

Дослідження ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників кафедр підготовки офіцерів запасу

Яворський А.І.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація:

Мета: перевірити ефективність програми прикладної фізичної підготовки офіцерів, призваних на військову службу після закінчення кафедр підготовки офіцерів запасу. **Матеріал:** Дослідження проводилися на базі 184 Навчального центру з червня 2014 по грудень 2015 року. У дослідженні взяли участь 80 офіцерів (n=30 – випускники вищих військових навчальних закладів; n=26, n=24 – випускники кафедри підготовки офіцерів запасу), віком 22-27 років. **Результати:** проведено аналіз рівня фізичної підготовленості офіцерів за вправами, які характеризують загальну фізичну підготовленість та військово-прикладні навички (біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3000 м, подолання єдиної смуги перешкод, метання гранати на дальність та на точність, а також марш-кидок на 5 км). Розроблено програму, сутність якої полягає в забезпеченні фізичної готовності та прискоренні процесу адаптації офіцерів-випускників до професійної (бойової) діяльності. **Висновки:** доведено, що впровадження авторської програми позитивно вплинуло на вдосконалення загальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок офіцерів - випускників кафедр підготовки офіцерів запасу (p<0,05-0,001).

Яворский А.И. Исследование эффективности авторской программы прикладной физической подготовки офицеров-выпускников кафедр подготовки офицеров запаса. Цель: проверить эффективность программы прикладной физической подготовки офицеров, призванных на военную службу после окончания кафедр подготовки офицеров запаса. **Материал:** Исследования проводились на базе 184 Учебного центра с июня 2014 года по декабрь 2015. В исследовании приняли участие 80 офицеров (n = 30 - выпускники высших военных учебных заведений; n = 26, n = 24 - выпускники кафедры подготовки офицеров запаса) в возрасте 22-27 лет. **Результаты:** проведен анализ уровня физической подготовленности офицеров по упражнениям, характеризующих общую физическую подготовленность и военно-прикладные навыки (бег на 100 м, подтягивание на перекладине, бег на 3000 м, преодоление единой полосы препятствий, метание гранаты на дальность и на точность, а также марш-бросок на 5 км). Разработана программа, суть которой заключается в обеспечении физической готовности и ускорении процесса адаптации офицеров-выпускников к профессиональной (боевой) деятельности. **Выводы:** доказано, что внедрение авторской программы положительно повлияло на совершенствование общих физических качеств и военно-прикладных навыков офицеров - выпускников кафедр подготовки офицеров запаса (p<0,05-0,001).

Yavorsky A.I. Study of author's applied physical training program for military officers-graduates of reserve officers' departments. Purpose: to test effectiveness of applied physical training program for military officers, called up to military service after graduation from reserve officers' departments. **Material:** the research was conducted on the base of Educational center 184 from June 2014 to December 2015. In the research 80 military officers participated (n=30 – graduates of military higher educational establishments; n=26, n=24 – graduates of reserve officers' departments) of 22-27 years' age. **Results:** we fulfilled analysis of military officers' physical fitness by exercises, which characterize general physical fitness and military applied skills (100 meters' run, chin ups, 3000 meters' run, passing obstacles course, grenade throws for distance and for accuracy, 5 km march-rush). We worked out the program, the essence of which implies ensuring of physical fitness and acceleration of reserve officers-graduates' adaptation to professional (combat) functioning. **Conclusions:** it was proved that implementation of the author's program influenced positively on perfection of general physical qualities and military applied skills of military officers-graduated of reserve officers' departments (p<0.05-0.001).

Ключові слова:

авторська програма, офіцери запасу, військова служба, фізичні навантаження.

авторская программа, офицеры запаса, военная служба, физические нагрузки.

author's program, reserve military officers, military service, physical loads.

Вступ

Процес реформування і розвитку Збройних Сил України (ЗСУ) вимагає від органів військового управління зосередження зусиль на удосконаленні роботи з молодими офіцерами. Офіцерський склад поповнюється випускниками вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) та цивільних вищих навчальних закладів (ВНЗ) [2, 7]. Ефективність освоєння переважної більшості професій залежить від якостей та сформованості рухових умінь і навичок. Тому проблема об'єктивного змісту форм фізичної підготовки офіцерів (призваних з запасу) є однією з актуальних в теорії і практиці фізичної підготовки [9, 10].

