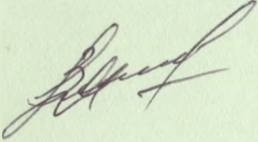


ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

МЕЛЬНИК ВІТАЛІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ



УДК 796:355.237.3(043)

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Романчук Сергій Вікторович,
Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного,
начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Ольховий Олег Михайлович,
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили,
завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Боярчук Олександр Михайлович,
Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова,
доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Захист відбудеться 19 грудня 2019 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 15 листопада 2019 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А.С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. У наш час підготовка військового фахівця не може бути повноцінною, якщо вона обмежена лише знаннями про використання бойової техніки і зброї та вмінням їх застосовувати. Невід'ємною умовою успішного виконання бойових завдань є здатність військовослужбовця, а також підрозділу максимально використовувати всю потужність бойової техніки в стислі терміни.

У наукових працях В.В. Ванденка, І.С. Овчарука, (2014); І.Л. Шлямара, (2015) та інших фахівців зазначено, що з початком бойових дій на Сході нашої країни в системі навчання у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) відбулися зміни, зокрема значно збільшено навчальний час на проведення практичних занять із професійної підготовки в умовах, наближених до бойових. Зміст і завдання навчальних програм курсантів у пункті постійної дислокації суттєво відрізняються від програми професійної (бойової) підготовки в польових умовах. Під час польових виходів у навчальній програмі передбачено значне навантаження, оскільки заняття проводяться щоденно по 10 годин (6 годин до обіду та 4 після обіду) з використанням бойової техніки та в повному спорядженні (із шоломом, бронезилетом, тактично-розвантажувальною системою тощо). Крім того, у програмі передбачено виконання нічних стрільб зі стрілецької зброї та бойових машин.

Практична організація навчальних занять під час польових виходів підтверджує, що проведення форм фізичної підготовки, аналогічних за структурою та змістом до пункту постійної дислокації та введення занять супутнім фізичним тренуванням, призводить до значного стомлення курсантів, відсутності в них мотивації до вдосконалення професійних і військово-прикладних фізичних навичок уже після першого тижня занять (О.М. Боярчук, 2011; Г.А. Єдинак, 2012; В.М. Кирпенко, 2014; В.Б. Климович, 2016).

Науковці А.В. Магльований (2007), О.М. Ольховий (2013), О.О. Старчук, В.В. Пронтенко (2014) довели, що недостатньо розвинуті військово-прикладні фізичні навички під впливом значних професійних навантажень, які доводиться витримувати особовому складу в процесі польових занять із використанням бойової техніки зі спорядженням, спричиняють зниження працездатності та нервово-емоційні зриви курсантів.

У роботах О.В. Петрачкова (2012), С.В. Козлова (2014), О.М. Боярчука (2014), С.В. Романчука (2016) наголошено, що військово-прикладні навички курсантів формуються не лише в процесі навчальних занять з фізичної підготовки, а і в процесі супутнього фізичного тренування під час польових виходів.

Окрім того, результатами наукових досліджень (О.М. Лойко, 2014; О.А. Чернявський, 2014; С.С. Федак, 2015) встановлено, що професійна (бойова) діяльність курсантів під час польового виходу негативно впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості по завершенню польових навчань.

Чинна програма фізичної підготовки курсантів не дає змоги забезпечити цілком ефективний розвиток та вдосконалення фізичних якостей під час виконання професійній завдань у польових умовах, оскільки під час польових навчань рівень

показників фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів погіршується.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану наукової і науково-технічної діяльності Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних Сил України на 2016–2017 рр. за темою науково-дослідної роботи «Обґрунтування способів виживання та дій військовослужбовців в екстремальних умовах», шифр «Вживання» (номер держреєстрації 0101U002052) та плану наукової і науково-технічної діяльності Командування Сухопутних військ на 2017–2018 рр. за темою науково-дослідної роботи «Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України для забезпечення виконання завдань за призначенням у сучасних умовах», шифр «Керівництво-17» (номер держреєстрації 0101U002275).

Роль автора у виконанні науково-дослідних робіт полягала у визначенні місця супутнього фізичного тренування у професійній діяльності курсантів; дослідженні динаміки показників фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів у польових умовах; обґрунтуванні та розробленні програми супутнього фізичного тренування курсантів під час польових виходів.

Мета роботи – удосконалити структуру та зміст фізичної підготовки під час польового виходу з урахуванням завдань професійної (бойової) діяльності курсантів.

Завдання дослідження.

1. З'ясувати особливості структури та змісту форм фізичної підготовки курсантів під час професійної (бойової) діяльності в польових умовах.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок курсантів перед польовим виходом та після повернення.

3. Установити динаміку показників функціонального стану курсантів, залучених до польових виходів.

4. Обґрунтувати структуру і зміст авторської програми супутнього фізичного тренування курсантів у польових умовах, яка забезпечить підтримання достатнього рівня фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів для виконання професійних (бойових) завдань.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка курсантів вищого військового навчального закладу в польових умовах.

Предмет дослідження: вплив змін структури та змісту супутнього фізичного тренування на рівень фізичної підготовленості курсантів під час бойового навчання.

Методи дослідження. Теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) використано для розкриття суті проблеми та визначення шляхів її розв'язання; соціологічні методи (анкетування) – для визначення ефективності організації фізичної підготовки під час польового виходу; педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент) – для обґрунтування й визначення ефективності програми супутнього фізичного тренування курсантів під час польових виходів; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *уперше* обґрунтовано програму супутнього фізичного тренування курсантів під час польових виходів, яка підтримує достатній рівень фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів вищих військових навчальних закладів Сухопутних військ для виконання професійних (бойових) завдань;

- *уперше* визначено кількісні показники погіршення результатів фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів під впливом професійних навантажень, які доводиться витримувати в процесі польових занять з використанням бойової техніки, зі зброєю та в спорядженні;

- *додовнено* наукові положення щодо методики застосування військово-прикладних та спеціальних вправ під час проведення фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності;

- *додовнено* інформацію про значення фізичної підготовки в підвищенні бойової підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ;

- *набули подальшого розвитку* уявлення про систему фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів та її вплив на ефективність професійної діяльності.

Практичне значення результатів дослідження полягає в підтвердженні ефективності розробленої програми супутнього фізичного тренування курсантів під час польових виходів, яка забезпечує підтримання достатнього рівня фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів вищих військових навчальних закладів Сухопутних військ для виконання професійних (бойових) завдань на польовому виході; упровадженні нових спеціальних комплексів фізичних вправ у процесі фізичної підготовки, які за своїм змістом наближені до дій курсантів під час професійної (бойової) діяльності. Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані при укладанні навчальних програм із фізичної підготовки для вищих військових навчальних закладів та навчальних центрів Збройних сил України.

