

УДК 355.233.22

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
КУРСАНТІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯОлег НЕБОЖУК¹, Віктор ЛАШТА¹,
Андрій БАЛДЕЦЬКИЙ², Михайло СМОВШ²¹Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна,
²Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна,
e-mail: ben_asv@ukr.net

Анотація. Роботу присвячено аналізу ефективності системи фізичної підготовки курсантів молодших курсів навчання у військових навчальних закладах. Мета дослідження полягала у визначенні динаміки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів Сухопутних військ. У дослідженні взяли участь 30 курсантів першого курсу навчання. Дослідження показали, що показники виконання вправ загальної фізичної підготовленості впродовж навчання мають позитивні зміни. Аналіз динаміки рівня спеціальної фізичної підготовленості засвідчив недостатню ефективність змісту занять курсантів щодо розвитку спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

Ключові слова: фізична підготовка, військово-прикладні навички, курсант, Сухопутні війська.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КУРСАНТОВ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯОлег НЕБОЖУК¹, Виктор ЛАШТА¹
Андрей БАЛДЕЦКИЙ², Михаил СМОВШ²¹Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного,
г. Львів, Україна,
²Военный институт Киевского национального
университета имени Тараса Шевченко,
г. Киев, Украина, e-mail: ben_asv@ukr.net

Аннотация. Работа посвящена анализу эффективности системы физической подготовки курсантов младших курсов в военных учебных заведениях. Цель исследования заключалась в определении динамики уровня общей и специальной физической подготовленности курсантов Сухопутных войск. В исследовании приняли участие 30 курсантов первого курса обучения. Исследования показали, что показатели выполнения упражнений общей физической подготовленности на протяжении обучения имеют положительные изменения. Анализ динамики уровня специальной физической подготовленности свидетельствовал о недостаточной эффективности содержания занятий курсантов по развитию специальных физических качеств и военно-прикладных навыков.

Ключевые слова: физическая подготовка, военно-прикладные навыки, курсант, Сухопутные войска.

PHYSICAL PREPAREDNESS
PARAMETERS DYNAMICS
OF FIRST YEAR ARMY CADETSOleh NEBOZHUK¹, Victor LASHTA¹,
Andriy BALDETSKY², Mykhaylo SMOVSH²¹Hetman Petro Sahaidachny National Army
Academy, Lviv, Ukraine,
²Military Institute of Taras Shevchenko National
University of Kiev, Kiev, Ukraine,
e-mail: ben_asv@ukr.net

Abstract: The research is devoted to the analysis of the effectiveness of the system of physical training of the first year cadets in military educational institutions. The purpose of the study was to determine the dynamics of the level of general and special physical preparedness of the Army. The study was attended by 30 of the first year cadets. Studies have shown that performance indicators for general physical preparedness during training have positive changes. The analysis of the dynamics of the level of special physical preparedness showed lack of effectiveness of the content of the training of students in the development of special physical qualities and military applied skills.

Keywords: physical preparedness, military applied skills, cadet, Army.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими завданнями. Однією з важливих проблем, від розв'язання якої багато в чому залежить бойова готовність підрозділів і частин Збройних сил України, сьогодні є всебічне реформування процесу навчання

та виховання курсантів – майбутніх офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України. 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 [1, 2, 9].

Дослідження проведено відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Головного управління підготовки Збройних сил України на 2017–2018 рік за темою науково-дослідної роботи «Обґрунтування норм фізичного та психоемоційного навантаження військовослужбовців під час ведення бойових дій».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати досліджень [3, 8] останніх років переконливо довели всебічне значення фізичної підготовки для підвищення боєздатності й боєготовності військ, для успішності військово-професійного навчання курсантів Сухопутних військ Збройних сил України, для скорочення термінів і поліпшення якості їх підготовки під час оволодіння різними видами бойової техніки, для забезпечення надійності керування нею у складних умовах.

На думку науковців (Л. Чух, 2003; У. Р. Sergienko, 2013; І. Л. Шлямара, 2015), підготувати військовослужбовців до ефективного виконання професійних обов'язків можна засобами фізичної підготовки. Результати наукових досліджень доводять, що застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальних та спеціальних якостей, сприятимуть якісним змінам рівня бойової готовності військовослужбовців [6, 7, 10].

Проте результати наукових досліджень (С. С. Федак, 2010; С. В. Романчук, 2012) свідчать, що чинна система фізичної підготовки вищих військових навчальних закладів недостатньо ефективно формує професійно-прикладні якості військовослужбовців, а особливо курсантів – майбутніх офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України. У зв'язку з цим постає необхідність удосконалення змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів Сухопутних військ [4, 5].

