

## АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПРОГРАМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Олександр БОЯРЧУК, Сергій РОМАНЧУК

*Житомирський військовий інститут Національного авіаційного університету  
Академія сухопутних військ (м. Львів)*

**Анотація.** Стаття розкриває результати впровадження авторської програми вдосконалення фізичної підготовленості та рухової активності. Обґрунтовано та підтверджено поліпшення показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку, рухової активності, функціонального стану, стану соматичного здоров'я, а також професійно важливих психічних властивостей та інтелектуальних здібностей під час виконання службового обов'язку військовослужбовцями-жінками.

**Ключові слова:** програма, удосконалення, професійна підготовленість, військовослужбовці-жінки.

**Постановка проблеми та зв'язок із науковими та практичними завданнями.** Результати літературного аналізу підтвердили низький рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, психічних якостей та рухової активності військовослужбовців-жінок усіх вікових груп [2, 3, 5].

Дослідження виявили тісний взаємозв'язок між рівнем рухової активності, рівнем розвитку професійних якостей та іншими складовими військово-професійної діяльності жіночого контингенту, довели негативний вплив чинників професійної діяльності на складові професійної підготовленості в різних умовах несення служби військовослужбовцями-жінками [1, 4, 6].

У зв'язку з цим, актуальність проблеми обумовлюється необхідністю пошуку найефективніших засобів і методів фізичної підготовки, що сприяють заповненню дефіциту рухової активності військовослужбовців-жінок, підвищенню їхньої стійкості до режиму діяльності, зміцненню здоров'я й підтримці професійної працездатності, а також об'єктивною необхідністю подальшого підвищення працездатності жінок, що проходять службу у Збройних силах [2, 6].

Дослідження виконано відповідно за темою „Розроблення теоретично-методичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України”, шифр „НФП-2009”, номер держреєстрації 0101U000775.

**Мета дослідження** – розкрити ефективність авторської програми в системі військово-професійної діяльності військовослужбовців-жінок з урахуванням умов проходження служби.

**Основний матеріал дослідження.** За результатами дослідження ми обґрунтували та сформулювали авторську програму для військовослужбовців-жінок, сутність якої полягає у застосуванні вправ для розвитку загальної витривалості, статичної витривалості м'язів спини, живота та плечового пояса, що спрямовані на підвищення рухової активності упродовж доби, підтримання всебічної підготовленості протягом тривалого часу, відновлення рівня функціонального та психічного стану після напруженого чергування військовослужбовців-жінок [6].

Для визначення ефективності авторської програми провели формуючий експеримент у період від жовтня 2007 року по травень 2009 року на базі військової частини зв'язку.

Авторська програма впроваджувалася в систему фізичної підготовки військовослужбовців-жінок таким чином, щоб загальний час проведення занять фізичними вправами не перевищував визначений у НФП-97 (чотири години на тиждень).

У ППД заняття з фізичної підготовки проводилися відповідно до розпорядку дня – тричі на тиждень: у понеділок – 1 година, у середу та п'ятницю по 1,5 години, з обов'язковим залученням максимальної кількості військовослужбовців жіночої статі.

Під час тактичних навчань у ППД та польових умовах заняття організовувалися таким чином: 30 хвилин – наприкінці виконання службового обов'язку та 10 хвилин – після трьох годин виконання службового обов'язку, безпосередньо на робочому місці. Заняття відбувалися щодня, крім неділі.

Під час бойового чергування ми рекомендували проводити заняття перед, під час та після чергової зміни впродовж 10 хвилин. Заняття фізичними вправами на етапі бойового чергування проводилися за рахунок часу, який відводився на заняття фізичною підготовкою у день чергування або день відпочинку.

Основу технології формували педагогічного експерименту становить контроль за рівнем фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я, за психічними якостями, професійною підготовленістю експериментальної та контрольної груп.

Критеріями ефективності були збільшення результатів в обох групах і вірогідність розбіжностей результатів жінок ЕГ та КГ за період дослідження.

### Висновки

У процесі дослідження ми отримали такі результати:

1. За результатами аналізу літературних джерел та власних досліджень визначено, що професійна діяльність військовослужбовців-жінок відбувається в особливих умовах, які характеризуються виконанням обов'язків у польових умовах, у пунктах постійної дислокації та мають значні розбіжності у характері діяльності, в адаптації до умов виконання, задіянні фізичних, функціональних здібностей та психічних властивостей.

2. Зазначено, що жінки проходять військову службу під негативним впливом гіподинамічного характеру діяльності. Обмеження рухової активності спричиняє зниження ефективності м'язової роботи, погіршення роботи серцево-судинної та дихальної систем, стомлення нервової системи, погіршення кровопостачання головного мозку, зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення обміну речовин, збільшення маси тіла.

