

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК. 355.233.22

Андрій Яворський  
e-mail: sakvoaya2.ua@gmail.com

## Програма прикладної фізичної підготовки офіцерів, мобілізованих із запасу

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

### Анотації:

У статті представлено програму прикладної фізичної підготовки, яка, на нашу думку, спрямована на більш ефективну професійну діяльність офіцерів, призваних на військову службу після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу. Мета роботи полягає в обґрунтуванні програми прикладної фізичної підготовки для офіцерів під час адаптації до військової служби. Розроблено авторську програму з логічною поетапною структурою її реалізації, яка дає змогу засобами фізичної підготовки, наближеними за своєю динамікою до професійних дій, забезпечити адаптацію офіцерів, призваних на службу (після закінчення кафедри підготовки офіцерів запасу). На сьогодні авторську програму впроваджено в систему фізичної підготовки 184 навчальних центрів із метою перевірки її ефективності.

**Андрей Яворский. Программа по прикладной физической подготовке офицеров, мобилизованных с запаса.** В статье представлена программа по прикладной физической подготовке, которая, по нашему мнению, направлена на более профессиональную деятельность офицеров, призванных на военную службу после окончания кафедры подготовки офицеров запаса. Цель работы заключается в обосновании программы по прикладной физической подготовке для офицеров во время адаптации к военной службе. Разработана авторская программа с логической поэтапной структурой ее реализации, которая позволяет средствами физической подготовки, приближенными по своей динамике к профессиональным действиям, обеспечить адаптацию офицеров, призванных на службу (после окончания кафедры подготовки офицеров запаса). Авторскую программу введено в систему физической подготовки 184 учебных центров с целью проверки ее эффективности.

**Andriy Jvorsky Program of Applied Physical Preparation of Officers Mobilized From the Reserve.** In the article it is presented the program of applied physical preparation which, to our minds, is aimed at more effective professional activity of officers who were call up for military service after finishing the department of preparation of reserve officers. The objective of the work is to ground the program of applied physical preparation for officers during adaptation to military service. It was developed the author program with logical stage-by-stage structure of its realization which allows by means of physical preparation which are close by their dynamics to professional action to provide adaptation of officers call up for military service (after finishing the department of preparation of reserve officers). For today the author program is introduced into the system of physical preparation of 184 educational centers for the purpose of effectiveness control.

### Ключові слова:

офіцер, підготовленість, навантаження, фізична підготовка, відновлення, адаптація

офіцер, готовність, навантаження, фізична підготовка, відновлення, адаптація.

officer, preparedness, load, physical preparation, recovery, adaptation.

**Вступ.** Професійна діяльність офіцерів складна та специфічна. Вона полягає в засвоєнні великого обсягу матеріалу, фізичного навантаження, роботи з особовим складом у складних умовах. У зв'язку з цим перед офіцерами поставлено підвищені вимоги в плані військово-професійної готовності [1]. Складність проблеми полягає в тому, що відсутні єдині методичні підходи та технічні засоби для вивчення різних факторів, що впливають на успішність професійної діяльності (режим праці й відпочинку, фізична активність, фізичний стан, індивідуальні психофізіологічні особливості організму, стан здоров'я та ін.) [8].

Терміновість формування штату підрозділів вимагає від керівництва Збройних сил України (ЗСУ) комплектування офіцерських посад за рахунок офіцерів запасу, у тому числі з тих, хто закінчив вищі військові навчальні заклади (ВВНЗ). На сьогодні до 40 % військовослужбовців, які закінчили кафедри підготовки офіцерів запасу (КПОЗ), призиваються до військової служби в різні силові структури [6, 7]. За інформацією командирів частин, рівень їхньої професійної, фізичної, психологічної підготовленості не дає змоги повною мірою виконувати свої обов'язки [10, 11], також значно відрізняється від рівня підготовленості випускників ВВНЗ, та потребує додаткового часу щодо адаптації до умов військової служби й удосконалення якостей, потрібних для ефективної професійної діяльності.

Тобто на сьогодні потрібно шукати способи підвищення ефективності фізичної та професійної підготовки офіцерів-випускників, особливо тих, хто був призваний до військової служби після закінчення КПОЗ.

