

Фізичний стан курсантів – кандидатів до підрозділів Сил спеціальних операцій Збройних сил України

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Як уже повідомляла «Народна армія», у Збройних силах України нещодавно з'явився окремий рід сил – Сили спеціальних операцій (ССО). Указ про їх створення підписано Президентом України 26 липня цього року. Серед завдань Сил спецоперацій – спеціальна розвідка, спеціальні заходи, контртерористичні заходи, аналіз й обробка інформації для вироблення правильної стратегії та залучення необхідних ресурсів, нетрадиційні методи ведення війни – інформаційно-психологічної операції.

Розвиток Сил спеціальних операцій зараз перебуває в активному стані. При цьому на перший план виходить підготовка достойних кандидатів у підрозділи Сил спеціальних операцій. Так, перший випуск курсантів спецпідрозділу, який відбувся в травні 2016 р., засвідчив, що зі 150 кандидатів до кінця дійшли лише 29, що становить близько 20 %. Ураховуючи, що основними кандидатами до таких підрозділів є молоді люди віком до 35 років (а точніше – 20–30 років), ми вважаємо, що найбільш перспективними можуть бути курсанти старших років навчання ВВНЗ і випускники-офіцери. Для оцінки рівня фізичної підготовленості цього контингенту нами здійснено наступне дослідження, яке проводиться в межах НДР «Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ ЗС України для забезпечення виконання завдань за призначенням у сучасних умовах», шифр «Керівництво-17»

У теорії й практиці фізичної підготовки традиційно більшу увагу приділяють процесу фізичного вдосконалення «середнього» військовослужбовця. Водночас особливо актуальна проблема підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців, які прагнуть увійти кандидатами до підрозділів ССО. У цій роботі зацентровано на розробці методики фізичної підготовки вказаних осіб. Розробленню методики фізичної підготовки повинне передувати вивчення структури й рівня фізичної підготовленості таких військовослужбовців.

Засоби фізичної підготовки – це головний компонент методичної організації бойової підготовки військовослужбовців. Проте, як свідчать результати наукових досліджень і практика навчання, фізичні вправи, що використовуються в навчально-бойових умовах професійної підготовки військовослужбовців, не забезпечують необхідної ефективності для формування вміння діяти в екстремальних умовах.

Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців є надзвичайно актуальною. Це пов'язано з достатньо значною кількістю військовослужбовців у Збройних силах України, які мають недостатньо високий рівень фізичної підготовленості [9]. Наявність у військових підрозділах груп із недостатнім рівнем фізичної підготовленості суттєво знижує ефективність їхньої бойової діяльності [8]. Особливо наочно це виявляється в процесі ведення реальних бойових дій (С. С. Федак, 2015; І. Л. Шлямар, 2016; А. М. Одеров, 2017).

Фізичний стан молоді, яка поповнює склад Збройних сил України (ЗСУ), погіршується за багатьма показниками, найвагоміші серед яких – здоров'я та фізична підготовленість. Рівень здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності й такі якості особистості, як швидкість реакції, прийняття рішень, зібраність, здатність тривалий час виконувати відповідальну та напружену роботу стають найважливішими вимогами до військовослужбовців спеціального призначення.

Статистичні дані свідчать про таке:

- близько 80 % випускників шкіл і студентів мають відхилення в стані здоров'я (а це потенційні мобілізаційні ресурси);
- понад 50 % учнів загальноосвітніх шкіл мають у край низький рівень фізичної підготовленості й лише 0,7 % – високий;
- рівень фізичної підготовленості молодого поповнення за вимогами Настанови з фізичної підготовки ЗСУ оцінюється, як незадовільний [3, 63–66; 5, 135–138, 7].

Організаційно-методичні аспекти проведення фізичної підготовки з цією категорією (а це курсанти військових навчальних закладів) ще добре не відпрацьовані. Відсутня чітка система поглядів на побудову навчального процесу, не обґрунтовано питання доступності фізичних навантажень поточному стану тих, хто займається; не встановлено раціональні варіанти планування й параметри контролю тренуваності.

Проектування тренувального процесу для військовослужбовців припускає підбір адекватного

змісту, стандартизації параметрів навантаження на заданий проміжок часу.

Проведені дослідження в цьому напрямі (Ю. А. Бородин, О. Д. Гусак, И. Г. Закорко, С. В. Романчук) виконували переважно через завдання підбору змісту фізичної підготовки для військовослужбовців із недостатнім рівнем фізичної підготовленості. Вивчення стану фізичної підготовки досліджуваної категорії засвідчило, що значний потенціал удосконалення тренувального процесу є в обліку індивідуальних особливостей військовослужбовців, підборі оптимальних навантажень, саморегламентативної методики виконання фізичних вправ.

