

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЯВОРСЬКИЙ АНДРІЙ ІВАНОВИЧ

УДК 796:355.233.22

**ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ОФІЦЕРІВ
ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ
ДО СЛУЖБИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ
(на прикладі випускників вищих навчальних закладів)**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
Сидорко Олег Юрійович,
Львівський державний університет фізичної культури,
декан факультету підвищення кваліфікації, перепідготовки,
післядипломної та заочної освіти

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Ольховий Олег Михайлович,
Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба,
провідний науковий співробітник
Наукового центру Повітряних Сил;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Боярчук Олександр Михайлович,
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Захист відбудеться «27» січня 2017 року о 15:00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «26» грудня 2016 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**

А.С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Аналіз комплектування Збройних сил України (ЗСУ) доводить, що останніми роками збільшилася частка посад, які займають випускники кафедр підготовки офіцерів запасу (КПОЗ). За твердженням начальника Генерального штабу – Головнокомандувача ЗСУ, генерала армії В.М. Муженка (2016), за останні п'ять років у середньому кількість посад, які обіймають випускники КПОЗ, збільшилася до 21 %.

Професійна діяльність офіцерів висуває нові вимоги, які раніше не поставали перед випускниками КПОЗ в повсякденному житті (С.О. Кубіцький, 2001; В.І. Осьодло, 2002; О.Г. Піддубний, 2009; С.В. Романчук, 2014, 2015). Головна з них – це постійна готовність виконувати своє професійне призначення в будь-який час і за будь-яких умов, зокрема й з безпосереднім ризиком для життя, що викликає постійне психологічне напруження (Ю.С. Фіногенов, 2003; О.О. Мальцев, 2003; О.М. Ольховий, 2010; Г.А. Єдинак, 2012; А.В. Магльований, 2013; В.Ф. Панченко, 2013).

Науковці (Ю.А. Бородін, 2003; І.С. Овчарук, 2008; В.М. Романчук, 2009; С.В. Романчук, 2009, О.В. Ягупов, 2010; О.М. Боярчук, 2015) доводять, що військово-професійна діяльність офіцера – це діяльність, пов'язана з підготовкою до участі в бойових діях, керування діяльністю військового колективу, виховання й навчання особового складу підрозділу, постійне вдосконалення своїх професійних навичок і знань.

Водночас дослідники (Г.В. Коробейніков, 2002; О.Г. Піддубний, 2003; J.H. Wilmore, 2003, 2004; В.М. Пристинський, 2010) зазначають, що в будь-якій діяльності під час зміни ситуації активізуються адаптаційні процеси та відбувається пристосування організму до умов, що змінюють діяльність. У зв'язку з цим, під час професійної підготовки необхідно формувати ті особисті якості, які зумовлюють успішність діяльності особливо в екстремальних умовах (М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук, 2010).

Учені (Б.В. Ендальцев, 2004; О.М. Ольховий, 2005; С.С. Федак, 2010, О.І. Шиян, 2010; А.Е. Volotin, 2014) доводять, що особливе значення під час адаптації до військової служби мають заходи, які ґрунтуються на педагогічних основах фізичної підготовки офіцерів, – збільшення тренувань і стійкості до несприятливих факторів, забезпечення здорового способу життя й оптимального фізичного стану.

Однак аналіз праць провідних науковців (О.М. Ольховий, 2005; С.С. Федак, 2011; В.М. Красота, 2014) свідчить, що технологія формування професійної адаптації у ЗСУ не враховує можливості фізичної підготовки щодо пришвидшення готовності офіцерів до виконання завдань за призначенням. Насамперед цей факт стосується офіцерів-випускників КПОЗ.

Показники фізичної підготовленості є важливим компонентом структури природних задатків людини до різних видів діяльності, серед яких і військова (Ю.А. Бородін, 2009; О.В. Петрачков, 2009; О.О. Шевченко, 2010; Є.Н. Приступа, 2012; І.Л. Шлямар, 2012). Слід зазначити, що ефективність у навчальній та бойовій діяльності військовослужбовців значною мірою визначається саме рівнем та

особливостями фізичної підготовленості, ступенем розвитку прикладних фізичних якостей (Ю.А. Бородін, 2002; О.О. Шевченко, 2009; О.Д. Гусак, 2011; О.М. Лойко, 2012; С.В. Романчук, 2013).

Згідно з чинними документами, у системі підготовки офіцерів запасу фізична підготовленість студентів формується під час занять фізичним вихованням у базовому вищому навчальному закладі, у змісті яких не передбачено застосування вправ військово-прикладного характеру. Відповідно, не формується механізм адаптації офіцерів запасу до професійного та фізичного навантаження, до якого випускників вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) готують упродовж усього періоду навчання (Ю.В. Новицький, 2003; О.Г. Піддубний, 2004; О.М. Ольховий, 2004; Р.П. Карпюк, 2010; С.С. Федак, 2011; С.В. Романчук, 2015).

Таким чином, актуальним питанням постає вдосконалення прикладної фізичної підготовки офіцерів під час професійної адаптації до служби у Збройних силах України на прикладі випускників вищих навчальних закладів (ВНЗ), що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Роботу виконано відповідно до Зведеного плану наукової і науково-технічної діяльності Міністерства оборони України на 2011–2015 рр. в межах теми «Обґрунтування критеріїв і показників визначення психофізіологічних можливостей військовослужбовців щодо ведення бойових дій», шифр «Можливість» (номер державної реєстрації 0201U001292), Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2016–2020 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Обґрунтування способів виживання військовослужбовців в екстремальних умовах», шифр «Виживання» (номер державної реєстрації 0101U002052).

Роль автора у виконанні зазначених тем полягає у визначенні рівня загальної та прикладної фізичної підготовленості офіцерів, які призвані на службу після закінчення КПОЗ; дослідженні ефективності засобів фізичної підготовки та рівня адаптованості офіцерів до виконання завдань за призначенням; обґрунтуванні та розробленні програми прикладної фізичної підготовки під час формування професійної адаптації офіцерів до військової служби, її експериментальній перевірці та впровадженні у практичну діяльність.

Мета дослідження – удосконалити фізичну підготовку офіцерів, які призвані на службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу, для забезпечення професійної адаптації до військової служби.

Завдання дослідження:

1. Визначити чинники адаптації офіцерів, які призвані на військову службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу, у Збройні сили України на первинних посадах.
2. Дослідити організацію та ефективність фізичного виховання студентів, які навчаються на кафедрі підготовки офіцерів запасу.
3. Визначити рівень адаптованості офіцерів, призваних із запасу на військову службу, їх загальну та прикладну фізичну підготовленість, рівень готовності до виконання завдань за призначенням.

4. Обґрунтувати авторську програму прикладної фізичної підготовки та перевірити її ефективність у формуванні професійної адаптації офіцерів запасу до військової служби.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка офіцерів Збройних сил України.

Предмет дослідження – прикладна фізична підготовка як складова частина формування професійної адаптації офіцерів до військової служби.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури дав змогу вивчити сучасні проблеми прикладної фізичної підготовки офіцерів, призваних із запасу, під час професійної адаптації до служби у ЗСУ; педагогічне спостереження дозволило виявити особливості адаптації та підготовленості офіцерів запасу на прикладі випускників ВНЗ; медико-біологічні методи використано для вивчення змін, які відбуваються в організмі офіцерів під впливом професійної діяльності; педагогічний експеримент був спрямований на визначення стану чинної програми та перевірки ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки під час формування професійної адаптації офіцерів, які призвані на службу після закінчення КПОЗ; психодіагностичні методи використано для визначення готовності офіцерів до виконання завдань за призначенням; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

– *уперше* обґрунтовано авторську програму прикладної фізичної підготовки випускників кафедри підготовки офіцерів запасу на етапі професійної адаптації до військової служби у Збройних силах України;

– *уперше* визначено чинники, що впливають на адаптацію офіцерів, які були призвані на військову службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу, під час професійного становлення;

– *удосконалено* підходи до формування фізичної підготовки офіцерів Збройних сил України, які призвані на службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу;

– *набула подальшого розвитку* наукова інформація щодо змін фізичного та функціонального стану офіцерів при використанні різного рівня фізичних навантажень;

– *набули подальшого розвитку* наукові положення про вплив занять фізичними вправами на адаптаційний потенціал людини в системі професійної діяльності.