Роботу виконано відповідно до теми «Обґрунтування критеріїв і показників визначення психофізіологічних можливостей військовослужбовців щодо ведення бойових дій», шифр «Можливість» зведеного плану науково-дослідної роботи Управління фізичної підготовки ЗС України (0101U001767).

Нижченазвані наукові роботи О. М. Ольхового (2005), В. М. Красоти (2007), С. В. Романчука (2012), С. С. Федака (2015), Ю. В. Вереньги (2015), І. Л. Шлямара (2015) та ін. висвітлюють питання адаптації військовослужбовців до умов професійної діяльності, але вони вивчають такі категорії, як курсанти ВВНЗ, солдати строкової служби, офіцери в нових кліматичних умовах тощо [1; 2; 5; 8; 9; 10; 11]. Незважаючи на значну кількість досліджень, у цій сфері залишається багато нерозв'язаних проблем щодо адаптації до військової служби офіцерів, які не проходили попередньої якісної підготовки та приступають до виконання обов'язків, із якими взагалі не стикалися.

Аналіз керівних документів [3; 4] із фізичної підготовки, програм індивідуальної підготовки офіцерів, змісту занять виявив, що офіцери, які призвані на військову службу, після закінчення КПОЗ займаються в загальних групах з офіцерами, котрі закінчили ВВНЗ. Результати підсумкових перевірок доводять, що ця категорія офіцерів не в змозі оволодіти предметами бойової підготовки й для них потрібно розробляти окремі програми. Такий факт й обумовив вибір теми дослідження, а саме обґрунтування програми прикладної фізичної підготовки (ПФП) для цієї категорії офіцерів.

**Мета дослідження** – обґрунтувати програму прикладної фізичної підготовки для офіцерів під час адаптації до військової служби.

**Матеріал й методи дослідження.** Для досягнення мети цієї роботи застосовано загальнонаукові методи, а саме: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення. Попередньо проаналізовано організацію фізичної підготовки в ЗС України й провідних держав НАТО щодо адаптації військовослужбовців до виконання професійних обов'язків, порівняно з результатами фізичної підготовленості, показники фізіологічних систем організму офіцерів у стані спокою й після навантаження, а також рівень психологічних якостей. Після систематизації даних визначено необхідність обґрунтування ПФП для офіцерів, які прибули на військову службу після закінчення КПОЗ. У роботі обґрунтовано основні елементи авторської програми.

**Результати дослідження. Дискусія.** Проведений аналіз доводить, що рівень фізичної підготовленості взаємопов'язаний з антропометричними показниками, функціональним станом, рівнем розвитку психічних якостей тощо. Тому надзвичайно важливо такий феномен, як низький рівень фізичної підготовленості людини, розглядати цілісно, у взаємозв'язку з показниками, що відображають різні рівні функціонування особистості: морфофункціональний, психологічний і поведінковий. Мабуть, лише в цьому випадку можлива розробка авторської програми.

Як свідчить практика з фізичної підготовки, у військових частинах є певний відсоток офіцерів, які не закінчували ВВНЗ. Це – офіцери, призвані із запасу. У цьому випадку можливі два підходи: перший передбачає комплектування певної групи з цих військовослужбовців, другий уключає розробку рекомендацій для керівників занять, котрі тренують офіцерів, призваних із запасу, котрі займаються в загальній групі. Підвищення рівня фізичної підготовленості включає режим відпочинку, правильне поєднання навантажень, спрямоване на оптимізацію функціональної підготовленості військовослужбовців.

Тому вибір засобів фізичної підготовки в період адаптації до військової служби офіцерів передбачає виконання таких завдань:

– підвищення загальної витривалості й забезпечення поступового переходу від низьких до високих і навіть наближених до максимальних (для певної вікової групи) фізичних навантажень ТНФП-2014, функцій кровообігу, збільшення сили дихальних м'язів;

– підвищення різних видів специфічної та неспецифічної стійкості організму в досліджуваній категорії військовослужбовців;

– зняття нервово-емоційної напруги.

