

УДК 355.233.22

## ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИЙ КОМПЛЕКС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Олександр РОЛЮК

*Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

**Анотація.** У статті розкрито зміст військово-спортивного комплексу та його роль у перевірці фізичної підготовленості військовослужбовців. Установлено середні результати спортсменів та курсантів з окремих вправ зазначеного виду спорту під час змагань та навчання. Виявлено взаємозв'язок між окремими вправами військово-спортивного комплексу. Визначено, що для підвищення загального рівня фізичної підготовленості курсантів, слід більшу увагу приділяти тренуванню вправ на смузі перешкод, а також бігу на 3000 м.

**Ключові слова:** багатоборства, військово-прикладні вправи, контроль, військовослужбовці, фізичні якості.

**Постановка проблеми.** Програма вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсантів виключає зі змісту форм фізичної підготовки (ФП) вправи, які спрямовані на формування прикладних фізичних навичок. Цей факт пов'язаний з низкою причин: по-перше, низький рівень фізичної підготовленості контингенту, який вступає до вищого навчального закладу (ВНЗ); по-друге, відсутність у курсантів запасу рухових навичок та вмінь; по-третє, відсутність початкових знань про долаття перешкод, маршову підготовку, яка має формуватися під час занять у загальноосвітніх школах; по-четверте, низький рівень фізичного здоров'я тощо.

Чинна система ФП у ВНЗ Сухопутних військ передбачає вже з першого семестру навчання курсантів формування прикладних фізичних якостей під час занять з гімнастики та атлетичної підготовки, прискореного пересування та легкої атлетики, військово-прикладного плавання тощо. До змісту робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» на 1–2 курсах навчання включено вивчення та тренування таких вправ, як: марш-кидок на 5 км; подолання смуги перешкод у складі підрозділу; кидання гранат на точність; човниковий біг 6х100м з автоматом; прикладне плавання на 100м; прийом рукопашного бою без зброї та зі зброєю.

Аналіз навчально-виховного процесу з інших дисциплін, навіть блоку професійно-орієнтовних дисциплін, у цей період навчання не передбачає виконання вправ професійної підготовки на бойовій техніці, у польових умовах та в складі підрозділу.

Основне спрямування визначених занять – це формування теоретичних знань, командирських навичок командира відділення та заступника командира взводу. Безпосереднє виконання завдань за призначенням відбувається після вивчення тактико-технічних характеристик техніки, методики виконання вправ та основ ведення загальновійськового бою.

Отже, у програмі з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту не передбачено вдосконалення фізичної підготовки, спрямованої на проведення рівня розвитку загальних фізичних якостей до норм, які б дали змогу, на сформованій базі формувати прикладні навички та вміння, що потребує всебічного дослідження.

Дослідження виконано на підставі плану науково-дослідних робіт на 2013–2014 рр. Управління фізичної підготовки Збройних сил України за темою «Удосконалення військово-прикладних навичок курсантів (слухачів) вищих військово-навчальних закладів в системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців», шифр – «Прикладність».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодення військових випробувань вимагає від військовослужбовців високої морально-вольової і міцної фізичної підготовленості для виконання професійних обов'язків. Саме такі якості формуються й успішно розвиваються в процесі занять військово-прикладними видами спорту [1].

Багатоборство військово-спортивного комплексу (ВСК) є одним із найпоширеніших видів спорту у військових підрозділах, частинах та вищих військово-навчальних закладах [2]. Використання військово-спортивного комплексу в навчальному процесі та в системі бойової

підготовки військовослужбовців зумовлено тісним взаємозв'язком змісту комплексу із програмно-нормативними основами фізичного виховання Збройних сил України (В.П. Леонт'єв, 2000; Т.Ю. Круцевич, С.І. Глазунов 2002; В.В. Михайлов, 2003; А.С. Андрес, 2005).