3. Під час аналізу чинної системи фізичної підготовки військовослужбовців жіночого контингенту виявлено низку причин, що знижують її ефективність: не завершено наукове обґрунтування спеціальної спрямованості фізичної підготовки жінок; недостатньо враховується специфіка професійної діяльності військовослужбовців-жінок, під час проведення занять не застосовуються вправи для розвитку силової витривалості м'язів спини, живота та плечового пояса, що не дозволяє вирішити питання спрямованого розвитку фізичних якостей.

4. Доведено, що фізична підготовленість військовослужбовців-жінок має низький рівень: серед військовослужбовців-жінок 50,1 % мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, а середні показники розвитку швидкісних якостей та витривалості не відповідають нормативу на оцінку "задовільно": з бігу на 100 м (0,2–6 с), з бігу на 1000 м (0,3–30 с).

5. Вказано, що показники фізичного розвитку та функціонального стану військовослужбовців жіночого контингенту різних вікових груп знаходяться у межах, нижчих за нормальні ( $P < 0,05$ – $0,001$ ). Доведено, що найгірші показники функціонального стану і здоров'я мають жінки старших вікових груп ( $P < 0,001$ ).

6. Виявлено тісний кореляційний взаємозв'язок між рівнем РА та вправами, які характеризують розвиток статичної витривалості м'язів плечового пояса та тулуба ( $r = 0,758$ ,  $r = 0,559$ ,  $r = 0,518$ ;  $P < 0,01$ ), а також загальної витривалості ( $r = 0,562$ ;  $P < 0,01$ ) військовослужбовців-жінок. Встановлено позитивні кореляційні зв'язки показників функціонального й фізичного стану та обсягу РА військовослужбовців-жінок ( $P < 0,05$ – $0,01$ ).

7. Обґрунтовано та розроблено програму вдосконалення фізичної підготовленості та рухової активності військовослужбовців-жінок у різних умовах військово-професійної діяльності, сутність якої полягає у комплексному застосуванні фізичних вправ загальнофізичного, спеціального, профілактичного спрямування для розвитку, вдосконалення та підтримання на

оптимальному рівні основних фізичних і спеціальних якостей, рухових навичок, функціональних можливостей та зміцнення здоров'я.

8. Доведено, що під впливом чинників службової діяльності показники статичної витривалості м'язів спини ( $P < 0,001$ ), живота ( $P < 0,001$ ) та плечового поясу ( $P < 0,01$ ) знижуються та відповідають рівню стомлення, вищому за середній (38–51%).

Виявлено кореляційну залежність між рівнем професійної підготовленості та розвитком фізичних якостей жінок (статична витривалість м'язів плечового поясу  $r = 0,485$ , м'язів живота  $r = 0,309$ , витривалість спини  $r = 0,285$ , загальна витривалість  $r = -0,470$  ( $P < 0,05 - 0,01$ )).

9. Підвищено рівень фізичної підготовленості жінок, які займалися за авторською програмою. Різниця спостерігається вже з другого періоду служби та продовжується впродовж усього експерименту ( $P < 0,05 - 0,001$ ).

Різниця між показниками військовослужбовців-жінок ЕГ та КГ у силових якостях (КСВ) становить 3,77 рази ( $P < 0,01$ ), витривалості (біг на 1000 м) – 16,1 с ( $P < 0,05$ ), статичної витривалості плечового поясу та рук (утримання гантелі 6 кг на витягнутій руці та вис на перекладині на зігнутих руках) – 3,89 с та 2,25 с ( $P < 0,05$ ), витривалості м'язів спини та живота (утримання тулуба у горизонтальному положенні) – 9,52 с ( $P < 0,05$ ) та 5,06 с ( $P < 0,001$ ).

10. Доведено, що під впливом авторської програми показники рухової активності військовослужбовців-жінок ЕГ вищі, ніж у жінок КГ під час виконання обов'язку у ППД; під час бойового чергування; під час тактичних навчань у польових умовах та у ППД ( $P < 0,001$ ).

11. Встановлено, що показники фізичного розвитку військовослужбовців-жінок ЕГ кращі, ніж у жінок КГ: з індексу Кетле на 41 г/см, обхватних розмірів ( $P < 0,05$ ), життєвої ємності легень на 86,1 мл ( $P < 0,05$ ), життєвого індексу на 4,65 ум.од. ( $P < 0,05$ ), силового індексу на 7,0 ум.од. ( $P < 0,001$ ).

Доведено, що у військовослужбовців-жінок ЕГ відбулися більш виражені позитивні зміни показників індексів Руф'є, Робінсона, Скибінські, проби Штанге, соматичного здоров'я та фізичного стану, ніж у жінок КГ ( $P < 0,05 - 0,001$ ).

