

ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВОГНЕМЕТНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ВІЙСЬК РХБЗ

Щур Тарас¹, Романчук Сергій²

*¹Військовий інститут танкових військ Національного технічного
університету “Харківський політехнічний інститут”, Харків*

*²Національна академія сухопутних військ імені Гетьмана Петра Сагайдачного,
Львів*

Анотація. У статті представлені показники рівня фізичної готовності військовослужбовців підрозділів РХБз військ. У дослідженні взяли участь 95 військовослужбовців. *Мета дослідження* - визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців вогнеметних підрозділів військ РХБз. *Матеріал і методи.* З метою дослідження ефективності системи фізичної підготовки у (704 П РХБз) військова частина військ радіаційного, хімічного і біологічного захисту у складі Сил підтримки Збройних сил України, нами були протестовані військовослужбовці, призвані до служби в Збройних силах України 2 місяці тому (n=46) та такі, що прослужили понад 10 місяців (n=49). *Результати.* Стаття розглядає особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців цих підрозділів, підкреслюючи обсяг часу, який передбачено на організацію занять з подолання перешкод, незначний, але в разі правильної організації навчальних занять, спортивно-масової роботи можна покращити рівень готовності вогнеметників до

значного фізичного та психологічного навантаження. *Висновки.* Організація, методика та зміст форм фізичної підготовки в вогнеметних підрозділах потребують удосконалення. Обсяг часу, який передбачено на організацію занять з подолання перешкод, незначний, але в разі правильної організації навчальних занять, спортивно-масової роботи можна покращити рівень готовності вогнеметників до значного фізичного та психологічного навантаження.

Ключові слова: вдосконалення, вогнеметники, військовослужбовці, фізична підготовленість.

Вступ. Система фізичної підготовки військ як складова професійної діяльності – це сукупність компонентів, які складають процес фізичного вдосконалення особового складу Збройних сил і забезпечують його функціонування відповідно до вимог, що висуваються до фізичної готовності військовослужбовців (Воронцов та ін., 2017; Romanchuk et al., 2019).

Значне місце у системі фізичної підготовки вогнеметних підрозділів займає формування і вдосконалення найбільш важливих прикладних навичок, фізичних, психологічних та спеціальних якостей.

Одним з найважливіших напрямків її удосконалення є підбір спеціальних методів і засобів, які є основою формування професійних умінь для успішного виконання завдань, що виникають та несприятливих умов бойової діяльності (Одеров та ін., 2022). Це дає підстави припускати, що одним із шляхів підвищення ефективності впливу фізичної підготовки має бути підвищення її прикладності, що забезпечується завдяки включенню в зміст фізичної підготовки відповідних прийомів та дій, здійснення військово-професійного навчання військовослужбовців на фоні великих фізичних навантажень, а також поєднанню фізичної підготовки з іншими предметами бойової підготовки військ (Бабич та ін., 2024; Романчук та ін., 2022; Romanchuk et al., 2024).

Раціонально організовані заняття з фізичної підготовки здатні не лише забезпечити фізичний розвиток військовослужбовця, але й суттєво вплинути на розвиток і вдосконалення психічних якостей, від рівня розвитку яких залежить

психологічна готовність військовослужбовців до професійної діяльності (Данилевич та ін., 2019; Одеров та ін., 2022).

Спеціальні фізичні вправи є ефективним засобом фізичної підготовки, який спрямований на покращання здатності діяти в екстремальних умовах бойової обстановки, характеризується яскраво вираженою непередбачуваністю розвитку подій, вимагає від військовослужбовців максимальної концентрації уваги та високої відповідальності (Данилевич та ін., 2019; Romanchuk et al., 2024).

Мета дослідження - визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців вогнеметних підрозділів військ РХБз.

Матеріал та методи дослідження. З метою дослідження ефективності системи фізичної підготовки у (704 П РХБз) військова частина військ радіаційного, хімічного і біологічного захисту у складі Сил підтримки Збройних сил України, нами були протестовані військовослужбовці, призвані до служби в Збройних силах України 2 місяці тому ($n=46$) та такі, що прослужили понад 10 місяців ($n=49$). Тестування проводилося в військовій частині (Самбір). Загальну фізичну підготовленість нами було оцінено за виконанням вправ: біг на 100 м; підтягування на перекладині; біг на 400 м; біг на 5 км.

Для визначення рівня сформованості спеціальної фізичної підготовленості вогнеметників ми провели аналіз результатів виконання вправ: підйом переворотом на перекладині, човниковий біг 6×100 м з макетом автомата, загальна контрольна вправа на смузі перешкод та біг на 5 км.

