

*Оксана Матвейко,
Олександр Воронцов,
Сергій Гоманюк*

Порівняльний аналіз альтернативних вправ фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України та провідних країн світу

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

Служба безпеки України (м. Київ);

*Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут» (м. Харків)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Участь Збройних сил (далі – ЗС) України у бойових діях на Сході держави призвело до значного зростання кількості військовослужбовців, які мають бойові поранення, каліцтва або контузії. Такий контингент військовослужбовців продовжує службу не на командних посадах за своїми можливостями. Як і в більшості збройних сил інших держав, кожен військовослужбовець має проходити щорічне оцінювання на предмет подальшого проходження військової служби. Під час нього враховується рівень фізичної підготовленості військовослужбовців. На жаль, для військовослужбовців, які мають відхилення в стані здоров'я, не передбачено вправ або тестів, за якими можна визначити рівень їхньої фізичної підготовленості. Відсутність оцінки з фізичної підготовки не дає змоги військовослужбовцю потрапити в резерв на займання вищої посади, що принижує їхню гідність та знижує мотивацію до подальшої служби [1, 2, 10].

Отже, постає актуальне питання щодо визначення вправ або тестів, за якими можна оцінювати фізичну підготовленість військовослужбовців, котрі мають бойові та не бойові травми.

Мета дослідження – порівняння організації фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України та провідних країн світу з військовослужбовцями, які мають відхилення в стані здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел, нормативних документів із проблематики військово-фізичної підготовки.

Результати дослідження. Дискусія. Результати низки досліджень свідчать, що чинна система фізичної підготовки в Збройних силах України не повною мірою дає змогу забезпечити оптимальний рівень оволодіння фізичними якостями, що ускладнює формування професійно-прикладних якостей військовослужбовців [4, 6, 7].

В. П. Горбунов стверджує, що однією з найважливіших проблем реформування системи фізичної підготовки є розробка та втілення в повсякденну діяльність нових альтернативних вправ. Сама фізична підготовленість – це природний місток, що дає змогу з'єднати моральний і біологічний розвиток військовослужбовців, котрі мають відхилення в стані здоров'я. Більше того, вона є найпершим і базовим видом підготовки, яка формує людину. У роботах С. В. Романчука визначено, що, здійснюючи вплив на медично-біологічні компоненти якості життя, фізична підготовка оптимізує фізичне здоров'я, лідерські якості військовослужбовця через уміння ставити й досягати цілі, працювати в команді, набувати таких якостей, як наполегливість, упевненість, рішучість, терпіння тощо. Крім того, фахівці з фізичної підготовки різних країн світу застосовують умілі підходи до виконання специфічних завдань фізичного виховання для військовослужбовців, які отримали бойові травми, що неодмінно є важливим і для вітчизняної науки, як в історичному аспекті, так і з погляду сучасного стану [8, 9].

У доступній літературі визначено, що для досягнення належного рівня фізичної готовності контингенту командуванням американської армії розроблено пріоритетні напрями організації процесу психофізичної підготовки для всіх категорій військовослужбовців:

- розвиток загальної витривалості як основи високої фізичної працездатності та протистояння втомі, що постійно зростає;
- розвиток м'язової сили й витривалості, необхідних для підтримання правильної пози та виконання необхідних обов'язків упродовж тривалого періоду часу;
- формування військово-прикладних рухових навичок: різноманітних способів пересування, долання природних і штучних перешкод, перенесення вантажів, метання гранат, прийомів рукопашного бою;

– розвиток необхідних психічних якостей, навичок самоконтролю в умовах фізичного й психічного стресу;

– забезпечення раціонального масо-зростового співвідношення та оптимального складу тіла.

Аналіз робіт учених, які досліджують фізичну підготовку в ЗСУ визначив, що до сьогодні не проведено жодного дослідження щодо вивчення змісту, методики, організації, оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців, які включені до групи лікувально-фізичної культури.

Аби визначити можливі напрями реформування фізичної підготовки для військовослужбовців, які мають відхилення в стані здоров'я, нами проаналізовано організацію та зміни форм фізичної підготовки в ЗС США, Німеччині, Великобританії.

У ЗС США нормативи з фізичної підготовки виконують усі військовослужбовці, навіть ті, котрі мають каліцтва або хронічні захворювання

Аналіз літературних джерел довів, що військовослужбовці США, які отримали травми, мають обмеження в руховій активності, проходять службу на посадах у небоювих частинах тощо. Для них передбачено альтернативні фізичні вправи: плавання на 730 м, велосипедний пробіг (велотренажер) на 9900 м, пішу прогулянку на 4000 м. У табл. 1 представлено нормативи з виконання цих вправ з урахуванням статі та віку військовослужбовців [3].