Наукові дослідження щодо удосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців засобами військово-спортивного комплексу активно проводилися в 70-80-х роках ХХ ст. (В.В. Кирилюк, 1973; К.Ф. Мамонтюк, В.Г. Рибалко, 1977; К.В. Лукін, Г.Н. Філіпов, 1980; А.Р. Неделяєв, В.П. Сорокін 1989). Починаючи з 1997 до 2003 року відбулися зміни у правилах та регламенті проведення змагань із багатоборства військово-спортивного комплексу, які істотно вплинули на зміст тренувального процесу [4, 5]. Саме на ці зміни звернули увагу у своїх роботах науковці В.В. Михайлов, 2003; А.С. Андрес, 2005, які досліджували модельні показники змагальної діяльності, фізичного розвитку та фізичної і функціональної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації, з'ясували взаємозв'язки результатів змагальної діяльності та показники фізичної і функціональної підготовленості багатоборців та розробили таблиці нарахування балів за виконання вправ. Разом з тим у роботах не було розглянуто можливості використання військово-спортивного комплексу в масовому застосуванні в навчальному процесі військовослужбовців. На підставі наукових досліджень С.В. Романчука впродовж останніх років (2010–2014 рр.) до програми навчання курсантів були введені вправи військово-спортивного комплексу (ВСК), які використовували для розвитку військово-прикладних навичок упродовж усього періоду навчання [6]. Курсанти отримали можливість брати участь у відкритих змаганнях, а їх результати увійшли в оцінку з фізичної підготовленості.

**Мета дослідження** – дослідити вплив вправ ВСК на формування загальної фізичної підготовленості військовослужбовців різних спеціальностей.

**Завдання:**

1. Проаналізувати організацію загальної фізичної підготовки в чинній програмі дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт».
2. Дослідити вплив вправ ВСК на загальну фізичну підготовку військовослужбовців.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури та емпіричних даних наукового дослідження;
- тестування рівня фізичної підготовленості;
- математико-статистична обробка результатів дослідження.

**Основні результати досліджень.** Рівень загальної фізичної підготовленості курсантів ми визначили за результатами тестування вправ, які характеризують розвиток швидкості (біг на 100 м), сили (підтягування на перекладині) та витривалості (біг на 3 км). Авторська концепція фізичної підготовки у ВНЗ Сухопутних військ передбачає програму вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсантів під час навчання на молодших курсах (1–2 рік навчання). Відповідно до змісту цієї програми, під час організації та проведення форм фізичної підготовки до плану вводять вправи, які вдосконалюють загальні фізичні якості, а також вправи на смузі перешкод. Зміст занять однаковий для курсантів усіх спеціальностей. Перевірка рівня розвитку загальної фізичної підготовленості відбувається за результатами виконання вправ багатоборств ВСК відповідно бальної системи НФП-09.

Рівень фізичної підготовленості було визначено за результатами курсантів ЕГ та КГ, які були показані під час складання диференційованих заліків та екзаменів із фізичної підготовки, а також під час участі в змаганнях на першість Академії сухопутних військ.

Ефективність програми вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсантів ми визначали за період навчання на 1–2 курсах, але для доведення, що на старших курсах навчання рівень загальної фізичної підготовленості курсантів ЕГ не знижується дослідження були проведені впродовж усього періоду навчання у ВНЗ Сухопутних військ.

За вихідні дані було визначено результати курсантів ЕГ та КГ, які було показано наприкінці курсу первинної військово-професійної підготовки.

Окремо було проаналізовано динаміку рівня розвитку загальних фізичних якостей курсантів контрольних та експериментальних груп із різних спеціальностей за етап упроваджен-

ня програми вдосконалення загальної фізичної підготовленості та за період навчання у ВНЗ СВ. Рівень розвитку швидкості в курсантів за період упровадження авторської концепції фізичної підготовки ВНЗ СВ досліджувався за результатами аналізу показників із бігу на 100м. Вправи виконували на рівній асфальтовій дистанції в військовій формі одягу. Тренування відбувалося наприкінці кожного семестру навчання.