Результати дослідження застосовано під час навчально-практичних занять і впроваджено у процес фізичної підготовки курсантів Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів), 184 навчального центру (с. Старичі) та Військового інституту танкових військ НТУ «ХП» (м. Харків), що підтверджено відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі теоретичних основ і науковому підході до розв'язання питань, пов'язаних із темою дисертації; організації і проведенні експериментальних досліджень, одержанні фактичного матеріалу; теоретичному аналізі отриманих даних; обґрунтуванні структури та змісту програми супутнього фізичного тренування курсантів вищих військових навчальних закладів, залучених до польових виходів, та у проведенні практичних заходів щодо її впровадження; нагромадженні експериментального матеріалу; узагальненні отриманих результатів; формулюванні висновків; оформленні дисертаційної роботи.

Особистий внесок автора в працях, опублікованих у співпраці, вказано у списку публікацій. У працях, виконаних у співавторстві, експериментальні дані та їх інтерпретація належали авторові дисертації.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи оприлюднено на таких наукових конференціях: Міжнародній науково-методичній

конференції «Вдосконалення системи фізичної підготовки у ЗСУ в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО» (Київ, 2016); Міжнародній науково-технічній конференції «Перспективи розвитку озброєння та військової техніки Сухопутних військ» (Львів, 2016, 2017); Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту військовослужбовців, правоохоронців та рятувальників на шляху євроінтеграції України» (Київ, 2017); XIII науковій конференції «Новітні технології – для захисту повітряного простору» (Харків, 2017); XI Міжнародній конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2018) та на засіданнях кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, науково-дослідного відділу (підготовки військ) Наукового центру Сухопутних військ Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (2015–2018).

Публікації. За результатами досліджень опубліковано 12 наукових праць, серед яких 6 наукових статей – у фахових виданнях України, з них 3 публікації у виданнях, які належать до міжнародних наукометричних баз, 2 виконано одноосібно та 6 праць апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з анотації, змісту, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Дисертацію виконано на 212 сторінках (з них 160 сторінок – основний текст), ілюстровано 38 таблицями та 22 рисунками. Бібліографія містить 211 джерел, з яких 20 закордонних публікацій.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми й подано зв'язок дисертації з темами науково-дослідних робіт, визначено мету та завдання роботи, об'єкт і предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

У першому розділі «**Місце фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у системі навчально-бойової діяльності**» на основі огляду літературних і документальних джерел визначено та узагальнено особливості фізичної підготовки курсантів під час навчально-бойової діяльності в польових умовах.

За результатами аналізу наукових робіт О.М. Лойка, В.О. Левчука, І.С. Овчарука (2014), І.Л. Шлямара (2015) виявлено, що умови повсякденної діяльності курсантів, які перебувають у пункті постійної дислокації, та навантаження навчальних програм дають змогу цілком ефективно проводити удосконалення фізичних якостей і військово-прикладних навичок. Проте, як підтвердив практичний досвід підготовки військовослужбовців до бойової діяльності, основою якісної професійної підготовки курсантів є не тільки навчання в пунктах постійної дислокації, а й набуття військово-прикладних і бойових навичок під час польових занять. У зв'язку з цим, у системі навчання у ВВНЗ відбулися

зміни, а саме: суттєво збільшено навчальний час на проведення практичних занять із професійної підготовки в умовах, наближених до бойових.

Окрім того, результати наукових досліджень (О.М. Лойко, 2014; О.А. Чернявський, 2014; С.С. Федак, 2015) засвідчили, що професійна (бойова) діяльність курсантів під час польового виходу негативно впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості, оскільки після повернення з польового виходу їхні показники значно нижчі, ніж під час навчання в пункті постійної дислокації (ВВНЗ). Це зумовлено тим, що чинна програма фізичної підготовки курсантів не дає змоги цілком забезпечити ефективний розвиток та вдосконалення фізичних якостей під час виконання професійних завдань у польових умовах.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» розкрито зміст і доцільність використаних методів дослідження, сформульовано об'єкт дослідження, предмет, мету та завдання роботи, подано відомості про контингент обстежених, а також надано інформацію щодо організації та етапів дослідження.

Аналіз наукової і методичної літератури проведено для теоретичного обґрунтування вивчення об'єкту дослідження, а також узагальнення наукових підходів щодо теоретичних основ фізичного виховання курсантів.

Одним із основних методів дослідження був педагогічний експеримент (спостереження та тестування), структура якого передбачала виконання попередніх констатувальних і формувальних процедур у певній послідовності. Констатувальний експеримент був запроваджений для визначення початкових позицій досліджень, отримання базових даних, які стали підґрунтям розроблення авторської програми. Мета формувального експерименту полягала в реалізації та оцінюванні ефективності розробленої програми супутнього фізичного тренування курсантів у польових умовах.

Усі індивідуальні показники вимірювань і тестувань використано для проведення математичних розрахунків (за допомогою методів математичної статистики).

Дослідження проведено декількома етапами з послідовним та паралельним розв'язанням завдань дисертаційного дослідження в період з 2014 до 2018 р.

Перший етап (жовтень 2014 р. – серпень 2016 р.) був спрямований на пошук і вивчення літератури за такими напрямками: з'ясування особливостей професійної підготовки військовослужбовців до сучасних бойових умов; визначення місця супутнього фізичного тренування у розв'язанні завдань готовності військовослужбовців до професійної (бойової) діяльності; аналіз змісту та спрямованості фізичної підготовки у військових навчальних закладах Сухопутних військ країн НАТО та з'ясування особливостей фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності курсантів.

Другий етап (вересень – листопад 2016 р.) полягав у проведенні констатувального експерименту, спрямованого на дослідження суб'єктивної думки курсантів щодо ефективності системи фізичної підготовки під час польових виходів; динаміки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів під час польових виходів; рівня військово-прикладних навичок, а також дослідженні функціонального стану курсантів за показниками зросту, маси тіла, частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного та діастолічного артеріального тиску,

силового тесту Купера, індексу Робінсона, степ-тесту, індексу фізичного стану (методика О.О. Пирогової) та методикою само оцінювання фізичного стану.

У дослідженні взяли участь 146 курсантів третього курсу навчання бойових спеціальностей віком 19–21 рік. Дослідження проведено трьома етапами (три контрольні тестування): 1 – за 2 місяці до польового виходу в пункті постійної дислокації, 2 – на початку польового виходу, 3 – після повернення в пункт постійної дислокації.