Виходячи з названих вище завдань, авторську програму доцільно та логічно проводити з поетапною структурою її реалізації й формування. Перший етап – підготовка організму військовослужбовця до сприйняття подальшого виконання навантажень із переважною спрямованістю фізичних вправ на підвищення аеробної здатності. Другий етап – підвищення функціональних можливостей організму за допомогою збільшення обсягу навантажень прикладного характеру, що повинно позитивно вплинути на фізичну працездатність військовослужбовців і створення резервного фону адаптації до фізичних навантажень, близьких за величиною до рівня навантажень, характерних для професійної діяльності. Третій етап – стабілізація обсягу та підвищення інтенсивності навантажень, сприяють підтримці високого рівня фізичної підготовленості (рис. 1).

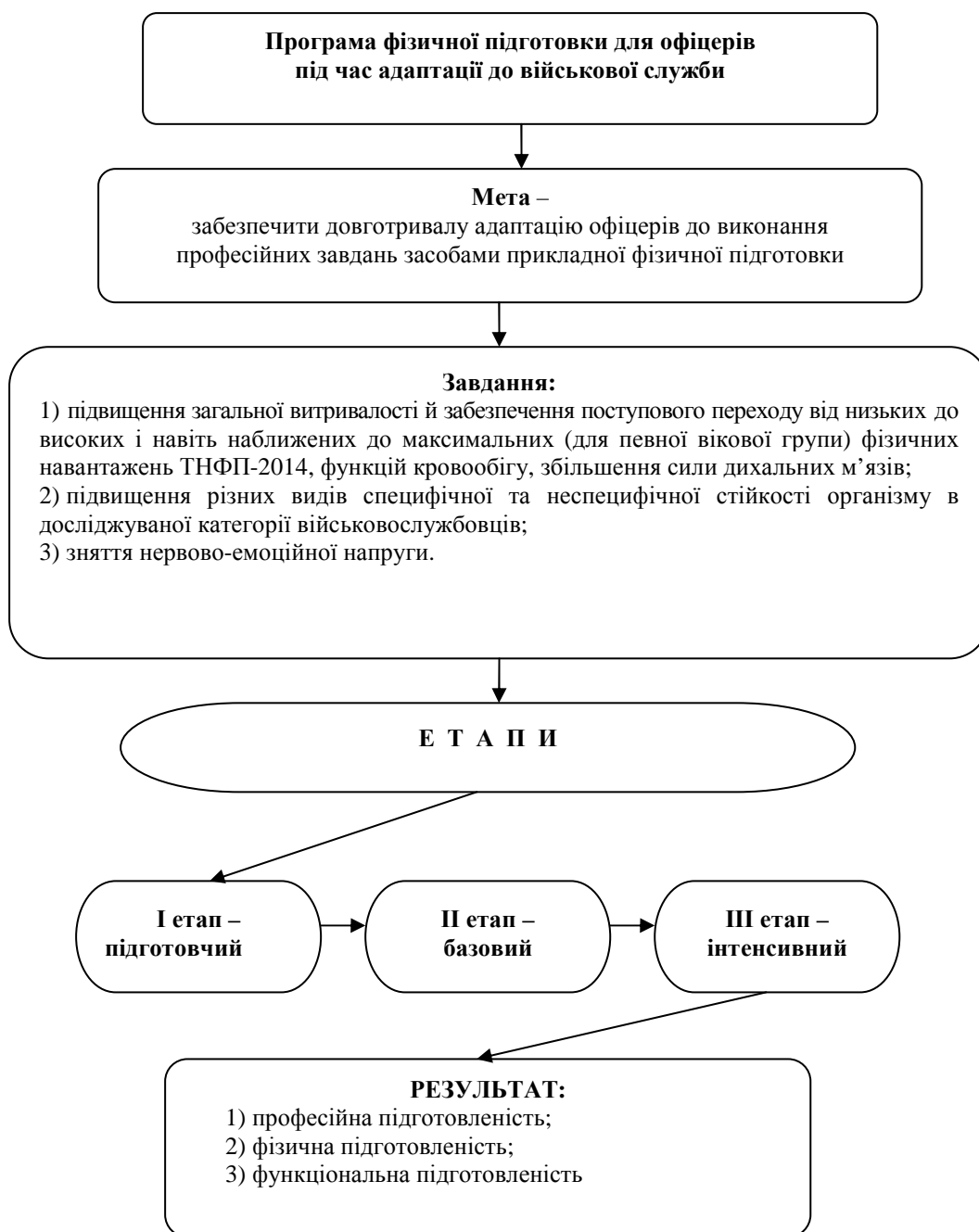


Рис. 1. Блок-схема авторської програми

Одна з важливих особливостей авторської програми – використання різноманітних, що викликають інтерес у військовослужбовців, засобів фізичної підготовки, створення позитивного емоційного піднесення. При цьому засоби фізичної підготовки повинні бути максимально наближені до дій у професійній діяльності. Одночасно фізична підготовка мусить бути адекватною до фізичної підготовленості військовослужбовців, не перевантажувати, а сприяти нормалізації або покращенню функцій організму. Тренувальні заняття доцільно проводити з використанням принципу групової індивідуалізації. Його суть полягає в тому, що підготовча та завершальна частини однакові для всіх, а основне тренування проводиться з групою військовослужбовців, які мають приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості. Отже, фізичне навантаження подають та регулюють, виходячи з того, яку величину фізичного навантаження військовослужбовці можуть показати згідно з ТНФП-2014 (для всіх 7-ми вікових).

Основними формами фізичної підготовки, у яких упроваджено авторську програму, є навчально-тренувальні заняття, спортивно-масова робота. Вони організуються та проводяться, виходячи із загального стану організму військовослужбовців. Тобто тривалість, інтенсивність вправ, їх кількість, що визначають загальне навантаження, плануються з урахуванням віку й виду фізичного навантаження та функціональних можливостей організму. При цьому потрібно керуватися