Попередні дослідження довели, що рівень фізичної підготовленості офіцерів (випускників кафедр підготовки офіцерів запасу - КПОЗ) не відповідає вимогам Наставови з фізичної підготовки Збройних Сил України. Також встановлено, що нормативи з фізичної підготовки склали лише 54% офіцерів (p<0,01). З них 83% не виконали вправу на витривалість. Це свідчить

© Яворський А.І., 2016

<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0211>

про неготовність систем організму до виконання професійних завдань [5, 9].

Результати досліджень [8-12] довели, що 65,6% офіцерів (призваних з запасу) не можуть виконати вправи прикладного характеру: метання гранати на точність та дальність; подолання смуги перешкод; виконання прийомів рукопашного бою; марш-кидок на 5 км [8, 11, 12]. Тому є актуальним пошук новітніх методик, програм та вправ, які б дозволили даному контингенту офіцерів швидше адаптуватися до військової служби та бути готовими до виконання своїх обов'язків за призначенням.

На основі аналізу досліджень багатьох вчених [3, 4, 6] та спираючись на власні дослідження нами розроблено програму прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників КПОЗ. Її сутність полягає в забезпеченні фізичної готовності та прискоренні процесу адаптації офіцерів-випускників до професійної (бойової) діяльності.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – перевірити ефективність

програми прикладної фізичної підготовки офіцерів, призваних на військову службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу.

Дослідження проводилися на базі 184 Навчально-го центру з червня 2014 по грудень 2015 року. У дослідженні взяли участь 80 офіцерів (КГ₂, n=30 – випускники ВВНЗ; КГ₁, n=26 та ЕГ, n=24 – випускники КПОЗ) віком 22-27 років зі статистично рівнозначними показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості (p>0,05).

Результати дослідження.

З метою перевірки ефективності авторської програми нами були протестовані офіцери з контрактом на військову службу після закінчення КПОЗ (ЕГ та КГ₁) та офіцери, які закінчили ВВНЗ (КГ₂). Рівень фізичної підготовленості ми перевіряли за вправами Наставови з фізичної підготовки у Збройних Силах України, які характеризують загальну фізичну підготовленість та військово-прикладні навички: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3000 м, подолання єдиної смуги перешкод, метання гранати на дальність та на точність, марш-кидок на 5 км.

Тестування офіцерів з бігу на 100 м показали, що на початку експерименту військовослужбовці КГ₂ мали показники достовірно кращі, ніж офіцери ЕГ та КГ₁ (p<0,05-0,01). Достовірної різниці між результатами офіцерів ЕГ та КГ₁ не було виявлено (t=0,36; p>0,05). За результатами впровадження авторської програми показники офіцерів ЕГ достовірно покращилися відносно вихідних даних на 0,4 с (t=2,51; p<0,05). Показники офіцерів (займалися за діючою програмою фізичної підготовки) за період проведення формувального експерименту достовірно не змінилися. Так, в КГ₂ середній час подолання дистанції 100 м взагалі не змінився. Цей показник складає 14,1 с (p>0,05). Середній час виконання даної вправи офіцерами КГ₁ за час експерименту взагалі погіршився на 0,2 с (p>0,05).

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). Отже, достовірна різниця між показ-

никами КГ₂ та ЕГ (t=0,88; p>0,05) відсутня. На початку експерименту така різниця спостерігалась: t=2,95; p<0,01.

Тестування розвитку сили проводили за допомогою вправи підтягування на перекладині. Початкові результати офіцерів ЕГ та КГ₁ (тих хто навчався на КПОЗ) з підтягування на перекладині не мають достовірної різниці (t=0,34; p>0,05). Але достовірно гірші від показників офіцерів КГ₂, які закінчили ВВНЗ (t=6,21; p<0,001). Таким чином достовірно встановлено, що рівень розвитку сили у офіцерів (навчалися на КПОЗ) не відповідає необхідному рівню.