Третій етап (грудень 2016 р. – серпень 2017 р.) передбачав дослідження, проведені для визначення змісту та організації програми супутнього фізичного тренування курсантів під час польових виходів. Було сформовано контрольну групу (КГ) $n=64$ та експериментальну групу (ЕГ) $n=62$ (курсанти третього курсу навчання бойових спеціальностей віком 19–21 рік). Проведено визначення початкових даних експериментальної і контрольної групи та їх статистичну обробку.

На четвертому етапі (вересень – листопад 2017 р.) проведено формувальний педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності розробленої програми супутнього фізичного тренування курсантів під час польових виходів. Дослідження проведено на базі 184 навчального центру Національної академії сухопутних військ трьома етапами (три контрольні тестування).

Проведено статистичну обробку показників за обов'язковими контрольними вправами згідно з ТНФП-2014 («Біг на 100 м», «Підтягування на перекладині», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Човниковий біг 4 x 100 м» та «Біг на 3000 м») та вправами згідно зі Стандартами фізичної підготовки у Збройних силах України («Човникове подолання відрізків 20x10 м з ящиком вагою 24 кг»; «Розвантаження вантажу, перенесення його на відстань 100 м та завантаження на автомобіль»; «Спеціальна вправа на силову витривалість»; «Подолання загальновійськової смуги перешкод у складі підрозділу в спорядженні зі зброєю на відстань 400 м»; «Біг на 1100 м з переповзанням, метанням гранати та перенесенням пораненого»). Крім того, було визначено динаміку рівня функціонального стану за показниками зросту, маси тіла, частоти серцевих скорочень, систолічного та діастолічного артеріального тиску, силового тесту Купера, індексу Робінсона, степ-тесту, фізичного стану (методика О.О. Пирогової) та методикою «САН».

П'ятий етап (листопад 2017 р. – квітень 2018 р.) передбачав проведення остаточної статистичної обробки результатів дослідження, встановлення достовірності різниці між результатами курсантів ЕГ та КГ.

У третьому розділі «**Визначення впливу професійної діяльності на рівень фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів під час польових виходів**» подано дані, які отримано в результаті констатувального експерименту: дослідження суб'єктивної думки курсантів ($n=146$) щодо ефективності чинної системи фізичної підготовки під час польових виходів, динаміку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, військово-прикладних навичок та функціонального стану курсантів.

Дослідження суб'єктивної думки курсантів, залучених до польовий виходів, засвідчило, що основними видами діяльності є стрільба зі стрілецької зброї (91,8 %); водіння бойових машин (87,7 %); стрільба з бойової техніки (78,8 %) та обладнання інженерних споруд (окопів, пунктів спостереження тощо (70,5 %).

Дослідження рівня загальної фізичної підготовленості виявило (табл. 1), що стабільні показники і найменші зрушення середніх результатів військовослужбовці показують у бігу на 100 м ($t=0,65-1,22$; $p>0,05$). Дослідження показників у підтягуванні на перекладині курсантів виявило, що достовірне погіршення результатів відбулося на третьому етапі порівняно з другим та першим ($t=2,33-2,50$; $p<0,05$). Аналіз результатів курсантів у човниковому бігу 4 x 100 м засвідчив достовірне погіршення результату на 3,7 с ($t=2,15$; $p<0,05$). Результати цієї вправи на початку дослідження та після повернення в пункт постійної дислокації засвідчили суттєве достовірне погіршення на 5,3 с ($t=3,18$; $p<0,01$).

Таблиця 1

Динаміка рівня загальної фізичної підготовленості курсантів

	1 етап	P 1 ет. – 2 ет.	2 етап	P 2 ет. – 3 ет.	3 етап	P 1 ет. – 3 ет.
Біг на 100 м, с						
\bar{x}	14,6	$t=0,66$ $> 0,05$	14,5	$t=1,22$ $> 0,05$	14,8	$t=0,65$ $> 0,05$
σ	0,69		0,76		0,83	
m	0,15		0,17		0,19	
Підтягування на перекладині, рази						
\bar{x}	13,5	$t=0,25$ $> 0,05$	13,7	$t=2,33$ $< 0,05$	12,1	$t=2,50$ $< 0,05$
σ	1,52		2,25		2,17	
m	0,34		0,50		0,48	
Човниковий біг 4x100 м, с						
\bar{x}	82,6	$t=0,92$ $> 0,05$	84,2	$t=2,15$ $< 0,05$	87,9	$t=3,18$ $< 0,01$
σ	5,25		5,66		5,36	
m	1,17		1,27		1,20	
Біг на 3000 м, с						
\bar{x}	807,9	$t=0,36$ $> 0,05$	802,3	$t=2,55$ $< 0,05$	842,4	$t=2,21$ $< 0,05$
σ	48,76		49,66		50,02	
m	10,90		11,10		11,18	

За результатами виконання вправи «Біг на 3000 м» встановлено, що наприкінці дослідження показники достовірно погіршилися на 40,1 с ($t=2,55$; $p<0,05$) (див. табл. 1).

Аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості за час експерименту довів, що показники курсантів у бігу 6x100 м після повернення в пункт постійної дислокації достовірно погіршилися на 6,9 с ($t=2,47$; $p<0,05$). Аналіз результатів бігу на 3000 м із подоланням перешкод досліджуваної групи на третьому етапі порівняно з другим етапом засвідчив достовірне погіршення показників на 21,1 с ($t=2,42$; $p<0,05$). Крім того, з'ясовано, що після повернення курсантів із польового виходу показники достовірно погіршилися за вправами «Човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг» на 0,5 с ($t=2,32$; $p<0,05$), «Комплексна вправа на спритність» на 4,0 с ($t=2,81$; $p<0,01$), «Вправа на силову витривалість» на 5,4 с ($t=2,37$; $p<0,05$), «Подолання спеціальних перешкод» на 5,9 с ($t=2,23$; $p<0,05$).

Аналіз рівня функціонального стану курсантів за час констатувального експерименту встановив, що достовірні погіршення результатів відбулися після повернення в пункт постійної дислокації за показниками індексу фізичного стану ($t=2,03$; $p<0,05$), індексу Робінсона ($t=2,34$; $p<0,05$) та степ-тесту ($t=2,13$; $p<0,05$).

Порівняльний аналіз показників курсантів перед польовим виходом та після повернення виявив, що зміст фізичної підготовки під час польового виходу недостатньо ефективний, оскільки результати виконання більшості вправ і рівень функціонального стану достовірно погіршилися після повернення в пункт постійної дислокації.

У четвертому розділі «**Обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності програми супутнього фізичного тренування курсантів під час польового виходу**» подано дані щодо обґрунтування та експериментальної перевірки авторської програми, де ми брали до уваги основне положення про те, що організація супутнього фізичного тренування має бути скомпонована так, щоб спрямованість фізичних вправ мала першочергову перевагу залежно від конкретних місцевих умов і навчально-бойових завдань, що поставлені перед підрозділами.

