

## ТЕСТУВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ (НА ПРИКЛАДІ МЕТАННЯ ГРАНАТИ НА ДАЛЬНІСТЬ ТА ТОЧНІСТЬ)

Андрій ЯВОРСЬКИЙ, Олег БУБЕЛА

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

**Вступ.** Актуальність дослідження проблеми вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки офіцерів запасу зумовлено необхідністю пошуку нових підходів до поліпшення фізичної підготовленості офіцерів запасу та вдосконалення військово-прикладних навичок [1, 3], що пов'язано зі складною воєнною ситуацією та проведенням операції Об'єднаних сил на Сході України.

**Мета** – дослідити вплив авторської програми на показники військово-прикладних навичок офіцерів (на прикладі метання гранати на дальність і точність).

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

**Результати та їх обговорення.** Для перевірки ефективності авторської програми ми протестували офіцерів, які підписали контракт на військову службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу (КПОЗ), а також офіцерів, які закінчили вищі військові навчальні заклади (ВВНЗ), сформувавши ЕГ та КГ<sub>1</sub>, до яких належали випускники (КПОЗ) та КГ<sub>2</sub>, – випускники (ВВНЗ). Офіцери КГ<sub>1</sub> та КГ<sub>2</sub> займалися за чинною навчальною програмою, а ЕГ – за авторською програмою. Рівень фізичної підготовленості ми перевіряли за вправами із «Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України», які характеризують загальну фізичну підготовленість і військово-прикладні навички – метання гранати Ф-1 на дальність і на точність.

Вправа є складно координаційною і для її виконання необхідно володіти фізичними якостями та чіткою технікою виконання кидка. Вправу виконували стандартною гранатою Ф-1 вагою 600 гр.

Виявили, що результати тестування офіцерів із метання гранати на дальність на початку експерименту різниці між показниками груп офіцерів, які закінчили КПОЗ, достовірної різниці немає ( $t-t_1=0,90$ ;  $p>0,05$ ), але вони достовірно гірші ніж у офіцерів КГ<sub>2</sub>, які закінчили ВВНЗ, на 2,1 м ( $t=2,58$ ;  $p<0,05$ ) у КГ<sub>1</sub> та на 2,9 м ( $t=3,46$ ;  $p<0,01$ ) у ЕГ (табл. 1).

Таблиця 1

### Показники офіцерів із метання гранати на дальність ( $n_{EG}=24$ ; $n_{KG1}=26$ ; $n_{KG2}=30$ ), м

Етап	КГ <sub>2</sub>			КГ <sub>1</sub>			ЕГ			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.	36,6	2,42	0,54	34,5	3,11	0,61	33,7	3,14	0,64	$t=2,58$ $< 0,05$	$t=0,90$ $> 0,05$	$t=3,46$ $< 0,01$
Закін.	36,2	2,72	0,61	34,3	3,32	0,65	35,9*	3,01	0,61	$t=2,12$ $< 0,05$	$t=1,80$ $> 0,05$	$t=0,33$ $> 0,05$

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

Результати офіцерів КГ<sub>2</sub> поліпшилися на 0,4 м ( $p>0,05$ ), результати офіцерів КГ<sub>1</sub> знизилися на 0,2 м ( $p>0,05$ ), а результати ЕГ достовірно поліпшилися на 2,2 м ( $t=2,53$ ;  $p<0,05$ ) відносно вихідних даних.

Цікаво звернути увагу на порівняльний аналіз результатів із метання гранат офіцерів наприкінці експерименту. Зокрема, показники офіцерів КГ<sub>2</sub> та КГ<sub>1</sub> достовірно відрізняються між собою ( $t=2,12$ ;  $p<0,05$ ) на початку та наприкінці дослідження. Результати офіцерів КГ<sub>1</sub> та ЕГ не мають достовірної різниці між собою наприкінці дослідження ( $t=1,80$ ;  $p>0,05$ ), але різниця середнього показника дальності метання становить на початку експерименту 0,8 м ( $p>0,05$ ), а наприкінці – вже 1,6 м ( $p>0,05$ ). Також цікавим є те, що не виявлено достовірної різниці між результатами офіцерів КГ<sub>2</sub> та ЕГ наприкінці дослідження. Зокрема, різниця результатів становить лише 0,3 м ( $t=0,33$ ;  $p>0,05$ ), хоча на початку експерименту різниця була 2,9 м ( $t=3,46$ ;  $p<0,01$ ).

Результатом виконання вправи «метання на точність» є влучення в коло гранатою з трьох спроб. Початкові тестування виявили, що 37,1 % офіцерів, які закінчили КПОЗ, можуть виконати цей норматив. Більшість із них не докидають гранати до контрольного кола. Відповідно початкові дані офіцерів КГ<sub>2</sub> достовірно ліпші ніж в офіцерів КГ<sub>1</sub> ( $t=6,47$ ;  $p<0,001$ ) й офіцерів ЕГ ( $t=6,11$ ;  $p<0,001$ ). Водночас між групами офіцерів, які закінчили КПОЗ, достовірної різниці не виявлено ( $t=0,10$ ;  $p>0,05$ ) (рис. 1).