Мета дослідження – визначити динаміку рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів Сухопутних військ першого курсу навчання.

Методи дослідження. Теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті проблеми; педагогічні методи (спостереження, тестування) – для визначення динаміки рівня фізичної підготовленості курсантів; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проведено на базі Національної академії сухопутних військ (м. Львів). У дослідженні взяли участь 30 курсантів першого курсу навчання бойових спеціальностей Сухопутних військ.

Тестування проведено за обов'язковими контрольними вправами згідно з Наставною з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-2014), які визначають рівень загальної фізичної підготовленості (біг на 100 метрів, підтягування на перекладині, біг на 1000 метрів) та спеціальної фізичної підготовленості (човниковий біг 6x100 метрів та біг на 3000 метрів із подоланням перешкод). Дослідження відбувалося трьома етапами: 1 – на початку навчального року, 2 – через три місяці навчання, 3 – через шість місяців від початку дослідження.

Результати тестувань виявили, що позитивні зміни середніх результатів курсанти показують у бігу на 100 метрів (табл. 1). Так, на першому етапі дослідження середній арифметичний результат становив 14,5 с, на другому етапі – 14,4 с та в кінці дослідження – 14,1 с. Порівняльний аналіз показав, що різниця між показниками першого і другого етапу дослідження має позитивні зміни та становить 0,1 с. Аналіз показників між другим і третім етапом засвідчив поліпшення результату на 0,3 с. Загалом дослідження виявили, що на всіх етапах тестування відбулися позитивні зміни між показниками, але достовірну різницю виявлено між першим і третім етапом ($p < 0,05$).

Дослідження показників у підтягуванні на перекладині курсантів на першому етапі свідчить, що середній арифметичний результат становив 11,9 разів (табл. 1). За результатами аналізу

другого етапу встановлено, що показники курсантів порівняно з першим етапом поліпшилися на 0,9 раза, але достовірної різниці немає ($p > 0,05$). Також визначено достовірне поліпшення результатів досліджуваної групи на третьому етапі порівняно з першим на 2,4 раза ($p < 0,01$).

Таблиця 1

**Динаміка результатів загальної фізичної підготовленості
курсантів першого курсу навчання**

| Період дослідження | 1 етап | 2 етап | 3 етап | p (1 етап – 2 етап) | p (2 етап – 3 етап) | p (1 етап – 3 етап) |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Біг на 100 метрів, с | | | | | | |
| \bar{x} | 14,5 | 14,4 | 14,1 | t=0,46 > 0,05 | t=1,66 > 0,05 | t=2,02 < 0,05 |
| σ | 0,80 | 0,71 | 0,70 | | | |
| m | 0,18 | 0,16 | 0,16 | | | |
| Підтягування на перекладині, рази | | | | | | |
| \bar{x} | 11,9 | 12,8 | 14,3 | t=0,91 > 0,05 | t=1,64 > 0,05 | t=2,77 < 0,01 |
| σ | 2,83 | 3,19 | 2,57 | | | |
| m | 0,63 | 0,71 | 0,58 | | | |
| Біг на 1000 метрів, с | | | | | | |
| \bar{x} | 256,9 | 253,6 | 245,7 | t=0,60 > 0,05 | t=1,84 > 0,05 | t=2,18 < 0,05 |
| σ | 19,84 | 15,24 | 11,49 | | | |
| m | 4,44 | 3,41 | 2,57 | | | |

За результатами аналізу результатів з бігу на 1000 метрів виявлено, що середнє арифметичне значення показників на першому етапі дослідження становить 256,9 с (див. табл. 1). На другому етапі дослідження показники достовірно не змінилися порівняно з першим етапом, різниця дорівнює 3,3 с ($p > 0,05$). Порівняльний аналіз результатів, які демонстрували курсанти на першому і третьому етапі, засвідчив, що наприкінці дослідження (3 етапі) результати виконання вправи достовірно поліпшилися на 11,2 с ($p < 0,05$).

Відповідно до вимог НФП-2014, вправи, які характеризують рівень спеціальної фізичної підготовленості, виконують зі зброєю та у спорядженні (тактично-розвантажувальна система, протигаз тощо), що суттєво підвищує навантаження на військовослужбовців.