Мета авторської програми полягає в підтриманні достатнього рівня фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів ВВНЗ під час виконання професійних (бойових) завдань на польовому виході.

Зміст авторської програми становлять фізичні вправи з різних розділів фізичної підготовки, бойової армійської системи та їх комплексне поєднання.

Окрім того, на заняттях курсанти виконували розроблені комплекси вправ з використанням спеціальних засобів (бронежилет, тактична-розвантажувальна система, шолом, зброя, протигаз, навчальні гранати тощо), які збігаються зі змістом навчальних занять професійної (бойової) підготовки.

Також при розробленні комплексів ураховано основні елементи Стандартів фізичної підготовки Збройних Сил України, які застосовують під час організації заходів колективної підготовки та відпрацювання спеціальних комплексів вправ, наближених до бойових умов.

Виконання фізичних вправ та комплексів під час супутнього фізичного тренування сприяє підвищенню бойової готовності військовослужбовців та поліпшенню психічної готовності до виконання завдань під впливом фізичних навантажень.

Фізичне навантаження за авторською програмою дозовано в діапазоні 130–150 уд./хв, що не спричиняло стомлення при виконанні фізичних вправ та імітувало фізичне навантаження у бойовій обстановці.

За авторською програмою на фізичну підготовку проведено перерозподіл годин навчальних занять (4 години) та спортивно-масової роботи (2 години) (табл. 2).

Основною особливістю авторської програми є те (див. рис. 1), що фізичні вправи (комплекси) проводилися щодня 3 рази по 15 хв до обіду та через день по 15 хв після обіду безпосередньо на навчальному місці, оскільки навчальна група курсантів під час польових занять (90 хв) одночасно займається на 3–4 навчальних місцях по 6–8 осіб, де зміна місць відбувається кожні 15–20 хв.

Заняття проводили за трьома частинами: підготовча частина передбачала пересування від базового табору до місць проведення занять із професійної підготовки, а також між навчальними ділянками полігону. Пересувалися курсанти в повному спорядженні бігом або кроком, залежно від місцевого рельєфу (пересічена місцевість). Після прибуття на місце проведення занять навантаження (ЧСС) курсантів становило 100–120 уд./хв. Основна частина містила виконання комплексів

фізичних вправ на окремому навчальному місці залежно від завдань і змісту заняття з бойової підготовки та дорівнювала 14 хв. Комплекси фізичних вправ виконувалися на ділянках місцевості полігону, військових стрільбищах, у парках бойових машин, на танкодромі та залежно від завдань і змісту занять із бойової підготовки. Заключна частина передбачала 1 хв для приведення форми одягу та спорядження в належний стан.

Таблиця 2

Основні відмінності щодо розподілу часу на фізичну підготовку за авторською та чинною програмою, хв

Форми ФП	День тижня					Хвилин на тиждень
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	
Авторська програма супутнього фізичного тренування						
РФЗ	30	30	30	30	30	150
До обіду (супутнє фізичне тренування)	15	15	15	15	15	75
	15	15	15	15	15	75
	15	15	15	15	15	75
Після обіду (супутнє фізичне тренування)	15	-	15	-	15	45
СМР	-	-	-	-	-	-
<i>Хвилин на день</i>	<i>90</i>	<i>75</i>	<i>90</i>	<i>75</i>	<i>90</i>	<i>420</i>
Чинна програма фізичної підготовки						
РФЗ	30	30	30	30	30	150
До обіду (НЗ)	90	-	-	-	-	90
Після обіду (НЗ)	-	-	90	-	-	90
Після обіду (СМР)	-	45	-	45	-	90
<i>Хвилин на день</i>	<i>120</i>	<i>75</i>	<i>120</i>	<i>75</i>	<i>30</i>	<i>420</i>

Примітки: 1. РФЗ – ранкова фізична зарядка; СМР – спортивно-масова робота; НЗ – навчальні заняття; СФТ – супутнє фізичне тренування.

2. У суботу форми фізичної підготовки не заплановано. У неділю – проводиться СМР протягом 3 годин (згідно з ТНФП-2014). Зміст СМР: спортивні змагання та спортивні ігри. Проводиться однаково для курсантів КГ та ЕГ.

Для визначення ефективності авторської програми було проведено формувальний педагогічний експеримент. У дослідженні брали участь 126 курсантів третього курсу навчання бойових спеціальностей віком 19–21 рік (контрольна група n=64 та експериментальна група n=62).

Результати тестування КГ та ЕГ на першому етапі педагогічного експерименту вважалися вихідними для визначення динаміки показників фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів порівняно з результатами наприкінці експерименту.

Дослідження, пов'язане з визначенням рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, проведено за контрольними вправами згідно з ТНФП-2014. За результатами тестування рівня загальної фізичної підготовленості курсантів з'ясовано, що показники ЕГ упродовж експерименту не мають суттєвих змін та є достовірно стабільними ($p > 0,05$). Крім того, визначено, що результати контрольної групи після повернення з польового виходу порівняно з попередніми етапами

дослідження достовірно погіршилися в підтягуванні на перекладині ($t=2,53$; $p<0,05$), човниковому бігу 4×100 м ($t=2,78$; $p<0,01$) та з бігу на 3000 м ($t=2,50$; $p<0,05$).



Рис. 1. Блок-схема організації навчальних занять із професійної (бойової) підготовки на польовому виході:

ВП – вогнева підготовка; ІП – інженерна підготовка; ТП – тактична підготовка; ВБ – водіння бойових машин; ВС – вибухова справа; СФТ – супутнє фізичне тренування

Результати виконання вправ за Стандартами фізичної підготовки у Збройних Силах України підтвердили, що заняття за авторською програмою супутнього фізичного тренування курсантів мають позитивний характер, на відміну від чинної (табл. 3).

Дослідження показників пульсу у спокої КГ засвідчили, що в кінці експерименту відбулося достовірне підвищення ЧСС на 3,1 уд./хв ($t=2,06$; $p<0,05$), але в цілому показники ЧСС для цієї вікової групи перебувають у межах норми. Також з'ясовано, що наприкінці дослідження різниця між показниками ЧСС у курсантів ЕГ та КГ становить 4,17 уд./хв та є достовірною ($t=2,66$; $p<0,05$), у відсотковому відношенні показники ЕГ кращі на 6,1 %.

Дослідження показників індексу фізичного стану свідчать, що заняття за авторською програмою є більш ефективними, ніж за чинною, оскільки наприкінці дослідження різниця між ЕГ та КГ є достовірною та становить 0,031 у.о. ($t=2,16$; $p<0,05$). Також визначено, що між другим та третім етапом дослідження у ЕГ зафіксовано недостовірне погіршення ІФС ($t=0,24$; $p>0,05$), а у КГ різниця є достовірною та становить 0,033 у.о. ($t=2,20$; $p<0,05$).