За результатами впровадження програми вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсантів на молодших курсах виявлено, що запропонований нами зміст фізичної підготовки дозволяє достовірно поліпшити результати бігу на 100 м за перші два роки навчання у ВНЗ на 0,95 с ( $t=2,412$ ;  $p<0,05$ ), у той час як у курсантів КГ середній результат поліпшився на 0,43 с ( $t=0,904$ ;  $p>0,05$ ). Таким чином, можна стверджувати про ефективність авторської концепції на цьому етапі навчання курсантів.

Для доведення гіпотези про позитивний вплив прикладності фізичних вправ на підтримання та вдосконалення загальної фізичної підготовленості ми проаналізували показники рівня розвитку швидкості курсантів ЕГ та КГ за весь період навчання у ВНЗ. Доведено, що на старших курсах динаміка змін результатів бігу на 100м у курсантів ЕГ та КГ подібна. Спостерігається незначне ( $\Delta X=0,2-0,3$  с) поліпшення результатів ( $p>0,05$ ). Проте за весь період навчання показники бігу на 100м у курсантів ЕГ достовірно поліпшилися ( $\Delta X=1,25$  с;  $t=3,175$ ;  $p<0,01$ ), а результати курсантів КГ достовірно не відрізняються від вихідних даних ( $\Delta X=0,65$  с;  $t=1,357$ ;  $p>0,05$ ).

Результати курсантів ЕГ з бігу на 100м, продемонстровані і під час підсумкового іспиту ( $13,7\pm 0,1$ с), достовірно кращі, ніж результати курсантів КГ в цей період ( $14,3\pm 0,2$ с) ( $t=2,436$ ;  $p<0,05$ ).

Аналіз динаміки результатів із бігу на 100м курсантів, які навчаються за різними спеціальностями довів, що показники курсантів ЕГМП за перші два роки навчання поліпшилися на 1,0 с ( $t=2,725$ ;  $p<0,01$ ), а показники швидкості курсантів КГМП достовірно не змінилися відповідно вихідних даних ( $\Delta X=0,5$  с;  $t=1,332$ ;  $p<0,05$ ). При цьому результати ЕГМП наприкінці етапу впровадження програми вдосконалення загальної фізичної підготовленості достовірно кращі, ніж результати курсантів КГМП ( $\Delta X=0,6$  с;  $t=2,076$ ;  $p<0,05$ ).

Дослідження результатів з бігу на 100м курсантів інших груп також доводять ефективність авторської концепції на цьому етапі навчання військових фахівців у ВНЗ СВ. Так, результати курсантів ЕГАВ достовірно кращі, ніж показники курсантів КГАВ, на 0,5 с ( $t=2,093$ ;  $p<0,05$ ). Результати курсантів ЕГТП достовірно кращі, ніж результати бігу на 100м курсантів КГТП, на 0,4 с ( $t=2,004$ ;  $p<0,05$ ) та показники курсантів ЕГНА достовірно вищі за вихідні дані на 1,0 с ( $t=2,248$ ;  $p<0,05$ ) та результати курсантів КГНА наприкінці 4 семестру навчання – на 0,5 с ( $t=2,236$ ;  $p<0,05$ ).

За результатами дослідження динаміки показників курсантів з бігу на 100м доведено, що на етапі загальної підготовки авторська концепція фізичної підготовки достовірно ефективніша, ніж чинна концепція ФП щодо розвитку швидкісних якостей курсантів.

Рівень розвитку сили курсантів ми вивчили за результатами тестування вправи «Підтягування на перекладині»: вправу виконували у військовій формі одягу згідно з НФП-09.

