

Вплив професійної діяльності в польових умовах на рівень фізичної підготовленості курсантів

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Ураховуючи події в державі та сучасні умови бойової (професійної) діяльності Збройних сил України, які вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок, постає необхідність більш якісної підготовки курсантів до професійної діяльності.

Сучасні бойові дії не тільки не знижують, а навпаки, підвищують значення професійно важливих якостей кожного військовослужбовця. Тому, аналізуючи наукові дослідження низки вчених (V. O. Lisowski, 2013; В. М. Афонін, 2015; І. Л. Шлямар, 2015), можна стверджувати, що якою технічно досконалою не була армія, як не було автоматизовано керування бойовими машинами, – військовослужбовець, котрий володіє високим рівнем фізичної підготовленості, завжди є вирішальною силою в досягненні перемоги [1; 6; 9].

У роботах науковців С. С. Федак, 2010; С. В. Романчук, 2012; Y. P. Sergienko, 2013 зазначено, що основою професійної підготовки курсантів є не навчання в пунктах постійної дислокації, а набуття професійних (практичних) навиків під час польових виходів [3; 5; 10].

Учені [2; 7; 8] вказують, що значні фізичні та психічні навантаження, які доводиться переносити особовому складу в процесі практичних занять із бойовою технікою та зброєю, призводить до нервово-емоційного напруження курсантів. У результаті нервово-емоційного напруження відбувається зниження працездатності, підвищується ЧСС, дихання й тиск, ускладнюється розподілення уваги, зростає обсяг уваги та пам'яті, збільшується кількість помилкових дій, швидко настає стомлення. Усе це викликає в організмі курсантів напружену роботу серцево-судинної й дихальних систем.

Крім того, науковці стверджують, що діяльність курсантів під час польового виходу негативно впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості, оскільки програмою польового виходу не передбачено навчальних занять із фізичної підготовки [1, 4]. У зв'язку з цим постає необхідність удосконалення змісту фізичної підготовки курсантів під час польового виходу.

Дослідження проведено відповідно до плану наукової й науково-технічної діяльності Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних сил України на 2016 р. за темою науково-дослідної роботи «Обґрунтування способів виживання та дій військовослужбовців в екстремальних умовах», шифр «Виживання».

Мета дослідження – визначити динаміку рівня фізичної підготовленості курсантів перед польовим виходом та після повернення в пункт постійної дислокації.

Методи дослідження. У статті застосовано теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті проблеми; педагогічні (спостереження, тестування) – для визначення динаміки рівня фізичної підготовленості; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних й оцінювання достовірності. Обчислення результатів дослідження проведено з використанням програми Microsoft Office Excel. Достовірність відмінностей між показниками вибірок перевірялася за допомогою критерію Стьюдента та вважалися статистично значущою при $p < 0,05-0,001$.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводили на базі 184 навчального центру Національної академії сухопутних військ (сміт Старичі). У роботі брали участь 146 курсантів третього курсу навчання різних спеціальностей (механізовані, танкові, інженерні й артилерійські підрозділи).

Тестування проводили за обов'язковими контрольними вправами згідно з Настановою з фізичної підготовки в Збройних силах України (НФП-2014), а саме: біг на 100 м, підтягування на перекладині та біг на 3000 м.

Результати тестувань засвідчили, що стабільні показники й найменші зрушення середніх результатів військовослужбовці показують у бігові на 100 м (табл. 1). Так, на першому етапі дослідження середній арифметичний результат становив 14,6 с, на другому – 14,5 с і в кінці дослідження – 14,8 с. Порівняльний аналіз засвідчив, що різниця між показниками першого й другого етапів дослідження має позитивні зміни та становить 0,1 с. Аналіз показників між другим і третім етапами показав погіршення результату на 0,3 с. У цілому дослідження підтвердили, що на всіх етапах тестування відбулися зміни між показниками, але достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$).