Практичне значення роботи полягає у розробленні та експериментальному впровадженні авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів, яких призивають на військову службу після закінчення КПОЗ, на етапі їх професійної адаптації до виконання службових обов'язків. Практичний ефект роботи підтверджено актами впровадження: військова частина А 4150, військова частина В 3720, військова частина В 4264.

Матеріали роботи також використано для удосконалення підготовки курсантів, майбутніх офіцерів у рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, а також доповнено новими відомостями навчальну дисципліну

«Допризовна підготовка юнаків» Львівського державного університету фізичної культури.

Особистий внесок автора полягає у виборі напряму дослідження; аналізі літературних джерел; формулюванні мети і завдань дослідження; нагромадженні експериментального матеріалу; обґрунтуванні, розробленні та перевірці ефективності програми прикладної фізичної підготовки офіцерів на етапі професійної адаптації до військової служби; узагальненні отриманих результатів; формулюванні висновків та практичних рекомендацій; оформленні дисертаційної роботи.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення дисертаційного дослідження представлено на таких наукових конференціях: міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2015, 2016); VII Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2016); міжнародних науково-практичних конференціях «Перспективи розвитку озброєння та військової техніки Сухопутних військ» (Львів, 2015, 2016); Науково-практичній конференції кафедри фітнесу та рекреації «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2016), та на засіданнях кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури (2014–2016).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковано в 9 наукових працях, з яких 8 – у наукових фахових виданнях (з них 1 – опублікована в електронному науковому фаховому виданні), 1 – у іншому виданні, 3 статті виконано одноосібно.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації становить 196 сторінок, з яких 160 – основного тексту. Роботу ілюстровано 37 таблицями та 16 рисунками. Список опрацьованої літератури становить 240 джерел, серед яких 20 іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; визначено мету, об'єкт, предмет, завдання й методи дослідження; подано зв'язок роботи з науковими програмами, планами й темами; розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів та особистий внесок здобувача; подано інформацію про апробацію результатів роботи та загальні відомості про публікації, у яких висвітлено основні положення дисертаційного дослідження.

Перший розділ роботи «**Аспекти професійної адаптації офіцерів у процесі фізичної підготовки**» присвячено теоретичному аналізу літератури щодо дослідження організації та ефективності фізичного виховання студентів, які навчаються на кафедрі підготовки офіцерів запасу, та визначення чинників адаптації офіцерів запасу до військової служби у Збройних силах України на первинних посадах.

У своїх працях науковці (Ю.А. Бородин, 2002; О.М. Ольховий, 2005; С.В. Романчук, 2010; С.С. Федак, 2013, 2015) стверджують, що військовослужбовці працюють в умовах впливу несприятливих чинників, таких як нервово-емоційне напруження, зміна добового біоритму, вестибулярне подразнення, несприятливий температурний режим, запиленість повітря, що вимагають мобілізації резервів організму для збереження рівня професійної працездатності.

Аналіз досліджень учених (О. О. Шевченко, 2002; Ю.А. Бородин, 2003; В. Н. Маслов, 2003; М. С. Корольчук, 2006; V. O. Lisowski, 2013) виявив, що шляхами підвищення праце- та боєздатності військових фахівців є проведення заходів щодо захисту організму військовослужбовців, які передбачають сувору й науково обґрунтовану регламентацію режиму праці, відпочинку та харчування військовослужбовців; загальну, військово-прикладну спеціально спрямовану фізичну підготовку; загальне загартовування організму; спеціальне тренування; психофізіологічний професійний відбір; аутогенне тренування; електростимуляцію; застосування тонізувальних засобів, стимуляторів тощо.

Установлено, що значущість фізичної підготовки в системі професійного відбору визначається наявністю рухового компонента у військовослужбовців під час професійної діяльності; підвищенням вимог до розвитку у військовослужбовців тих якостей, які мають особливу роль у військово-професійній діяльності; пластичністю нервово-м'язового апарату у військовослужбовців з достатнім руховим досвідом.

У роботах науковців (С.О. Кубіцький, 2001; О.Г. Піддубний, О.М. Ольховий, 2004; В.М. Красота, 2007; А.В. Магльований, О.М. Боярчук, 2013), які досліджували питання щодо ролі індивідуально-психологічних особливостей офіцерів у професійній діяльності і адаптації, зазначено, що сукупність фізіологічних, психофізіологічних і психічних особливостей людини є визначальною в його професійній придатності. Деякі з цих якостей можуть змінюватися і розвиватися в процесі професійної адаптації, інші більш консервативні.

Аналіз наукових праць (О.Г. Піддубний, 2009; Ю.А. Бородин, 2009; Ю.В. Вереньга, 2015) довів, що для забезпечення успішності процесу адаптації військовослужбовців засобами фізичної підготовки необхідно підвищувати функціональні можливості серцево-судинної системи та системи дихання. Ефективним для формування адаптивних можливостей організму військовослужбовців є тренування фізичної витривалості. Окрім того, доведено, що для забезпечення повної адаптації до професійної діяльності повинен бути організований період багаторазового повторення циклу дії професійного спрямування, яка зумовлена не лише вибором певного типу вправ, але й певним рівнем фізичного навантаження.

Розглянуті механізми адаптації до фізичних навантажень можуть стати теоретичною основою організації фізичної підготовки, спрямованої на прискорення адаптації до військової служби офіцерів-випускників КПОЗ, які починають свою професійну діяльність у Збройних силах України.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано та описано використані методи дослідження, що відповідали об'єкту, предмету, меті й

завданням роботи. Організація дослідження передбачала кілька взаємопов'язаних етапів.

На *першому етапі* (червень 2013 р. – грудень 2013 р.) завдання полягало у вивченні та аналізі літературних джерел, нормативних документів, постановці проблеми, теоретичному узагальненні з метою формування методичних підходів до її вирішення.

Сформовано власний погляд на процес адаптації офіцерів-випускників КПОЗ до умов професійної діяльності, можливості самоадаптації з використанням фізичних вправ чинної програми фізичної підготовки офіцерів.

Другий етап (січень 2014 р. – грудень 2014 р.) був пов'язаний з вивченням факторів, що впливають на адаптацію офіцерів-випускників до умов військової служби. Обґрунтовано констатувальний педагогічний експеримент, під час якого було проведене тестування студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу (n=2047). Тестові завдання передбачали виконання фізичних вправ, які характеризують загальну та прикладну фізичну підготовленість студентів. Результати тестувань порівнювали з результатами вступних іспитів.

Досліджено динаміку показників фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у ЗСУ (n=645) у різних регіонах країни після закінчення цивільних ВНЗ, за звітами начальників фізичної підготовки військових частин згідно з Настановою з фізичної підготовки у ЗСУ (2009) (НФП–09). Було встановлено, що результати виконання фізичних вправ характеризують розвиток основних фізичних якостей, які відзначаються стабільністю в період дослідження. Коливання абсолютних результатів не мають вираженої спрямованості ($p > 0,05$).

Проведено порівняння показників функціонального стану офіцерів-випускників ВВНЗ (n=36) та КПОЗ (n=36) у стані спокою, після фізичного навантаження на різних етапах відновлення. Здійснено аналіз пізнавальних психічних процесів в офіцерів (n=72) на різних етапах служби. Виявлено взаємозв'язки між активністю психічних процесів і формуванням адаптації до військової служби.

