

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПОВСЯКДЕННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ігор ШЛЯМАР

*Командування Сухопутних військ, м. Київ, Україна,
e-mail: romanchukserg@mail.ru*

Анотація. Рациональний розподіл рухової активності упродовж доби, тижня, місяця, року займає одне з ключових місць у плануванні повсякденної діяльності військовослужбовців. Розглянуто рухову активність протягом основних періодів навчання («базового», «інтенсивного», «підтримувального»). Проведено вивчення рухової активності військовослужбовців механізованих підрозділів та встановлено її відповідність середньостатистичної норми (10–12 тис. кроків на добу). Дослідження проводились у 169 навчальних центрах протягом одного навчального року. Рухова активність військовослужбовців перевищує зазначені норми під час польових виходів, табірних зборів, багатоденних навчань, проходження «курсів витримки» менше від встановленої норми під час відпустки, чергувань у пункті постійної дислокації, вихідних днів.

Ключові слова: Сухопутні війська, фізична підготовка, військовослужбовець, механізовані підрозділи, рухова активність.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
МЕХАНИЗИРОВАННЫХ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СУХОПУТНЫХ
ВОЙСК ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ
ВО ВРЕМЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ігорь ШЛЯМАР

*Командование Сухопутных войск,
г. Киев, Украина,
e-mail: romanchukserg@mail.ru*

Аннотация. Рациональное распределение двигательной активности на протяжении суток, недели, месяца, года занимает одно из ключевых мест планирования каждодневной деятельности военнослужащих. Раскрыто двигательную активность на протяжении основных периодов обучения («базового», «интенсивного», «поддерживающего»). Изучено двигательную активность военнослужащих механизированных подразделений, а также определено ее соответствие среднестатистической норме (10–12 тысяч шагов на сутки). Исследование проводилось в 196 научном центре на протяжении одного учебного года. Двигательная активность военнослужащих превышает определенные нормы во время полевых выходов, лагерных сборов, многодневных учений, прохождения «курсов выдержки», меньше определенной нормы во время отпуска, дежурства в пункте постоянной дислокации, выходные дни.

Ключевые слова: Сухопутные войска, физическая подготовка, военнослужащие, механизированные подразделения, двигательная активность.

**MOTOR ACTIVITY OF MILITARY
PERSONNEL OF MECHANIZED UNITS
OF THE ARMY UKRAINE ARMED FORCES
DURING DAILY ACTIVITIES**

Igor SHLYAMAR

*Army Command, Kyiv, Ukraine,
e-mail: romanchukserg@mail.ru*

Abstract. A rational distribution of physical activity during the day, week, month, year covers a major component in planning daily activities of military personnel. was considered the main motor activity during periods of training ("basic", "heavy", "maintenance"). The study of physical activity mechanized military units and established its compliance with the average norm (10–12 thousand. Steps a day). The study was conducted in 169 training center for one academic year. Motor activity exceeds military standards specified during military exercises at a military training ground, military training camp, many days of military exercises, passing the "survival courses" less than the norm during the holidays, on duty in the bases, weekend.

Keywords: Army, physical training, military personnel, mechanized units, motor activity.

Постановка проблеми. Нормальна життєдіяльність організму можлива лише за певної організації різноманітного м'язового навантаження [5]. Вона є поєднанням різноманітних рухових дій, що виконують в повсякденному житті, пересуваннях, організованих і самостійних заняттях фізичною культурою, спортом і об'єднаних терміном «рухова активність» (РА) [1]. Навчально-бойова діяльність особового складу механізованих підрозділів відбувається на рі-

зноманітній за рельєфом і прохідністю місцевості у піших порядках або із застосуванням техніки. Техніка використовується як засіб доставки особового складу в район навчально-бойової діяльності і як засіб повернення їх в райони постійної дислокації [3]. Застосування техніки не лише значно полегшує військовослужбовцям виконання багатьох елементів навчально-бойової діяльності, а й приводить до зменшення рухової активності військовослужбовців. Особовому складу при здійсненні маршів на бойових машинах доводиться тривалий час перебувати в малорухомому статичному положенні [6]. Фахівці вважають, якщо фактична фізична активність нижча за належну виникає своєрідний «дефіцит» м'язової діяльності, який потрібно компенсувати за рахунок введення додаткових спеціальних м'язових навантажень, тобто фізичних вправ [8, 9, 10, 11]. У зв'язку з тим, що у військовослужбовців механізованих підрозділів рухова діяльність, яка виражає професійну діяльність, є пересування кроком, бігом, переповзанням доцільно провести дослідження з застосуванням методу крокометрії.

