

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Артур ОДЕРОВ, Сергій ФЕДАК, Максим КУЗНЕЦОВ

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
м. Львів, Україна, e-mail: stroyova@ukr.net*

**Анотація.** У статті теоретично проаналізовано та узагальнено дані проведення досліджень провідними вченими, які займалися вивченням динаміки розвитку фізичної підготовленості більшості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл та кандидатів на навчання у вищий військовий навчальний заклад. Проаналізовано динаміку розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного на різних періодах служби (курсах навчання). 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 у цій галузі.

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

**Постановка проблеми.** Серед основних завдань гарантування воєнної безпеки України є підтримання постійної готовності Збройних сил (ЗС) до відбиття агресії з боку будь-якої держави. Упродовж років становлення ЗС України досить успішно виконували та продовжують виконувати свої функції, демонструючи готовність до виконання завдань за призначенням. Боєготовність ЗС визначається у передусім боєготовністю особового складу. Важливою складовою боєготовності військовослужбовців разом з морально-психологічною та воєнно-спеціальною є їхня фізична підготовленість. Необхідний рівень підготовленості військовослужбовців досягається спланованим, науково-обґрунтованим та систематичним процесом їх фізичного вдосконалення.

На сьогодні однією з важливих проблем є проблема всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів – майбутніх офіцерів Сухопутних військ ЗС України. Збільшення військових підрозділів складною бойовою технікою, її удосконалення, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність підтримання постійної бойової готовності підрозділів потребують удосконалення бойової підготовки. Сучасні бойові дії не тільки не знижують, а навпаки, підвищують значення професійно-важливих якостей кожного офіцера. Тому, аналізуючи наукові дослідження низки вчених (В. В. Двоєнко, 2003; Е. О. Явдошенко, 2004; М. С. Корольчук, 2005; Ю. П. Сергієнко, 2005; С. В. Романчук, 2011) можна стверджувати, що якою технічно досконалою не була б армія, якби не було автоматизовано керування бойовими машинами, якою би 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 України до ефективного виконання поставлених перед ними бойових завдань (Р. Н. Некрасов, 1998; Ю. К. Демьяненко, І. А. Кузнецов, 1999; Ю. А. Бородін, 2003).

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

Отже, яким тоді має бути рівень фізичної підготовленості майбутніх захисників Вітчизни? Здоров'я, рухова активність та рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів ЗС України на цьому етапі їх становлення є не менш важливою початковою умовою [1, 3].

**Зв'язок з науковими планами, НДР.** Матеріал підготовлено відповідно до Зведеного річного плану наукової та науково-технічної діяльності ЗС України на 2010–2015 рр. та плану НДР за темою «Удосконалення військово-прикладних навичок курсантів (слухачів) вищих військових навчальних закладів у системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців» (шифр – «Прикладність») та відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності служби фізичної підготовки командування Сухопутних військ Збройних сил України на 2014–2015 рр. за темою науково-дослідної роботи «Обґрунтування критеріїв і показників визначення психофізіологічних можливостей військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр – «Можливість» (номер державної реєстрації 0101U001769).

**Мета** дослідження полягає в аналізуванні рівня фізичної підготовленості курсантів вищого військового навчального закладу, теоретичного аналізу та узагальнення даних з питань фізичної підготовленості.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури та інформації, педагогічне спостереження, математична статистика.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Значення фізичного стану для ефективного виконання військово-професійної діяльності доведене багатьма науковими дослідженнями і багатовіковим досвідом війн [7]. Проведений літературний аналіз свідчить, що фізичний стан вважається фундаментом для інших компонентів боєздатності майбутніх офіцерів [8, 4]. 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. Водночас, велике значення для виконання тих чи інших завдань військово-професійної діяльності залежить від фізичної підготовленості курсантів – майбутніх захисників Вітчизни.

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

**Результати досліджень та їх обговорення.** Проблема розвитку загальної фізичної підготовленості в курсантів вищого військового навчального закладу є надзвичайно актуальною. Давно відомий лозунг: «Готувати солдатів до того, що потрібно під час бою!» – ще раз використовується фахівцями підготовки військ армій найбільш розвинених країн світу. «Навчатися солдатам саме тому, як вони будуть воювати» – така нова філософія інноваційного формування фізичної готовності військовослужбовців, яка реалізується Управлінням навчання та доктрин Сухопутних військ армії США. Тому розвиток основних фізичних якостей та закладення фундаменту на молодших курсах дає змогу формувати професійно-прикладні якості курсантів – майбутніх фахівців СВ ЗС України. Відповідно до Державного освітнього стандарту фізична підготовка є одним із предметів навчання у 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 і 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. До того ж, 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 [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 першочер-

гових завдань вчителів фізичної культури в школах та фахівців фізичного виховання. Окрім того, школи та сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу курсантів в руховій активності.

Дослідження В. М. Романчука, 2006; К. В. Пронтенка, 2009; Г. П. Грибана, 2008 та ін. свідчать, що фізична підготовленість переважної більшості молоді 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 в свою чергу 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 окільних розмірів плеча, стегна, гомілки параметрам середнього стандарту гармонійності на 3–19%. Близько 35% учнів 10–11 класів середніх шкіл мають порушення діяльності опорно-рухового апарату (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 ЖСЛ мають 46,7% випускників; знижену опірність організму до несприятливих чинників 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.

Відповідно до керівних документів основною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності. Своєю чергою, фізична готовність визначається ступенем оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей).

