

ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ
ПІД ЧАС МАРШ-КИДКА НА 5 КІЛОМЕТРІВ

Андрій ЯВОРСЬКИЙ, Олег БУБЕЛА, Тарас ЯВОРСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: sakvoya2.ua@gmail.com*

Вступ. Загальна витривалість має важливий вплив на професійну підготовку офіцерів запасу. Оскільки специфіка їхньої діяльності, особливо у відповідальних, складних ситуаціях, часто вимагає максимальних фізичних зусиль, пов'язаних із виконанням довготривалої фізичної роботи. Отож постає потреба в дослідженні показників загальної витривалості офіцерів запасу [1, 2, 4].

Мета – проаналізувати вплив авторської програми на показники загальної витривалості упродовж експерименту.

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

Результати та їх обговорення. Педагогічний експеримент проведено із застосуванням авторської програми для офіцерів, які навчаються на кафедрі підготовки офіцерів запасу (КПОЗ), – (ЕГ) та чинної навчальної програми (КГ1) – офіцери-випускники КПОЗ і (КГ2) – офіцери-випускники вищого військового навчального закладу (ВВНЗ).

Установлено, що тільки 7% обстежених можуть виконати норматив із марш-кидка на 5 км, тому до змісту формувального експерименту було введено тестування офіцерів запасу за цією вправою [3, 5].

На початку дослідження час виконання вправи марш-кидка на 5 км офіцерів, які закінчили ВВНЗ, достовірно нижчий за час, який показали офіцери, які закінчили КПОЗ. Так, результат офіцерів КГ2 кращий, ніж в офіцерів КГ1, на 140,2 с ($t=7,37$; $p<0,001$) і кращий, ніж в офіцерів ЕГ на 163,2 с ($t=9,97$; $p<0,001$). При цьому різниця між показниками офіцерів ЕГ та КГ1 становить 23 с та достовірно не відрізняється ($t=1,08$; $p>0,05$) (рис. 1).

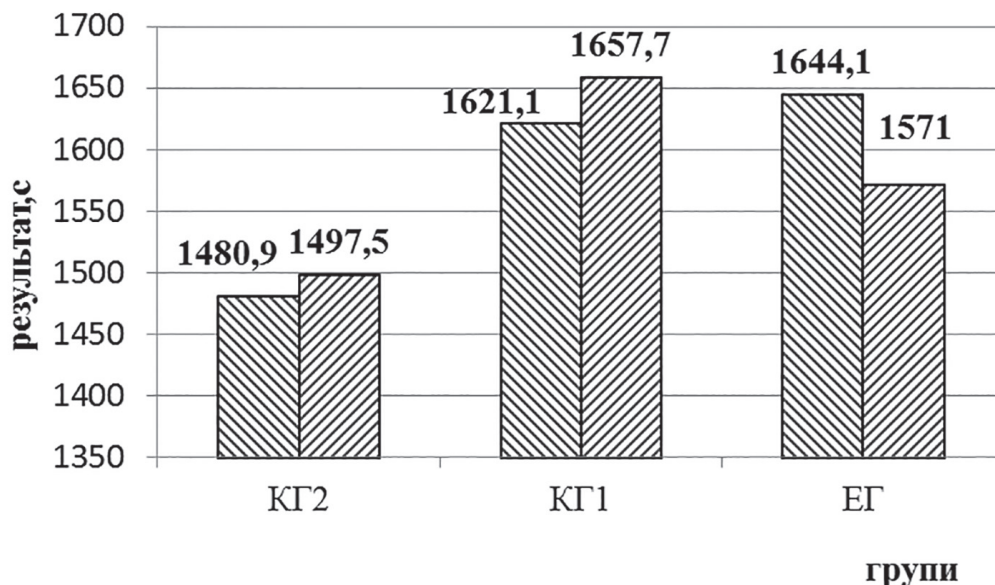


Рис. 1. Показники офіцерів з виконання марш-кидка 5 км ($n_{ЕГ}=24$; $n_{КГ1}=26$; $n_{КГ2}=30$), с:

▨ – початок; ▩ – закінчення

Формувальний експеримент, під час якого було впроваджено авторську програму, дає підстави стверджувати таке: у КГ2 середній час виконання вправи офіцерами погіршився на 16,6 с (з 1480,9 до 1497,5 с) та в КГ1 результат знизився на 36,6 с (з 1657,7 до 1621,1 с). Результати офіцерів ЕГ які займалися за авторською програмою, поліпшилися відносно вихідних даних на 73,1 с (з 1644,1 до 1571 с) ($t=3,55$; $p<0,001$).

Під час порівняння кінцевих показників офіцерів із марш-кидка на 5 км встановлено, що середній час офіцерів ЕГ достовірно кращий, ніж в офіцерів КГ1, на 86,7 с (1571 та 1657,7 с відповідно) ($t=2,79$; $p<0,01$). Це свідчить, що чітко виявлено позитивний вплив авторської програми на вдосконалення прикладних фізичних навичок офіцерів. Однак ми виявили, що одного року експерименту не достатньо для вдосконалення фізичних якостей офіцерів, які не навчалися у ВВНЗ, до рівня офіцерів, які пройшли підготовку у ВВНЗ, оскільки результати офіцерів КГ2 достовірно кращі, ніж КГ1, на 160,2 с (1497,5 та 1657,7 відповідно) ($t=6,40$; $p<0,001$).

Висновки. Встановлено позитивний вплив авторської програми на вдосконалення загальної витривалості офіцерів ($p<0,05$ – $0,001$). Прикладний зміст авторської програми дає змогу формувати необхідні навички для якісного виконання професійної діяльності офіцерів, а також підтримувати або навіть поліпшувати загальні фізичні якості офіцерів запасу.

Ключові слова: загальна витривалість, марш-кидок, офіцери запасу.

Список використаних джерел

1. 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.
2. 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://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>
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. 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.
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/>