Проведено анкетування офіцерів-випускників КПОЗ (n=27), які мали труднощі з адаптацією до різного за характером фізичного навантаження. Проведено анкетування фахівців з фізичної підготовки (n=29) для встановлення значущості фізичної підготовки в системі адаптації офіцерів до професійної підготовки.

На *третьому етапі* (січень 2015 р. – грудень 2015 р.) було проведено формувальний педагогічний експеримент для перевірки ефективності авторської програми. За результатами проведення формувального педагогічного експерименту доведено, що впровадження авторської програми позитивно вплинуло на вдосконалення фізичних якостей та військово-прикладних навичок офіцерів. Зміст авторської програми дає змогу формувати необхідні прикладні якості та навички офіцерів для ефективного виконання професійної діяльності.

Дослідження проведено на базі 184 навчального центру. Для перевірки ефективності авторської програми було сформовано три групи: експериментальну (ЕГ) – 24 особи (випускники КПОЗ), контрольну КГ₁ – 26 осіб (випускники КПОЗ) та контрольну КГ₂ – 30 осіб (випускники ВВНЗ). Контрольні групи КГ₁ та КГ₂ займалися за чинною програмою, затвердженою наказом генерального штабу (від 28.05.2013р. № 125). Офіцери-випускники КПОЗ ЕГ займалися за авторською

програмою. Кількість годин для занять фізичною підготовкою у всіх групах була однаковою. Щоб порівняти готовність офіцерів ЕГ та КГ₁ до виконання професійних обов'язків, їхні результати зіставляли з показниками офіцерів-випускників ВВНЗ.

Завершальний *четвертий етап* (січень 2016 р. – червень 2016 р.) присвячено систематизації та узагальненню результатів формувального педагогічного експерименту, встановленню ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів, формулюванню висновків і практичних рекомендацій, упровадженню основних результатів авторської програми в систему фізичної підготовки військових частин ЗСУ та в навчальний процес Львівського державного університету фізичної культури, Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

У змісті третього розділу «Дослідження чинників, які впливають на професійну адаптацію офіцерів до військової служби» подано дані, які отримано в результаті низки досліджень, а саме: визначено рівень загальної та прикладної фізичної підготовленості студентів КПОЗ (n=2047); проведено порівняльний аналіз фізичної підготовленості випускників кафедр підготовки офіцерів запасу та вищих військових навчальних закладів, а також встановлено їхній рівень адаптованості до військової служби.

Проведений порівняльний аналіз рівня загальної фізичної підготовленості студентів, які закінчили КПОЗ, та результатів їхніх вступних тестів на військову кафедру довів, що найбільші негативні зміни відбулися у вправі на витривалість – біг на 3 км. Так, результат знизився з 13 хв 04 с до 13 хв 40 с, що на 30 с гірше, ніж показник на позитивну оцінку ($t=6,73$; $p<0,001$). Також достовірно знизилися показники студентів з бігу на 100 м з 14,12 с до 14,77 с ($t=2,20$; $p<0,05$) та підтягування на перекладині на 1,82 раза ($t=2,23$; $p<0,05$).

Аналіз рівня прикладної фізичної підготовленості довів, що 65,6 % студентів КПОЗ не можуть виконати вправи згідно з вимогами НФП-09, а саме: метання гранати Ф-1 на дальність і точність, загальну контрольну вправу на смузі перешкод, прийоми рукопашного бою та марш-кидок на 5 км (табл. 1).

Таблиця 1

Результати тестування студентів КПОЗ з військово-прикладних вправ (n=2047)

Прикладні вправи	Нормативні вимоги «задовільно»	Результат студентів		Виконання %	Достовірність	
		\bar{x}	$\pm m$		t	p
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, с	135	183,6	6,5	11	7,476	<0,001
Метання гранати Ф-1 на дальність, м	37,0	34,7	0,51	21	4,509	<0,001
Метання гранати Ф-1 на точність, рази	3	2,74	0,33	18	0,787	>0,05
Прийоми рукопашного бою (к-сть)	3	2,41	0,28	34	2,107	<0,05
Марш-кидок на 5 км, с	1500 с	1757	63	7	4,079	<0,001

Порівняльний аналіз загальної фізичної підготовленості засвідчив достовірну різницю між рівнем підготовленості офіцерів, які закінчили ВВНЗ та КПОЗ ($p < 0,001$). Зокрема, при призові на військову службу офіцери, які закінчили кафедру військової підготовки, мали достовірно нижчі показники з бігу на 3 км ($828,1 \pm 6,8$ с) відносно показників офіцерів, які закінчили ВВНЗ ($735,0 \pm 9,2$ с) ($t = 5,90$; $p < 0,001$). Установлено, що результати з бігу на 100 м достовірно кращі в офіцерів, які закінчили ВВНЗ ($14,22 \pm 0,06$ с), ніж в офіцерів, які закінчили КПОЗ ($14,60 \pm 0,07$ с) ($t = 4,12$; $p < 0,001$). У підтягуванні на перекладині результати випускників ВВНЗ ($13,3 \pm 0,20$ разів) достовірно вищі, ніж в офіцерів, які закінчили КПОЗ ($11,30 \pm 0,30$ разів) ($t = 5,54$; $p < 0,001$).

Досліджуючи рівень адаптованості до військової служби, встановлено, що показники функціонального стану офіцерів-випускників ВВНЗ та КПОЗ в стані спокою та після фізичного навантаження мають достовірну різницю ($p < 0,05 - 0,001$). Узагальнюючи дані межі аеробно-анаеробного переходу у випускників ВВНЗ та КПОЗ при фізичному навантаженні, можна відзначити, що у випускників ВВНЗ як у стані спокою, так і в процесі фізичного навантаження та відновлення після фізичного навантаження функціональний стан організму за функціональними показниками достовірно кращий, ніж у випускників КПОЗ ($p < 0,05 - 0,001$).

Аналізуючи пізнавальні психічні процеси офіцерів-випускників ВВНЗ та КПОЗ встановлено, що найбільш достовірні відмінності є за показником сумарного інтелекту, значення якого в офіцерів-випускників ВВНЗ були на 10 % більше, ніж у офіцерів-випускників КПОЗ ($p < 0,05$). Крім того, визначено достовірні відмінності за методиками встановлення закономірностей та арифметичного рахунку ($p < 0,05$).

Четвертий розділ «**Ефективність програми прикладної фізичної підготовки офіцерів у період професійної адаптації до умов військової служби**» передбачав проведення наукових досліджень щодо обґрунтування авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів, призваних на військову службу після закінчення КПОЗ, які мають низький рівень фізичної підготовленості. Авторську програму з поетапною і логічною структурою спрямовано на застосування засобів фізичної підготовки, які наближені за своєю динамікою до професійних дій та мають забезпечити швидко й довготривалу адаптацію зазначеної категорії офіцерів до умов військової служби (рис. 1).

З метою перевірки ефективності авторської програми за показниками фізичної, професійної підготовленості та функціонального стану було протестовано офіцерів (01.2015–12.2015), які підписали контракт на військову службу після закінчення КПОЗ (ЕГ, $n = 24$ та КГ₁, $n = 26$), а також офіцерів, які закінчили ВВНЗ (КГ₂, $n = 30$). На початку експерименту вихідні показники офіцерів ЕГ та КГ₁ не мали достовірної різниці ($p > 0,05$), але достовірно відрізнялися від показників офіцерів КГ₂ – випускників ВВНЗ.

Рівень фізичної підготовленості було перевірено за вправами НФП–09, які характеризують загальну та прикладну фізичну підготовленість, а саме: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км, загальна контрольна вправа на смузі перешкод, метання гранати Ф-1 на дальність і точність, а також марш-кидок на 5 км.