Аналіз динаміки розвитку силових якостей курсантів виявив таку характеристику. У курсантів ЕГ результати впродовж перших двох років навчання в ВНЗ зростають з більш значною інтенсивністю, показники поліпшилися на 5,3 раза ( $t=2,650$ ;  $p<0,01$ ). У курсантів КГ результати протягом першого семестру навчання взагалі не змінилися, а до 4 семестру поліпшилися на 2,89 раза ( $t=1,329$ ;  $p<0,01$ ). Наприкінці другого курсу навчання різниця в показниках курсантів ЕГ та КГ з підтягування на перекладині становить 2,9 раза ( $t=2,172$ ;  $p<0,05$ ). Подібна різниця в результатах курсантів ЕГ та КГ спостерігається й на старших курсах ( $\Delta X=2,5-2,8$  раза;  $t=2,090-2,174$ ;  $p<0,05$ ).

Дослідження ефективності авторської концепції на етапі загальної підготовки на підготовку майбутніх офіцерів із різних спеціальностей також виявили, що поетапне формування фізичної та професійної підготовленості дозволяє більш якісно забезпечити готовність курсантів до подальшого проходження військової служби.

Так, рівень розвитку сили в курсантів, які навчаються за спеціальністю “Управління діями підрозділів механізованих військ” та займаються фізичною підготовкою за авторською концепцією, за два роки навчання достовірно поліпшився ( $t=2,985$ ;  $p<0,01$ ). Середній показник у підтягуванні на перекладині в курсантів ЕГМП збільшився на 6 разів та відповідає нормативу на оцінку “відмінно” для курсантів ІІ курсу навчання, у той час як у курсантів КГМП цей показник збільшився на 3 рази ( $t=1,020$ ;  $p>0,05$ ).

Дослідження динаміки результатів цієї вправи НФП-09 курсантів, які навчаються за спеціальностями “Управління діями підрозділів танкових військ” та “Управління діями підрозділів наземної артилерії”, також довели, що заняття фізичною підготовкою за авторською концепцією мають більшу ефективність. Так, наприкінці 4 семестру середній результат курсантів ЕГТП достовірно вищий, ніж результат курсантів КГТП ( $t=2,022$ ;  $p<0,05$ ) та достовірно вищий за вихідні дані ( $t=2,193$ ;  $p<0,05$ ), на відміну від результатів курсантів КГТП ( $t=1,461$ ;  $p>0,05$ ). У курсантів ЕГНА результати в підтягуванні на перекладині достовірно вищі за результати курсантів КГНА наприкінці другого курсу навчання на 3,0 раза ( $t=2,018$ ;  $p<0,05$ ) та достовірно кращі за вихідні дані на 5,3 раза ( $t=3,037$ ;  $p<0,01$ ) на відміну від результатів курсантів КГНА, які поліпшилися на 2,7 раза й достовірно не відрізняються від вихідних даних ( $t=0,0967$ ;  $p>0,05$ ).

На старших курсах навчаються 8 курсантів, які займаються за авторською концепцією рівень розвитку силових якостей, як й у курсантів, які навчаються за чинною концепцією, відбувається поліпшення результатів. Проте якщо в експериментальних групах результати з підтягування на перекладині, які показали наприкінці навчання у ВНЗ, достовірно відрізняються від вихідних даних ( $t=3,947-2,516$ ;  $p<0,05-0,001$ ), то в курсантів контрольних груп достовірної різниці з вихідними даними немає ( $t=1,763-1,464$ ;  $p>0,05$ ), крім курсантів КГТП ( $t=2,187$ ;  $p<0,05$ ).

Як й наприкінці другого курсу, так й наприкінці четвертого курсу навчання середні результати курсантів експериментальних груп достовірно вищі, ніж результати контрольних груп ( $t=2,171-2,051$ ;  $p<0,05$ ) що доводить ефективність авторської концепції фізичної підготовки у ВНЗ Сухопутних військ.

Однією з основних фізичних якостей, яка характеризує працездатність людини, є витривалість. Під час формувального експерименту рівень розвитку витривалості в курсантів ЕГ та КГ ми визначили за результатами бігу на 3 м.

За результатами аналізу результатів, показаними курсантами за час експерименту з бігу на 3 км, ми визначили, що впродовж перших двох років навчання у ВНЗ СВ динаміка змін має подібний характер за винятком того, що в курсантів ЕГ результати поліпшилися більш ефективно.