**Динаміка результатів за вправами Стандартів фізичної підготовки
у Збройних Силах України за час формувального експерименту, с**

	1 етап			р 1 ет. – 2 ет.	2 етап			р 2 ет. – 3 ет.	3 етап			р 1 ет. – 3 ет.
	\bar{x}	σ	m		\bar{x}	σ	m		\bar{x}	σ	m	
<i>Човникове подолання відрізків 20x10 м (по квадрату) з ящиком вагою 24 кг</i>												
КГ n=64	116,9	8,88	1,98	t=0,53 > 0,05	115,4	8,78	1,96	t=1,88 > 0,05	121,1	10,20	2,28	t=1,38 > 0,05
КГ–ЕГ	t=0,31; p> 0,05				t=0,51; p> 0,05				t=1,00; p> 0,05			
ЕГ n=62	116,0	9,36	2,09	t=0,28 > 0,05	116,8	8,32	1,86	t=0,41 > 0,05	118,0	9,49	2,12	t=0,65 > 0,05
<i>Розвантаження вантажу, перенесення його на відстань 100 м та завант. на автомобіль</i>												
КГ n=64	45,6	2,02	0,45	t=2,14 < 0,05	44,2	2,17	0,49	t=3,29 < 0,01	46,4	2,03	0,45	t=1,19 > 0,05
КГ–ЕГ	t=0,11; p> 0,05				t=0,45; p> 0,05				t=2,18; p< 0,05			
ЕГ n=62	45,5	1,99	0,44	t=2,44 < 0,05	43,9	2,34	0,52	t=1,55 > 0,05	45,0	2,09	0,47	t=0,91 > 0,05
<i>Спеціальна вправа на силову витривалість</i>												
КГ n=64	37,3	4,49	1,00	t=1,14 > 0,05	35,9	3,49	0,78	t=1,81 > 0,05	38,1	4,37	0,98	t=0,58 > 0,05
КГ–ЕГ	t=0,43; p> 0,05				t=0,29; p> 0,05				t=1,84; p> 0,05			
ЕГ n=62	36,7	4,11	0,92	t=0,45 > 0,05	36,2	3,50	0,78	t=0,82 > 0,05	37,6	3,61	0,81	t=1,27 > 0,05
<i>Подолання заг. смуги перешкод у складі підрозділу в спорядженні зі зброєю на відстань 400 м</i>												
КГ n=64	594,4	21,07	4,71	t=2,13 < 0,05	580,2	20,99	4,69	t=2,11 < 0,05	593,8	19,64	4,39	t=0,10 > 0,05
КГ–ЕГ	t=0,23; p> 0,05				t=0,81; p> 0,05				t=2,26; p< 0,05			
ЕГ n=62	592,7	24,18	5,41	t=0,92 > 0,05	585,9	23,07	5,16	t=1,04 > 0,05	578,1	23,93	5,35	t=1,92 > 0,05
<i>Біг на 1100 м з переповзанням, метанням гранати та перенесенням пораненого</i>												
КГ n=64	582,8	19,85	4,44	t=0,71 > 0,05	578,3	19,46	4,35	t=2,73 < 0,01	595,6	20,45	4,57	t=2,02 < 0,05
КГ–ЕГ	t=1,51; p> 0,05				t=1,09; p> 0,05				t=0,60; p> 0,05			
ЕГ n=62	594,1	26,88	6,01	t=0,96 > 0,05	586,1	25,38	5,67	t=0,57 > 0,05	590,9	27,90	6,24	t=0,36 > 0,05

За дослідженням індексу Робінсона результати курсантів між другим та третім етапом достовірно погіршилися в КГ на 4,77 у.о. (t=2,14; p<0,05) та недостовірно в ЕГ – на 1,65 у.о. (t=0,73; p>0,05). Крім того, встановлено, що після повернення з польового виходу у курсантів ЕГ рівень резервів серцево-судинної системи залишився вищим від середнього, а у КГ знизився до середнього.

За результатами аналізу виконання степ-тесту встановлено, що у курсантів контрольної групи, показники виконання вправи між другим і третім етапом достовірно погіршилися на 9,7 у.о. (t=2,87; p<0,01). Порівняльний аналіз результатів степ-тесту між ЕГ та КГ після повернення в пункт постійної дислокації підтвердив, що результати ЕГ на 8,2 у.о. достовірно кращі від КГ (t=2,34; p<0,05). Результати показників за методикою самооцінювання функціонального стану “САН” ЕГ та КГ засвідчили, що достовірні погіршення показників відбулися тільки в контрольній групі (p<0,05–0,01).

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» підсумовано підсумки виконаного дослідження.

Набули подальшого розвитку уявлення про систему фізичної підготовки курсантів вищих військових начальних закладів та її вплив на ефективність професійної діяльності (С.М. Жемброський, 2008; О.М. Ольховий, 2010; Є.Н. Приступа, 2012; О.М. Ольховий, 2013; В.М. Кирпенко, 2014; А.В. Петрачков, 2014; С.В. Романчук, 2014; О.А. Чернявський, 2014).

Доповнено інформацію про значення фізичної підготовки в підвищенні бойової підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ (Ю.А. Бородін, 2003; В.М. Афонін, 2010; В.М. Романчук, 2011; М.Ф. Пічугін, 2011; Г.А. Єдинак, 2012; О.М. Лойко, 2014).

Доповнено наукові положення щодо методики застосування військово-прикладних та спеціальних вправ під час проведення фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності (О.І. Камаєв, 2004; Ю.С. Фіногенов, 2009; С.В. Романчук, 2010, О.О. Шевченко, 2011; О.Д. Гусак, 2012; В.М. Кирпенко, 2013; С.С. Федак, 2014; І.С. Овчарук, 2014; І.Л. Шлямар, 2015).

Уперше обґрунтовано програму супутнього фізичного тренування курсантів під час польових виходів, яка підтримує достатній рівень фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів вищих військових навчальних закладів Сухопутних військ для виконання професійних (бойових) завдань; *уперше* визначено кількісні показники погіршення результатів фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів під впливом професійних навантажень, які доводиться витримувати в процесі польових занять із використанням бойової техніки, зі зброєю та в спорядженні.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз досвіду застосування Збройних сил під час виконання бойових завдань на сході нашої держави визначив, що одним із найважливіших завдань, що постали перед системою фізичного виховання у військових вищих навчальних закладах, є підвищення рівня загальної і спеціальної військово-прикладної фізичної підготовленості курсантів – майбутніх командирів.