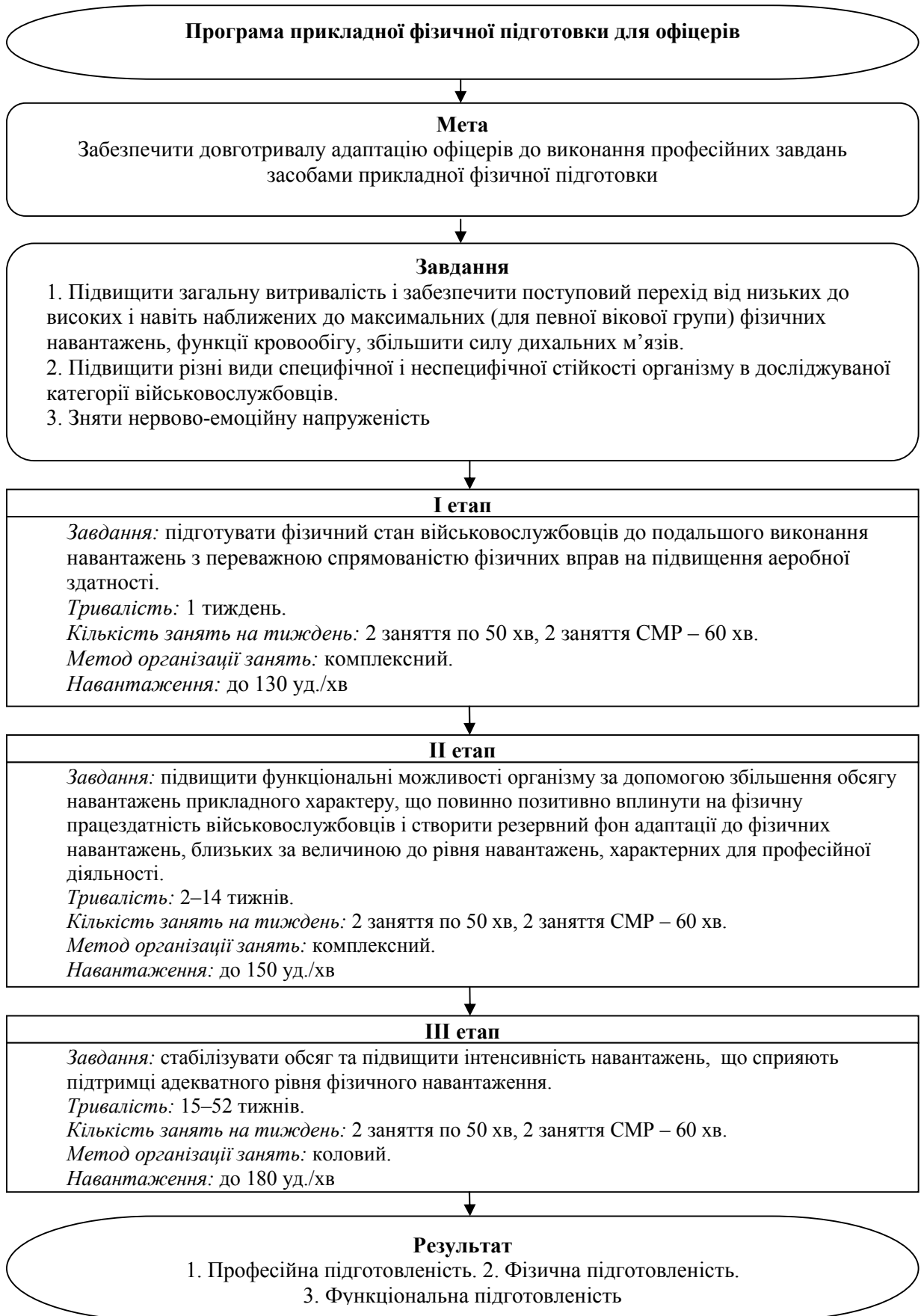


Рис. 1. Блок-схема авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів у період професійної адаптації до умов військової служби

Тестування офіцерів з бігу на 100 м наприкінці експерименту виявило достовірну різницю між результатами військовослужбовців КГ₁ та КГ₂ ($t=4,07$; $p<0,001$) та між результатами офіцерів КГ₂ та ЕГ ($t=2,85$; $p<0,01$). Звертаємо увагу на відсутність достовірної різниці між показниками КГ₁ та ЕГ ($t=0,88$; $p>0,05$) при наявності такої на початку дослідження ($t=2,95$; $p<0,01$).

Аналіз динаміки розвитку сили дав змогу встановити, що показники офіцерів ЕГ на початку експерименту були гірші від показників офіцерів КГ₂ на 2,1 раза ($t=6,41$; $p<0,001$), а наприкінці формувального експерименту різниця показників цих груп становила 0,7 раза ($t=2,11$; $p<0,05$). При цьому показники офіцерів ЕГ та КГ₁ також достовірно відрізнялися наприкінці експерименту ($t=3,86$; $p<0,001$).

Тестування витривалості наприкінці експерименту виявило, що в офіцерів ЕГ відбулося достовірне поліпшення показників бігу на 3 км на 37 с ($t=2,24$; $p<0,05$), у той час як в інших групах відбулося незначне погіршення результатів виконання вправи на 10,3 с у офіцерів КГ₂ ($p>0,05$) та на 7,9 с у офіцерів КГ₁ ($p>0,05$).

Проведений аналіз результатів прикладної фізичної підготовленості встановив, що достовірне поліпшення відбулося в загальній контрольній вправі на смугі перешкод, яка характеризує спритність і спеціальну витривалість, координацію, а також сміливість, рішучість військовослужбовців. Так, в ЕГ спостерігалось поліпшення результату на 19,7 с ($t=4,29$; $p<0,001$). У КГ₁ показник також поліпшився, але достовірної різниці відносно вихідних даних не виявлено ($t=1,81$; $p>0,05$).

Крім того, порівняльний аналіз результатів виявив, що показники офіцерів КГ₂ залишилися достовірно кращими, ніж показники офіцерів КГ₁, на 22,8 с ($t=4,36$; $p<0,001$) та ніж результати офіцерів ЕГ – на 8,6 с ($t=2,23$; $p<0,05$). При цьому середній результат офіцерів КГ₁ достовірно гірший, ніж в офіцерів ЕГ, які займалися за авторською програмою, на 14,2 с ($t=2,92$; $p<0,01$) (рис. 2).