Аналіз системи фізичної підготовки Збройних сил України свідчить, що вона недостатньо вирішує завдання зміцнення здоров'я та фізичного розвитку військовослужбовців. Питання вивчення рухової активності військовослужбовців у Збройних силах приділено, на нашу думку, недостатньо уваги. У керівних документах (статутах, настановах, керівництвах) не встановлено як добові, так і тижневі норми рухової активності [4].

Започаткували розв'язання цієї проблеми науковці Г. Л. Апанасенко, В. М. Афонін, Ю. І. Беляк [2]. Фізичну рухову активність військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України досліджували вітчизняні вчені С. І. Глазунов (2003), Г. І. Сухорада (2001) та С. В. Романчук (2013).

Дослідження рухової активності військовослужбовців-жінок у різних умовах виконання службового обов'язку проводив О. М. Боярчук (2009).

Незважаючи на наявність численних публікацій, присвячених зазначеній темі, досліджень рухової активності військовослужбовців механізованих підрозділів було проведено недостатньо.

Метою дослідження є визначення рухової активності військовослужбовців механізованих підрозділів та встановлення їх відповідності середньостатистичній нормі (10–12 тис. кроків на добу).

Завданнями роботи було визначити динаміку щоденної рухової активності військовослужбовців механізованих підрозділів; проаналізувати отримані величини рухової активності щодо середньостатистичної норми, без урахування потужності виконуваної військовослужбовцями роботи, яка залежить від росто-вагових показників і військової спеціальності воїнів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної і наукової літератури; методи вимірювання (крокометрія) і математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проведено відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності служби фізичної підготовки і спорту командування Сухопутних військ Збройних сил України за темою «Формування професійних якостей майбутнього офіцера засобами фізичної підготовки під час навчання у ВВНЗ», шифр «Взаємозв'язок».

У дослідженні взяли участь 25 військовослужбовців, яких вибрано способом випадкової вибірки. Результати вибраних військовослужбовців перевірено на «нормальність» розподілу даних. Дослідження проводились з 1.01.2013 по 1.01.2014 рік на базі 196 навчальних центрів.

У дослідженні добовий рівень рухової активності військовослужбовців механізованих підрозділів визначали за допомогою крокометра. Виміри проводили щодня упродовж навчального року в період «базової підготовки» під час навчальних занять в пункті постійної дислокації, у період інтенсивної підготовки (під час польових виходів, табірних зборів, багатоденних навчань, занять з тактичної, бойової, розвідувальної підготовки, проходження «курсів витримки»), у підтримувальний період (під час навчально-тренувальних занять в пункті постійної дислокації та на полігонах).

Основні результати дослідження. Згідно з дослідженнями визначено середні показники рухової активності військовослужбовців у різних періодах навчання, які відповідають таким величинам:

- період базової підготовки (навчальні заняття в пункті постійної дислокації – 13468 кроків; чергування в пункті постійної дислокації – 8062 кроки);
- період інтенсивної підготовки (під час польових виходів – 19823 кроки, табірних зборів – 37085 кроків, багатоденних навчань – 39087 кроків, занять з тактичної, бойової, розвідувальної підготовки – 12121 кроки, проходження «курсів витримки» – 50342 кроки,
- у підтримувальний період (під час навчально-тренувальних занять в пункті постійної дислокації та на полігонах) – 12241 кроки, у вихідні дні – 6939 кроків та під час відпустки – 8536 кроків.

Таблиця 1

Показники середньодобової рухової активності під час періодів навчання

Періоди навчання	Середня кількість кроків	Кількість досліджувальних днів
<i>Період базової підготовки:</i>		32
- навчальні заняття в пункті постійної дислокації;	13468±812,5	28
- чергування в пункті постійної дислокації	8042±442,3	4
<i>Період інтенсивної підготовки:</i>		57
- під час польових виходів;	19823±1387,6	7
- табірних зборів;	37085±2670,1	21
- багатоденних навчань;	39087±3126,9	5
- із занять тактичної, бойової, розвідувальної підготовки;	12121±484,8	10
- проходження «курсів витримки»;	50342±3926,6	14
<i>Підтримувальний період:</i>		38
- під час навчально-тренувальних занять в пункті постійної дислокації та на полігонах;	12241±501,8	21
- у вихідні дні;	6939±330,2	3
- під час відпустки.	8536±751,2	14