принципом поступового підвищення фізичних навантажень. Навчальні заняття в перший тиждень проводять двічі по 50 хвилин. Основними вправами, які включаються в зміст навчальних занять, є ходьба, біг, вільні вправи, спортивні та рухливі ігри, вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах. Усі заняття проводяться комплексним методом (табл.1).

Таблиця 1

**Основні елементи авторської програми**

	<b>I етап</b>	<b>II етап</b>	<b>III етап</b>
Завдання етапу	Підготовка організму військовослужбовців до сприйняття подальшого виконання навантажень із переважною спрямованістю фізичних вправ на підвищення аеробної здатності.	Підвищення функціональних можливостей організму за допомогою збільшення обсягу навантажень прикладного характеру, що повинно позитивно вплинути на фізичну працездатність військовослужбовців і створення резервного фону адаптації до фізичних навантажень, близьких за величиною до рівня навантажень, характерних для професійної діяльності.	Стабілізація обсягу та підвищення інтенсивності навантажень, що сприяють підтримці адекватного рівня фізичного навантаження.
Тривалість	1 тиждень	2–14 тижнів	15-52
Кількість занять на тиждень, год	2 заняття по 2 год; 1 заняття СМР – 2 год	2 заняття по 2 год; 1 заняття СМР – 2 год	2 заняття по 2 год; 1 заняття СМР – 2 год
Зміст	Навчальні заняття в перший тиждень проводяться двічі по 50 хв. Основними вправами, які включаються в зміст навчальних занять, є ходьба, біг, вільні вправи, спортивні та рухливі ігри, вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах. Усі заняття проводяться комплексним методом.	Навчальні заняття в перший тиждень проводяться двічі по 50 хвилин. Основними вправами, які включаються в зміст навчальних занять, є ходьба, біг, вільні вправи, спортивні і рухливі ігри, вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах. Усі заняття проводяться комплексним методом у військовій формі зі спорядженням.	Вправи максимально наближені до дій у професійній діяльності в поєднанні з вправами дисципліни бойової підготовки.
Метод організації занять	Комплексний	Комплексний	Коловий
Навантаження	до 130 уд/хв	до 150 уд/хв	до 180 уд/хв

Структура й зміст навчальних занять залежать від функціональної підготовленості військовослужбовців. У початковому періоді навчальні заняття рекомендовано проводити в такому порядку:

загальнорозвивальні вправи в русі та на місці (10–15 хв), силові вправи на перекладині та брусах (5–7 хв), біг (5 хв), двостороння гра у волейбол (30–40 хв). Для адаптації організму військовослужбовців до фізичних вправ на початкових заняттях доцільно застосовувати низьке й середнє фізичне навантаження з поступовим наближенням до високого та врахуванням віку й індивідуального фізичного навантаження згідно з ТНФП-2014. Загальнорозвивальні вправи виконують з однаковою кількістю повторень та однаковими проміжками відпочинку між ними протягом трьох занять. Швидкість бігу та дистанція визначають за такою методикою: на першому занятті військовослужбовцям пропонують в оптимальному для них темпі подолати дистанцію в 1 км. Після закінчення бігу вираховують швидкість пересування військовослужбовців та середній результат групи, який обирають як тренувальний відрізок на перші три заняття. Прискорення на дистанції можуть призвести до припинення бігу, тому він здійснюється з постійною швидкістю. Особливо важлива під час бігу в досліджуваного контингенту постановка дихання. Щоб правильно бігти, потрібно правильно й ритмічно дихати. Для бігу в оптимальному темпі характерні рівномірність дихання та його впорядкування.

Періодичне контролювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) дає змогу досить точно визначити пульсове навантаження (ПН) цього темпу бігу. Практичний досвід показує, що на перших заняттях найбільш важкі для виконання вправи на координацію рухів і для м'язів усього тіла. Під час проведення вправ на координацію рухів потрібно повільне виконання рухів спільно з керівником.

Під час виконання вправ для м'язів усього тіла потрібно збільшувати паузи відпочинку між рухами й повтореннями. Проведення однакових фізичних вправ на перших трьох заняттях забезпечує стійку адаптацію організму військовослужбовців до запропонованого навантаження.

Найбільш характерні ознаки успішної адаптації – упевненість і точність у рухах та відносно швидке відновлення частоти серцевих скорочень у паузі відпочинку. Крім того, після третього заняття всі військовослужбовці суб'єктивно відзначають покращення функціональної підготовленості та працездатності. Починаючи з четвертого заняття, фізичне навантаження збільшується за рахунок додаткових вправ у спорядженні й більшої тривалості бігу з постійною швидкістю, яка визначається знову за вищеописаною методикою та залишається стандартною до стабілізації пульсу приблизно на 12–14 занять.

Метод збільшення навантаження в цьому випадку має стандартно-повторний характер. Допустима така зона інтенсивності навантаження в перший тиждень: ЧСС – 130 уд/хв, біг 1000 м – за 4,30–5,00 хв (перша група). Інтенсивність навантаження у 2–14 тижнях для першої групи: робоча ЧСС – 130–135 уд/хв; припустима – 150 уд/хв. На початковому етапі занять із фізичної підготовки з офіцерами застосовуються інтервали відпочинку, що забезпечують повне відновлення працездатності до початку виконання наступної вправи. Потрібно підкреслити, що кількість повторень вправ при заданому режимі інтенсивності, тривалості та величини інтервалів відпочинку впливає на спрямованість змін в організмі. При цьому потрібно враховувати необхідну кількість повторень.

**Висновки.** За результатами наукових досліджень нами представлено авторське бачення обґрунтування програми прикладної фізичної підготовки офіцерів, мобілізованих із запасу (призваних до військової служби після закінчення КПОЗ), які мають низький рівень фізичної підготовленості. Авторська програма з поетапною й логічною структурою її реалізації повинна засобами фізичної підготовки, наближеними за своєю динамікою до професійних дій, забезпечити швидку та довготривалу адаптацію цієї категорії офіцерів до умов військової служби. На сьогодні авторську програму впроваджено в систему фізичної підготовки 184 навчальних центрів задля перевірки її ефективності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у впровадженні програми фізичної підготовки для офіцерів, призваних на військову службу після закінчення КПОЗ, для їх швидкої адаптації до професійної діяльності та умов військової служби.

---

#### Джерела та література

1. Вереньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Вереньга. – Львів, 2015. – 19 с.
2. Красота В. М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного пункту Військово-морських сил України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична

#### References

1. Varenha, Y. V. (2015). *Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv MVS Ukrainy na etapi profesijnoho stanovlennia* [Improvement of physical preparation of workers of Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the stage of professional formation] (PhD dissertation). Lviv.
2. Krasota, V. M. (2015). *Spetsialna fizychna pidhotovka ofitseriv chervovoho boyovoho rozrahunku komandnoho punktu Viyskovo-Morskykh Syl Ukrainy* [Special physical preparation of orderly officers of fighting crew of command

культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Красота. – Х., 2007. – 20 с.