З'ясовано, що умови повсякденної діяльності курсантів під час навчання у ВВНЗ та навантаження навчальних програм з фізичної підготовки дають змогу ефективно проводити тренування, удосконалювати фізичні якості і військово-прикладні навички. Проте дослідження довели, що основою професійної підготовки курсантів є не навчання в пунктах постійної дислокації, а набуття професійних (практичних) навичок під час польових виходів. Крім того, встановлено, що основними особливостями фізичної підготовки в процесі навчально-бойової діяльності курсантів у польових умовах є проведення занять із максимальним відтворенням специфічних умов бойової діяльності, фізичних і нервово-психічних навантажень. Також доведено, що застосовування комплексів фізичних вправ спеціального спрямування, які за своєю структурою збігаються з діями курсантів при виконанні завдань професійної діяльності, ефективно впливає на рівень їхньої бойової підготовленості в цілому.

2. Дослідження динаміки рівня фізичної підготовленості курсантів під час констатувального експерименту за вправами, які характеризують рівень загальних фізичних якостей, підтвердило недостатню ефективність чинної програми фізичної підготовки, оскільки показники з усіх перевірених вправ під час навчальної діяльності курсантів у пункті постійної дислокації (перший–другий етап) достовірно стабільні ($p > 0,05$), на відміну від результатів після повернення з польового виходу, а саме: у підтягуванні на перекладині змінилися на 1,6 рази ($t=2,33$; $p < 0,05$), у човниковому бігу 4x100 м – на 3,7 с ($t=2,15$; $p < 0,05$) та з бігу на 3000 м – на 40,1 с ($t=2,55$; $p < 0,05$).

Аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості встановив, що показники курсантів у бігу 6x100 м перед польовим виходом та після повернення в пункт постійної дислокації достовірно погіршилися на 6,9 с ($t=2,47$; $p < 0,05$). Дослідження результатів бігу на 3000 м з подоланням перешкод виявили, що показники після повернення з польового виходу порівняно з другим етапом погіршилися на 21,1 с ($t=2,42$; $p < 0,05$).

3. За результатами виконання спеціальних фізичних вправ, які за змістом наближені до умов професійної (бойової) діяльності, встановлено, що показники човникового перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4x15 м після занять у ВВНЗ поліпшилися на 0,6 с ($t=2,97$; $p < 0,01$). Після порівняння показників виконання вправи перед польовим виходом та після повернення визначено достовірне погіршення на 0,5 с ($t=2,32$; $p < 0,05$). За результатами дослідження показників комплексної вправи на спритність перед польовим виходом та після повернення визначено достовірне погіршення результатів на 4,0 с ($t=2,81$; $p < 0,01$). Порівняльний аналіз результатів у вправі на силову витривалість у парах встановив, що показники на другому етапі достовірно поліпшилися на 6,5 с ($t=2,73$; $p < 0,01$) порівняно з першим. Порівняння результатів перед польовим виходом та після повернення підтвердило, що показники достовірно погіршилися на 5,4 с ($t=2,37$; $p < 0,05$). За результатами аналізу подолання спеціальних перешкод встановлено, що перед відбуттям на польовий вихід показники курсантів були кращі на 5,9 с ($t=2,23$; $p < 0,05$) порівняно з результатами після повернення.

Аналіз рівня функціонального стану курсантів за час констатувального експерименту засвідчив, що достовірні погіршення результатів відбулися після повернення в пункт постійної дислокації за показниками індексу фізичного стану ($t=2,03$; $p < 0,05$), індексу Робінсона ($t=2,34$; $p < 0,05$) та степ-тесту ($t=2,13$; $p < 0,05$).

4. Обґрунтовано програму супутнього фізичного тренування курсантів під час польових виходів, мета якої полягає в підтриманні достатнього рівня фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів ВВНЗ Сухопутних військ у процесі виконання професійних (бойових) завдань у польових умовах.

Зміст програми становлять фізичні вправи з різних розділів фізичної підготовки, бойової армійської системи та їх комплексне поєднання. Крім того, у зміст програми входять розроблені комплекси вправ, які за своєю структурою збігаються з діями курсантів при виконанні завдань під час навчальних занять професійної (бойової) підготовки. Також при розробленні комплексів фізичних вправ було враховано спрямованість основних елементів Стандартів фізичної підготовки Збройних Сил України, які застосовують під час організації та виконання

заходів колективної підготовки та відпрацювання комплексу спеціальних і військово-прикладних вправ і дій із військовослужбовцями Сухопутних військ.

5. Дослідження, пов'язані з визначенням ефективності авторської програми супутнього фізичного тренування в польових умовах на вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсантів, довели, що запропонований зміст занять за авторською програмою дає змогу достовірно підтримувати на достатньому рівні показники загальних фізичних якостей ($p > 0,05$). Разом з тим показники контрольної групи після повернення з польового виходу порівняно з попередніми етапами дослідження достовірно погіршилися в підтягуванні на перекладині на 1,7 рази ($t = 2,11$; $p < 0,05$), човниковому бігу 4x100 м на 4,1 с ($t = 2,54$; $p < 0,05$) та з бігу на 3000 м на 28,4 с ($t = 2,09$; $p < 0,05$).

Перевірка ефективності авторської програми за вправами Стандартів фізичної підготовки у Збройних Силах України виявила, що у розвантаженні вантажу, перенесенні його на відстань 100 м та завантаженні на автомобіль показники курсантів ЕГ перед польовим виходом та після повернення достовірно стабільні, на відміну від КГ ($t = 3,29$; $p < 0,01$). Крім того, порівняльний аналіз результатів ЕГ та КГ після повернення в пункт постійної дислокації засвідчив, що показники ЕГ достовірно кращі на 1,4 с ($t = 2,18$; $p < 0,05$). Під час визначення рівня показників курсантів контрольної групи у подоланні загальновійськової смуги перешкод у складі підрозділу в спорядженні зі зброєю на відстань 400 м встановлено, що на третьому етапі порівняно з другим відбулося достовірне погіршення результатів на 13,6 с ($t = 2,11$; $p < 0,05$). Окрім того, після повернення в пункт постійної дислокації показники ЕГ достовірно кращі від КГ на 15,7 с ($t = 2,26$; $p < 0,05$). Аналіз результатів з бігу на 1100 м із переповзанням, метанням гранати та перенесенням пораненого виявив, що основні зміни відбулися в КГ, різниця між другим та третім етапом становить 17,3 с ($t = 2,73$; $p < 0,01$), при тому що в ЕГ показники залишилися достовірно стабільними ($t = 0,57$; $p > 0,05$).