Для подальшого вдосконалення методики тренування військовослужбовців (курсантів) накопичено певний науковий досвід, який використовувався в процесі досліджень:

- проблема організації фізичної підготовки військовослужбовців (О. Д. Гусак, 2011);
- педагогічні основи нормативних вимог до фізичної підготовки військовослужбовців (О. В. Петрачков, 2009);
- методика розвитку фізичних якостей (Ю. В. Антошків, 2004; Ю. А. Бородин, 2003);
- методика фізичної підготовки військовослужбовців до сучасних бойових дій (І. Л. Шлямар, 2016, А. М. Одеров, 2017).

У цих роботах наголошено на необхідності вдосконалення процесу фізичної підготовки на основі системного, діяльнісного, особового підходів та сучасних уявлень про адаптацію організму.

В армії США основною в підготовці військовослужбовців вважають «Школу виживання», яку повинен пройти кожен офіцер та солдат спеціального підрозділу. Відповідно до цієї програми військовослужбовців привчають діяти довготривалий час на значній відстані від своєї військової частини під постійним впливом фізичного й психічного навантаження [1, 16–23].

У підрозділах спеціального призначення США, Великобританії, Німеччини фізичну підготовку здебільшого спрямовано на розвиток витривалості та вдосконалення військово-прикладних навичок під час подолання штучно створених і природних перешкод у сполученні з прийомами рукопашного бою та стрільбою. Командування вищезазначених держав вважає, що застосування матеріальної зацікавленості в поєднанні з мотивацією до занять із фізичної підготовки стимулює військовослужбовців найкращим чином.

Критерієм оцінки фізичної підготовленості сучасних курсантів і військовослужбовців служить батарея тестів із НФП, яка, на думку багатьох учених, має низку негативних характеристик, оскільки ці тести не мають достатнього наукового обґрунтування; характеризуються низькою ефективністю й низьким рівнем інформативності; не відображають дійсного рівня здоров'я – основної вимоги до військового контингенту; нормативний підхід строго регламентує, але не відображає зростання та об'єктивного фізичного вдосконалення, що зводить фізичну підготовку до «натаскування» на виконання нормативів [6, 161–165].

Проблема фізичної підготовленості курсантів, які готуються до служби за контрактом у різних видах Збройних сил України, у тому числі й у спеціальних підрозділах, не втрачає своєї актуальності.

Мета роботи – дослідити динаміку рівня фізичного розвитку та деяких психофізичних якостей курсантів за період навчання у військовому інституті.

Виходячи з мети дослідження були визначені такі **завдання**:

- 1) дослідити проблему фізичної підготовки курсантів за даними літературних джерел;
- 2) визначити рівень розвитку окремих психофізіологічних якостей курсантів різного віку.

Методи дослідження. Дослідження проводили з курсантами 1–4 курсів НАСВ. Вибір методів дослідження визначали за поставленими метою та завданнями роботи, для виконання яких застосовано вивчення літературних джерел, даних спеціальної літератури; теоретичний аналіз і синтез; методи антропометричних вимірювань; фізіологічні методи дослідження; методи рухових тестів; методику вивчення функціонального стану рухливості та сили нервових процесів м'язової системи (теппінг-тест); методи математичної статистики.

Методи дослідження застосовували відповідно до загальноприйнятих вимог.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізичний стан найчастіше оцінюють за даними максимального споживання кисню (МСК). Показник МСК, розрахований на 1 кг маси, залишається незмінним протягом тривалого онтогенезу – від шести до 40 років (Г. Л. Апанасенко, 1985), тому він як основний показник енергетичного метаболізму є інтегральною величиною, що може характеризувати рівень здоров'я індивіда [2, 21–26].

Визначення величини максимального споживання кисню, що дає змогу судити про фізичний стан, проводилося непрямим методом за максимального навантаження. У нашому дослідженні в якості навантаження ми використали біг на 3000 м із налаштуванням на максимально кращий результат. Швидкість, із якою долається дистанція, на думку вчених, перебуває в лінійній залежності від МСК.

Основний контингент юнаків за цим показником має низький рівень здоров'я (Г. Л. Апанасенко). У курсантів 1 курсу (n=60) МСК дорівнює $28,2 \pm 3,8$ мл/кг, а 4-го (n=31) – $36,6 \pm 5,9$ мл/кг.

Отже, можна констатувати той факт, що робота з курсантами в напрямі підвищення рівня МСК як одного зі складових частин фізичного здоров'я проводиться ще недостатньо. З іншого боку, такі

низькі показники МСК у досліджуваних курсантів можуть бути як наслідком недостатньо точних вимірювань і розрахунків, низького природного (генетичного) рівня, так і недоліків в організації й методиці підготовки.

