

*Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Романчук В.М., Боярчук О.М., Гусак А.Д.
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
"Національний педагогічний університет імені МЛ. Драгоманова
"Навчально-науковий підрозділ Житомирського військового інституту Державного
університету телекомунікацій*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В статті представлено результати впровадження цілеспрямованої програми засобів фізичного виховання, які спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості та рухової активності жінок-військовослужбовців. Обґрунтовано та підтверджено покращання показників фізичної підготовленості, рухової активності, функціонального стану, а також професійно важливих психічних здібностей під час виконання службового обов'язку військовослужбовцями-жінками.

Ключові слова: *фізична підготовленість, рухова активність, професійна підготовленість, військовослужбовці-жінки.*

Gryban G.P., Tymoshenko O.V., Romanchuk VM, Boyarchuk OM, Gusak AD. The role of physical readiness and physical activity in the system of professional training of servicewomen. *This paper presents the results of the introduction of purposeful program of means of physical education aimed at improving of physical readiness and physical activity of servicewomen. It is revealed that the girls and the women who comes to the higher military educational institutions and to serve in the ranks of the Ukrainian Army don't have the level of physical readiness that meet the requirements of professional training of military personnel. Economic crisis, insufficient funding of the*

Armed Forces of Ukraine and the low level of ensuring of modern military equipment can be compensated by increasing the level of professional military readiness by improving the methods of physical training.

The events that are currently taking place in Ukraine require finding the most effective means and methods of physical training that improve servicewomen to regime of activities and supporting employability and enhance combat capability during the fulfillment of professional tasks in the Armed Forces of Ukraine. Physical training of servicewomen aimed at forming and development of the most important for each military specialty specific skills that affect the performance of professional activities and capture a wide range of military applications of motor skills and abilities

This paper experimentally validated and verified the performance improvement of physical readiness and physical activity during the fulfillment of service duty by servicewomen.

Key words: *physical readiness, physical activity, professional training, servicewomen.*

Постановка проблеми. Зниження рівня фізичної підготовленості і здоров'я молоді жіночої статі набули в даний час критичного характеру. Причинами низької фізичної підготовленості дівчат та погіршення стану їх здоров'я є недостатня увага до питань фізичного виховання в сім'ях, і загальноосвітніх школах. Тому до вищих військових навчальних закладів та на службу до лав української армії приходять дівчата і жінки, рівень фізичної підготовленості яких не задовольняє вимоги професійної підготовленості військовослужбовців. Необхідно також зауважити, що важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності майбутніх військовослужбовців-жінок є рухова активність, яка забезпечує високий рівень фізичної підготовленості. Підвищення рівня фізичної підготовленості у військовій справі є одним із першочергових завдань кафедр фізичного виховання, професійно-прикладної фізичної підготовки і спорту у військових вищих навчальних закладах.

Аналіз досліджень і публікацій. Враховуючи кризовий стан економіки, недостатнє фінансування Збройних Сил України, низький рівень їх забезпечення сучасною військовою технікою, наразі є можливість підвищити рівень професійної готовності військовослужбовців за рахунок удосконалення методики фізичної підготовки, яка не потребує значних фінансових затрат. Події, які нині відбуваються в Україні вимагають, пошуку найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки, що сприяють заповненню дефіциту рухової активності військовослужбовців-жінок, підвищенню їхньої стійкості до режиму діяльності, покращанню здоров'я і підтримці професійної працездатності, а також об'єктивною необхідністю подальшого підвищення працездатності жінок, що проходять службу у Збройних Силах України. В той же час, прагнення жінок до служби в армії, певною мірою, обумовлено історичними та національними традиціями, соціально-економічними чинниками розвитку кожної країни, а також внутрішніми стимулами і морально-етичними нормами. До країн із давніми традиціями служби жінок у збройних силах належать Данія, Норвегія, Польща, Туреччина, Франція, Чехія. Нестача людських ресурсів у період Першої та Другої світових воєн обумовила необхідність залучення жінок до служби у збройних силах й формування спеціальних жіночих підрозділів у Великій Британії, Канаді, США [5, 6, 7]. Дослідження виявили тісний взаємозв'язок між рівнем рухової активності, рівнем розвитку професійних якостей та іншими складовими військово-професійної діяльності жіночого контингенту, довели негативний вплив чинників професійної діяльності на складові професійної підготовленості в різних умовах несення служби військовослужбовцями-жінками [1].