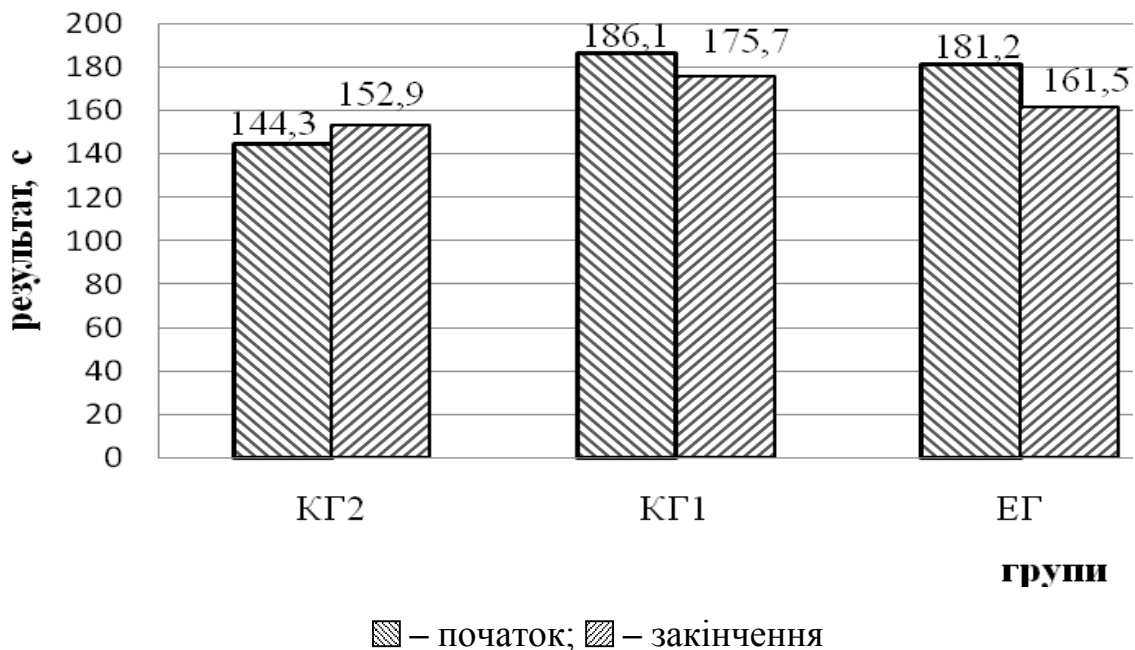


Рис. 2. Показники офіцерів з подолання смуги перешкод на початку та наприкінці експерименту ($n_{ЕГ}=24$; $n_{КГ1}=26$; $n_{КГ2}=30$), с

Результати з метання гранати на дальність офіцерів КГ₂ знизилися на 0,4 м ($p > 0,05$), результати офіцерів КГ₁ знизилися на 0,2 м ($p > 0,05$), а результати ЕГ достовірно поліпшилися на 2,2 м ($t = 2,53$; $p < 0,05$) відповідно до вихідних даних. Після аналізу динаміки з метання гранати на точність встановлено, що в офіцерів ЕГ достовірне поліпшення відбулося на 0,6 рази ($t = 3,44$; $p < 0,01$). Водночас у офіцерів КГ₁ цей показник збільшився лише на 0,1 рази ($t = 0,86$; $p > 0,05$).

Порівняльний аналіз кінцевих показників офіцерів з виконання марш-кидка на 5 км встановив, що середній час у КГ₂ погіршився на 16,6 с ($t = 1,07$; $p > 0,05$) та в КГ₁ результат виконання марш-кидка знизився на 36,6 с ($t = 0,68$; $p > 0,05$).

Результати офіцерів ЕГ, які займалися за авторською програмою, достовірно поліпшилися відносно вихідних даних на 73,1 с ($t = 3,55$; $p < 0,001$). Порівняльний аналіз показників наприкінці експерименту констатував, що середній час офіцерів ЕГ достовірно кращий, ніж в офіцерів КГ₁, на 86,7 с ($t = 2,79$; $p < 0,01$), тобто виявлено позитивний вплив авторської програми на вдосконалення прикладних фізичних навичок офіцерів.

Визначено, що рівень показників індивідуальної (професійної) підготовленості офіцерів ЕГ має позитивні відмінності від початкових даних, зокрема з виконання нормативів вогневої підготовки ($t = 2,21$; $p < 0,05$), захисту від зброї масового ураження ($t = 2,60$; $p < 0,05$), стрійової підготовки ($t = 2,36$; $p < 0,05$) та тактико-спеціальної підготовки ($t = 2,23$; $p < 0,05$) (табл. 2).

Досліджуючи рівень адаптованості до військової служби офіцерів, порівнювали показники функціонального стану організму представників різних груп до і після педагогічного експерименту.

Було встановлено, що рівень показників частоти серцевих скорочень (ЧСС) офіцерів ЕГ, які займалися за авторською програмою впродовж педагогічного експерименту, достовірно знизився на 1,96 уд./хв ($t = 2,25$; $p < 0,05$), а показники офіцерів КГ₁ з ЧСС знизилися на 0,35 уд./хв ($p > 0,05$).

Дослідження показників артеріального тиску діастолічного (АТдіаст.) офіцерів виявили, що наприкінці педагогічного експерименту у представників ЕГ вони достовірно знизилися на 3,87 мм рт.ст. ($t = 3,15$; $p < 0,01$). Показники АТдіаст. офіцерів КГ₁ та КГ₂ знизилися на 1,32 мм рт.ст. та 1,77 мм рт.ст. відповідно, але не достовірно ($p > 0,05$).

Аналіз рівня показників артеріального тиску систолічного (АТсист.) у офіцерів ЕГ наприкінці педагогічного експерименту виявив, що вони достовірно знизилися на 3,0 мм рт.ст. відносно вихідних даних ($t = 2,76$; $p < 0,01$). Результати офіцерів-випускників КПОЗ, які займалися за чинною програмою фізичної підготовки, наприкінці експерименту знизилися на 1,12 мм рт.ст. відносно вихідних даних, але достовірної різниці не виявлено ($t = 1,16$; $p > 0,05$).

Отже, результати вивчення показників серцево-судинної системи офіцерів засвідчили достовірне поліпшення її роботи у представників ЕГ.

Дослідження показників частоти дихання (ЧД) офіцерів ЕГ виявило достовірне поліпшення відносно вихідних даних. Частота дихання достовірно знизилася на 1,98 цикл./хв ($t = 2,23$; $p < 0,05$). Водночас в офіцерів КГ₁, які займалися за чинною

програмою фізичної підготовки, показники ЧД також поліпшилися, але не достовірно ($p > 0,05$). Також цікавим фактом є те, що між показниками офіцерів КГ₂ та ЕГ з ЧД не виявлено достовірної різниці на відміну від показників на початку експерименту ($t = 0,58$; $p > 0,05$).

Таблиця 2

Динаміка рівня індивідуальної (професійної) підготовленості офіцерів

Етап	КГ ₂ , n=30			КГ ₁ , n=26			ЕГ, n=24			p (КГ ВВНЗ- КГ КПОЗ)	p (КГ КПОЗ- ЕГ КПОЗ)	p (КГ ВВНЗ- ЕГ КПОЗ)
	\bar{x}	σ	m	\bar{x}	σ	m	\bar{x}	σ	m			
Статути ЗСУ, оцінка												
Поч.	3,8	0,91	0,20	3,3	0,74	0,14	3,2	0,88	0,18	$t = 2,10$ $< 0,05$	$t = 0,43$ $> 0,05$	$t = 2,29$ $< 0,05$
Кін.	3,7	0,92	0,20	3,4	0,75	0,15	3,3	0,76	0,16	$t = 1,25$ $> 0,05$	$t = 0,43$ $> 0,05$	$t = 1,43$ $> 0,05$
Вогнева підготовка, оцінка												
Поч.	4,3	0,69	0,15	3,4	0,86	0,17	3,5	0,98	0,20	$t = 3,69$ $< 0,001$	$t = 0,45$ $> 0,05$	$t = 2,87$ $< 0,01$
Кін.	4,4	0,62	0,14	3,6	0,90	0,18	4,1 *	0,85	0,17	$t = 3,50$ $< 0,001$	$t = 2,06$ $< 0,05$	$t = 1,24$ $> 0,05$
Захист від зброї масового ураження (ЗЗМУ), оцінка												
Поч.	3,8	1,07	0,24	3,0	0,92	0,18	3,0	0,98	0,20	$t = 2,43$ $< 0,05$	$t = 0,14$ $> 0,05$	$t = 2,46$ $< 0,05$
Кін.	4,3	0,79	0,18	3,2	0,80	0,16	3,7 *	0,91	0,19	$t = 4,67$ $< 0,001$	$t = 2,12$ $< 0,05$	$t = 2,30$ $< 0,05$
Мобілізаційна підготовка, оцінка												
Поч.	3,2	1,01	0,23	3,0	0,87	0,17	3,1	0,88	0,18	$t = 0,69$ $> 0,05$	$t = 0,18$ $> 0,05$	$t = 0,52$ $> 0,05$
Кін.	3,4	1,10	0,25	3,3	0,72	0,14	3,3	1,03	0,21	$t = 0,34$ $> 0,05$	$t = 0,08$ $> 0,05$	$t = 0,36$ $> 0,05$
Стройова підготовка, оцінка												
Поч.	3,8	1,03	0,23	3,1	0,84	0,17	3,1	0,90	0,18	$t = 2,25$ $< 0,05$	$t = 0,19$ $> 0,05$	$t = 2,29$ $< 0,05$
Кін.	4,2	0,82	0,18	3,2	0,90	0,18	3,7 *	0,81	0,16	$t = 3,69$ $< 0,001$	$t = 2,14$ $< 0,05$	$t = 2,13$ $< 0,05$
Тактико-спеціальна підготовка, оцінка												
Поч.	3,4	1,01	0,23	3,1	0,74	0,15	3,2	1,01	0,21	$t = 1,33$ $> 0,05$	$t = 0,36$ $> 0,05$	$t = 0,87$ $< 0,05$
Кін.	4,3 **	0,75	0,17	3,2	0,76	0,15	3,8 *	0,93	0,19	$t = 4,75$ $< 0,001$	$t = 2,32$ $< 0,05$	$t = 2,01$ $< 0,05$