Таблиця 1

Нормативи з виконання альтернативних вправ для військовослужбовців Збройних сил США

Вправа	Стать	Вікова група, результат, хв, с							
		17–21	22–26	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	52+
Плавання на 730 м	Чол.	20.00	20.30	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	24.00
	Жін.	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	25.00
Велосипедний пробіг на 9900 м	Чол.	24.00	24.30	25.00	25.30	26.00	27.00	28.00	30.00
	Жін.	25.00	25.30	25.30	26.30	26.00	28.00	30.00	32.00
Піша прогулянка на 4000 м	Чол.	34.00	34.30	35.00	35.30	36.00	36.30	37.00	37.30
	Жін.	37.00	37.30	38.00	38.30	39.00	39.30	40.00	40.30

В армії Німеччини існує перевірка фізичної підготовленості, яка проводиться до чотирьох разів на рік за спеціально розробленими батареями тестів. Тест фізичної підготовленості призначений для визначення рівня й динаміки розвитку основних фізичних якостей всіх військовослужбовців відповідно до їхніх вікових категорій. Основний склад ділиться на п'ять вікових категорій: I – до 25 років, II – 25–35 років, III – 32–40, IV – 40–46, V – понад 46 років (табл. 2).

Таблиця 2

Нормативи тесту фізичної підготовленості для військовослужбовців ЗС Німеччини

Вправа	Чудово	Дуже добре	Добре	Майже добре	Задовільно	Майже задовільно
Біг 50 м (с)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
Стрибки в довжину з місця (м)	2,73	2,53	2,33	2,13	1,93	1,73
Кидки медбола 3-кг протягом 30 хв із положення лежачи на грудях (разів)	35	30	25	20	15	10
Підняття тулуба із положення лежачи протягом 30 хв (разів)	28	26	22	19	16	12
Підтягування на перекладині (разів)	12	10	7	5	2	1
Човниковий біг 2x10 м із вантажем (с)	9,7	10,2	10,7	1,2	11,7	12,2
Біг 2000 м (хв)	6,20	7,10	8,00	8,50	9,40	10,30

Крім того, є ще дві категорії військовослужбовців із фізичними обмеженнями, для яких передбачені полегшені нормативи. Тест фізичної підготовленості проводять на початку й у кінці основного періоду навчання, а також у ході всіх навчальних програм не рідше одного разу в рік. Якщо військовослужбовець не може виконувати вправи, то їх замінюють на спринт, човниковий біг 11x10 м, вис на зігнутих руках на перекладині (Klimmhang) та вправи на велосипедному ергометрі на відстань 3000 м [4].

Аналіз керівних документів з організації фізичної підготовки в ЗСУ визначив, що для військовослужбовців, котрі мають відхилення в стані здоров'я, входять до групи ЛФК та до тестування з

фізичної підготовки не допускаються. Вправи, які можуть замінити наявні в НФП, для здорових військовослужбовців не визначені. Єдиним критерієм, що враховує кількість особового складу, які не звільняються за станом здоров'я, є оцінка військового підрозділу, де вказано, що не більше ніж 20 % особового складу мають бути звільнені від виконання тестів із фізичної підготовки. Отже, особовий склад ЗСУ, який належить до групи ЛФК, до складання тестів із фізичної підготовки не розглядаються протягом усієї служби, на відміну від ЗС інших держав. Концепція «фізичної готовності», яку прийнято нині в збройних силах Великобританії, спрямована на забезпечення готовності військ функціонувати в будь-який час та в будь-яких умовах під дією фізичного та психологічного стресу (табл. 3).

Таблиця 3

Мінімальні нормативи з фізичної підготовки збройних сил Великобританії

Норматив	Вік (років)				
	17–29	30–34	35–39	40–44	45–49
Степ-тест (за таблицею)	157–188	168–198	174–206	–	–
Підтягування на перекладині (разів)	6	5	4	–	–
Піднімання тулуба (разів)	12	10	8	-	-
Віджимання на брусах (разів)	6	5	4	-	-
Стрибки у висоту з місця	15,0	12,5	10,0	-	-

Повна фізична готовність регулярних військ і резервних компонентів досягається й постійно підтримується в мирний час, оскільки умови виникнення та розгортання сучасної війни не дають змогу займатися підвищенням готовності військ після початку бойових дій.

Повна фізична готовність уключає:

- фізичну підготовленість до освоєння й виконання професійної діяльності;
- військово-прикладні навички: різні способи пересування, виживання у воді, прийоми рукопашного бою;
- оперативну фізичну готовність до дій у конкретних умовах бойових операцій або навчань.

Утім, для військовослужбовців, які не можуть за станом здоров'я виконувати вправи, дозволено виконувати вправи на вибір, але за тією самою фізичною якістю. Із вищенаведених тестів збройних сил держав світу у Великобританії найбільш жорсткі вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців із вадами в стані здоров'я.

Також у збройних силах держав НАТО фізичну придатність характеризують за показниками фізичного розвитку (індекс маси тіла), функціонального стану й психологічної підготовленості (бажання виконувати поставлені завдання, упевненість у своїх діях).