За час формувального експерименту показники офіцерів КГ₂ знизилися на 0,6 разів (p>0,05), офіцерів КГ₁ знизилися на 0,3 рази (p>0,05). Показники офіцерів (займалися за авторською програмою) покращилися на 0,8 разів (t=3,39; p<0,01). Наприкінці експерименту показники офіцерів ЕГ та КГ₁ також достовірно відрізняються на 1,0 рази (t=3,86; p<0,001). На початку експерименту показники офіцерів ЕГ були гірші від показників з підтягування на перекладині офіцерів КГ₂ на 2,1 рази (t=6,41; p<0,01). Наприкінці формувального експерименту різниця між офіцерами даних груп склала 0,7 рази (t=2,11; p<0,05). Доведено, що впровадження авторської програми дозволило достовірно покращити показники розвитку силових якостей офіцерів (p<0,01).

Рівень розвитку витривалості нами було оцінено за результатами виконання вправи – біг на 3 км. Цю вправу офіцери виконують в польовій формі одягу без спорядження. Початкове тестування офіцерів виявило, що достовірної різниці між показниками офіцерів ЕГ та КГ₁ не виявлено (t=0,84; p>0,05). Їх результати достовірно нижчі в офіцерів, які проходили навчання у ВВНЗ на 68,5 с (t=5,60; p<0,001) та 80,8 с (t=6,58; p<0,001). Це доводить, що рівень загальної витривалості офіцерів-випускників цивільних ВНЗ та з КПОЗ низький та не відповідає необхідному рівню. Серед перевірених офіцерів тільки 21% виконали норматив на «задовільно» для своєї вікової групи.

Отримані дані представлені в таблиці 1.

По закінченню формувального експерименту виявлено, що впровадження авторської програми при-

Таблиця 1. Показники офіцерів з бігу на 3 км (ЕГ, n=24; КГ₁, n=26; КГ₂, n=30), с

Етап	КГ 2			КГ 1			ЕГ			p (КГ 2-КГ 1)	p (КГ 1-ЕГ)	p (КГ 2-ЕГ)
	\bar{x}	σ	m	\bar{x}	σ	m	\bar{x}	σ	m			
Початок	738,7	28,79	6,44	807,2	53,03	10,4	819,5	51,30	10,47	t=5,60 < 0,001	t=0,84 > 0,05	t=6,58 < 0,001
Кінець	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: * < 0,05.

кладної фізичної підготовки позитивно вплинуло й на вдосконалення загальної витривалості офіцерів. Тестування наприкінці експерименту показало, що в офіцерів ЕГ відбулося достовірне покращення показників бігу на 3 км на 37 с ($t=2,24$; $p<0,05$). В інших групах відбулося незначне погіршення результатів виконання вправи на 10,7 с ($p>0,05$) у офіцерів КГ₂ та на 7,9 с ($p>0,05$) у офіцерів КГ₁.

Порівняльний аналіз показників офіцерів показав, що по закінченню впровадження авторської програми результати офіцерів ЕГ достовірно кращі ніж показники офіцерів КГ₁ (були призвані на військову службу після закінчення КПОЗ) ($t=2,41$; $p<0,05$). При цьому показники офіцерів ЕГ достовірно гірші, ніж показники офіцерів КГ₂ ($t=2,43$; $p<0,05$). Різниця в показниках на початку дослідження складала 80,8 с ($t=6,58$; $p<0,001$). Наприкінці експерименту така різниця складала 33,1 с ($t=2,43$; $p<0,05$). Результати офіцерів КГ₁ також достовірно нижче, ніж результати офіцерів ЕГ. Різниця на початку дослідження складала 68,5 с ($t=5,60$; $p<0,001$). Наприкінці формувального експерименту різниця складала 65,7 с ($t=9,90$; $p<0,001$): змін у середньому часі бігу на 3 км в цій групі не виявлено.

Таким чином перевірка рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів показала, що чинна програма фізичної підготовки, її зміст та методика проведення занять не дозволяє підтримувати належного рівня підготовленості у офіцерів (мають сформовані фізичні навички). Програма також не дозволяє формувати або вдосконалювати фізичні якості в офіцерів, які до початку служби не мали належного рівня підготовленості.