Також і результати реакції серцево-судинної системи на стандартне навантаження (20 присідань) свідчать, що середні показники ЧСС у стані спокою й після виконання навантаження повинні бути кращими (табл. 1).

Аналіз показників обчислення прискорення роботи серця засвідчив таке: більше прискорення пульсу виявилось у курсантів 4-го – 59,5 %, менше – у курсантів 1 курсу – 48 %. Отже, швидше входять у стан роботи (відпрацьовуються) курсанти старшого курсу, які мають уже великий обсяг анаеробної роботи – за чотири роки навчання багато разів пробігали дистанції 1, 3, 5 км.

Таблиця 1

Середні показники ЧСС під час виконання курсантами різних груп стандартного тесту з 20 присідань

№ з/п	Курс навчання	ЧСС у стані спокою	ЧСС після присідань	ЧСС після 2-х хвилин відпочинку
1	Група 1 курс, n=60	79,2	126,5	83,3
2	Група 4 курс, n=31	77,3	120,3	76,3

У сучасних наукових виданнях є багато даних про стан фізичної підготовленості юнаків призовного віку, зазвичай невітшних [4; 5, 135–138], але недостатня кількість даних про стан та особливості фізичного розвитку саме контингенту військових інститутів [7]. Зросто-вагові параметри фізичного розвитку курсантів змінюються з віком (від першого до четвертого курсів). Результати динамометрії свідчать про відносно низькі показники для курсантів військового інституту, проте зростають від першого до четвертого курсу. Зросто-ваговий індекс показує, що курсанти старших курсів, незважаючи на більш високі абсолютні показники росту й ваги, мають тенденцію до зменшення ваги на см зросту (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості курсантів різних курсів НАСВ

Курси	Зріст, см	Маса тіла, кг	Стрибок із місця, см	Підтягування на перекладині, разів	Динамометрія, права рука, кг	Динамометрія, права рука, кг, ліва	згинання й розгинання рук за 2 хв, разів	Нахили вперед за 2 хв, разів	Біг на 3 км, с	Біг на 100 м, с
1	177,8	67,5	205,1	12,2	40,7	38,1	52,6	65,4	802,2	14,6
2	177,7	71,4	216,7	13	43,42	42,9	64	79,1	783,7	14,4
3	179,3	72,1	209,4	13,2	46,15	46,1	62,8	73,1	754,8	14
4	180,1	74,2	204	13,3	48,4	44,3	59,7	67,8	765,1	14,1
Серед.	178,7	71,2	208,8	12,6	44,7	41,9	59,8	71,4	776,45	14,3

Отже, можна констатувати, що в рівні фізичної підготовленості перевагу мають курсанти старших курсів, а в курсантів одного курсу, але різних спеціальностей простежено деяку нерівномірність їхньої підготовленості, хоч вона статистично недостовірна.

Аналіз результатів тестування дає підставу констатувати, що за нормального фізичного розвитку (індекс маси тіла – 2,23) курсанти в цілому показують недостатньо високі результати в загальній фізичній підготовленості. Особливо це стосується показників стрибка з місця та бігу на 3 км. Водночас у тестах армії США (згинання й розгинання рук в упорі лежачи за 2 хв і нахилу вперед із положення лежачи за 2 хв) наші курсанти можуть отримати високі оцінки.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел і практика проведеного навчально-тренувальної роботи з курсантами НАСВ засвідчили таке:

- 1) Указ Президента України про створення Сил спеціальних операцій поставив нове завдання – підготовку достойних кандидатів до зачислення в підрозділи ССО;
- 2) урахувавши, що основним контингентом для цих підрозділів є молоді люди віком до 30–35 років, найбільш достовірною є підготовка кандидатів із-поміж курсантів старших курсів і випускників ВВНЗ;
- 3) результати дослідження рівня функціональної й фізичної підготовленості курсантів НАСВ засвідчив, що їхня підготовленість достатня для виконання своїх службових обов'язків за призначенням, але викликає сумніви щодо можливості витримувати надзвичайні навантаження бійців підрозділів ССО. Це особливо стосується рівня розвитку силової й загальної витривалості.

Завданням наступної наукової роботи буде розроблення програми фізичної та психофізіологічної підготовки курсантів старших курсів для достойної конкуренції під час вступу кандидатами до підрозділів ССО.