Динаміка показників бігу на 100 метрів курсантів перед польовим виходом та після повернення, с

Період дослідження	1 етап (2 місяці до польового виходу)	2 етап (перед польовим виходом)	3 етап (після польового виходу)	р (1 етап – 2 етап)	р (2 етап – 3 етап)
\bar{x}	14,6	14,5	14,8	t=0,66 > 0,05	t=1,22 > 0,05
σ	0,69	0,76	0,83		
m	0,15	0,17	0,19		

Дослідження показників у підтягуванні на перекладині курсантів на першому етапі показало, що середній арифметичний результат становив 13,5 разів (рис. 1). За результатами аналізу другого етапу (перед польовим виходом) встановлено, що показники курсантів, порівняно з першим етапом, покращилися на 0,2 рази, але достовірної різниці немає (t=0,25; p>0,05). Також визначено достовірне погіршення результатів досліджуваної групи після повернення з польового виходу, порівняно з другим етапом, на 1,6 рази (t=2,33; p<0,05).

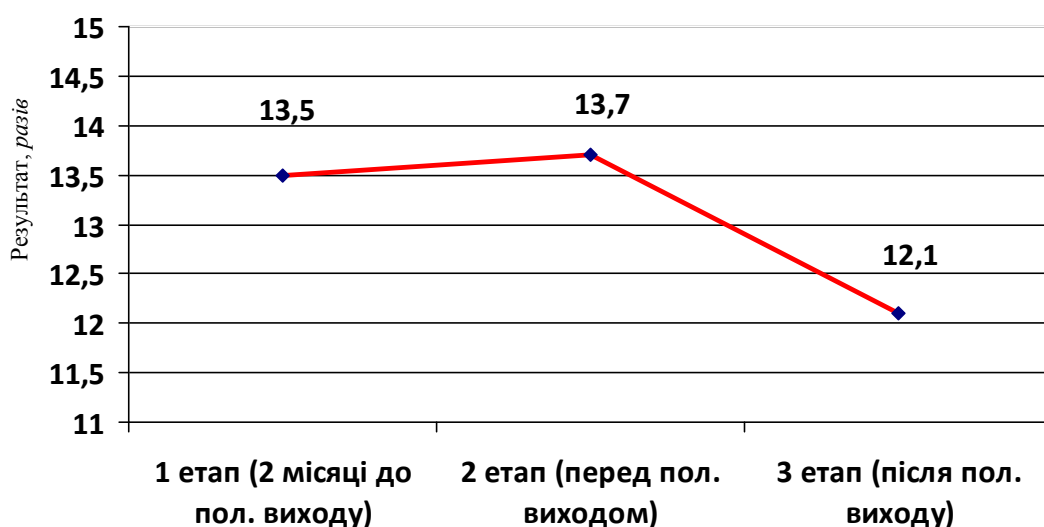


Рис. 1. Динаміка показників у підтягуванні на перекладині курсантів перед польовим виходом та після повернення, разів

За результатами аналізу результатів із бігу на 3000 м встановлено, що середнє арифметичне значення показників на першому етапі дослідження становить 813,6 с (табл. 2). На другому етапі дослідження показники достовірно не змінилися, порівняно з першим етапом, різниця складає 11,3 с (t=0,73; p>0,05).

Динаміка показників бігу на 3000 метрів курсантів перед польовим виходом та після повернення, с

Період дослідження	1 етап (2 місяці до польового виходу)	2 етап (перед польовим виходом)	3 етап (після польового виходу)	р (1 етап – 2 етап)	р (2 етап – 3 етап)
\bar{x}	813,6	802,3	842,4	t=0,36 > 0,05	t=2,55 < 0,05
σ	48,36	49,66	50,02		
m	10,81	11,10	11,18		

Порівняльний аналіз результатів, які показали курсанти перед польовим виходом та після повернення, показав, що наприкінці дослідження (3 етап) результати виконання вправи достовірно погіршилися на 40,1 с (t=2,55; p<0,05).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Вищенаведені результати тестування засвідчили, що під час навчальної діяльності курсантів у пункті постійної дислокації показники загальної фізичної підготовленості достовірно стабільні (p>0,05), на відміну від результатів перед

польовим виходом та після повернення ($p < 0,05$). Це зумовлюється тим, що під час польових виходів непередбачені навчальні заняття з фізичної підготовки.

Напрямок подальших досліджень убачаємо в удосконаленні змісту супутнього фізичного тренування під час польових виходів курсантів.

Джерела та література

1. Афонін В. М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних сил України / В. М. Афонін, М. О. Єна, П. В. Поцілуйко // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2015. – Вип. 20. – Т. 2.
2. Пічугін М. Ф. 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 Климівич // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць 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 / І. Л. Шлямар, А. І. Яворський, С. В. Романчук [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 // Pedagogics, 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:10.6084/m9.figshare.840507.