Результат тестування офіцерів ЕГ (займалися за авторською програмою прикладної фізичної підготовки) довели, що заняття прикладними вправами за своєю структурою наближені до професійної діяльності військовослужбовців. Це дозволяє під час занять фізичною підготовкою достовірно вдосконалювати загальні фізичні якості офіцерів ($p<0,05-0,001$) та наближати їх рівень до необхідного для виконання завдань за призначенням. З метою визначення ефективності авторської програми формування та розвитку прикладних фізичних навичок у офіцерів нами було їх протестовано за вправами. Це дозволило визначити рівень розвитку навичок, що необхідні всім військовослужбовцям незалежно від спеціальності.

Однією з таких вправ є загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, яка характеризує спритність та спеціальну витривалість, координацію, сміливість, рішучість. Аналіз початкових даних з подолання смуги перешкод офіцерами виявив, що показники офіцерів КГ₂ достовірно кращі ніж в офіцерів ЕГ ($\Delta X=36,9$ с; $t=8,51$; $p<0,001$) та офіцерів КГ₁ ($\Delta X=41,8$ с; $t=9,78$; $p<0,001$). Проте, між показниками офіцерів ЕГ та КГ₁ (які закінчили КПОЗ) достовірної різниці не виявлено ($t=0,90$; $p>0,05$).

По закінченню формувального експерименту показники усіх груп змінилися. Зміни мали наступний

характер. В ЕГ результат офіцерів достовірно покращився на 19,7 с ($t=4,29$; $p<0,001$). В КГ₁ результат також покращився. Але достовірної різниці відносно вихідних даних не виявлено ($\Delta X=10,4$ с; $p>0,05$).

Порівняльний аналіз результатів з подолання смуги перешкод офіцерами наприкінці формувального експерименту виявив, що показники офіцерів КГ₂ залишилися достовірно кращим ніж показники офіцерів КГ₁ на 22,8 с ($t=4,36$; $p<0,001$) та ніж показники офіцерів ЕГ на 8,6 с ($t=2,23$; $p<0,05$). При цьому середній результат офіцерів КГ₁ достовірно гірший ніж в офіцерів ЕГ (займалися за авторською програмою) на 14,1 с ($t=2,92$; $p<0,01$). Таким чином, доведено що впровадження авторської програми достовірно позитивно вплинуло на вдосконалення прикладних фізичних навичок ($p<0,01$).

Наступна прикладна навичка – вміння метання гранат на дальність. Вправа є складнокоординаційною. Для її виконання необхідно володіти фізичними якостями та мати чітку техніку виконання кидка. Вправа виконувалася зі стандартною гранатою Ф-1 вагою 700 гр.

Результати тестування офіцерів виявили, що на початку експерименту різниці між показниками груп офіцерів (закінчили КПОЗ) достовірної різниці не має ($t-t_1$ 0,90; $p>0,05$). Але вони достовірно гірші ніж у офіцерів КГ₂ (закінчили ВВНЗ) на 2,1 м ($t=2,58$; $p<0,05$) у КГ₁ та на 2,9 м ($t=3,46$; $p<0,01$) у ЕГ.

По закінченню формувального експерименту динаміка результатів офіцерів з метання гранат на дальність має наступний характер. Результати офіцерів КГ₂ знизилися на 0,4 м ($p>0,05$). Результати офіцерів КГ₁ покращилися на 0,2 м ($p>0,05$). Результати ЕГ достовірно покращилися на 2,2 м ($t=2,53$; $p<0,05$) відносно вихідних даних.

Отже, звернемо увагу на порівняльний аналіз результатів з метання гранат офіцерів наприкінці експерименту. Так, показники офіцерів КГ₂ та КГ₁ достовірно відрізняються між собою ($t=2,12$; $p<0,05$) на початку й наприкінці дослідження. Результати офіцерів КГ₁ та ЕГ не мають достовірної різниці між собою наприкінці дослідження ($t=1,80$; $p>0,05$). Різниця середнього показника дальності метання складає на початку експерименту 0,8 м ($p>0,05$) і наприкінці складає вже 1,6 м ($p>0,05$). Також цікавим є те, що не виявлено достовірної різниці між результатами офіцерів КГ₂ та ЕГ наприкінці дослідження. Так, різниця результатів складає лише 0,3 м ($t=0,33$; $p>0,05$). Хоча на початку експерименту різниця складала 2,9 м ($t=3,46$; $p<0,01$).

