

Владислав Сусно
начальник служби фізичної підготовки і спорту управління
бойової підготовки Командування Сухопутних військ
Збройних Сил України,
м. Київ (Україна)

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Військово-політичні та соціально-економічні зміни, що відбуваються сьогодні в нашій державі, спонукають жінок до служби у Збройних сил України. Відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законів України щодо забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків під час проходження військової служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях» № 2325-УШ від 06.09.2018 року, жінки мають право проходити військову службу на рівних засадах із чоловіками, займати військові посади та отримувати військові звання. Жінки на рівних умовах проходять повсякденну військову службу, мають рівні з чоловіками можливості щодо укладення контракту на проходження військової служби. За статистичними даними, на сьогодні понад 25 тисяч жінок-військовослужбовців за контрактом на рівні з чоловіками проходять службу у Збройних силах України; статус учасника бойових дій в Україні отримали понад 7 тисяч жінок.

Вищезазначене сприяло значному зростанню кількості жінок, бажаючих вступити на навчання у вищі військові навчальні заклади (ВВНЗ). Разом із тим, рівень здоров'я молодих дівчат є недостатнім для опанування військових спеціальностей, що обумовлює актуальність пошуку ефективних засобів зміцнення їхнього здоров'я у процесі навчання у ВВНЗ. Проблема здоров'я була і залишається однією з найбільш актуальних проблем як на рівні наукового пізнання, так і на рівні повсякденної свідомості. Вчені розглядають здоров'я як одну з головних умов щастя людини. Тобто, стан повного фізичного, душевного та соціального добробуту, здатність пристосовуватися до умов зовнішнього і внутрішнього середовища, які постійно змінюються, а також відсутність хвороб та фізичних дефектів.

Фізична підготовка має значні можливості у покращанні ефективності професійної діяльності військовослужбовців, у зміцненні їх здоров'я та підвищенні працездатності. Фізична підготовка впливає на всі компоненти боєздатності військовослужбовців. Об'єктивною

основою цього є перенесення на боєздатність фізичних якостей, рухових навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки. Військовослужбовці з високим рівнем розвитку фізичних якостей в умовах бойових дій переважають за різними показниками військово-професійної діяльності військовослужбовців, у яких рівень цих якостей нижчий. Завдяки високому рівню фізичної підготовленості військовослужбовці здатні долати значні фізичні, психічні навантаження, зберігати високий рівень працездатності та стресостійкості, протистояти негативним чинникам бойової діяльності та швидше відновлювати рівень боєздатності.

Ефективними засобами фізичної підготовки військовослужбовців є військово-прикладні та інші види спорту, які, з одного боку, передбачають високий загальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, а з іншого, формують військово-прикладні навички та вміння, які є необхідними у сучасному бою. Одним із сучасних видів спорту є гирьовий спорт, який має ряд переваг серед інших видів спорту та вправ: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування, так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних якостей (сили та витривалості) і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів.

У дослідженні взяли участь курсанти 1-2-го курсів ($n=47$) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, $p=21$), жінки якої займалися у секції інституту з гирьового спорту (тричі на тиждень у години спортивно-масової роботи), та контрольну (КГ, $p=26$), жінки якої займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВВНЗ. Авторами було розроблено комплекс із 30 вправ, який спрямований на покращання фізичного розвитку та здоров'я військовослужбовців-жінок (табл. 1).

Вправи об'єднували на заняттях в групи по 5-7 вправ на розвиток різних груп м'язів та функціональних можливості жінок. Усі заняття

проводилися коловим методом.

Дослідження рівня фізичного здоров'я (РФЗ) проводилося за методикою професора Г. Л. Апанасенка, в основу якої покладені показники антропометрії (маса і довжина тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, тривалість відновлення пульсу).

Таблиця

1 Комплекс випробувань для покращання фізичного здоров'я військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту

№	Назва вправи, вага гирі	К-ть повт.	№	Назва вправи, вага гирі	К-ть повт.
1	Ривок гирі 8 кг л+пр, рази	50-60	16	Вистрибування з гирею 8-16 кг в опущених руках, рази	20-25
2	Ривок гирі 12 кг л+пр, рази	30-40	17	Перестрибування через гирю, рази	40-60
3	Ривок гирі 16 кг л+пр, рази	15-20	18	Випади з гирею 8-16 кг на кожен ногу, рази	10-15
4	Підривання гирі 8-16 кг л+пр, рази	12-20	19	Степ-крок з гирями 8 кг на кожен ногу, рази	50-60
5	Підривання гирі 12-20 кг двома руками, рази	10-20	20	Тяга гир 12-20 кг станова, рази	10-12
6	Махи гирею 8-20 кг л+пр, рази	10-15	21	Тяга гирі 8-16 кг до підборіддя, рази	8-12
7	Махи гирею 12-24 кг двома руками, рази	10-20	22	Піднімання гирі 8-12 кг на біцепс, л+пр, рази	8-12
8	Протягування гирі 8-16 кг двома руками, рази	10-12	23	Піднімання гирі 8-12 кг із-за голови, л+пр, рази	8-12

9	Повороти з гирею 8-16 кг, рази	20-40	24	Розведення рук з гирями 8 кг в сторони, рази	6-8
10	Нахил з гирею 8-16 кг на плечах, рази	20-30	25	Віджимання в упорі на гирю, рази	10-20
11	Жим гирі 8-12 кг стоячи, л+пр., рази	12-15	26	Піднімання тулуба з гирею 8-12 кг (прес), рази	15-20
12	Жим гирі 8-12 кг сидячи, л+пр., рази	12-15	27	Гіперекстензія з гирею 8-12 кг, рази	20-30
13	Жим гирі 8-12 кг лежачи двома руками, рази	10-15	28	Підтягування на перекладині під кутом 45 град, рази	5-10
14	Напівприсід з гирею 8-20 кг на плечах, рази	20-30	29	Вис на перекладині з гирею 8-12 на спині, с	до 45
15	Повний присід з гирею 8-20 кг на плечах, рази	15-20	30	Утримання гир 8-12 кг в опущених руках, с	до 60

Методика передбачала визначення суми балів за кожен із 5 показників (розрахункових індексів): індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 секунд.

Встановлено, що рівень фізичного здоров'я у курсанток, які під час навчання на молодших курсах займалися гирьовим спортом, наприкінці експерименту є достовірно вищим, ніж у курсанток, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки ($p < 0,01$). Найбільш виражений ефект від занять гирьовим спортом виявлено на функціональні можливості кардіореспіраторної системи, силових якостей та стабілізацію маси тіла у курсанток ЕГ.

Результати проведених досліджень свідчать про достатньо високу ефективність гирьового спорту щодо зміцнення здоров'я військовослужбовців-жінок під час навчання у ВВНЗ. Рівень здоров'я, сформований на 1-2-му курсах, сприятиме підвищенню стійкості

організму до несприятливих чинників навчальної діяльності, покращанню ефективності виконання службових обов'язків та формуванню військово-прикладних навичок у жінок під час навчання на старших курсах. Перспективами подальших досліджень передбачається дослідити вплив занять гирьовим спортом на рівень фізичної підготовленості та успішності навчання військовослужбовців- жінок під час навчання у ВВНЗ.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев: Медкнига, 2007. –
2. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
3. Пічугін М. Ф. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності: Навчально-методичний посібник / М. Ф. Пічугін, В. М. Романчук, С. В. Романчук [та ін.]. Житомир: ЖВІ НАУ, 2009. – 160 с.