Доведено, що понад 50 % абітурієнтів вищих навчальних закладів не можуть виконати на оцінку "задовільно" тести з фізичної підготовки та від 24,0 до 30,8 % з них вже мають відхилення в стані здоров'я, хронічні захворювання, інвалідність, незадовільний функціональний стан, слабку спортивно-технічну і фізичну підготовленість, то проблема збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості майбутніх поколінь ставить перед кафедрами фізичного виховання досить важливі завдання [3, с. 8-9]. Дослідження Дж.Х. Вілмора, Д.Л. Костілла переконливо свідчать, що фізична підготовленість людини залежить від обсягу рухової активності [8, 9]. Тому сучасна система фізичної підготовки військовослужбовців-жінок повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, а й тренувальних засобів, які мають використовуватися як в процесі основних навчальних занять з фізичного виховання, так і під час проведення дозвілля для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму. Можливості функціональних систем організму можна підвищити у процесі спортивного тренування [2, с. 64]. В.Ф. Киричук [4] визначає, що серед найбільш значних досягнень у сфері подолання дискримінації жінок у збройних силах країн-членів НАТО можна назвати право жінок посідати командні посади в підрозділах і частинах, право навчатися у вищих військових навчальних закладах, а також розширення можливостей отримання військових

спеціальностей, які раніше для них були закриті, введення єдиних вимог під час вступу до армії для осіб обох статей. Крім того, жінки отримали право на рівне з чоловіками грошове та речове забезпечення.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-жінок спрямовується на формування і розвиток найбільш важливих для кожної окремої військової спеціальності специфічних умінь, від яких залежить ефективність професійної діяльності та опанування широкого кола військово-прикладних рухових навичок, які становлять прикладну основу бойової готовності висококласного сучасного воїна.

Мета дослідження полягає у розкритті ефективності цілеспрямованої програми засобів фізичного виховання в системі військово-професійної діяльності військовослужбовців-жінок в умовах проходження служби.

Методи та організація дослідження. Педагогічний експеримент проводився для обґрунтування ефективності програми вдосконалення фізичної підготовленості та рухової активності військовослужбовців-жінок у різних умовах військово-професійної діяльності. В тестуванні брали участь військовослужбовці-жінки різних вікових груп, з різним рівнем професійної підготовленості та рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчаючи систему фізичної підготовки військовослужбовців-жінок, ми розглядали її різноманітні компоненти, форми і види не ізольовано, а виявляли їхні ролі, місця і взаємозв'язки у загальній системі чинників, спрямованих на формування професійної придатності жінки як військового фахівця. Нами встановлено, що ефективність діяльності військовослужбовців багатьох військових професій залежить від рівня розвитку фізичних і психофізіологічних якостей, рухових умінь і навичок, сформованих шляхом систематичного виконання фізичних і спеціальних вправ, адекватних вимогам, пропонованим характером і умовами професійної праці. Ця залежність підтверджується обґрунтованістю закономірностей взаємодії і взаємовпливу фізичних і професійних якостей, рухових умінь і навичок, що розвиваються й удосконалюються в процесі фізичної підготовки й опанування професії. Організація процесу фізичної підготовки військовослужбовців-жінок повинна враховувати: 1) характер трудової діяльності (гіпердинамічний, динамічний, гіподинамічний, монотонічний); 2) особливості виконання прийомів і дій (енергоємність, складність, координованість); 3) умови, у яких перебігає діяльність (температурний режим, кількість особового складу, географічні умови тощо); 4) особливості професійної діяльності (шуми, вібрації, низький вміст кисню у повітрі, його забруднення тощо). У таких умовах одним з раціональних шляхів оптимізації фізичного вдосконалення є визначення чітких завдань, змісту та методів на певний етап. Нами був використаний даний підхід в організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок під час різних етапів військово-професійної діяльності з урахуванням особливостей кожного етапу діяльності.

Фізична підготовка зі спеціальною спрямованістю більшою мірою удосконалює у військовослужбовців-жінок важливі професійно-прикладні якості: тонку рухову координацію, швидкість та точність реакції, емоційну стійкість, стійкість уваги, її здатність до широкого розподілу та швидкого перенесення. До її змісту включаються акробатичні вправи, вправи за раптовими командами, долання елементів смуги перешкод, спортивні іфи, а також загальні вправи з розділів фізичної підготовки (прискорене пересування, плавання, гімнастика), що виконуються за спеціально розробленими методиками. Фізична підготовка з профілактичною спрямованістю забезпечує підтримання оптимального рівня розумової та фізичної підготовленості жінок, які проходять військову службу, профілактику стомлення, а також нервово-емоційну розрядку після інтенсивної розумової та фізичної роботи. До її змісту включаються всі загальні вправи, але вони виконуються на рівні 40-50 % від максимальних можливостей, а також спеціальні комплекси вправ. Слід зазначити, що під час інтенсивної роботи жінки отримують значне нервово-емоційне та фізичне навантаження, тому проведення занять з використанням фізичних вправ із загальнофізичною та спеціальною спрямованістю можуть сприяти не покращанню функціональних можливостей організму жінок, а кумуляції стомлення, погіршенню стану здоров'я, зниженню загальної працездатності.