3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-2009). – К. : М-во оборони України, 2010. – 150 с.

4. Настанова з фізичної підготовки (тимчасова) у Збройних силах України (ТНФП-2014). – К. : М-во оборони України, 2014. – 158 с.

5. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників до занять з фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Ольховий ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2005. – 20 с.

6. 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 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>

7. 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.

8. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ ЗС України : [монографія] / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 367 с.

9. Romanchuk S. Peculiarities of officers' fitness shape (Scopus) / Serhii Romanchuk, Andriy Yavorskyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol 15 (3), art 66. – P. 441–445.

10. Федак С. С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. С. Федак ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 19 с.

11. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Л. Шлямар ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 19 с.

post of Naval Forces of Ukraine] (Phd dissertation). Kharkiv.

3. Nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroynykh Sylakh Ukrainy (NFP-2009) [Directions on physical preparation in Ukrainian military force (NFP-2009)]. (2010). *Ministerstvo oborony Ukrainy*.

4. Nastanova z fizychnoi pidhotovky (tymchasova) u Zbroynykh Sylakh Ukrainy (TNFP-2014) [Directions on physical preparation (temporary) in Ukrainian military force (TNFP-2014)]. (2014). *Ministerstvo oborony Ukrainy*.

5. Olkhovyi, O. M. (2005). *Modulno-reytinghova systema pidhotovky ofitseriv-kerivnykiv do zaniat z fizychnoi pidhotovky* [Module-rating system of preparation of officers-chiefs to physical preparation classes] (PhD dissertation). Lviv.

6. Romanchuk, S. V., Yavorskyi, A. I. (2014). Fizychna pidhotovlenist studentiv, yaki navchayutsia za programoyu pidhotovky ofitseriv zapasu [Physical preparation of students who study according to the program of preparation of reserve officers]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, 6 (64), 8–11. Retrieved from <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260><http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/266/260>

7. Romanchuk, S. V., Yavorskyi, A. I. (2015). Analiz fizychnoi pidhotovlenosti ofitseriv zapasu, pryzvanykh na viyskovu sluzhbu u Zbriyni Syly Ukrainy [Analysis of physical preparedness of reserve officers called for military service to Ukrainian military force]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zbirnyk naukovykh prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 19, 325–329.

8. Romanchuk, S. V. (2012). *Fizychna pihotovka kursantiv viyskovykh navchalnykh zakladiv Sukoputnykh viysk ZS Ukrainy* [Physical preparation of students of military educational establishments of land armed forces of Ukraine]. Lviv: ASV.

9. Romanchuk, S., Yavorskyi, A. (2015). Peculiarities of officers' fitness shape. *Journal of Physical Education and Sport*, 15 (3), 441–445.

10. Fedak, S. S. (2015). *Fizychna pidhotovka viyskovosluzhbovtiv u period adaptatsii do viyskovo-profesiiysnoi diyalnosti v mizhnarodnykh operatsiyakh* [Physical preparation of military men in periods of adaptation to military-professional activity in international operations] (PhD dissertation). Lviv.

11. Shliamar, I. L. (2015). *Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viyskovosluzhbovtiv mekhanizovanykh pidrozdiliv sukhoputnykh viysk Zbroynykh syl Ukrainy* [Improved of special physical preparation of military men of mechanized units of land forces of armed forces of Ukraine] (PhD dissertation). Lviv.

#### Інформація про авторів:

**Яворський Андрій**; <http://orcid.org/0000-0002-8523-4046>; [svrada@ldufk.edu.ua](mailto:svrada@ldufk.edu.ua); Львівський державний університет фізичної культури; вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79007, Україна.

#### Information about the Authors:

**Jvorskyi Andriy**; <http://orcid.org/0000-0002-8523-4046>; [svrada@ldufk.edu.ua](mailto:svrada@ldufk.edu.ua); Lviv State University of Physical Culture; 11 Kostiushko Street, 79007, Lviv, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 29.02.2016 р.