Джерела та література

1. Богдан Б. Курсы рейнджеров в армии США / Б. Богдан, С. Богдан // «Зарубежное военное обозрение». – № 2. – 2001. – С. 16–23 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://publ.lib.ru/ARCHIVES/Z/Zarubejnoe_voennoe_obozrenie/_Zarubejnoe_voennoe_obozrenie_.html#2001.
2. Гусак О.Д. Дослідження організації фізичної та психологічної готовності в аеромобільних військах / Олександр Гусак // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 3 (5). – С. 21–26.
3. Ендальцев Б. В. Следует ли оценивать физическую готовность военнослужащих по их физическому состоянию / Б. В. Ендальцев // Тезисы докладов научной конференции за 2001 г. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2002. – С. 63–66.
4. Круцевич Т. Ю. Стан фізичної підготовленості призовників / Т. Ю. Круцевич, Т. І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВ. – 2003. – № 4. – С. 54.
5. Мальцев О. О. Фізична підготовка молодого поповнення та шляхи її удосконалення на першому етапі військово-професійного навчання / О. О. Мальцев // Фізична підготовка військовослужбовців : [матеріали наук.-метод. конф.] (29–30 квіт. 2003 р.). – Київ, 2003. – С. 135–138.
6. Петрачков О. В. Найбільш інформативні показники фізичної та професійної підготовленості військових фахівців / О. В. Петрачков // Педагогічні науки: реалії та перспективи : зб. наук. праць ; за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. № 14. – С. 161–165.
7. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 408 с.
8. 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.
9. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних Сил України : дис. ... канд. фіз. вих. : 24.00.02 / Шлямар Ігор Леонідович. – Львів, 2001. – 187 с.

Анотації

Поява в Збройних силах України нового виду – Сил спеціальних операцій – передбачає підготовку достойних кандидатів у нові підрозділи з-поміж молодих людей віком до 35 років. Такі кандидати мають бути більш підготовлені у фізичному й психофізіологічному аспекті, ніж звичайні військовослужбовці. Зрозуміло, що найбільш вірогідними кандидатами в такі підрозділи мають бути курсанти старших курсів і випускники військових навчальних закладів – молоді офіцери. Аналіз фізичного розвитку й психофізіологічного стану курсантів вищого військового закладу засвідчив, що, незважаючи на поступове зростання показників від першого до четвертого курсів, рівень підготовленості курсантів до умов професійної служби в підрозділах ССО ще недостатній, оскільки лише 20 % кандидатів першого набору витримали необхідні вимоги. Тому актуальним стає питання розроблення програми більш інтенсивної підготовки кандидатів у підрозділи ССО, основними серед яких мають бути курсанти й випускники ВВНЗ.

Ключові слова: сили спеціальних операцій, курсанти, фізичний розвиток, фізична підготовка.

Максим Кузнецов, Вячеслав Афонин, Сергей Федак. Физическое состояние курсантов – кандидатов в подразделения Сил специальных операций Вооруженных сил Украины. Появление в Вооруженных силах Украины нового вида – Сил специальных операций – предусматривает подготовку достойных кандидатов в новые подразделения из числа молодых людей в возрасте до 35 лет. Такие кандидаты должны быть наиболее подготовленными в физическом и психофизиологическом отношении, чем обычные военнослужащие. Естественно, что наиболее достоверными кандидатами в такие подразделения должны стать курсанты старших курсов и выпускники военных учебных заведений – молодые офицеры. Анализ физического развития и психофизиологического состояния курсантов высшего военного заведения показал, что, несмотря на постепенный рост показателей от первого к четвертому курсу, уровень подготовленности курсантов к условиям профессиональной службы в подразделениях ССО еще недостаточный, потому что только 20 % кандидатов первого набора выдержали необходимые требования. Поэтому актуален вопрос разработки программы более интенсивной подготовки кандидатов в подразделения ССО, основными среди которых должны быть курсанты и выпускники ВВУЗ.

Ключевые слов: силы специальных операций (ССО), курсанты, физическое развитие, физическая подготовка.

Maxym Kuznetsov, Vyacheslav Afonin, Sergiy Fedak. Physical Condition of Cadets – Candidates for the Special Operations Forces Units of the Armed Forces of Ukraine. The emergence in the Armed Forces of Ukraine of a new kind - Special Operation Forces (SOF) provides training of deserving candidates in the new division from the number of young people under the age of 35 years. Such candidates should be most prepared physically and psycho-physiologically in comparison with regular soldiers. Naturally, the most credible candidates for these units should be senior cadets and military academies graduates – young officers. The analysis of physical condition and psycho-physiological condition of cadets of a higher military establishment has shown that despite the gradual increase of indices from the first to the fourth year of studying, the level of students' readiness of cadets for the conditions of professional

service units of SOF is still insufficient. Because only 20 % of the candidates of the first intake of students have met the necessary requirements. So the question of development of the program of more intensive training of candidates for the SOF units becomes relevant, the main among which should be cadets and graduates of higher military educational institutions.

Key words: *special operations forces (SOF), cadets, physical development, physical training.*