Результати дослідження свідчать, що щодо середньостатистичної норми (10–12 тис. кроків на добу) рухова активність військовослужбовців механізованих підрозділів становить під час навчальних занять у пункті постійної дислокації 13468 кроків (більша на 10%); під час чергування в пункті постійної дислокації – 8042 кроки (менша на 25%); під час польового виходу – 19823 кроки (більша на 85%); під час табірних зборів – 37085 кроків (більша на 350%); під час багатоденних навчань – 39087 кроків (більша на 370%); під час занять з тактичної, бойової, розвідувальної підготовки – 12121 крок (відповідає середньостатистичній нормі); під час проходження «курсів витримки» – 51342 кроки (більша на 510%); під час навчально-тренувальних занять в пункті постійної дислокації та на полігонах – 12241 крок (відповідає середньостатистичній нормі); під час вихідних днів – 6939 кроків (менша на 40%); під час відпустки – 8536 кроків (менша на 20%).

Таким чином, найменшу рухову активність військовослужбовців механізованих підрозділів зафіксовано під час відпустки, вихідних днів, чергування в пункті постійної дислокації, яка займає приблизно 17% часу від загального терміну спостережень. Під час навчальних занять в пункті постійної дислокації, польових виходів, табірних зборів, багатоденних навчань, проходження курсів витримки середньостатистична норма рухової активності перевищується. Найбільш вагоме зростання рухової активності простежено під час проходження курсу витримки впродовж 14 днів – майже в п'ять разів більше від норми. Це пов'язано з великим обсягом практичних завдань, які військовослужбовці виконують під час курсу, а також відстанню між місцем проживання та розташуванням військових об'єктів, на яких військовослужбовців відпрацьовують практичні навички.

Висновок. Зважаючи на отримані результати можна стверджувати, що рівень рухової активності військовослужбовців механізованих підрозділів перевищує середньостатистичну норму (10–12 тис. кроків на добу) приблизно більшу половину часу (51%) від загального терміну спостережень. Нижче за середньостатистичну норму рухової активності є тільки період відпу-

стки, вихідних днів, чергування в пункті постійної дислокації. Оскільки цей період є не тривалий то, на нашу думку, він загалом не суттєво впливає на стан здоров'я військовослужбовців.

Таким чином, за результатами дослідження, можна констатувати високий рівень обсягу рухової активності військовослужбовців в основних періодах навчання.

У подальших дослідженнях плануємо дослідити, крім загальної рухової активності, також інтенсивність навантажень, які військовослужбовці переносять у періодах навчання, залежно від їхньої військово-професійної спеціалізації.

Список літератури

1. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992.
2. *Беляк Ю. І.* Динаміка морфологічних показників жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом / Беляк Ю. І., Яців Я. М. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – С. 189
3. *Боярчук О.* Дослідження взаємозв'язку рівня рухової активності військовослужбовців-жінок та показників фізичної підготовленості, функціонального й психологічного стану / О. Боярчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 22–26.
4. *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.
5. *Романенко В. В.* Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Романенко В. В. – Л., 2003. – 26 с.
6. *Романчук В. М.* Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Романчук Віктор Миколайович. – Житомир, 2007. – 196 с.
7. *Arrone L. J.* Classification of obesity and assessment of obesity-related health risks / Arrone L. J. // *Obes. Res.* – 2002. – Vol. 10. – P. 1055–1115.
8. *Betteridge D. J.* How does obesity increase cardiovascular risk? / Betteridge D. J. // *Obesity and cardiovascular diseases.* – London, 1998. – P. 5–17.
9. *Fujise T. K.* Characteristics of anthropometry and physical fitness of masked obesity in young men and women / Fujise T. Nagasaki K. // *Japanese J Physical Fitness and Sports Med.* – 1999. – Vol. 48. – P. 631–640.
10. *Suzuki H.* Jakunen jousei ni okeru himando to taishibouritsu tonon kanrensei / Suzuki H, Matsuo T. // *Tairyoku Kagaku.* – 1996. – Vol. 45. – P. 756.
11. World Health Organisation. Obesity: preventing and managing the global epidemic – Geneva : WHO Technical Report Series, 1997.

Стаття надійшла до редколегії 22.05.2015

Прийнята до друку 26.06.2015

Підписана до друку 30.06.2015