6. Проведені дослідження довели, що систематичні заняття за авторською програмою супутнього фізичного тренування сприяють поліпшенню роботи серцево-судинної та м'язової системи курсантів. З'ясовано, що результати обох досліджуваних груп упродовж експерименту зазнали найменших змін за показниками зросту, маси тіла, систолічного та діастолічного артеріального тиску ($p > 0,05$). Разом з тим встановлено, що результати КГ ($t = 2,06 - 2,87$; $p < 0,05$) достовірно погіршилися протягом експерименту на відміну від ЕГ. Так, показники частоти серцевих скорочень у спокої курсантів КГ погіршилися на 3,1 уд./хв ($t = 2,06$; $p < 0,05$), індексу фізичного стану – на 0,033 у.о. ($t = 2,20$; $p < 0,05$), степ-тесту – на 9,7 у.о. ($t = 2,87$; $p < 0,01$), силового тесту Купера – на 14,6 с ($t = 2,61$; $p < 0,05$), індексу Робінсона – на 4,77 у.о. ($t = 2,14$; $p < 0,05$). Також встановлено, що в курсантів ЕГ рівень резервів серцево-судинної системи залишився без змін, а у курсантів КГ знизився до середнього стану.

Дослідження показників самопочуття, активності та настрою за методикою самооцінювання функціонального стану "САН" встановило достовірне погіршення результатів у контрольній групі за показниками самопочуття на 0,66 бала ($t = 2,43$; $p < 0,05$) та активності на 0,54 бала ($t = 2,08$; $p < 0,05$). Окрім того, визначено, що результати експериментальної групи після повернення з польового виходу кращі від

КГ за показниками ЧСС у спокої на 6,1 % ($t=2,66$; $p<0,05$), індексу фізичного стану – на 4,5 % ($t=2,16$; $p<0,05$), силового тесту Купера – на 6,2 % ($t=2,61$; $p<0,05$), індексу степ-тесту – на 9,1 % ($t=2,34$; $p<0,05$) та настрою – на 11,5 % ($t=2,79$; $p<0,01$).

Отже, застосування авторської програми супутнього фізичного тренування забезпечило підтримання достатнього рівня фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів вищих військових навчальних закладів Сухопутних військ для виконання професійних (бойових) завдань на польовому виході.

Проведене дослідження не є кінцевим для розв'язання усіх суперечностей досліджуваної проблеми. Подальший напрям наших досліджень вбачаємо в обґрунтуванні програм удосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Сухопутних військ різних курсів навчання.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Список публікацій, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Мельник В. О. Вплив професійної діяльності в польових умовах на рівень фізичної підготовленості курсантів / Мельник В. О. // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2016. – № 24. – С. 38–42.

2. Мельник В. О. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в польових умовах / Мельник В. О., Данилюк М. М. Поцілуйко П. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 200–204. *Здобувачеві належить дослідження стану спеціальної фізичної підготовленості курсантів бойових спеціальностей Сухопутних військ.*

3. Мельник В. О. Динаміка рівня військово-прикладної фізичної підготовленості курсантів контрольної та експериментальної груп / Мельник В. О., Поцілуйко П. В. // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2017. – № 27. – С. 57–60. *Роль автора полягала у визначенні ефективності програми супутнього фізичного тренування на рівень військово-прикладної фізичної підготовленості курсантів.*

4. Мельник В. Програма супутнього фізичного тренування курсантів [Електронний ресурс] / Віталій Мельник // Спортивна наука України. – 2018. – № 3(85). – С. 21–27. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/747>. *Видання внесено до міжнародних науко метричних баз «Google Scholar, ResearchBib, CiteFactor, Bielefeld Academic Search Engine (BASE), Scientific Indexing Services (SIS), Index Copernicus Journals Master List».*

5. Романчук С. Структура та зміст «супутнього фізичного тренування» курсантів ВВНЗ / Сергій Романчук, Віталій Мельник // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2018. – № 2(32). – С. 10–25. *Видання внесено до міжнародних науко метричних баз «Google Scholar, ResearchBib, CiteFactor, Bielefeld Academic Search Engine (BASE), Scientific Indexing Services (SIS), Index Copernicus Journals Master*

List». Дисертантові належить дослідження щодо визначення впливу супутнього фізичного тренування на рівень функціонального стану курсантів в польових умовах.

6. Романчук С. В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил / Романчук С. В., Добровольський В. Б., Мельник В. О. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019. – № 3(19). – С. 81–87. *Видання внесено до міжнародних наукометричних баз «CrossRef, Ulrichs Web, Google Scholar, WorldCat, ResearchBib, World Catalogue of Science Journals, Index Copernicus, Electronic Journals Library (Germany), Polska Bibliografia Naukowa». Роль автора полягала у визначенні змісту фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням вимог видів бойових дій та бойових завдань.*

Список публікацій, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

7. Гоманюк С. В. Вплив фізичної підготовки на ефективність професійної діяльності та стан здоров'я військовослужбовців / Гоманюк С. В., Мельник В. О. // Вдосконалення системи фізичної підготовки у ЗСУ в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО : матеріали міжнар. наук.-метод. конф. – Київ : НУОУ ім. І. Черняхівського, 2016. – С. 36–37. *Внесок автора полягає в проведенні аналізу щодо впливу фізичної підготовки на професійну діяльність і стан здоров'я військовослужбовців.*

8. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей / Шлямар І. Л., Афонін В. М., Мельник В. О. [та ін.] // Перспективи розвитку озброєння та військової техніки Сухопутних військ : матеріали міжнар. наук.-техн. конф. – Львів : НАСВ, 2016. – С. 331. *Здобувачеві належать дослідження особливостей фізичної підготовки різних спеціальностей Сухопутних військ.*

9. Мельник В. О. Вплив навчально-бойової діяльності на рівень загальної фізичної підготовленості курсантів / Мельник В. О., Бродовський Р. В. // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту військовослужбовців, правоохоронців та рятувальників на шляху євроінтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Київ : НУОУ ім. І. Черняхівського, 2017. – С. 152–153. *Роль автора полягає у визначенні негативних чинників навчально-бойової діяльності на рівень загальної фізичної підготовленості курсантів.*

10. Мельник В. О. Динаміка рівня фізичної підготовленості курсантів під час польового виходу / Мельник В. О., Данилюк М. М. // Новітні технології – для захисту повітряного простору : матеріали XIII наук. конф. – Харків : ХУПС імені І. Кожедуба, 2017. – С. 573. *Здобувачеві належить роль проведення аналізу рівня фізичної підготовленості та готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань.*

11. Данилюк М. М. Динаміка рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів під час польового виходу / Данилюк М. М., Мельник В. О. // Перспективи розвитку озброєння та військової техніки сухопутних військ : матеріали міжнар. наук.-техн. конф. – Львів : НАСВ, 2017. – С. 305. *Роль автора полягає у визначенні*

впливу навчально-бойової діяльності на рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів.

