

Петрачков О. В., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННЦ фізичної підготовки та спортивно-оздоровчих технологій НУОУ (м. Київ)

КРИТЕРІЙ ПОРОГОВОГО ТА НАЛЕЖНОГО РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ЦЕНТРІ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ

На підставі аналізу джерел літератури та особистих досліджень розроблені адекватні критерії порогового та належного рівнів фізичної підготовленості курсантів механізованих підрозділів у навчальному центрі Сухопутних військ на різних етапах бойової підготовки.

На основе анализа источников литературы и собственных исследований разработаны адекватные критерии порогового и должного уровней физической подготовленности курсантов механизированных подразделений в учебном центре Сухопутных войск на разных этапах боевой подготовки.

Basis on literature analysis and personal research, there were developed adequate criteria of threshold and adequate levels of cadets' physical fitness at the Land Forces Training Centre during different stages of combat training.

З кожним роком збільшується кількість призовників, які не виконують нормативи і мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Проблема заключається у тому, що кожна четверта молода людина за станом здоров'я не може бути призвана до лав Збройних Сил України, а 70% призовників не відповідають мінімальному (пороговому) рівню фізичної підготовленості. Це пов'язано з погіршенням стану здоров'я (недостатній рівень здоров'я) [9], з некоректною розробкою нормативів (завищеність нормативів) [8] та неефективністю процесу фізичної підготовки [2; 5].

Розробка нормативів загальної фізичної підготовленості проводиться з урахуванням вимог бойової підготовки до рівня фізичної підготовленості курсантів механізованих підрозділів у навчальному центрі Сухопутних військ [7]. На першому етапі військової служби критерієм порогового (мінімального) рівня фізичної підготовленості для новобранців нами прийняті такі її значення, які забезпечували задовільну адаптацію до нових умов життєдіяльності організму, психічних та фізичних навантажень у навчальному центрі, засвоєння знань, оволодіння навичками та вміннями, необхідними для конкретної військової спеціальності (командир відділення, механік-водій, навідник-оператор, стрілець). Пошук такого рівня зроблено шляхом співставлення значень показників професійної та фізичної підготовленості у групах з різним рівнем професійної та фізичної підготовленості курсантів. Крім того, додатково враховувались особливості розвитку тренувального ефекту у курсантів навчального центру Сухопутних військ в процесі шестимісячної фізичної підготовки.

Для детального аналізу взаємозв'язку між рівнями фізичної та професійної підготовленості обстежених розподілено на

протилежні за рівнем підготовки групи. Рівень фізичної підготовленості досліджувався як на початку військової служби (ФП₁), так і після шести місяців підготовки в навчальному центрі (ФП₂), а також після закінчення шестимісячного навчання перевірявся рівень професійної підготовленості за результатами виконання відповідних завдань у навчально-бойових умовах, де формувався ступінь військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців. Так, група 1 відповідала низькому початковому рівню та низькому рівню фізичної і професійної підготовленості після шести місяців підготовки в навчальному центрі; група 2 – низькому початковому рівню та задовільному рівню фізичної і професійної підготовленості; група 3 – середньому рівню фізичної підготовленості як на початку, так і після навчання в центрі, та вище середнього рівня професійної підготовленості; група 4 – вище середнього рівня фізичної та професійної підготовленості, як на початку, так і після шестимісячної підготовки у навчальному центрі. Результатами досліджень встановлено істотний взаємозв'язок між фізичною та професійною підготовленістю в групах, що були розділені за рівнем їх підготовки. Так, протилежні за рівнем фізичної підготовленості групи достовірно відрізнялися не тільки за показниками фізичної підготовленості, а й за показниками окремих професійних якостей. У групах, розділених за рівнем підготовки професійних якостей, цей зв'язок був менше виражений.

У військовослужбовців першої групи протягом навчання виявлено незначні ознаки адаптації до умов військової служби, що проявилися у засвоєнні на задовільному рівні теоретичних та деяких практичних дисциплін, неспроможності виконання деяких бойових нормативів та нормативів з фізичної підготовки. Навіть за шість місяців фізичної

підготовки у цих військовослужбовців рівень фізичної підготовленості залишився незадовільним ("2" → "2"), що свідчить про низький рівень адаптації організму до фізичних навантажень. В групі військовослужбовців з початковим низьким рівнем фізичної підготовленості найбільша кількість незадовільних оцінок ("2") з професійної підготовленості відмічалась в тих випадках, коли тренувальний ефект був незначним.