Примітка. Статистично значущі відмінності середніх на початку та наприкінці експерименту: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Дослідження вихідних даних хвилинного об'єму дихання офіцерів ЕГ на початку дослідження ($8,38 \pm 0,26$ л/хв) та наприкінці ($9,86 \pm 0,23$ л/хв) має достовірну різницю ($t=4,28$; $p<0,001$).

Результати тестування вентиляційного еквіваленту офіцерів ЕГ наприкінці формувального експерименту ($28,38 \pm 0,38$ у. о.) достовірно поліпилися відносно вихідних даних на $1,04$ у. о. ($t=2,27$; $p<0,05$).

Таким чином, отримані дані підтвердили вищий рівень функціонального стану організму офіцерів ЕГ порівняно з представниками КГ₁ та КГ₂, що доводить достовірне зростання адаптаційних можливостей організму та ефективність авторської програми прикладної фізичної підготовки.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** представлено три групи наукових результатів.

Набули подальшого розвитку наукові положення про вплив занять фізичними вправами на адаптаційний потенціал людини в системі професійної діяльності (Ю.М. Антошків, 2004; Б.В. Ендальцев, 2004; С.М. Жембровський, 2008; О.М. Ольховий, 2010; С.В. Романчук, 2010); щодо низького рівня фізичної підготовленості та здоров'я офіцерів-випускників ВВНЗ (С.О. Кубіцький, 2001; І.Б. Верблюжий, 2002; Ю.А. Бородін, 2003; О.І. Попович, 2010); щодо зміцнення соматичного здоров'я військовослужбовців Збройних сил України (М.С. Корольчук, 2002; Е. Bulicz, 2003; А.В. Магльований, 2003; Б.В. Ендальцев, 2004; О.М. Кокун, 2004; Р.П. Карпюк, 2010; О.І. Шиян, 2010; О.П. Бодян, 2012); щодо низького рівня витривалості військовослужбовців (О.О. Мальцева, 2003; О.Г. Піддубний, 2003; А.І. Маракушин, 2006; О.М. Боярчук, 2010); інших вчених – про розширення адаптаційних можливостей військовослужбовців під впливом фізичних навантажень з акцентом на витривалість.

Удосконалено підходи до формування фізичної підготовки офіцерів Збройних сил України (В.В. Онопрієнко, 2001; В.І. Іванов, 2001; І.П. Закорко, 2001; А.Г. Шалєпа, 2002; О.В. Петрачков, 2007; О.О. Шевченко, 2009; О.М. Ольховий, 2010; О.Д. Гусак, 2011; С.С. Федак, 2011; Ю.С. Фіногенов, 2011; С.В. Романчук, 2012; В.М. Красота, 2014); наукові результати щодо змін фізичного та функціонального стану офіцерів при використанні різного рівня фізичних навантажень (В. І. Осьодло, 2002; Ю. А. Бородін, 2003; О. Пивовар, 2003; О. В. Петрачков, 2007, 2009; О. І. Попович, 2010; В. Ф. Панченко, 2013).

Уперше визначено чинники, що впливають на адаптацію офіцерів, які були призвані на військову службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу, під час професійного становлення.

Уперше обґрунтовано авторську програму прикладної фізичної підготовки випускників кафедри підготовки офіцерів запасу на етапі професійної адаптації до військової служби у Збройних силах України.

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу літератури та наукових джерел дали змогу виявити, що в період адаптації офіцерів, які призвані на військову службу у Збройних силах України після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу, та для підвищення

праце- та боездатності військових фахівців необхідно проводити заходи щодо адаптації фізичного стану військовослужбовців, які ґрунтуються на таких чинниках: суворій і науково обґрунтованій регламентації режиму праці, відпочинку та харчування; організації загальної, військово-прикладної спеціальної фізичної підготовки; систематичному проведенні загального загартовування організму, спеціального тренування; правильно сформованому професійному відборі тощо.

Основними завданнями організації фізичної підготовки офіцерів, які призвані на військову службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу, повинно бути застосування фізичних вправ і методик, спрямованих на забезпечення успішності процесу професійної адаптації військовослужбовців, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання офіцерів. Ефективним для формування адаптивних можливостей організму військовослужбовців є тренування витривалості із залученням засобів прикладної фізичної підготовки.

Для забезпечення довготривалої адаптації до професійної діяльності фізична підготовка повинна бути організована як цикл багаторазового повторення наближених до професійних дій офіцерів. У цей період адаптації якості військовослужбовців, що розвиваються під впливом тренування, удосконалюються не лише завдяки вибору певного типу вправ, але й певного рівня фізичного навантаження.

2. Дослідження ефективності організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, які навчаються на кафедрі підготовки офіцерів запасу, виявили відсутність системного підходу до організації фізичного виховання та програми прикладного спрямування, які впливають на якість підготовки майбутнього військового.

Визначено, що результати, отримані під час тестування фізичної підготовленості студентів, які навчаються на кафедрі підготовки офіцерів запасу, не відповідають вимогам Настанови з фізичної підготовки для випускників вищих військових навчальних закладів ($p > 0,05 - 0,001$).

3. Проведене порівняння рівня загальної фізичної підготовленості студентів, які закінчили кафедру підготовки офіцерів запасу, з результатами їх вступних тестів на військову кафедру виявило, що найбільші негативні зміни відбулись у вправі на витривалість – біг на 3 км. Так, результат знизився з 13 хв 04 с до 13 хв 40 с, що на 30 с гірше, ніж показник на позитивну оцінку ($t = 6,73$; $p < 0,001$). Також достовірно знизилися показники студентів з бігу на 100 м з 14,12 с до 14,77 с ($t = 2,20$; $p < 0,05$) та підтягування на перекладині на 1,82 раза ($t = 2,23$; $p < 0,05$).

Аналіз рівня прикладної фізичної підготовленості засвідчив, що 65,6 % студентів не можуть виконати вправи згідно з вимогами Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України (2009), а саме: метання гранати на точність і дальність, загальну контрольну вправу на смузі перешкод, прийоми рукопашного бою та марш-кидок на 5 км.