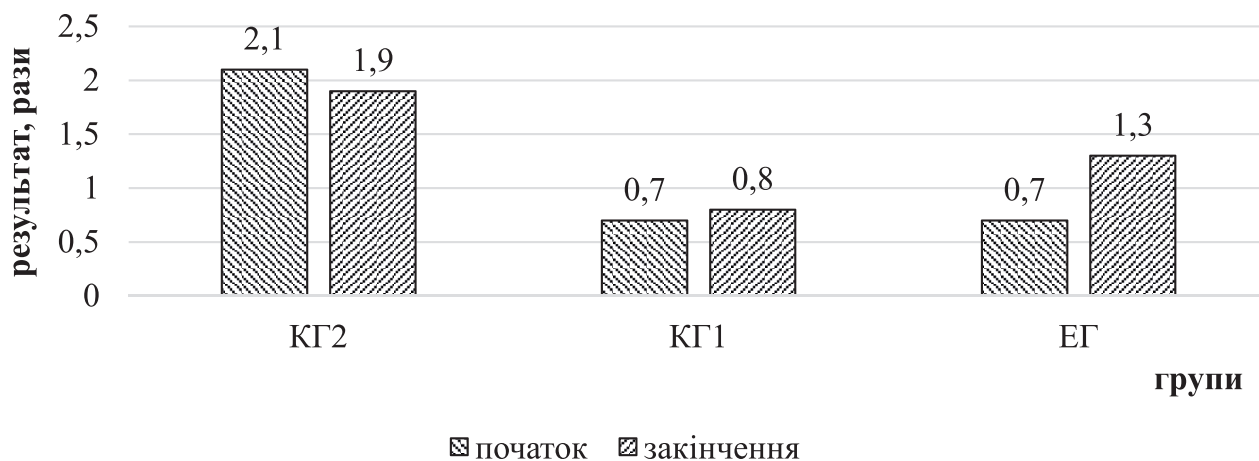


Рис. 1. Показники офіцерів з метання гранат на точність ( $n_{ЕГ}=24$ ;  $n_{КГ1}=26$ ;  $n_{КГ2}=30$ ), рази

Упровадження авторської програми дало змогу зокрема офіцерам ЕГ достовірно поліпшити результати виконання цієї вправи. Зокрема, кількість влучень у контрольне коло збільшилося у 0,6 рази ( $t=3,44$ ;  $p<0,01$ ) в офіцерів ЕГ. Тоді як в офіцерів КГ<sub>1</sub> цей показник збільшився лише в 0,1 рази ( $p>0,05$ ).

Порівняння результату офіцерів ЕГ та КГ<sub>1</sub> у виконанні вправи метання гранат на точність виявили достовірну різницю наприкінці експерименту в 0,5 влучення ( $t=2,45$ ;  $p<0,05$ ). Водночас результати, які показали офіцери, що закінчили КПОЗ, і в ЕГ й КГ<sub>1</sub> достовірно нижчі, ніж в офіцерів, які навчалися у ВВЗО. Зокрема, показники офіцерів КГ<sub>2</sub> є ліпшими, ніж в офіцерів ЕГ, у 0,6 рази ( $t=2,60$ ;  $p<0,01$ ) та в 1,1 рази, ніж в офіцерів КГ<sub>1</sub> ( $t=4,31$ ;  $p<0,001$ ).

**Висновки.** Упровадження авторської програми позитивно вплинуло на вдосконалення загальних фізичних якостей і військово-прикладних навичок офіцерів, а саме метання гранат ( $p<0,05-0,001$ ). Прикладний зміст авторської програми дає змогу формувати необхідні навички для якісного виконання професійної діяльності офіцерів, також підтримувати, поліпшувати загальні фізичні якості під час занять із фізичної підготовки, які висвітлені у наших попередніх дослідженнях [2, 4, 5].

**Ключові слова:** показники фізичної підготовленості, метання гранати на дальність і точність, офіцери запасу.

**Список використаних джерел**

1. Одеров А. Фізична підготовленість кандидатів до вступу у вищі військові навчальні заклади / Артур Одеров, Сергій Федак, Максим Кузнецов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 188–191.
2. Романчук С. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у Збройні Сили України / Сергій Романчук, Андрій Яворський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, Т. 2. – С. 325–329.
3. 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. – 2015. – № 9. – С. 57–63.
4. Яворський А. І. Дослідження ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників кафедр підготовки офіцерів запасу / А. І. Яворський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 72–77.
5. Яворський А. І. Прикладна фізична підготовка офіцерів під час професійної адаптації до служби у Збройних силах України (на прикладі випускників вищих навчальних закладів) : автор. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Яворський Андрій Іванович; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2017. – 20 с.