Загальний рівень фізичної підготовленості жінок оцінювався за нормативами, визначеними у НФП-97 відповідно до вікової групи, до якої належить військовослужбовець (рис. 1). За результатами дослідження нами було виявлено, що динаміка оцінки фізичної підготовленості жінок КГ має характер, подібний до динаміки загальної сукупності військовослужбовців даного контингенту. Протягом експерименту у жінок КГ відбувається зниження рівня фізичної підготовленості ($P > 0,05$). Оцінка фізичної підготовленості жінок ЕГ має позитивний характер, відбувається стабільне покращання рівня підготовленості. Середня оцінка наприкінці експерименту дорівнює $3,16 \pm 0,12$ бала, що достовірно

краще від оцінки на початку досліджень ($2,80 \pm 0,09$ бала) ($P < 0,05$). Достовірну різницю між середніми оцінками жінок ЕГ та КГ виявлено вже наприкінці другого періоду служби ($P < 0,05$). Тестування жінок ЕГ та КГ з комплексно-силової вправи виявило, що впровадження програми фізичних вправ позитивно впливає на розвиток силових якостей.

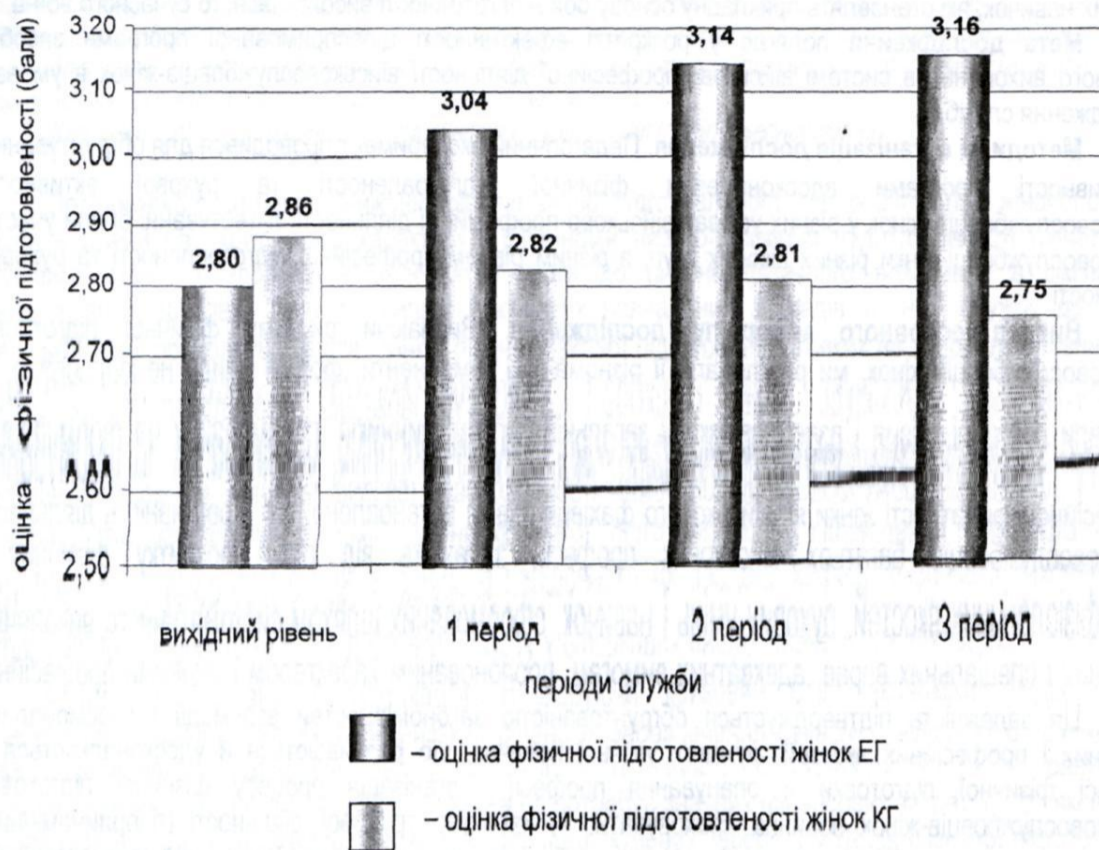


Рис. 1. Динаміка оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок експериментальної та контрольної груп за час експерименту (бали)

Через рік занять фізичною підготовкою, показники жінок ЕГ перевищують аналогічні показники жінок КГ ($P < 0,05$). Наприкінці експерименту результати жінок ЕГ ($31,74 \pm 0,80$ раз) кращі, ніж у жінок КГ ($27,97 \pm 0,84$ раз) з достовірністю 99 % (табл. 1). Різниця між результатами, які показали військовослужбовці-жінки ЕГ на вихідному рівні та в третьому періоді, становить 3,23 разу ($P < 0,05$). Різниці між результатами жінок КГ не виявлено ($P > 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок експериментальної та контрольної груп за вправами НФП-97 протягом експерименту