Порівняльний аналіз загальної фізичної підготовки засвідчив достовірну різницю між рівнем підготовленості офіцерів, які закінчили вищий військовий навчальний заклад та кафедру підготовки офіцерів запасу ($p < 0,001$). Зокрема,

призвані на військову службу офіцери, які закінчили кафедру військової підготовки, мали достовірно нижчі показники з бігу на 3 км ($828,1 \pm 6,8$ с) відносно показників офіцерів, які закінчили вищий військовий навчальний заклад ($735,0 \pm 9,2$ с) ($t=5,90$; $p<0,001$). Установлено, що результати з бігу на 100 м достовірно кращі в офіцерів, які закінчили вищий військовий навчальний заклад ($14,22 \pm 0,06$ с), ніж в офіцерів, які закінчили кафедру підготовки офіцерів запасу ($14,60 \pm 0,07$ с) ($t=4,12$; $p<0,001$). У підтягуванні на перекладині результати випускників вищих військових навчальних закладів ($13,3 \pm 0,20$ разів) достовірно вищі, ніж в офіцерів, які закінчили кафедру підготовки офіцерів запасу ($11,30 \pm 0,30$ разів) ($t=5,54$; $p<0,001$).

4. Досліджуючи рівень адаптованості до військової служби, встановлено, що показники функціонального стану офіцерів-випускників вищих військових навчальних закладів і кафедри підготовки офіцерів запасу в стані спокою та після фізичного навантаження мають достовірну різницю ($p<0,05-0,001$). Узагальнені показники меж аеробно-анаеробного переходу у випускників вищих військових навчальних закладів у стані спокою, у процесі фізичного навантаження і в період відновлення після фізичного навантаження, функціонального стану організму достовірно кращі, ніж у випускників кафедри підготовки офіцерів запасу ($p<0,05-0,001$).

Аналіз пізнавальних психічних процесів офіцерів-випускників вищих військових навчальних закладів та кафедри підготовки офіцерів запасу встановив, що достовірні відмінності були за показником сумарного інтелекту, значення якого в офіцерів-випускників вищих військових навчальних закладів були на 10 % більше, ніж у офіцерів-випускників кафедри підготовки офіцерів запасу ($p<0,05$). Крім того, визначено достовірні відмінності за методиками «Встановлення закономірностей» та «Арифметичний рахунок» ($p<0,05$). За рештою показників також відбулися зміни, але незначні.

5. За результатами аналізу наукової літератури, нормативних документів та власних досліджень обґрунтовано авторську програму прикладної фізичної підготовки офіцерів під час професійної адаптації до умов професійної діяльності. Ураховуючи особливості військової служби, підготовленості офіцерів, доведено доцільність поетапного впровадження авторської програми, за основу якої покладено наявність трьох етапів. Перший етап – підготовка організму військовослужбовця до сприймання подальшого виконання навантажень з переважною спрямованістю фізичних вправ на підвищення аеробної здатності. Другий етап – підвищення функціональних можливостей організму за допомогою збільшення обсягу навантажень прикладного характеру, що позитивно впливає на фізичну працездатність військовослужбовців та створює резервний фон адаптації до фізичних навантажень, що є близьким за величиною до рівня навантажень, характерних для професійної діяльності. Третій етап – стабілізація обсягу та підвищення інтенсивності навантажень, що сприяє підтримці високого рівня фізичної підготовленості.

6. За результатами проведення формувального педагогічного експерименту доведено, що впровадження авторської програми достовірно вплинуло на вдосконалення фізичних якостей та прикладних навичок офіцерів ($p<0,05-0,001$).

Тестування офіцерів з бігу на 100 м наприкінці педагогічного експерименту виявило достовірну різницю між результатами військовослужбовців КГ₁ та КГ₂ ($t=4,07$; $p<0,001$) та між результатами офіцерів КГ₂ та ЕГ ($t=2,85$; $p<0,01$). Аналіз динаміки розвитку сили дав змогу встановити, що показники офіцерів ЕГ та КГ₁ також достовірно відрізняються наприкінці експерименту ($t=3,86$; $p<0,001$). Тестування витривалості виявило, що в офіцерів ЕГ відбулося достовірне поліпшення показників на 37 с ($t=2,24$; $p<0,05$).

Проведений аналіз результатів прикладної фізичної підготовленості встановив, що достовірне поліпшення відбулося в загальній контрольній вправі на смузі перешкод. Так, в ЕГ достовірно поліпшився результат на 19,7 с ($t=4,29$; $p<0,001$). Результати з метання гранати на дальність офіцерів КГ₂ знизилися на 0,4 м ($p>0,05$), результати офіцерів КГ₁ – на 0,2 м ($p>0,05$), а результати офіцерів ЕГ достовірно поліпшилися на 2,2 м ($t=2,53$; $p<0,05$) відносно вихідних даних. Порівняльний аналіз кінцевих показників офіцерів з виконання марш-кидка на 5 км засвідчив, що результати ЕГ достовірно поліпшилися відносно вихідних даних на 73,1 с ($t=3,55$; $p<0,001$).

Визначено, що рівень показників індивідуальної (професійної) підготовленості офіцерів ЕГ має позитивні відмінності від початкових даних, зокрема з виконання нормативів вогневої підготовки ($t=2,21$; $p<0,05$), захисту від зброї масового ураження ($t=2,60$; $p<0,05$), стрійової підготовки ($t=2,36$; $p<0,05$) та тактико-спеціальної підготовки ($t=2,23$; $p<0,05$). У решті груп також відбулися зміни, але не достовірні ($p>0,05$).

7. При дослідженні адаптованості офіцерів до військової служби встановлено, що рівень функціонального стану організму представників ЕГ достовірно вищий порівняно з офіцерами КГ₁ та КГ₂, що свідчить про поліпшення адаптаційних можливостей організму та ефективність авторської програми прикладної фізичної підготовки. Так, показники частоти серцевих скорочень за час експерименту достовірно знизилися на 1,96 уд./хв ($t=2,25$; $p<0,05$). Дослідження показників діастолічного артеріального тиску офіцерів ЕГ також виявило достовірне зниження на 3,87 мм рт.ст. ($t=3,15$; $p<0,01$). Аналіз показників частоти дихання ЕГ виявив достовірне поліпшення відносно вихідних даних, частота дихання знизилася на 1,98 цикл./хв ($t=2,23$; $p<0,05$). Вихідні дані хвилинного об'єму дихання офіцерів ЕГ на початку дослідження ($8,38\pm 0,26$ л/хв) та наприкінці ($9,86\pm 0,23$ л/хв) мають достовірну різницю ($t=4,28$; $p<0,001$). Результати тестування вентиляційного еквіваленту офіцерів ЕГ наприкінці формувального експерименту ($28,38\pm 0,38$ у. о.) достовірно поліпшилися відносно вихідних даних на 1,04 у. о. ($t=2,27$; $p<0,05$).

СПИСОК ПРАЦЬ, ЯКІ ОПУБЛІКОВАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Peculiarities of officers' fitness shape (Scopus) / Serhii Romanchuk, Andriy Yavorskyu // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15 (3) – Art 66. – P. 441–445. – ISSN 2247–8051.

Внесок автора полягає в теоретичному аналізі наукової літератури, проведенні дослідження, математико-статистичному обробленні результатів, підготовці статті до друку.

2. Фізична підготовленість студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу [Електронний ресурс] / С. В. Романчук, А. І. Яворський // Спортивна наука України – 2014. – № 6 (64). – С. 8 – 11. – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової та методичної літератури, аналізі відомостей з виконання нормативів з фізичної підготовки студентів, отриманні результатів, підготовці статті до друку.

3. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у Збройні сили України / С. В. Романчук, А. І. Яворський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 325–329.

Авторові належить теоретичний аналіз наукових джерел, постановка проблеми, тестування, обговорення та узагальнення основних результатів, підготовка статті до друку.

4. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу / [Шлямар І. Л., Яворський А. І., Романчук С. В. та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 57–63.

Дисертантові належить визначення фізичних навантажень офіцерів під час польового виходу.