Основний матеріал. Результати військовослужбовців з бігу на 100 метрів обох груп знаходяться на рівні оцінки «задовільно». Дослідження виявили, що в групі військовослужбовців, які прослужили до 2 місяців, відсоток позитивних оцінок з бігу на 100 м, згідно з ІФП, становить 70% від особового складу підрозділу, а в групі вогнеметників, які прослужили понад 10 місяців, – 71%.

Доведено, що результати військовослужбовців, які прослужили до 2 місяців ($15,63 \pm 0,12$ с) та військовослужбовців, які прослужили понад 10 місяців ($15,40 \pm 0,08$ с), достовірно рівні ($t=0,84$; $p>0,05$) (рис. 1).

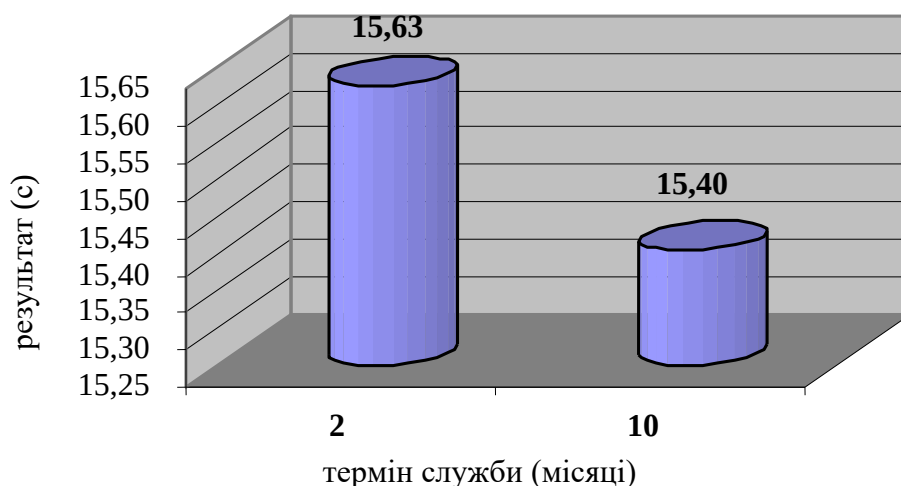


Рис. 1. Показники бігу на 100 метрів військовослужбовців вогнеметних підрозділів із різним терміном служби (с)

Таким чином, ми можемо стверджувати, що за період служби така фізична якість, як швидкість має незначне покращання.

Результати військовослужбовців обох груп у виконанні вправи – підтягування на перекладині – також достовірно не відрізняються ($t=1,51$; $p>0,05$) (рис. 2).

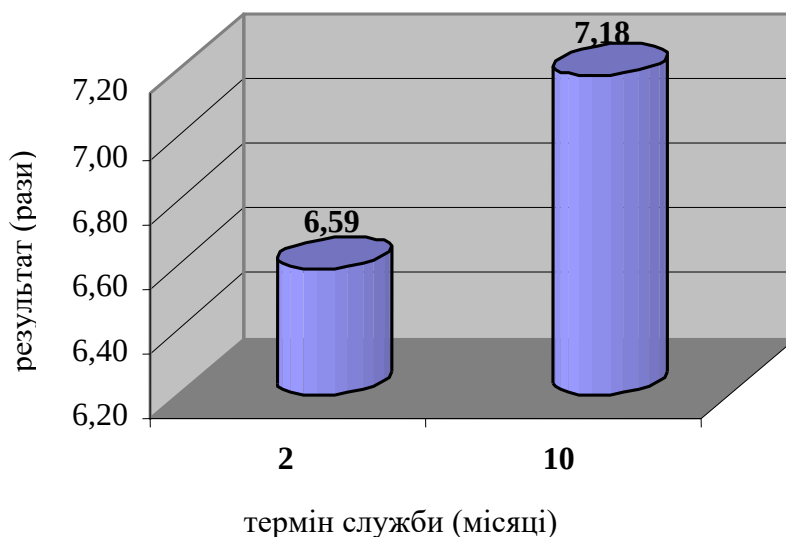


Рис. 2. Показники з підтягування на перекладині військовослужбовців вогнеметних підрозділів із різним терміном служби (рази)

Середній результат з підтягування на перекладині військовослужбовців, які прослужили до 2 місяців становить $6,59 \pm 0,57$ разів, військовослужбовців, які

прослужили понад 10 місяців – $7,18 \pm 0,42$ разів, що згідно з нормативними документами оцінюється як задовільний рівень розвитку.