Наступна вправа також пов'язана з метанням гранат на точність. Результат виконання вправи є влучення в коло гранатою з трьох спроб. Початкові тестування виявили, що 37,1% офіцерів (закінчили КПОЗ) можуть виконати даний норматив. Більшість з них навіть не можуть докинути гранати до контрольного кола. Відповідно початкові дані офіцерів КГ₂ достовірно кращі ніж в офіцерів КГ₁ ($t=6,47$; $p<0,001$) та офіцерів ЕГ ($t=6,11$; $p<0,001$). При цьому між групами

офіцерів (закінчили КПОЗ) достовірної різниці не виявлено ($t=0,10$; $p>0,05$).

Впровадження авторської програми дозволило достовірно покращити результати виконання даної вправи офіцерами ЕГ. Так, кількість влучень в контрольне коло збільшилися на 0,6 рази ($t=3,44$; $p<0,01$) у офіцерів ЕГ. У офіцерів КГ₁ даний показник збільшився лише на 0,1 разів ($p>0,05$). Порівняння результату офіцерів ЕГ та КГ₁ у виконанні вправи метання грант на точність виявили достовірну різницю наприкінці експерименту в 0,5 влучення ($t=2,45$; $p<0,05$). Але результати показані офіцерами (закінчили КПОЗ) і в ЕГ й КГ₁ достовірно нижчі ніж в інших офіцерів (навчалися у ВВНЗ). Так, показники офіцерів КГ₂ кращі ніж в офіцерів ЕГ на 0,6 рази ($t=2,60$; $p<0,01$) та на 1,1 рази ніж в офіцерів КГ₁ ($t=4,31$; $p<0,001$).

Аналіз результатів офіцерів (навчаються на КПОЗ) показав, що тільки 7% перевірених можуть виконати норматив з марш-кидку на 5 км. Тому, в обов'язковому порядку до змісту формульованого експерименту було включено тестування офіцерів за даною вправою. На початку дослідження час виконання вправи марш-кидок на 5 км офіцери (закінчили ВВНЗ) достовірно перевищує час, якій був показаний іншими офіцерами (закінчили КПОЗ). Так, результат офіцерів КГ₂ кращий ніж в офіцерів КГ₁ на 140,2 с ($t=7,37$; $p<0,001$) та кращий ніж в офіцерів ЕГ на 163,2 с ($t=9,97$; $p<0,001$). При цьому різниця між показниками офіцерів ЕГ та КГ₁ складає 23 с та достовірно не відрізняється між собою ($t=1,08$; $p>0,05$).

За результатами формульованого експерименту за авторською програмою нами виявлено, що показники офіцерів знизилася відносно вихідних даних. В КГ₂ середній час виконання вправи погіршився на 16,6 с ($p>0,05$) та в ЕГ результат виконання марш-кидку знизився на 36,6 с ($p>0,05$). Результати КГ₁ (займалися за авторською програмою) покращився відносно вихідних даних на 73,1 с ($t=3,55$; $p<0,001$).

Порівняльний аналіз кінцевих показників з марш-кидку 5 км показав, що середній час ЕГ достовірно краще ніж в КГ₁ на 86,7 с ($t=2,79$; $p<0,01$). Тобто чітко виявлено позитивний вплив авторської програми на вдосконалення прикладних фізичних навичок офіцерів.

Півтора року експерименту не достатньо для вдосконалення фізичних якостей офіцерів, які не навчалися у ВВНЗ до рівня офіцерів та які пройшли підготовку у ВВНЗ. Результати КГ₂ достовірно кращі ніж КГ₁ на 160,2 с ($t=6,40$; $p<0,001$) та кращі ніж в ЕГ на 73,5 с ($t=3,70$; $p<0,001$).

Таким чином, за результатами проведення формульованого експерименту доведено, що впровадження авторської програми позитивно вплинуло на вдосконалення загальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок офіцерів ($p<0,05-0,001$). Прикладний зміст авторської програми дозволяє формувати необхідні для якісного виконання професійної діяльності якості офіцерів. Такий підхід дозволяє підтримувати або навіть покращувати загальні фізич-

ні якості військовослужбовців під час занять фізичною підготовкою.

