

## ПОКАЗНИКИ ВИТРИВАЛОСТІ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Андрій ЯВОРСЬКИЙ, Олег БУБЕЛА

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів, Україна*

**Вступ.** Показники фізичної підготовленості є важливим компонентом структури природних задатків людини до різних видів діяльності, серед яких і військова [1, 4]. Слід зазначити, що ефективність у навчальній та бойовій діяльності військовослужбовців значною мірою визначають за рівнем та особливостями фізичної підготовленості, ступенем розвитку прикладних фізичних якостей (швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) [2, 3, 5]. У цьому випадку постає потреба в дослідженні показників витривалості офіцерів.

**Мета** – проаналізувати вплив авторської програми на показники загальної витривалості (на прикладі бігу на 3 км).

**Методи:** аналіз, узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати та їх обговорення.** Рівень розвитку витривалості ми оцінили за результатами виконання вправи «Біг на 3 км», яку офіцери виконували у польовій формі одягу без спорядження. Для перевірки авторської програми ми сформували ЕГ та КГ<sub>1</sub>, до яких належали випускники кафедри підготовки офіцерів запасу (КПОЗ), та КГ<sub>2</sub> – випускники вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Офіцери КГ<sub>1</sub> та КГ<sub>2</sub> займалися за чинною навчальною програмою, а ЕГ – за авторською програмою. Тестування офіцерів на початку експерименту виявило, що достовірної різниці між показниками офіцерів ЕГ та КГ<sub>1</sub> не виявлено ( $t=0,84$ ;  $p>0,05$ ), але їх результати достовірно нижчі від офіцерів, які проходили навчання у ВВНЗ, на 68,5 с ( $t=5,60$ ;  $p<0,001$ ) – КГ<sub>1</sub> та 80,8 с ( $t=6,58$ ;  $p<0,001$ ) – ЕГ. Це доводить, що рівень загальної витривалості офіцерів, які навчалися в цивільних ВВНЗ та закінчували КПОЗ, низький і не відповідає необхідному рівневі.

Після закінчення формуального експерименту встановлено, що впровадження авторської програми прикладної фізичної підготовки позитивно вплинуло на показники загальної витривалості офіцерів (табл. 1).

Таблиця 1

## Показники загальної витривалості офіцерів (біг 3 км, с)

Етап	КГ <sub>2</sub> (n=30)			КГ <sub>1</sub> (n=26)			ЕГ (n=24)			p (КГ <sub>2</sub> -КГ <sub>1</sub> )	p (КГ <sub>1</sub> -ЕГ)	p (КГ <sub>2</sub> -ЕГ)
	$\bar{x}$	s	m	$\bar{x}$	s	m	$\bar{x}$	s	m			
Поч.	738,7	28,79	6,44	807,2	53,03	10,40	819,5	51,30	10,47	$t=5,60$ $<0,001$	$t=0,84$ $>0,05$	$t=6,58$ $<0,001$
Зак.	749,0	22,00	4,92	815,1	22,72	4,46	782,5*	62,43	12,74	$t=9,90$ $<0,001$	$t=2,41$ $<0,05$	$t=2,43$ $<0,05$

Примітка: \* – достовірність відмінностей між групами офіцерів на рівні  $p < 0,05$ .

Так, тестування наприкінці експерименту засвідчувало, що в офіцерів ЕГ відбулося достовірне поліпшення показників бігу на 3 км на 37 с ( $t=2,24$ ;  $p<0,05$ ), тоді як в інших групах відбулося незначне погіршення результатів виконання вправи – на 10,3 с ( $p>0,05$ ) в офіцерів КГ<sub>2</sub> та на 7,9 с ( $p>0,05$ ) у офіцерів КГ<sub>1</sub>, що доводить ефективність авторської програми.

Порівняльний аналіз показників офіцерів, які брали участь в експерименті, виявив, що після закінчення впровадження авторської програми результати офіцерів ЕГ достовірно кращі, ніж показники офіцерів КГ<sub>1</sub>, які також були призвані на військову службу після закінчення КПОЗ ( $t=2,41$ ;  $p<0,05$ ). При цьому показники офіцерів ЕГ залишилися достовірно гірші, ніж показники офіцерів КГ<sub>2</sub> ( $t=2,43$ ;  $p<0,05$ ). Однак наприкінці експерименту різниця в показниках ЕГ – КГ<sub>2</sub> зменшилася на 33,5 с ( $t=2,43$ ;  $p<0,05$ ). Результати офіцерів КГ<sub>1</sub> достовірно нижчі від результатів офіцерів ЕГ. Різниця на початку дослідження становила ЕГ – КГ<sub>1</sub> – 12,3 с ( $t=0,84$ ;  $p>0,05$ ), а наприкінці експерименту – ЕГ – КГ<sub>1</sub> – 32,6 с ( $t=2,41$ ;  $p<0,05$ ).

**Висновок.** Таким чином, перевірка рівня загальної витривалості офіцерів за час формувального експерименту підтвердила, що чинна програма фізичної підготовки, її зміст та методика проведення занять не дає змоги підтримувати належний рівень підготовленості офіцерів, які мають уже сформовані фізичні навички, тим більше не дозволяє формувати чи вдосконалювати фізичні якості, які до початку служби не мали належного рівня підготовленості. Результат тестування офіцерів ЕГ, які займалися за авторською програмою прикладної фізичної підготовки, довели, що заняття прикладними вправами, що за своєю структурою наближені до професійної діяльності військовослужбовців під час занять фізичною підготовкою дають змогу достовірно вдосконалювати загальну витривалість офіцерів ( $p<0,05$ – $0,001$ ) та наближати її рівень до необхідного для виконання завдань за призначенням.

### Список використаних джерел

1. Приступа Є. Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є. Н. Приступа, С. В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.
2. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 367 с.
3. Романчук С. В. 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.
4. Шлямар І. Л. Перевірка й оцінка фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ / І. Л. Шлямар, С. В. Романчук, Є. А. Іщенко // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : [зб. наук. пр.]. – Івано-Франківськ, 2012. – С. 178–186.
5. Яворський А. Дослідження ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників кафедр підготовки офіцерів запасу [Електронний ресурс] / Андрій Яворський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 72–77. – Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0211>.