12. Мельник В. О. Дослідження рівня військово-прикладної фізичної підготовленості курсантів Сухопутних військ / Мельник В. О., Єна М. О. // Молодь та олімпійський рух : матеріали XI Міжнар. конф. молодих учених. – Київ : НУФВіСУ, 2018. – С. 346–347. Внесок автора полягає в проведенні аналізу рівня військово-прикладної фізичної підготовленості курсантів під час польових навчань.

АНОТАЦІЯ

Мельник В. О. Удосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в польових умовах. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2019.

У дисертаційному дослідженні розв’язано актуальне науково-прикладне завдання щодо удосконалення організації та змісту фізичної підготовки курсантів у процесі навчально-бойової діяльності в польових умовах. Основні результати роботи полягають у науковому обґрунтуванні програми супутнього фізичного тренування курсантів під час польових виходів, яка забезпечує підтримання достатнього рівня фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів вищих військових навчальних закладів Сухопутних військ для виконання професійних (бойових) завдань на польовому виході; упровадженні нових спеціальних комплексів фізичних вправ у процесі фізичної підготовки. Визначено та узагальнено особливості фізичної підготовки курсантів під час навчально-бойової діяльності в польових умовах. Установлено, що основою професійної підготовки курсантів є не навчання в пунктах постійної дислокації, а набуття професійних (бойових) навичок під час польових виходів. З’ясовано, що професійна (бойова) діяльність курсантів під час польового виходу негативно впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості та функціонального стану, оскільки після повернення з польового виходу показники військовослужбовців значно нижчі, ніж під час навчання в пункті постійної дислокації (ВВНЗ).

Доведено, що впровадження авторської програми супутнього фізичного тренування курсантів підтримує достатній і достовірно стабільний рівень фізичної підготовленості та функціонального стану курсантів ВВНЗ Сухопутних військ для виконання професійних (бойових) завдань під час польових виходів.

Ключові слова: загальна та спеціальна фізична підготовка, фізична підготовленість, військово-прикладні навички, курсант, військовослужбовець, польовий вихід.

АННОТАЦИЯ

Мельник В. А. **Совершенствование физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений в полевых условиях.** – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, Львов, 2019.

В диссертационном исследовании решена актуальная научно-прикладная задача по совершенствованию организации и содержания физической подготовки курсантов в процессе учебно-боевой деятельности в полевых условиях. Основные результаты работы заключаются в научном обосновании программы сопутствующей физической тренировки курсантов во время полевых выходов, которая обеспечивает поддержание достаточного уровня физической подготовленности и функционального состояния курсантов высших военных учебных заведений Сухопутных войск для выполнения профессиональных (боевых) задач на полевого выходе; внедрении новых специальных комплексов физических упражнений в процессе физической подготовки. Определены и обобщены особенности физической подготовки курсантов во время учебно-боевой деятельности в полевых условиях. Установлено, что основой профессиональной подготовки курсантов является не обучение в пунктах постоянной дислокации, а приобретение профессиональных (боевых) навыков во время полевых выходов. Выяснено, что профессиональная (боевая) деятельность курсантов во время полевого выхода негативно влияет на уровень их физической подготовленности и функционального состояния, поскольку после возвращения военнослужащих из полевого выхода их показатели значительно ниже, чем во время учебы в пункте постоянной дислокации.

Доказано, что внедрение авторской программы сопутствующей физической тренировки курсантов поддерживает достаточный и достоверно стабильный уровень физической подготовленности и функционального состояния курсантов высших военных учебных заведений Сухопутных войск для выполнения профессиональных (боевых) задач во время полевых выходов.

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовка, физическая подготовленность, военно-прикладные навыки, курсант, военнослужащий, полевой выход.

ABSTRACT

Melnyk V. **Improvement of physical training of cadets in field conditions of higher military educational institutions.** – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

Thesis for obtaining scientific degree of Candidate of Physical Education and Sport Science in speciality 24.00.02 – Physical culture, physical education of different population groups. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2019.

In the dissertation research is devoted to the actual scientific and applied task of improving the organization and content of physical training of cadets in the process of training activities in field conditions, which will allow to maintain a sufficient level of physical preparedness and psychophysiological state of the cadets of military educational institutions of the Army during the implementation of professional (combat) tasks during the field training.

The first section of the study is devoted to theoretical analysis and generalization of literary sources on the problem that was investigated. The peculiarities of physical training of cadets during the training activity in field conditions are determined and summarized. It has been found out that significant physical and mental loads, which have to be transferred to the personnel in the course of practical training in field conditions with military equipment, weapons and equipment, leads to nervous and emotional stress of cadets and decrease of work capacity.

The second chapter explains the essence of the research methods chosen for solving the tasks, and justifies their expediency, provides information about the contingent of the subjects, describes the stages of the organization of the research. The research was conducted in five stages with sequential and parallel solution of tasks from 2014 to 2018. In the qualitative experiment, 146 of cadets of the third year while studying combat specialties of the Army and 126 cadets participated in the experiment, of which experimental ($n = 62$) and control ($n = 64$) groups. The study was conducted in three stages: 1–2 months before the field training at the point of permanent disposition, 2 – at the beginning of the field training, 3 – after returning to the point of permanent disposition.

In the third section, the subjective opinion of cadets of the third year of military specialties training on the effectiveness of the current system of physical training during field training, as well as the dynamics of general, special physical fitness, military-applied skills and the psycho-physiological state of the cadets is determined and summarized. It has been determined that the professional (combat) activity of cadets during the field training negatively affects their level of physical fitness and psycho-physiological condition, since after returning the servicemen from the field training their rates are significantly lower than at the time of studying at the permanent disposition point (the military educational institutions).

In the fourth section, the content of the Author's Program of accompanying physical training of the military educational institutions cadets during field training is substantiated and disclosed, as well as the results of an experimental verification of its effectiveness. It is proved that the introduction of the author's program of accompanying physical training

of the students provides a sufficient and reliable level of physical preparedness and psychophysiological state of the air force students of the Air Force to perform the professional (combat) tasks during field exits.

The practical significance of the results of the study is to confirm the effectiveness of the developed program of accompanying physical training of cadets during field training, which ensures the maintenance of a sufficient level of physical preparedness and psychophysiological state of the Army cadets for fulfilling professional (combat) tasks during the field training; the introduction of new special complexes of physical exercises in the process of physical training, which in their content approach the actions of cadets during professional (combat) activities. The practical effect of work is confirmed by the acts of introduction into the system of physical training of the cadets and troops of the Army.

Keywords: general and special physical training, physical preparedness, military-applied skills, cadet, servicemen, field training.

Підписано до друку 7.11.2019 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 88. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>