Дискусія.

Аналіз досліджень учених показав, що в умовах сьогодення професійна діяльність має певні особливості та висуває високі вимоги до фізичної та психологічної підготовленості військовослужбовців [1, 12]. Попередні дослідження довели, що рівень підготовленості випускників КПОЗ є недостатнім для виконання професійних та бойових завдань [9, 10]. Під час дослідження доповнено результати учених Ванденка В.В. [1] і Шлямара І.Л. [12] щодо позитивного впливу використання фізичних вправ на загальну фізичну підготовленість та зміцнення здоров'я військовослужбовців.

Розроблено програму прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників КПОЗ. Її сутність полягає в забезпеченні фізичної готовності та прискоренні процесу адаптації офіцерів-випускників до професійної (бойової) діяльності. Прикладний зміст авторської програми дозволяє формувати необхідні для ефективного виконання професійної діяльності якості офіцерів. Крім того, встановлено, що дана програма дозволяє підтримувати та покращувати загальні фізичні якості військовослужбовців під час занять фізичною підготовкою.

Висновки.

Проведене дослідження виявило, що рівень фізичної підготовленості офіцерів-випускників кафедр підготовки офіцерів запасу (КГ₁) за вправами загальної фізичної підготовленості та військово-прикладними навичками є достовірно нижчим в порівнянні з випускниками вищих військових навчальних закладів (КГ₂) ($p<0,05-0,001$). Це свідчить про недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки.

Проведений аналіз рівня фізичної підготовленості експериментальної групи (ЕГ) в порівнянні з контрольною групою (КГ₁) показав достовірні відмінності практично за всіма показниками: біг на 100 м ($t=2,85$; $p<0,01$), підтягування на перекладині ($t=3,86$; $p<0,001$), біг на 3000 м ($t=2,41$; $p<0,05$), подолання єдиної смуги перешкод ($t=2,92$; $p<0,01$), метання гранати на дальність ($t=1,80$; $p>0,05$) та на точність ($t=2,45$; $p<0,05$), марш-кидок на 5 км ($t=2,79$; $p<0,01$). Це свідчить про ефективність авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів, призваних на військову службу після закінчення кафедр підготовки офіцерів запасу.

Вдячності.

Дослідження проводилося відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Міністерства оборони України в межах теми «Обґрунтування критеріїв і показників визначення психофізіологічних можливостей військовослужбовців щодо ведення бойових дій» шифр «Можливість» (0101U001767).

Конфлікт інтересів.

Автор заявляє, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література:

1. Ванденко В. В. Фізична підготовка в умовах антитерористичної операції / Ванденко В. В. // Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. – Київ : МОУ, 2014. – С. 52–55.
2. Лойко О.М. Історична необхідність формування сучасної професійної армії України 2005 року. : Автореф. дис... канд. іст. наук: 20.02.22 / О.М. Лойко; Нац. ун-т Львів. політехніка». — Л., 2005. — 20 с.
3. Магльований А. В. Проблеми та шляхи вдосконалення фізичної підготовки молодшого офіцерського складу / А. В. Магльований, О. М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 44–48.
4. Мальцев О. О. Фізична підготовка молодого поповнення та шляхи її удосконалення на першому етапі військово-професійного навчання / О. О. Мальцев // Фізична підготовка військовослужбовців : [матеріали наук.-метод. конф.] (29-30 квітня 2003 р.). – К., 2003. – С. 135–138.
5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014). - Киев : М-во оборони України, 2014. – 158 с.
6. Ольховий О. М. Вплив військово-професійної діяльності на фізичну підготовленість, розвиток, фізичний та функціональний стан військовослужбовців-операторів / О. М. Ольховий, М. В. Корчагін, В. М. Красота // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 89–94.
7. Особливості фізичної підготовки Збройних сил України для різних військових спеціальностей / [С. В. Романчук, О. О. Старчук, О. Д. Гусак та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 5. – С. 117–120.
8. Романчук С. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичної підготовки у сухопутних військах / С. В. Романчук, О. М. Боярчук, В. М. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 125–128.
9. Романчук С.В. 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>
10. 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. – Л., 2015. – Вип. 19, Т. 2, – С. 325–329.
11. Федак С. С. Силова підготовка, як засіб розвитку фізичної підготовленості військовослужбовців ВВНЗ / С. С. Федак, Г. О. Севідова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – №5. – С. 159–163.
12. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу / І.Л. Шлямар, А.І. Яворський, С.В. Романчук [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту – Х.,