Основними компонентами фізичної придатності є аеробна (кардіореспіраторна), загальна витривалість; м'язова сила; м'язова витривалість; гнучкість; оптимальна будова тіла. При цьому пріоритетне значення надається витривалості. Такі фізичні якості, як швидкість, спритність і координація, уважаються моторними компонентами, що проявляються в конкретних рухових діях. Додатковими факторами фізичної придатності є контроль за масою тіла, харчуванням, палінням, уживанням алкоголю й інших наркотичних засобів, а також стійкість до психологічного стресу.

Аналізуючи системи перевірки та оцінки фізичної підготовленості, конкретні параметри нормативів військовослужбовців у законодавчих документах ЗС інших країн, можна зробити висновки, що для тестування фізичної підготовленості військовослужбовців використовують тести для оцінки основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, але у всіх збройних силах є варіант застосування альтернативних вправ для військовослужбовців, які мають бойові та не бойові травми, хронічні захворювання [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, фізична підготовка військовослужбовців Збройних сил України і провідних країн світу розглядається як компонент бойової підготовки військ та головний фактор готовності військовослужбовців. У різних державах існують стандарти, які залежать від конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен відповідати загальному стану НАТО для виконання спільних завдань. Вирішальним аспектом пошуку альтернативних вправ та способів удосконалення процесу фізичної підготовки особового складу Збройних сил України є спрямованість на формування й закріплення усвідомленої мотивації до фізичного загартовування, стійкої звички самостійно турбуватися про власне здоров'я та фізичну працездатність. Напрямок подальших наукових досліджень – розроблення програми ЛФК для військовослужбовців, які мають відхилення в стані здоров'я та належать до групи ЛФК із подальшим її впровадженням у систему фізичної підготовки.

Джерела та література

1. Андреев Ю. Командование сил специальных операций бундесвера / Ю. Андреев // Зарубежное военное обозрение. – 2007. – № 5. – С. 27–29.
2. Апарин В. Е. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов специальной медицинской группы при планировании занятий по физическому воспитанию / В. Е. Апарин, С. Б. Короткова, Б. Н. Коротков // Теория и практика оздоровления населения России : материалы II Нац. науч.-практ. конф. – Москва, 2005. – С. 20–22.
3. Магльований А. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій [Електронний ресурс] / Анатолій Магльований, Андрій Петрук, Орест Лесько, Ніна Кожух // Спортивна наука України. – 2015 – № 5 – С. 16–20. – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>.
4. Ольховий О. М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис.... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 О.М. Ольховий. – Київ, 2013. – 40 с.
5. Петрачков О. В. Загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців строкової служби та військовослужбовців за контрактом / О. В. Петрачков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 28–30.
6. Приступа Є. Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних сил України / Є. Н. Приступа, С. В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. – Серія : «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини». – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.
7. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. вих. і спорту / С. В. Романчук. – Львів, 2013. – 42 с.
8. Світова гібридна війна: український фронт : монографія / за ред. В. П. Горбуліна. – Київ : НіСД, 2017. – 496 с.
9. Федак С. С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : [автореферат]. – Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2015. – 19 с.
10. Duhigg Ch. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business / Charles Duhigg. – New York : Random House, 2012.

Анотації

У статті проаналізовано тестові вправи, які застосовуються для оцінювання рівня фізичної підготовленості військовослужбовців різних країн світу після травм, отриманих під час участі в бойових діях. Здійснено порівняння підходів до застосування цих вправ у Збройних силах України та провідних країн світу. За результатами дослідження визначено критерії, за якими оцінюють успішність виконання відповідних тестових вправ, та встановлено шкалу оцінювання, що застосовується під час складання нормативів.

Ключові слова: нормативи, тести, фізична підготовленість, військовослужбовці, провідні країни світу.

Оксана Матвейко, Александр Воронцов, Сергей Гоманюк. Сравнительный анализ альтернативных упражнений физической подготовки военнослужащих Вооруженных сил Украины и ведущих стран мира. В статье анализируются тестовые упражнения, которые применяются для оценки уровня физической подготовленности военнослужащих разных стран мира после участия в боевых действиях. Представлен перечень тестовых упражнений и проводится сравнение подходов к применению этих упражнений в Украине и ведущих стран мира. По результатам исследования определяются критерии, по которым оценивается успешность выполнения соответствующих тестовых упражнений, и установлена шкала оценки, что применяется при сдаче нормативов.

Ключевые слова: нормативы, тесты, физическая подготовленность, военнослужащие, ведущие страны мира.

Oksana Matveyko, Oleksandr Vorontsov, Serhiy Homaniuk. Comparative Analysis of Alternative Exercises of Physical Training of the Armed Forces of Ukraine and the Leading Countries of the World. The article analyzes the test exercises used to assess the level of physical preparedness of servicemen from different world countries after participating in combat operations. A list of test exercises is presented and a comparison of approaches to the use of these exercises in Ukraine and the world's leading countries is conducted. According to the results of the study, the criteria for assessing the success of execution of the relevant test exercises are defined, and the scale used for the delivery of standards is established.

Key words: norms, tests, physical preparedness, servicemen, world's leading countries.