З числа обстежених військовослужбовців з початковим низьким рівнем фізичної підготовленості виділено дві групи за ознаками ступеня адаптації до умов військової служби: з недостатнім та достатнім ступенями адаптації. Такий висновок базується на результатах оцінки специфіки розвитку тренувального ефекту, ефективності засвоєння програми бойової підготовки, індивідуальних характеристик морально-вольових якостей.

Так, з групи військовослужбовців, які мали оцінку "2" з фізичної підготовленості при первинному тестуванні (група 1), 35,4 % отримали незадовільні оцінки (одну чи декілька двійок) за виконання бойових нормативів. В той же час у випадку наявності первинного низького рівня фізичної підготовленості та підвищення його у процесі фізичної підготовки (група 2) незадовільних оцінок не спостерігалось. Це стало аргументом для виключення військовослужбовців з первинним та вторинним низьким рівнем фізичної підготовленості для подальшого аналізу результатів з метою визначення порогового рівня нормативів з фізичної підготовленості. Аналогічний результат одержано російськими фахівцями з Санкт-Петербурзького військового інституту фізичної культури, які зробили висновок, що даний фізичний стан військовослужбовців не дозволяє їм адаптуватися до умов навчально-бойової діяльності, і вимагає спеціальної фізичної та психічної підготовки [1; 3].

У той же час, військовослужбовці з первинним низьким рівнем фізичної підготовленості (група 2), які підвищили свій рівень в процесі навчально-бойової діяльності, успішно оволоділи всім обсягом професійних знань, сформували вміння та навички, що необхідні для конкретної військової професії. Про це свідчить відсутність незадовільних оцінок з теоретичних та практичних дисциплін, за результатами виконання бойових нормативів. У зв'язку з чим значення результатів рухових тестів даної групи прийняті нами у якості порогового рівня.

Цінну інформацію представляють дані про специфіку виявлення тренувального ефекту фізичної підготовки в процесі шестимісячного циклу навчально-бойової

діяльності. Було встановлено, що із 167 чоловік рівень фізичної підготовленості підвищився у 43,83 % військовослужбовців; не змінився – у 44,38 %; знизився – у 11,79 %. Найбільший приріст рівня фізичної підготовленості спостерігався у військовослужбовців з низьким (у 54,32 %) початковим рівнем.

Механізм такого впливу пояснюється тим, що специфіка режиму праці та відпочинку військовослужбовців призводить до зламу у новобранців багатьох звичних стереотипів поведінки у попередньому соціальному середовищі, яке викликає тим самим напругу деяких функцій організму. Інтенсивне фізичне тренування, яке забезпечує фізіологічну базу для перенесення значних фізичних навантажень, які характерні для військової служби, одночасно є біологічним адекватним засобом зняття наслідків психічної напруги, емоційної розрядки.

Тому можна припустити, що для тих спеціальностей, де вимагається найшвидша адаптація до умов військової служби та професійної діяльності що пов'язана із значними фізичними навантаженнями, відбір за фізичними якостями буде дієвим засобом підвищення боєготовності.

Належний рівень фізичної підготовленості курсантів визначається, виходячи з урахування вимог, які пов'язані з ефективністю виконання професійної діяльності на конкретних етапах бойової підготовки: перший – етап адаптації; другий – етап базової підготовки; третій – етап удосконалення [6]. Завданням першого етапу є психічна підготовка та прискорена адаптація військовослужбовців до умов військової служби. Необхідність такої адаптації обумовлена специфікою психологічних та фізіологічних змін в організмі молодого поповнення у зв'язку з новими умовами праці, побуту та відпочинку. Завданням другого етапу визначається забезпечення найшвидшого оволодіння необхідними професійними навиками та вміннями у складі бойових груп та відділень під час виконання бойових завдань у складних умовах сучасного загальновійськового бою, а також розвиток та вдосконалення загальних фізичних якостей курсантів та формування початкових військово-прикладних навичок.