References:

1. Vandenko VV. Fizichna pidgotovka v umovakh antiteroristichnoi operacii [Physical training in conditions of anti-terrorism operation]. *Naukovo-metodichna konferenciia, 26–28 listopada 2014 r., m. Kiiv “Fizichna pidgotovka osobovogo skladu Zbrojnih sil, inshikh vijs ‘kovikh formuvan’ ta pravookhoronnikh organiv Ukraini”* [Scientific-methodic conference, November 26-28, 214, Kyiv “Physical training of personnel of Military forces and other military formations and law enforcement forces of Ukraine], Kiev; 2014. P. 52–55. (in Ukrainian)
2. Lojko OM. *Istorična neobkhdnist’ formuvannia suchasnoi profesijnoi armii Ukraini 2005 roku. Cand. Diss.* [Historical demand in formation of modern professional army of Ukraine 2005. Cand. Diss.], Lviv; 2005. (in Ukrainian)
3. Maglovanyy AV, Boyarchuk AM. Problems and ways of perfection of physical training of junior officers. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2013;1:44-48. doi:10.6084/m9.figshare.106938
4. Mal’cev OO. *Fizichna pidgotovka molodogo popovnennia ta shliakhi ii udoskonalennia na pershomu etapi vijs’kovo-profesijnogo navchannia* [Physical training of young recruitment and ways of its perfection at first stage of military professional training]. *Naukovo-metodichna konferenciia “Fizichna pidgotovka vijs ‘kovosluzhbovciv”, 29-30 kvitnia 2003 r., m. Kiiv* [Scientific-methodic conference “Physical training of military officers”, April 29-30, 2003, Kyiv], Kiev; 2003. P. 135–138. (in Ukrainian)
5. *Nastanova z fizichnoi pidgotovki u Zbrojnikh Silakh Ukraini (NFP-2014)* [Instructions on physical training in Military Forces of Ukraine (IPT-2014)], Kiev: Ministry of Defence Ukraine; 2014. (in Ukrainian)
6. Ol’hoviy OM, Korchagin MV, Krasota VM. The influence of military-professional activity on physical preparedness, development, bodily and functional conditions of servicemen-operators. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2010;12:89-93.
7. Romanchuk SV, Starchuk OO, Taran VS, Boyarchuk OM, Radkevych OM, Gusak AD. Features of physical training of Armed Forces of Ukraine for different military specialties. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2008;5:117–120.
8. Romanchuk SV, Boyarchuk AM, Romanchuk VN. Existent state and prospective directions of physical training improvement in Land Forces. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2010;12:125–128.
9. Romanchuk SV, Iavors’kij AI. *Fizichna pidgotovlenist’ studentiv, iaki navchaiut’sia za programoiu pidgotovki oficeriv zapasu* [Physical fitness of students, who are trained by program of military reserve officers]. *Sportivna nauka Ukraini*, 2014;6(64):8-11. (in Ukrainian)
10. Romanchuk SV, Iavors’kij AI. *Analiz fizichnoi pidgotovlenosti oficeriv zapasu, prizvanikh na vijs’kovu sluzhbu u Zbrojni Sili Ukraini* [Analysis of military officers’, called up to Military Forces of Ukraine from reserve, physical fitness]. *Moloda sportivna nauka Ukraini*, 2015;19(2):325-329. (in Ukrainian)
11. Fedak SS, Sevidova GO. Weightlifting exercises as means of developing physical training of military personnel. . *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2010;5:59-163.
12. Shlyamar IL, Yaworsky AI, Romanchuk SV, Petruk AP, Dzyama VV, Romaniv IV, Vorontsov AS. Characteristics