5. Яворський А.І. Фізична підготовленість військовослужбовців в системі професійно-психологічного відбору на військову службу / Андрій Яворський // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип.16. – С. 247–251.

6. Яворський А.І. Програма прикладної фізичної підготовки офіцерів мобілізованих із запасу / Андрій Яворський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – № 1 (33). – С. 34–39.

7. Яворський А.І. Динаміка відновлення фізіологічних показників організму офіцерів-випускників різних вищих навчальних закладів після фізичних навантажень / Андрій Яворський, Галина Федак // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 1 (23). – С. 10–16.

Внесок дисертанта полягає у проведенні дослідження, аналізі результатів і формуванні висновків.

8. Яворський А.І. Дослідження ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників кафедр підготовки офіцерів запасу / Андрій Яворський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 72–77. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0211/>

б) в інших виданнях

9. Яворський А.І. Адаптаційні можливості організму військовослужбовців – основа працездатності в екстремальних умовах / Андрій Яворський, Тарас Яворський // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю 12-13 травня 2016 року. – Львів, 2016. – С. 300 – 304.

Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та узагальненні наукової і методичної літератури, підготовці статті до друку.

АНОТАЦІЯ

Яворський А. І. Прикладна фізична підготовка офіцерів під час професійної адаптації до служби у Збройних силах України (на прикладі випускників вищих навчальних закладів). – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2016.

Аналіз комплектування Збройних сил України довів, що значно (на 21%) збільшилася частка посад, які обіймають випускники кафедр підготовки офіцерів запасу.

Дослідження рівня фізичної підготовленості офіцерів, які закінчили кафедру підготовки офіцерів запасу, виявило недостатній рівень готовності ($p < 0,05 - 0,001$) порівняно з офіцерами, які закінчили військовій навчальний заклад. Під впливом професійного навантаження показники функціонального стану достовірно погіршуються ($p < 0,05 - 0,001$), щоб його відновити до вихідного рівня офіцерам випускникам вищів потрібно достовірно більше часу ($p < 0,05 - 0,001$), ніж офіцерам-випускникам вищих військових навчальних закладів. Чинна система фізичної підготовки не враховує наявність вказаного контингенту офіцерів, а програма, за якою організуються форми фізичної підготовки, спрямована на вдосконалення та підтримання рівня розвитку загальних фізичних якостей і не передбачає етапу ознайомлення та навчання прикладних вправ.

Обґрунтовано програму прикладної фізичної підготовки в період адаптації офіцерів до військової служби, яка суттєво відрізняється від чинної програми та забезпечує швидку адаптацію офіцерів до виконання службових обов'язків.

За результатами проведення формувального експерименту доведено, що в експериментальній групі вдосконалено загальні та прикладні фізичні якості офіцерів ($p < 0,05 - 0,001$). Досліджуючи рівень адаптованості до військової служби встановлено, що показники функціонального стану офіцерів експериментальної групи під впливом авторської програми достовірно поліпшилися ($p < 0,05 - 0,001$).

Ключові слова: офіцер, кафедра підготовки офіцерів запасу, навантаження, фізична підготовка, адаптація.

АННОТАЦИЯ

Яворский А.И. Прикладная физическая подготовка офицеров во время профессиональной адаптации к службе в Вооруженных силах Украины (на примере выпускников высших учебных заведений). – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2016.

Анализ комплектования Вооруженных сил Украины доказывает, что в последние годы увеличилась доля должностей, которые занимают выпускники кафедр подготовки офицеров запаса. По утверждению начальника Генерального штаба – Главнокомандующего Вооруженных сил Украины, генерала армии В.М. Муженка, за последние пять лет в среднем количество должностей, которые занимают выпускники кафедр подготовки офицеров запаса, увеличилось до 21 %.

Доказано, что особенное значение во время адаптации к военной службе имеют мероприятия, которые базируются на педагогических основах физической подготовки офицеров – увеличении тренировок и стойкости к неблагоприятным факторам, обеспечении здорового образа жизни и оптимального физического состояния.

Однако технология формирования профессиональной адаптации в Вооруженных силах Украины не учитывает возможность физической подготовки относительно ускорения готовности офицеров к выполнению заданий по назначению, и в первую очередь данный факт касается офицеров выпускников кафедр подготовки офицеров запаса.

Анализ уровня прикладной физической подготовленности показал, что 65,6 % студентов кафедр подготовки офицеров запаса не могут выполнить упражнения согласно требований Наставления с физической подготовки у Вооруженных силах Украины, а именно: метание гранаты на точность и дальность, преодоление полосы препятствий, выполнения приемов рукопашного боя и марш-бросок на 5 км ($p < 0,05 - 0,001$).

Сравнительный анализ общей физической подготовленности засвидетельствовал достоверную разницу между уровнем подготовленности офицеров, которые закончили высшее военное учебное заведение и кафедру подготовки офицеров запаса ($p < 0,001$).

Исследуя уровень адаптации к военной службе, установлено, что показатели функционального состояния офицеров-выпускников высших военных учебных заведений и кафедры подготовки офицеров запаса в состоянии покоя и после физической нагрузки имеют достоверную разницу ($p < 0,05 - 0,001$).

По результатам проведенных научных исследований нами обоснована программа прикладной физической подготовки офицеров, призванных на военную службу по завершении кафедры подготовки офицеров запаса.

Авторская программа с поэтапной и логической структурой направлена на применение средств физической подготовки, которые приближены по своей динамике к профессиональным действиям и должны обеспечить быструю и

долговременную адаптацию данной категории офицеров к условиям военной службы.

По результатам проведения формирующего эксперимента доказано, что внедрение авторской программы положительно повлияло на совершенствование общих физических качеств и прикладных навыков офицеров ($p < 0,05 - 0,001$). При исследовании уровня адаптированности к военной службе установлено, что показатели функционального состояния офицеров экспериментальной группы под воздействием авторской программы достоверно улучшились ($p < 0,05 - 0,001$).

Ключевые слова: офицер, кафедра подготовки офицеров запаса, нагрузки, физическая подготовка, адаптация.

ABSTRACT

Yavorskyi A.I. Applied physical training of officers during professional adaptation to services in the Armed Forces of Ukraine (on the sample of high school graduates). – Manuscript.

The dissertation for acquisition the degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport in Specialty 24.00.02 – physical education, physical education of different population groups. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2016.

Analysis of the Armed Forces of Ukraine manning has proved that the part of positions occupied by graduating students of the departments of reserve officers' preparation has increased considerably (by 21%).

Studies of reserve officers preparation departments graduates fitness level have shown the insufficient level of readiness ($p < 0,05 - 0,001$) as compared to officers graduated from military higher educational institutions.

Under the influence of professional loading the physiological indexes of high school graduates officers have been significantly worse ($p < 0,05 - 0,001$) and the restoration to the initial level has taken significantly much more time ($p < 0,05 - 0,001$) than indexes of officers-graduates of military higher educational institutions.

The current system of physical training does not take into account such officers, but the program of physical training organization is aimed at improving and maintaining the level of physical qualities and it does not provide basic stage of applied training.

It has been substantiated the program of officers applied physical training during the adaptation period to military services which was significantly different from the current one and provided rapid adaptation of the officers to implementation of professional duties.

The results of the formative experiment have proved the improvement of general and applied physical qualities of officers ($p < 0,05 - 0,001$) comparing to experimental group. The research of adaptation level to military services has shown the significant ($p < 0,05 - 0,001$) improving of physiological indicators of the experimental group officers under the influence of the author program.

Keywords: officer, department of preparation of reserve officers, load, physical training, adaptation.

Підписано до друку 22.12.2016 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 221. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 225-60-14, (032) 261-24-15
e-mail: pais@mail.lviv.ua; <http://www.pais.com.ua>