УДК 355.233.22

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЗА КОНТРАКТОМ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Ігор ШЛЯМАР

Командування Сухопутних військ

Анотація. У статті проведено аналіз розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості) військовослужбовців механізованих підрозділів військової служби за контрактом. Охарактеризовано динаміку фізичної підготовленості військовослужбовців упродовж останніх п'яти років. З'ясовано, що в системі фізичної підготовки не впроваджено засобів стимулювання поліпшення фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів військової служби за контрактом. Виявлено найбільші коливання у вправах на силу та швидкість. Досліджено параметри фізичного розвитку військовослужбовців.

Ключові слова: армія, військовослужбовець, фізична підготовленість, фізичні якості.

Постановка проблеми. Фізична підготовка є важливим засобом забезпечення високого рівня боєздатності військ будь-якої армії [5]. Завдяки високому рівню фізичної підготовленості, військовослужбовці здатні долати значні фізичні, психічні навантаження, зберігати високий рівень працездатності і швидше відновлювати рівень боєздатності [2, 4].

Аналіз спеціальної літератури й керівних документів свідчить, що сучасний бій висуває до фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ такі вимоги: здатність виконувати висококоординовані дії швидкісно-силової спрямованості в умовах інтенсивних комплексних фізичних навантажень протягом тривалого часу, уміння швидко переходити від одного виду діяльності до іншого, не знижуючи її ефективності [7, 8].

Фізична підготовка в системі бойової підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів займає важливе місце як предмет бойової підготовки. Вона впливає на всі компоненти боєздатності військовослужбовців. Об'єктивною основою цього є перенесення на боєздатність фізичних якостей, рухових навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки (Ю.С. Фіногенов, 2009).

Військовослужбовці з високим рівнем розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності в умовах бойових дій (впливу значних фізичних і психічних навантажень) переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей нижчий (Ю.А. Бородін, 2002; В.В. Паєвський, О.А. Шевченко, 2004). Дослідники Ю.С. Фіногенов (2009), С.В. Романчук (2012) доводять, що військово-професійне навчання (опанування певного обсягу військово-прикладних, спеціальних навичок) не може проходити успішно без достатнього розвитку фізичних якостей, які необхідні для вміння швидко пересуватися на місцевості, долати різні перешкоди, плавати (зокрема в обмундируванні зі зброєю), ходити на лижах.

Дослідження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців (курсантів) механізованих підрозділів проводив С.В. Романчук (2013). С.І. Глазунов (2003) провів ретроспективний аналіз контролю фізичної підготовленості військовослужбовців (строкової служби) механізованих підрозділів Сухопутних військ та розглянув шляхи його удосконалення. Трансформацію змісту фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України впродовж 1997–2009 років провів О.М. Лойко (2014). Незважаючи на наявність багатьох публікацій, із зазначеної теми, питання динаміки фізичної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів науковці ще не досліджували.

Підготовка військовослужбовців служби за контрактом механізованих підрозділів розпочалася в 169 навчальному центрі 2009 року. Дослідження рівня фізичної підготовленості тоді майже не проводилося.

Мета дослідження – Визначити динаміку фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів служби за контрактом впродовж періоду дослідження.

© Шлямар І., 2015

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; антропометрія (довжина і маса тіла); контрольні випробування за тестами фізичної підготовленості; анкетування.

У дослідженні взяли участь 900 військовослужбовців. Дослідження проводилися від 2009 до 2013 року на базі 169 наукового центру.

Результати досліджень. Результати тестувань з фізичної підготовки показали, що стабільні показники військовослужбовці показують з бігу на 100 м, впродовж експерименту середній результат був 14,2±0,3 с (рис. 1).

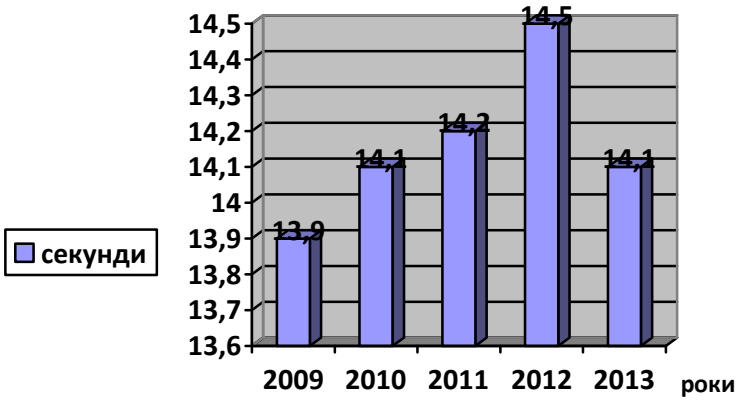

Рис. 1. **Динаміка результатів військовослужбовців служби за контрактом у бігу на 100метрів**

Суттєва різниця в результатах тестування спостерігається у вправах із підтягування та бігу на 3000 метрів. Так, середній результат у підтягуванні на перекладині по роках подано на рис. 2.