З метою визначення динаміки розвитку однієї з основних фізичних якостей для військовослужбовців вогнеметних підрозділів ми проаналізували результати з бігу на 5 км (рис. 3).

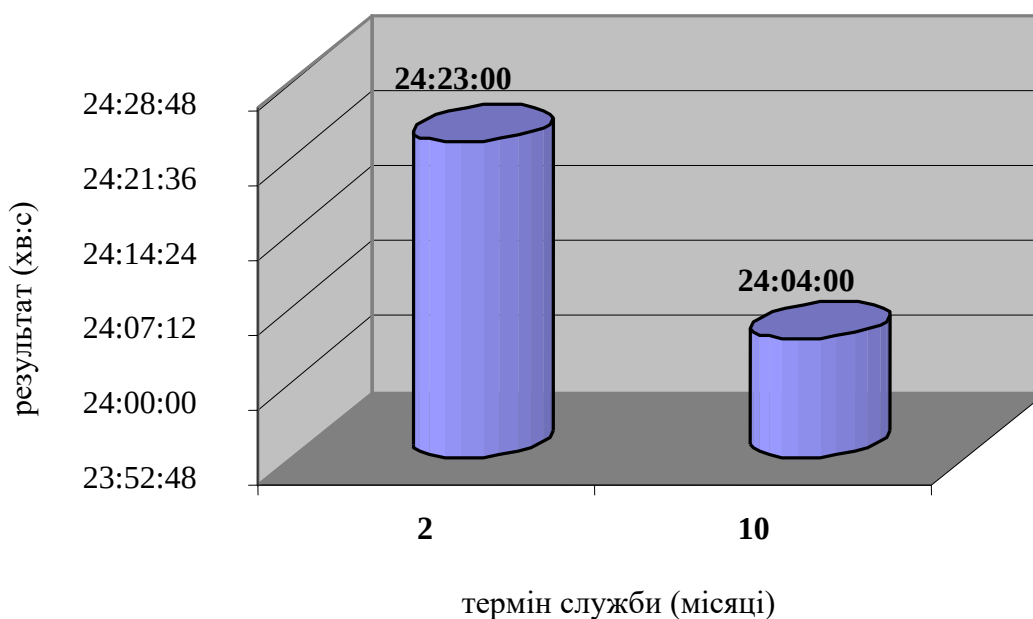


Рис. 3. Показники бігу на 5 км військовослужбовців вогнеметних підрозділів із різним терміном служби (хв: с)

Результат військовослужбовців, які прослужили до 2 місяців у Збройних силах України, перевищує норматив на оцінку «задовільно» (25 хв 00 с) на 37 с. Результат військовослужбовців старшого призову вищий, ніж результат військовослужбовців молодшого призову всього на 19 с.

Таким чином доведено, що за період служби результати військовослужбовців достовірно не змінюються. Достовірної різниці між результатами військовослужбовців, які прослужили 2 місяці ($1463,74 \pm 8,31$ с), та військовослужбовцями, які прослужили понад 10 місяців ($1444,58 \pm 7,00$ с), не виявлено ($t=1,76$; $p>0,05$).

Подібна динаміка спостерігається за результатами дослідження результатів з бігу на 400 м. Доведено, що результати військовослужбовців, які

прослужили до 2 місяців ($79,3 \pm 1,2$ с) та військовослужбовців, які прослужили понад 10 місяців ($77,2 \pm 1,8$ с), достовірно рівні ($t=0,97$; $p>0,05$). За результатами аналізу доведено, що швидкісна витривалість військовослужбовців за існуючою системою фізичної підготовки має незначне покращання. Отримані результати дозволяють стверджувати, що загальна фізична підготовленість військовослужбовців вогнеметних підрозділів за період служби у Збройних силах достовірно не змінюється.

Для визначення рівня сформованості спеціальної фізичної підготовленості вогнеметників ми провели аналіз результатів виконання вправ: підйом переворотом на перекладині, човниковий біг 6×100 м з макетом автомата, загальна контрольна вправа на смузі перешкод та біг на 5 км (табл. 1).

Таблиця 1

Результати спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців вогнеметних підрозділів із різним терміном служби

Вправа	Термін служби				t
	до 2 місяців		понад 10 місяців		
	X	m	X	m	
Підйом переворотом на перекладині, к-ть	2,09	0,27	2,24	0,19	0,47
Човниковий біг 6x100 м з макетом автомата, с	164,3	1,9	161,5	1,35	1,17
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, с	158,1	1,65	153,7	1,8	1,79

Дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців-вогнеметників з різним терміном служби виявили подібну до загальної фізичної підготовленості динаміку.