Анотації

Актуальність. В умовах проведення антитерористичної операції професійна діяльність має певні особливості та висуває високі вимоги до фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ. Основою професійної підготовки курсантів є набуття професійних (практичних) навиків під час польових виходів. У процесі практичних занять із бойовою технікою та зброєю, військовослужбовці переносять значні фізичні та психічні навантаження, що призводить до нервово-емоційного напруження. Усе це викликає в організмі курсантів напружену роботу серцево-судинної й дихальних систем. **Мета дослідження** – визначити динаміку рівня фізичної підготовленості курсантів перед польовим виходом та після повернення в пункт постійної дислокації. **Методи дослідження** – теоретичні (аналіз та узагальнення літературних джерел); педагогічні (спостереження, тестування); методи математичної статистики. **Результати.** Дослідження засвідчили, що стабільні показники й найменші зрушення середніх результатів військовослужбовці показують у бігу на 100 метрів. За результатами порівняльного аналізу показників у підтягуванні на перекладині та бігу на 3000 м перед польовим виходом та після повернення, визначено достовірне погіршення результатів наприкінці дослідження. **Висновки.** Тестування показали, що під час навчальної діяльності курсантів у пункті постійної дислокації показники загальної фізичної підготовленості достовірно стабільні, на відміну від результатів перед польовим виходом і після повернення.

Ключові слова: фізична підготовка, військовослужбовець, курсант, польовий вихід.

Виталий Мельник. Влияние профессиональной деятельности в полевых условиях на уровень физической подготовленности курсантов. **Актуальность.** В условиях проведения антитеррористической операции профессиональная деятельность имеет определенные особенности и предъявляет высокие требования к физической и психологической подготовленности военнослужащих Сухопутных войск. Основой профессиональной подготовки курсантов является приобретение профессиональных (практических) навыков во время полевых выходов. В процессе практических занятий с боевой техникой и оружием, военнослужащие переносят значительные физические и психические нагрузки, что приводит к нервно-эмоциональному напряжению. Все это вызывает в организме курсантов напряженную работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем. **Цель исследования** – определить динамику уровня физической подготовленности курсантов перед полевым выходом и после возвращения в пункт постоянной дислокации. **Методы исследования** – теоретические (анализ и обобщение литературных источников); педагогические методы (наблюдение, тестирование); методы математической статистики. **Результаты.** Исследования показали, что стабильные показатели и малейшие сдвиги средних

результатов военнослужащие показывают в беге на 100 м. По результатам сравнительного анализа показателей в подтягивании на перекладине и беге на 3000 метров перед полевым выходом и после возвращения, определено достоверное ухудшение результатов в конце исследования. **Выводы.** Тестирования показали, что во время учебной деятельности курсантов в пункте постоянной дислокации показатели общей физической подготовленности достоверно стабильные в отличие от результатов перед полевым выходом и после возвращения.

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащий, курсант, полевой выход.

Vitaliy Melnyk. The Impact of Professional Activities in the Field Training on the Level of Physical Preparedness of Cadets. Topicality. In conditions of conducting of an anti-terrorist operation professional activity has certain peculiarities and places high demands for physical and psychological training of military men of the land forces. The basis of professional training of cadets is the acquisition of professional (practical) skills during field trainings. In the process of practical training with combat equipment and weapons, military men suffer from significant physical and mental stress which leads to neuro-emotional tension. This leads to tensed work of the cardiovascular and respiratory systems of cadets.

The objective of the study to determine the dynamics of the level of physical preparedness of cadets before a field training and after return to places of permanent deployment. ***Research methods.*** Theoretical methods (analysis and generalization of literary sources); pedagogical methods (observation, testing); methods of mathematical statistics. ***Results.*** The studies have shown that stable indices and the slightest changes of the average results are shown by military men while running at the distance of 100 meters. According to the results of the comparative analysis of chin-ups and running at the distance of 3,000 meters before the field training it was identified significant deterioration of the results at the end of the study. ***Conclusions.*** Tests have shown that during training activities of cadets in the places of permanent deployment the indices of general physical preparedness are reliably stable in comparison to the results before the field training and after returning.

Key words: physical training, military man, cadet, field training.