12. За результатами дослідження встановлено поліпшення показників професійної підготовленості жінок ЕГ за тестами прийому, передачі сигналу та швидкості підготовки апаратури ( $P < 0,05 - 0,001$ ).

Тестування психічних якостей (концентрація, стійкість, перенесення й розподіл уваги) та інтелектуальних здібностей виявило, що показники жінок ЕГ мають динаміку відносно показників жінок КГ ( $P < 0,05 - 0,001$ ).

**Практичні рекомендації.** За результатами досліджень ми запропонували такі практичні рекомендації:

1. Впровадити програму вдосконалення фізичної підготовленості та рухової активності військовослужбовців-жінок до системи фізичної підготовки жіночого контингенту Збройних сил України у різних умовах військової служби.

2. Внести зміни до навчальних програм з фізичної підготовки видів Збройних сил України, які б передбачали диференціацію цілей, завдань та засобів ФП для військовослужбовців-жінок.

3. У керівних документах з фізичної підготовки визначити чітку мету, завдання та принципи фізичної підготовки в різних умовах військової служби:

- у повсякденній діяльності у пункті постійної дислокації;
- під час тактичних навчань у пункті постійної дислокації та у польових умовах;
- перед заступанням на бойове чергування;
- під час бойового чергування;
- після чергування.

4. Впровадити у професійну підготовку військовослужбовців-жінок перевірку методичної підготовленості щодо організації індивідуальної ФП в різних умовах військово-професійної діяльності.

5. У програмах навчальної дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” визначити методику організації занять з фізичної підготовки у вищих вій-

ських навчальних закладах з урахуванням розвитку фізичних якостей, необхідних для професійної діяльності жінок-курсантів.

6. Ввести до НФП 2009 року до розділу „Гімнастика” такі вправи: утримання гантелі на витягнутій руці; вис на зігнутих руках на перекладині, утримання тулуба у горизонтальному положенні на спині та животі. Розробити нормативи з їх виконання.

7. Ввести вищезазначені вправи у перелік обов’язкових вправ, які виносяться на щомісячні та підсумкові перевірки з фізичної підготовки.

### Список літератури

1. Боярчук О. М. Дослідження впливу систематичних занять фізичними вправами на показники професійної підготовленості жінок-військовослужбовців / О. М. Боярчук // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : зб. наук. пр. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Т., 2009. – С. 79 – 83.

2. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності : [навч.-метод. посіб.] / О. М. Боярчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2009. – 160 с.

3. Боярчук О. М. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок : навч.-метод. посіб. / Л. М. Кізло, О. М. Боярчук, С. В. Романчук та ін.]. – К. : УФП ЗСУ, 2008. – 136 с.

4. Боярчук О. М. Дослідження взаємозв’язку рівня рухової активності військовослужбовців-жінок та показників фізичної підготовленості, функціонального й психологічного стану / О. М. Боярчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту – Л. : Українські технології, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 22-26.

5. Боярчук О. М. Дослідження впливу занять фізичними вправами на підтримку працездатності військовослужбовців-жінок / Олександр Боярчук // Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. 14. – С. 45-49.

6. Боярчук О. М. Обґрунтування програми удосконалення фізичної підготовленості та рухової активності жінок-військовослужбовців у різних умовах військово-професійної діяльності / О. М. Боярчук // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. пр. III Міжн. (Інтернет) наук.-практ. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2009. – С. 17-22.

## АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН-ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Александр БОЯРЧУК, Сергей РОМАНЧУК

*Житомирский военный институт Национального авиационного университета  
Академия сухопутных войск (г. Львов)*

**Аннотация.** Содержание статьи раскрывает результаты внедрения авторской программы совершенствования физической подготовленности и двигательной активности. Основано и подтверждено улучшение показателей физической подготовленности, физического развития, двигательной активности, функционального состояния, состояния соматического здоровья, а также профессионально важных психических и интеллектуальных способностей во время выполнения служебных обязанностей военнослужащими-женщинами.

**Ключевые слова:** программа, совершенствование, профессиональная подготовленность, военнослужащие-женщины.

**THE EFFECT ANALYSIS OF PROGRAM  
OF PHYSICAL PREPARATION AND MOTION ACTIVITY IMPROVEMENT  
ON THE PROFESSIONAL PREPARATION CHARACTERISTICS  
OF FEMALE SERVICEMEN**

**Olexander BOYARCHUK, Sergiy ROMANCHUK**

*Zhytomyr Military Institute of National Aviation University  
Academy of Army (Lviv)*

**Annotation.** The matter of the article covers the results of the author's program of physical preparation and motion activity introducing. The argumentation and confirmation of improvement of characteristics of physical preparation, physical development, motion activity, functional condition, somatic health state, and also significant professional mental and intellectual abilities during military service by female servicemen, was given.

**Key words:** program, improvement, professional preparation, female servicemen.