- 2015 – № 9. – С. 57-63.
13. Farrelly N. Discipline without democracy: military dominance in post-colonial Burma. *Australian Journal of International Affairs*. 2013;67(3):312–26.
 14. Harris J.J., Berry S. A Brief History of the Military Training of the Enlisted Mental Health Worker. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2013;23(6):800–811.
 15. Lisowski V.O., Mihuta P.Yu. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists. *Physical Education of Students*, 2013;6:38-42. doi:10.6084/m9.figshare.840501
 16. MacGregor A.J., Tang J.J., Dougherty A.L., Galarnau M.R. Deployment-related injury and posttraumatic stress disorder in US military personnel. *Injury*. 2013 Nov;44(11):1458–64.
 17. Murnieks C.Y., Allen S.T., Ferrante C.J. Combating the effects of turnover: Military lessons learned from project teams rebuilding Iraq. *Business Horizons*. 2011 Sep;54(5):481–91.
 18. Sergienko Y.P., Andreianov A.M. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. *Physical Education of Students*, 2013;6:66-72. doi:10.6084/m9.figshare.840507
 19. Walker D., Neighbors C., Walton T., Pierce A., Mbilinyi L., Kaysen D. Spicing up the military: Use and effects of synthetic cannabis in substance abusing army personnel. *Addictive Behaviors*. 2014;39(7):1139–1144.
 20. Wilson J.N., Markey C.N., Markey P.M. Fitness correlates of obligatory versus health motives for exercise: An examination of men in the military. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012 Jul;13(4):371–377.
- of physical loads endured by military officers of mechanized troops during field manoeuvres. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;9:57-63. <http://dx.doi.org/10.1556/18189172.2015.0909>.
13. Farrelly N. Discipline without democracy: military dominance in post-colonial Burma. *Australian Journal of International Affairs*. 2013;67(3):312–326.
 14. Harris JJ, Berry S. A Brief History of the Military Training of the Enlisted Mental Health Worker. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2013;23(6):800–811.
 15. Lisowski VO, Mihuta PYu. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists. *Physical Education of Students*, 2013;6:38-42. doi:10.6084/m9.figshare.840501
 16. MacGregor AJ, Tang JJ, Dougherty AL, Galarnau MR. Deployment-related injury and posttraumatic stress disorder in US military personnel. *Injury*. 2013;44(11):1458–1464.
 17. Murnieks CY, Allen ST, Ferrante CJ. Combating the effects of turnover: Military lessons learned from project teams rebuilding Iraq. *Business Horizons*. 2011;54(5):481–491.
 18. Sergienko YP, Andreianov AM. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine. *Physical Education of Students*, 2013;6:66-72. doi:10.6084/m9.figshare.840507
 19. Walker D, Neighbors C, Walton T, Pierce A, Mbilinyi L, Kaysen D, et al. Spicing up the military: Use and effects of synthetic cannabis in substance abusing army personnel. *Addictive Behaviors*. 2014;39(7):1139–1144.
 20. Wilson JN, Markey CN, Markey PM. Fitness correlates of obligatory versus health motives for exercise: An examination of men in the military. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012;13(4):371–377.

Информация об авторе:

Яворский Андрей Иванович; <http://orcid.org/0000-0002-8523-4046>; sakvoya2.ua@gmail.com; Львовский государственный университет физической культуры; ул. Костюшко, 11, г. Львов, 79000, Украина.

Цитируйте эту статью как: Яворський А.І. Дослідження ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників кафедр підготовки офіцерів запасу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – N2. – С. 72–77. <http://dx.doi.org/10.1556/18189172.2016.0211>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под термином Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 03.02.2016
Принята: 10.02.2016; Опубликована: 28.02.2016

Information about the author:

Yavorsky A.I.; <http://orcid.org/0000-0002-8523-4046>; sakvoya2.ua@gmail.com; Lviv State University of Physical Culture; Kosciuszko street, 11, Lviv, 79000, Ukraine.

Cite this article as: Yavorsky A.I. Study of author's applied physical training program for military officers-graduates of reserve officers' departments. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;2:72–77. <http://dx.doi.org/10.1556/18189172.2016.0211>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 03.02.2016
Accepted: 10.02.2016; Published: 28.02.2016