На третьому етапі основним завданням є навчання впевнено командувати бойовими групами та відділеннями у всіх видах тактичних дій. При формуванні завдань конкретних етапів ми орієнтувалися на оптимальні варіанти досягнення мети бойової підготовки. Наприкінці навчання досягнення високого рівня професійної діяльності з метою стабільного рівня фізичної працездатності, ефективного виконання бойових завдань,

тривалих фізичних навантажень, здійснюється за рахунок удосконалення професійно-необхідних вмінь і навичок та виховання високих морально-бойових якостей. Стабільне виконання бойових та фізичних вправ, військово-прикладних прийомів та дій в якості критерію належного рівня прийняті позитивні значення ("4" та "5") показників фізичної та професійної підготовленості, з позитивною динамікою тренувального ефекту. Виконання таких завдань вимагало наявності високого рівня функціональних можливостей, який є основою повної фізичної готовності до виконання бойових задач в умовах сучасного бою [4].

Враховуючи ці вимоги вищенаведених етапів професійного становлення в якості належного рівня фізичної підготовленості нами прийняті значення, які властиві третій групі на етапі базової підготовки (другий етап) та четвертій групі на етапі удосконалення професійної готовності (третій етап).

За належний рівень фізичної підготовленості приймалися значення рухових тестів тих військовослужбовців, які в умовах навчально-бойової діяльності проявили високу військово-професійну підготовленість.

З цих фактів слідує практичний висновок в тому, що з метою підвищення боєготовності

нового поповнення для найбільш відповідних військових спеціальностей слід відбирати новобранців з високим рівнем фізичної підготовленості. Результати досліджень відібраних підрозділів показали, що інтенсивна фізична підготовка в початковий період військової служби підвищує рівень фізичної підготовленості вище середніх показників молодого поповнення, сприяє поліпшенню адаптаційних процесів.

В якості критеріїв оцінювання різних рівнів загальної фізичної підготовленості визначено ступінь відповідності фізичного потенціалу рівня вимог професійної діяльності на конкретних етапах бойової підготовки. При цьому за пороговий (мінімальний) рівень нормативів прийняті такі значення фізичної підготовки, які дозволяли задовільно справлятися з професійними обов'язками та виконувати бойові завдання у складних умовах сучасного загальновійськового бою. Належний рівень фізичної підготовленості припускає наявність таких функціональних резервів і рівня фізичних якостей, які забезпечують військовослужбовцям успішно виконувати професійні завдання в складних умовах військової служби.

Література

1. Блахин Г. Н. Особенности модели физической подготовки в окружных учебных центрах Сухопутных войск / Г. Н. Блахин, С. В. Лобанов // Современный бой и ФП войск. Вып. V. – С.-Пб.: ВИФК. 1995. – С. 56-67.
2. Глазунов С. І. Стан фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ в умовах реформування Збройних Сил України / С. І. Глазунов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2002. – № 7. – С. 26-32.
3. Демьяненко Ю. К. О концепции построения физической подготовки военнослужащих в современных условиях / Ю. К. Демьяненко, В. П. Гилев // Физическая подготовка, боеспособность и здоровье военнослужащих. Сб. научн. статей. – С.Пб.: ВИФК. 2003. – С. 138-148.
4. Ендальцев Б. В. Физическая подготовка и эффективность профессиональной деятельности военнослужащих / Б. В. Ендальцев, В. В. Бурьян, А. М. Рыльцев // Физическая подготовка, боеспособность и здоровье военнослужащих : сб. научн. статей. – С.Пб.: ВИФК. 2003. – С. 171-77.
5. Миронов В. В. Проблемы призывной молодежи Вооружённых Сил России в современных условиях / В. В. Миронов, В. Л. Пашута // Сборник научных статей и докладов итоговых научных конференций профессорско-преподавательского состава, слушателей, курсантов и соискателей института за 2007-2009 г.г. – С.Пб.: ВИФК. 2009. – С. 7-11.
6. Петрачков О. В. Дифференциация вимог щодо фізичної підготовленості молодого поповнення на різних етапах його навчально-бойової підготовки / О. В. Петрачков // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: 2011. – Вип. 11. – С. 180-184.
7. Фіногенов Ю. С. Методологія розробки нормативів фізичної підготовленості для військовослужбовців / Ю. С. Фіногенов // Вісник Національної академії оборони України : зб. наук. праць. 2010. – Вип. 1 (14). – С. 72-79.
8. Фіногенов Ю. С. Коректність нормативів з фізичної підготовленості для військовослужбовців Збройних сил України / Ю. С. Фіногенов // Вісник Національної академії оборони України : зб. наук. праць. 2007. – Вип. 1 (3). – С. 23-27.
9. Шекера О. Г. Медичні аспекти реформування Збройних Сил України на професійній основі / О. Г. Шекера // Військова медицина України. 2002. – № 1. –Т 2. – С. 10-16.