Тому на цьому етапі вивчення питання готовності до подальшого захисту Вітчизни майбутніми військовослужбовцями ми здійснили перевірку рівня фізичної підготовленості курсантів другого, третього та четвертого курсів навчання (2012–2014 н. р.) та проведений аналіз динаміки розвитку основних фізичних якостей (n=724) з виконання трьох фізичних вправ відповідно до вимог керівного документа з фізичної підготовки і спорту – швидкість (біг на 100 м, с), на силу (підтягування на перекладині) та витривалість (біг на 3000 м, с).

Аналіз перевірки та динаміка розвитку основних фізичних якостей подано в табл. 1.

Таблиця 1

#### Динаміка рівня розвитку фізичних якостей курсантів (2012–2014 н. р.)

Нормативні вправи	Рік навчання (курс)		
	2012 (n=254)	2013 (n=236)	2014 (n=234)
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 3000 м, с	773,70±69,79	776,52±48,88	836,95±100,23

Проведений аналіз рівня розвитку швидкісних якостей курсантів, яких залучали до перевірки, свідчить, що результати з бігу на 100 м за період навчання від 2012 до 2014 року достовірно не змінювалися ( $t=0,553$ ;  $P>0,05$ ), а навпаки, середній результат є позитивним та збільшився на 0,18 с. Водночас, динаміка розвитку фізичної якості 2014 року порівняно з 2013 роком, має регресивний характер, спостерігається поступове зниження результату на 0,04 с. ( $t=1,268$ ;  $P>0,05$ ).

Згідно з аналізами результатів у виконанні вправи на силу (підтягування на перекладині), рівень силових якостей 2013 року, порівняно з 2012 роком, збільшився на 0,35 рази ( $t=0,978$ ;  $P>0,05$ ) та достовірно не змінювалися. До того ж середній результат у підтягуванні на перекладині 2014 року мав негативний характер та знизився ( $t=1,070$ ;  $P>0,05$ ).

Проведені дослідження результатів з бігу на 3000 метрів свідчать про стабільно регресивний характер. За результатами аналізу витривалості можна зробити висновок, що середній результат від 2012 до 2014 року достовірно погіршився з 12 хв 53 с до 13 хв 56 с ( $t=7,206$ ;  $P<0,01$ ). За період від 2012 до 2013 середній результат з бігу на 3000 м достовірно не змінювався, хоча і погіршився на 3 с ( $t=0,496$ ;  $P>0,05$ ).

**Висновки і перспективи подальших пошуків.** Проведене нами дослідження свідчить, що рівень фізичної підготовленості курсантів має негативний характер та з кожним роком поступово знижується, що своєю чергою не дозволяє повною мірою вирішити основні завдання фізичної підготовки курсантів вищого військового навчального закладу на етапі первинного становлення (навчання), а саме: адаптація військовослужбовців до умов військової служби; постійне вдосконалення фізичних якостей; поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття; ведення здорового способу життя; формування базової фізичної підготовки, того фундаменту загальної фізичної підготовленості, яка надалі забезпечить виконання завдань, відповідно до займаних посад; забезпечення розвитку високого рівня військово-професійного навчання; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів; оволодіння військово-прикладними руховими навичками; формування мотивації до самостійних та систематичних занять фізичною підготовкою та спортом.

Важливо наголосити, що йдеться не просто про фізичну підготовку загалом, а про її військово-прикладну спрямованість, під якою розуміється підбір таких засобів і методів, що забезпечать вирішення специфічних завдань, зумовлених вимогами службової діяльності, сприятимуть поліпшенню фізичного стану і підвищенню професійної працездатності військовослужбовців. Тому проведені роботи надалі дадуть змогу нам у повному обсязі виявити потрібні засоби, методи, форми 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. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2003. – С. 28–29.
2. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах : навч. посіб. / С. В. Романчук, Ю. А. Бородін, В. М. Романчук [та ін.]. – Житомир : 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 з фіз. виховання і спорту: [спец. 24.00.02] «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / В. П. Леонтьев. – Київ, 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. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2003. – С. 85–89.
5. Психология и педагогика. Военная психология : учеб. для вузов / под ред. А. С. Макалова]. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 456 с.
6. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : монографія / С. В. Романчук. – Львів : 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  
БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ**

**Артур ОДЕРОВ, Сергей ФЕДАК, Максим КУЗНЕЦОВ**

*Национальная академия сухопутных войск имени гетмана Петра Сагайдачного,  
г. Львов, Украина, e-mail: stroyova@ukr.net*

**Аннотация.** В статье осуществлен теоретический анализ и обобщение данных проведения исследований выдающимися учеными, которые занимались изучением динамики развития физической подготовленности большинства учащихся старших классов общеобразовательных школ и кандидатов на обучение в высшее военное учебное заведение. Проведен анализ динамики развития основных физических качеств военнослужащих Национальной академии сухопутных войск имени гетмана Петра Сагайдачного на разных периодах службы (курсах обучения). Выявлено 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 FITNESS OF THE FUTURE OFFICERS OF THE ARMED FORCE UKRAINE**

**Artur ODEROV, Serhii FEDAK, Maksym KUZNETSOV**

*National Army Academy named after Hetman Petro Sahaidachnyi, Lviv, Ukraine, e-mail: stroyova@ukr.net*

**Abstract.** The article provides literary analysis of the researches conducted by famous scientists who studied the development of the dynamics of physical fitness of the pupils of senior grades of the secondary schools and intending students of higher military educational institutions. The analysis of the dynamic development of the main physical qualities of the servicemen of the National Army Academy named after Hetman Petro Sahaidachnyi on different stages of education (years of study) was conducted. The main drawbacks that make it 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 fitness, Armed Forces of Ukraine, physical qualities.