Показники	ЕГ (n=35)		КГ (n=35)		t	P
	X	± m	X	± m		
Комплексно-силова вправа, раз						
Вихідний рівень	28,51	± 1,04	27,97	± 1,02	0,37	>0,05
1 період	30,43	± 1,00	27,83	± 0,98	1,85	>0,05
2 період	31,46	± 0,96	28,20	± 0,85	2,54	<0,05
3 період	31,74	± 0,80	27,97	± 0,84	3,25	<0,01
Човниковий біг 10x10 м, с						
Вихідний рівень	36,19	± 0,56	36,51	± 0,43	0,45	>0,05
1 період	36,37	± 0,44	36,87	± 0,56	0,70	>0,05
2 період	36,01	± 0,63	36,91	± 0,59	1,05	>0,05
3 період	36,12	± 0,54	36,91	± 0,48	0,95	>0,05
Біг на 100 м, с						
Вихідний рівень	21,42	± 0,48	21,16	± 0,44	0,40	>0,05
1 період	20,58	± 0,46	20,80	± 0,43	0,35	>0,05
2 період	21,01	± 0,47	21,24	± 0,43	0,35	>0,05
3 період	20,33	± 0,48	21,29	± 0,46	1,13	>0,05
Біг на 1000 м, хв:с						

Вихідний рівень	06:09,2 ± 00:05,6	06:01,4 ± 00:04,2	1,09	>0,05
1 період	06:00,1 ± 00:05,5	06:08,7 ± 00:04,3	1,23	>0,05
2 період	05:52,9 ± 00:05,4	06:07,0 ± 00:04,5	2,01	<0,05
3 період	05:51,3 ± 00:05,4	06:07,4 ± 00:05,1	2,17	<0,05

Дослідження впливу програми фізичних вправ на розвиток швидкісних якостей жінок довели, що запропоновані комплекси вправ не впливають на покращання результатів з човникового бігу 10x10 м та бігу на 100 м ($P>0,05$). Зазначимо, що під час експерименту показники з вправ, які характеризують розвиток швидкості жінок ЕГ, стабільні і, навіть, мають тенденцію до покращання ($P>0,05$), а результати жінок КГ знижуються протягом експерименту ($P>0,05$). Тестування розвитку витривалості за допомогою бігу на 1000 м у жінок ЕГ покращились на 17,9 с ($P<0,05$). Різниця між результатами жінок КГ на початку та наприкінці експерименту не виявлено ($P>0,05$). Достовірна різниця між результатами з бігу на 1 км військовослужбовців-жінок ЕГ та КГ спостерігається вже з другого періоду служби (14,1 с; $P<0,05$), у третьому періоді різниця становить 16,1 с ($P<0,05$). Впровадження програми спеціальних фізичних вправ дозволяє вдосконалити силові якості та витривалість військовослужбовців-жінок.

ВИСНОВКИ

1. Фізична підготовленість дає достовірну різницю між показниками військовослужбовців-жінок ЕГ та КГ у силових якостях ($P<0,01$), витривалості ($P<0,05$), статичній витривалості плечового поясу та рук ($P<0,05$), витривалості м'язів спини та живота ($P<0,05$; $P<0,001$), витривалості м'язів стегон (0,40,001).
2. Показники рухової активності військовослужбовців-жінок ЕГ вищі, ніж у жінок КГ під час виконання обов'язку у ППД; під час бойового чергування; під час тактичних навчань у польових умовах та у ППД ($P<0,001$).

ЛІТЕРАТУРА

1. Боярчук О.М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності: навч.-метод. посібник / [О.М. Боярчук, С.В. Романчук]. - Житомир : ЖВІ НАУ, 2009. -160 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. - Серія № 15. - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. - К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. - Вип. 3К (45). - С. 62-68.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир : Вид-во Рута.. 2009 - 594 с.
4. Киричук В. Ф. Военно-профессиональная подготовка : системный подход и адаптация / В. Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер. - Саратов : Гос. мед. ун-т, 1997. - 302 с.
5. Brewer M. Military Women : Recognizing Realities // Marine Corps Gazettes. -1985. - Vol. 63. - No 3. - P. 60-64.
6. Danish Forces Open Doors to Women Recruits // Janes Defence Weekly. -1988. -Vol. 9,10. - P. 424-425.
7. Smith Z. From WAAC to WRAC in 70 Historic Years // Soldier. -1987. - Vol. 4. - 3/8.20 April. - P. 37.
8. Wilmore J. H., Costill D. I. Physiology of Sport and Exercise. - Champaign: Human Kinetics, 1994. - 549 p.
9. Wilmore J.H., Costill D.L Physiology of sport and exercise. - Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. -726 p.