Спеціальною вправою, яка оцінює рівень розвитку силових якостей військовослужбовців підрозділів РХБз, згідно з ІФП-21, є підйом переворотом на перекладині. За період служби результати виконання даної вправи збільшуються на 0,15 разу ($p>0,05$) (табл. 1). Таким чином, показник у виконанні вправи – підйом переворотом на перекладині – в обох групах військовослужбовців достовірно однаковий ($p>0,05$).

Швидкісна витривалість військовослужбовців оцінюється за результатами виконання вправи – човниковий біг 6x100 м з макетом автомата. Дослідження результатів виконання даної вправи дозволили сформулювати таку динаміку: на початку служби результат військовослужбовців становить 2 хв 44,3 с, що на 2,8 с гірше, ніж наприкінці служби (табл. 1). За результатами проведеного аналізу між результатами військовослужбовців, які послужили до 2 місяців та понад 10 місяців, достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$).

Основною вправою, що оцінює спеціальну фізичну підготовленість військовослужбовців вогнеметних підрозділів, є загальна контрольна вправа на смугі перешкод. Згідно з ІФП-21 результат виконання вправи дозволяє оцінювати розвиток прикладних навичок у подоланні перешкод, метанні гранат, а також впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості.

Дослідження показників військовослужбовців у виконанні нормативів з даної вправи виявили, що за період служби в вогнеметних підрозділах результат військовослужбовців покращився всього на 4,4 с ($p > 0,05$) (табл. 1).

Дослідження також виявили, що серед нового поповнення негативні оцінки з подолання смуги перешкод отримали 37% військовослужбовців, виконали норматив на оцінки «відмінно» та «добре» 14% вогнеметників.

Висновки. Підсумовуючи дослідження ефективності діючої системи фізичної підготовки в вогнеметних підрозділах, ми можемо стверджувати:

- організація, методика та зміст форм фізичної підготовки потребують удосконалення;
- обсяг часу, який передбачено на організацію занять з подолання перешкод, незначний, але в разі правильної організації навчальних занять, спортивно-масової роботи можна покращити рівень готовності вогнеметників до значного фізичного та психологічного навантаження.

Список використаних джерел

Reference

Бабич, М., Романчук, С., Одеров, А., Тичина, Б., Юр'єв, С., Арабаджієв, Т.,

Отисько, В., Куцмус, С., Сіяно, О., Войцехівський, І. (2024).

Ефективність методики навчання спортивному орієнтуванню курсантів спеціальності «Артилерійська розвідка» з урахуванням змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників. *Вісник Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту імені Івана Огієнка*. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський. 29; 1. 5–11.

[https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(1\).5-11](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(1).5-11)

Воронцов, О., Романчук, С., Ролук, О., Яворський А. (2017). Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 6;6(90). 47–52.

Данилевич, М.В., Гуцуляк, В.Р., Романчук, С.В. (2019). Критерії сформованості готовності майбутніх фахівців галузі фізичної культури до професійної діяльності. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування*. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Львів. 71–82.

Одеров, А., Фіщук, І., Свищ, Я., Пилипчак, І., Дух, Т., Лашта, В. (2022).

Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський. 6. 135–41.

Романчук, С., Данилевич, М., Кузнецов, М., Небожук, О., Яровий, М.,

Романчук, В., Боярчук, О., Куришко, Є. (2022). Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту імені Івана Огієнка*. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільськ. 30–36.

Romanchuk, S., Iedynak, G., Kopylov S, Galamandjuk, L., Melnykov, A., Afonin, V., Oderov, A., Klymovych, V., Pylypchak, I., Nebozhuk, O. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of

study at a military academy. *Revista dilemmas contemporáneos: educación, política y valores*. 17(72). 11–20.

Romanchuk, S., Tychyna, I., Oderov, A., Petruk, A., Hunchenko, V., Otkydach, V., Ponomarov, V., Korchagin, M., Homaniuk, S., Ishchenko, Y., Zonov, O. (2024). Impact of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators of Cadets in Military Higher Education Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 24(2). 338–45.

<http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.02040>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Тарас Щур

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут”, Україна

Сергій Романчук

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-2246-6587>

Отримано: 20.03.2025. Прийнято: 25.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
