій мають представники гирьового спорту (22,2 рази), пауерліфтингу (21,4 рази) і армспорту (20,1 рази) (див. табл. 2). У представників ігрових видів спорту силові показники є найгіршими серед спортсменів, та навіть дещо нижчими, ніж у курсантів старших курсів, але достовірної різниці між ними не виявлено (див. табл. 1, 2). Показники секції з баскетболу (14,4 рази) виявилися достовірно рівними з результатами курсантів першого курсу (14,1 рази).

Таблиця 2

**Рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів
різних секцій Житомирського військового інституту (n=142, X±m)**

Спортивні секції	n	Біг на 100 м, С	Підтягування на перекладині, рази	Вправа на смузі перешкод, с	Біг на 3 км, с
Гирьовий спорт	17	13,6±0,09	22,2±0,88	121,0±1,58	679,5±6,48
Рукопашний бій	33	13,4±0,09	18,9±0,73	121,7±1,32	704,5±6,42
Багатоборство ВСК	19	12,7±0,11	24,0±1,49	108,2±1,19	649,7±7,25
Армспорт	15	13,4±0,13	20,1±1,42	119,7±1,28	707,7±4,02
Пауерліфтинг	20	13,4±0,10	21,4±1,34	121,3±1,25	715,6±7,08
Баскетбол	10	13,0±0,21	14,4±1,41	124,6±2,79	706,4±10,44
Волейбол	12	13,7±0,16	17,4±1,29	118,6±2,62	718,0±7,64
Міні-футбол	16	13,1±0,13	16,6±1,32	117,4±1,67	680,6±7,11

Аналіз результатів виконання вправи на смузі перешкод свідчить, що найвищі значення демонстрували багатоборці (1 хв 48 с) та представники ігрових видів (міні-футбол – 1 хв 57 с, волейбол – 1 хв 59 с) (див. табл. 2). У спортсменів решти секцій результати достовірно однакові з результатами курсантів другого, третього і четвертого курсів, які не займаються в секціях інституту ($p > 0,05$).

Аналіз результатів з бігу на 3 км свідчить, що найкращі результати мають багатоборці (10 хв 50 с), гирьовики (11 хв 19 с), футболісти (11 хв 21 с) (див. табл. 2). У спортсменів решти секцій результати є достовірно рівними з результатами курсантів старших курсів ($p > 0,05$).

Висновки. Установлено, що у курсантів четвертого курсу рівень розвитку основних фізичних якостей є найвищим серед курсантів решти курсів навчання. Середні результати курсантів усіх курсів за виконання вправ на швидкість, силу та витривалість оцінюються на «відмінно» (відповідно до нормативів для кожного курсу). З подолання смуги перешкод на першому і четвертому курсах оцінка «добре», на другому і третьому – «відмінно».

Серед спортсменів найвищі показники зафіксовано в представників секції з багатоборства ВСК (зазначені вправи для багатоборців є змагальними). Серед інших секцій найкращі результати з бігу на 100 м зафіксовано в представників ігрових видів (міні-футбол, баскетбол). Високі результати з підтягування на перекладині продемонстрували представники силових видів (гирьового спорту, пауерліфтингу, армспорту). На смузі перешкод високі результати показали спортсмени секції з волейболу та міні-футболу. З бігу на 3 км найвищі показники продемонстрували гирьовики та футболісти. Середні результати членів більшості спортивних секцій є кращими, ніж середні результати звичайних курсантів.

Проведене дослідження свідчить про високий рівень загальної фізичної підготовленості курсантів, що підкреслює ефективність чинної системи організації фізичної підготовки у ВВНЗ та її відповідність сучасним вимогам Збройних сил України

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні показників функціональних можливостей основних систем організму курсантів ВВНЗ у процесі навчання.

Список літератури

1. Десятка О. А. Значення ігрових видів спорту у фізичній підготовці курсантів / О. А. Десятка // 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, 2013. – С. 123–128.
2. Муштатов Ю. В. Підтягування на перекладині – базова вправа для розвитку сили / Ю. В. Муштатов // 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, 2013. – С. 202–207.
3. Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навч.-метод. посібник / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : ЖВІНАУ, 2008. – 184 с.
4. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : метод. реком. / уклад. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. – Житомир : ЖВІ, 2016. – 72 с.
5. Про організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовому інституті у 2015/2016 навчальному році : наказ начальника ЖВІ № 74 від 17.08.2015 р.
6. Старчук О. О. Засоби фізичної підготовки у період ведення бойових дій / О. О. Старчук, К. В. Пронтенко // Проблеми та напрями вдосконалення підготовки військових фахівців з урахуванням досвіду антитерористичної операції у східних областях України : тези доповідей XV наук.-метод. конф., 21 травня 2015 р. – Житомир : ЖВІ ім. С. П. Корольова, 2015. – С. 14–15.
7. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (ТНФП–2014). – Київ : ГШ ЗСУ, 2014. – 160 с.
8. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.] ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 820 с.
9. Фізичне виховання у військових підрозділах : навч. посіб. / Г. П. Грибан, С. В. Романчук, В. М. Романчук [та ін.]. – Львів : АСВ, 2014. – 540 с.
10. Фіногенов Ю. С. Реформування фізичної підготовки Збройних Сил України: сучасність та перспектива / Ю. С. Фіногенов // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців у системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. – Київ, 2013. – С. 15–20.

Стаття надійшла до редколегії 7.07.2016

Прийнята до друку 29.08.2016

Підписана до друку 31.08.2016