Під час дослідження рівня показників досліджуваної групи у човниковому бігу 6x100 метрів на початку експерименту встановлено, що середній арифметичний результат становив 142,7 с, на другому етапі – 139,5 с та в кінці дослідження 139,9 с. Також виявлено, що різниця між першим і другим етапом становить 3,2 с та є недостовірною (табл. 2). За результатами аналізу другого етапу порівняно з третім установлено недостовірне погіршення результатів курсантів на 0,4 с. Також виявлено поліпшення результатів курсантів між першим етапом і кінцем дослідження на 2,8 с, але достовірної різниці немає.

Таблиця 2

**Динаміка результатів спеціальної фізичної підготовленості
курсантів першого курсу навчання**

| Період дослідження | 1 етап | 2 етап | 3 етап | p (1 етап – 2 етап) | p (2 етап – 3 етап) | p (1 етап – 3 етап) |
|---|--------|--------|--------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Човниковий біг 6x100 метрів, с | | | | | | |
| \bar{x} | 142,7 | 139,5 | 139,9 | t=1,19 > 0,05 | t=0,15 > 0,05 | t=1,11 > 0,05 |
| σ | 8,04 | 9,07 | 8,10 | | | |
| m | 1,80 | 2,03 | 1,81 | | | |
| Біг на 3000 метрів з подоланням перешкод, с | | | | | | |
| \bar{x} | 860,5 | 855,8 | 850,4 | t=0,82 > 0,05 | t=1,06 > 0,05 | t=1,94 > 0,05 |
| σ | 18,29 | 17,59 | 14,14 | | | |
| m | 4,09 | 3,93 | 3,16 | | | |

Дослідження показників бігу на 3000 метрів з подоланням перешкод на першому етапі показало, що середній арифметичний результат становив 860,5 (див. табл. 2). За результатами аналізу другого етапу встановлено, що показники курсантів порівняно з першим етапом поліпшились на 4,7 с, але достовірної різниці немає. Різниця між результатами курсантів на третьому етапі порівняно з другим етапом є недостовірною та становить 5,4 с. Порівняльний аналіз результатів, які демонстрували курсанти на першому і третьому етапі, виявив, що наприкінці дослідження результати виконання вправи поліпшились на 5,4 с.

Загалом аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості встановив, що за час проведеного дослідження в показниках виконання обох вправ відбулися позитивні зміни, але достовірне статистичне поліпшення відсутнє.

Висновки:

1. Дослідження результатів тестування виявили, що під час навчання курсантів на першому курсі показники загальної фізичної підготовленості мають позитивні зміни, оскільки різниця результатів виконання вправ між першим і третім етапом є достовірною ($p < 0,05-0,01$).

2. Аналіз динаміки рівня спеціальної фізичної підготовленості встановив, що за період дослідження показники виконання вправ поліпшились, але достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$). Це свідчить про недостатню ефективність змісту занять фізичної підготовки курсантів щодо розвитку спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

У зв'язку з цим, постає необхідність удосконалення програми спеціальної фізичної підготовки курсантів Сухопутних військ першого курсу навчання.

Список літератури

1. Афонін В. М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України / В. М. Афонін, М. О. Єна, П. В. Поцілуйко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : ЛДУФК, 2015. – Вип. 20, т. 2.

2. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

3. Романчук С. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей / Сергій Романчук, Ігор Шлямар, Володимир Климович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 166–170.

4. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 408 с.

5. Федак С. С. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців / С. С. Федак, С. В. Романчук, О. І. Попович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 88–91.

6. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу / Шлямар І. Л., Яворський А. І., Романчук С. В. [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 57–63.

7. Чух Л. Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців / Л. Чух // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. – Київ, 2003. – С. 185–189.

8. Konovalov V. V. Forming a motivation to the studies by the military-applied exercises for the cadets of few specialties of university of civil defence of Ministry of emergency measures of Ukraine / V. V. Konovalov, A. G. Poddubny, A. I. Poltavec // Pedagogies, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, – 2013. – Vol. 3, P. 31–35. doi:10.6084/m9.figshare.653978.

9. Lisowski V.O. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists / V.O. Lisowski, I. Yu. Mihuta // Physical Education of Students. – 2013. – Vol. 6. – P. 38–42. doi: 10.6084/m9.figshare.840501.

10. Sergienko Y.P. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine / Y.P. Sergienko. A. M. Andreianov // Physical Education of Students. – 2013. – Vol. 6. – P. 66–72. doi: 10.608/m9.figshare.840507.

Стаття надійшла до редколегії 22.11.2017

Прийнята до друку 27.12.2017

Підписана до друку 29.12.2017