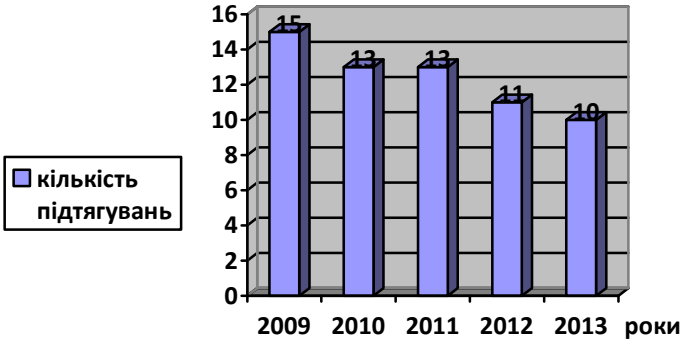

Рис. 2. **Динаміка результатів військовослужбовців служби за контрактом у підтягуванні на перекладині**

У вправі підтягування на перекладині прослідковується зниження результату на 33,3% від 15 до 10 разів, що підтверджує наявність регресії з цього випробування (фізичної якості – сили). Такого роду зниження результатів спостерігали й інші дослідники [1,3,6]. Таку ж тенденцію мають і результати бігу на 3000 метрів по роках (рис. 3).

На рисунку 3 видно, що результати військовослужбовців служби за контрактом поступово погіршувалися. Зниження результатів відбулося на 6,7%, що свідчить про зниження рівня витривалості військовослужбовців.

Як видно з графіку впродовж 2009–2013 року рівень фізичної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів знижується. Для

встановлення причин регресії фізичної підготовленості ми провели опитування серед військовослужбовців військової служби за контрактом та їх командирів (табл. 1).

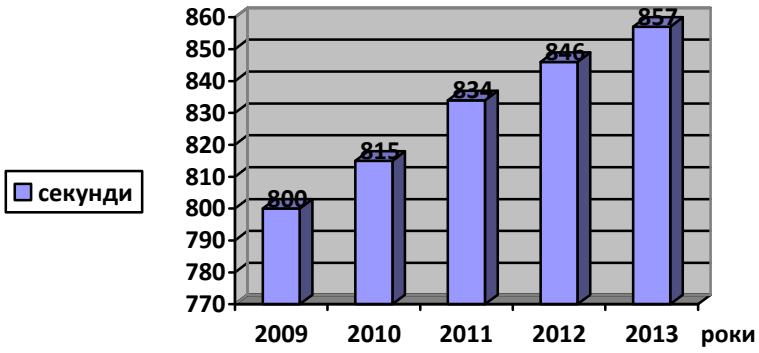

Рис. 3. **Динаміка результатів військовослужбовців служби за контрактом з бігу на 3000 метрів**

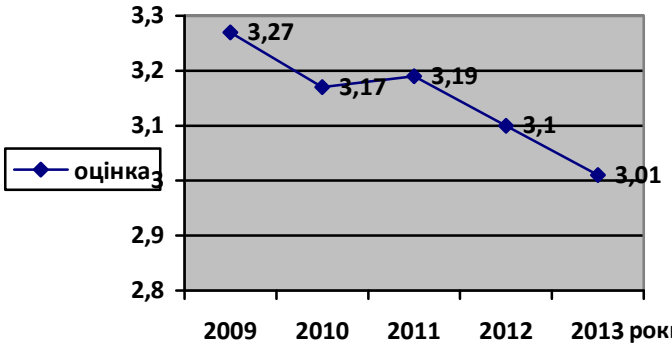

Рис. 4. **Динаміка оцінок загальної фізичної підготовленості військовослужбовців за період дослідження**

Таблиця 1

Основні причини зниження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців

№ з/п	Причини регресії фізичної підготовленості	Військовослужбовці військової служби за контрактом	Командири підрозділів
	Відсутність засобів стимулювання	46,18%	30,8%
	Відсутність належної навчально-тренувальної бази	19,7%	9,3%
	Недостатнє виділення часу для занять фізичною підготовкою	15,4%	4,9%
	Відсутність інструкторів з фізичної підготовки	6,7%	6,1%
	Низькій рівень методичної підготовленості керівників занять	4,6%	1,8%
	Незадовільні побутові умови (відсутність душових кабін у спортивних залах, гуртожитках)	4,4%	3,3%
	Низький вихідний рівень особистий фізичної підготовки	1,2%	43,3%
	Інші	1,4%	1,2%

Отже основною причиною регресії фізичної підготовленості, на думку, опитаних є відсутність засобів стимулювання. Разом з тим командири підрозділів на першому місці серед причин, які призводять до низького рівня фізичної підготовки, вважають низький вихідний рівень військовослужбовців. .

Було проведено дослідження параметрів фізичного розвитку. Установлено, що за зростом і масою тіла військовослужбовці служби за контрактом механізованих підрозділів за роками набору суттєво не відрізняються. Середня величина цих показників коливається в межах 176,3±6,7см (ріст) і 65,6±7,8кг (маса). Ваго-зростовий індекс військовослужбовців знаходиться в межах норми.

Висновки:

1. Рівень розвитку фізичних якостей у військовослужбовців військової служби за контрактом з кожним роком погіршується. Упродовж останніх років стабільні результати військовослужбовці демонструють із вправ на швидкість.

2. Рівень фізичної підготовленості протягом останніх років знижується, у військовослужбовців прослідковується регресія в їхньому фізичному розвитку.

3. Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців значною мірою залежить від вихідного рівня розвитку фізичних якостей військовослужбовців та засобів їх стимулювання.

У подальших дослідженнях необхідно більш глибоко вивчити досвід фахівців з організації фізичної підготовки у військових частинах, які, на нашу думку, зможуть більш об'єктивно встановити причини погіршення рівня фізичної підготовки військовослужбовців військової служби за контрактом.

Список літератури

1. *Афонін В.* Динаміка фізичної підготовленості курсантів за період навчання у Львівському інституті / В. Афонін, С. Глебко // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. – К., 2003. – С. 3–6.

2. *Бородін Ю. А.* Організація та зміст фізичної підготовки курсантів у період початкової військової підготовки: метод. реком. / Ю. А. Бородін, В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 2003. – 44 с.

3. *Глазунов С. И.* Проблемы мотивации к физическому совершенствованию офицеров Вооруженных Сил Украины / С. И. Глазунов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / [за ред. С. С. Єрмакова.] – Х., 2007. – №1. – С. 16–20.

4. *Лойко О. М.* Тенденции изменения содержания физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений сухопутных войск Вооруженных Сил Украины // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессиональ-но-прикладной физической підготовки : материалы II междунар. конф. – Могилев : Могилев. институт МВД, 2014. – 249–252 с.

5. *Паевский В. В.* Роль физической подготовки в совершенствовании задач и функциональных особенностей учебно-боевой деятельности личного состава подразделений ППО Сухопутных войск / В. В. Паевский, О. А. Шевченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2004. – №9. – С. 53–62.

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

7. *Фіногенов Ю. С.* Професіоналізація Збройних Сил України і деякі питання перебудови системи фізичної підготовки військовослужбовців / Ю. С. Фіногенов // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали наук.-метод. конф. – К., 2003. – С. 40–43.

8. *Шевченко О. А.* Специальная направленность поэтапного формирования физических качеств военных специалистов ПВО Сухопутных войск / О. А. Шевченко // Физическое воспитание студентов творческих спеціальностей : сб. науч. статей [под ред. С. С. Ермакова]. – Х., 2007. – №1. – С. 161–167.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЗА КОНТРАКТОМ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Ігор ШЛЯМАР

Командування Сухопутних військ

Аннотация. В статье проведен анализ развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) военнослужащих механизированных подразделений воинской службы за контрактом. Отображена динамика физической подготовленности военнослужащих на протяжении последних пяти лет. Определено, что в систему физической подготовки не внедрены средства стимулирования улучшения физической подготовленности военнослужащих механизированных подразделений воинской службы за контрактом. Исследованы параметры физического развития военнослужащих.

Ключевые слова: армия, военнослужащий, физическая подготовленность, физические качества.

DYNAMICS OF PHYSICAL MILITARY PERSONNEL CONTRACT MECHANIZED UNITS

Igor SHLYAMAR

Land Force Command

Abstract. This article provides an analysis of the physical properties (strength, speed, endurance) military mechanized units contractual military service. Characterizes the dynamics of physical fitness troops over the past five years. It was found that the system of physical training was introduced incentives to improve physical fitness soldiers mechanized units contractual military service. Found the greatest fluctuations in exercises to strength and speed. Investigated parameters of physical development doslidzhuyemyh soldiers.

Keywords: army, military, physical fitness, physical qualities.