Вихідні дані курсантів ЕГ та КГ достовірно не відрізняються ( $t=0,157$ ;  $p>0,05$ ). За результатами тестування наприкінці кожного семестру навчання на етапі впровадження програми загальної фізичної підготовленості курсантів різниця між середніми показниками бігу на 3 км курсантів ЕГ та КГ збільшувалася ( $\Delta X1 = 22,7$  с;  $t=0,628$ ;  $\Delta X2 = 38,0$  с;  $t=1,048$ ;  $\Delta X3 = 40,4$  с;  $t=1,208$ ), але достовірної різниці між ними не виявлено ( $p<0,05$ ). Аналіз результатів, отриманих наприкінці ІІ курсу навчання, дозволив виявити достовірну різницю між показниками бігу на 3 км курсантів ЕГ ( $729,6\pm 15,1$  с) та показниками курсантів КГ ( $771,0\pm 13,2$  с) ( $\Delta X = 41,4$  с;  $t=2,050$ ;  $p<0,05$ ). Також виявлено, що наприкінці цього етапу алгоритму впровадження авторської концепції результати курсантів КГ достовірно не відрізняються від вихідних даних ( $t=1,210$ ;  $p>0,05$ ) на відміну від результатів ЕГ, які достовірно кращі, ніж вихідні дані ( $t=2,566$ ;  $p<0,01$ ).

Подальше дослідження рівня загальної витривалості курсантів за період навчання у ВНЗ СВ дало змогу виявити достовірне поліпшення результатів курсантів ЕГ ( $\Delta XВД-8 = 109,4$  с;  $t=3,790$ ;  $p<0,001$ ). У курсантів КГ результати бігу на 3 км мають поліпшення до шостого семестру, а згодом стабілізацію з незначним погіршенням. Результати курсантів КГ достовірно не відрізняються від вихідних даних ( $t=1,570$ ;  $p>0,05$ ).

Дослідження результатів курсантів з бігу на 3 км, які навчаються в ВНЗ СВ за різними спеціальностями, виявили подібну до загальної динаміки характеристику.

У групах курсантів, які здобувають освіту за спеціальністю “Управління діями підрозділами механізованих військ”, достовірну різницю між середніми результатами бігу на 3 км курсантів ЕГМП та КГМП виявлено наприкінці 4 семестру ( $t=2,002$ ;  $p<0,05$ ). Під час навчання на старших курсах різниця між результатами курсантів із виконання цієї вправи має приблизно однакові показники та має достовірну різницю ( $t_5=2,287$ ;  $t_6=2,341$ ;  $t_7=2,078$ ;  $t_8=2,204$ ;  $p<0,05$ ). Доведено, що рівень загальної витривалості курсантів ЕГМП наприкінці другого року навчання в ВНЗ достовірно відрізняється від вихідного рівня ( $t=2,388$ ;  $p<0,05$ ), а наприкінці навчання достовірність різниці з вихідними даними становить 99,9% ( $t=3,835$ ). У курсантів КГМП не виявлено достовірної різниці відносно вихідних даних ні під час аналізу результатів курсантів наприкінці IV семестру ( $t=1,682$ ;  $p>0,05$ ), ні під час аналізу результатів VIII семестру ( $t=1,779$ ;  $p>0,05$ ).

Дослідження результатів бігу на 3 км курсантів-аеромобілістів та розвідників також дозволяють стверджувати, що заняття ФП за авторською програмою мають більш значний ефект на розвиток витривалості, особливо на молодших курсах ( $t=2,469$ ;  $p<0,05$ ), ніж заняття за чинними програмами та планами ( $t=0,850$ ;  $p>0,05$ ). Достовірну різницю між результатами курсантів ЕГАВ з бігу на 3 км та курсантів КГАВ виявлено вперше наприкінці другого курсу навчання ( $t=2,109$ ;  $p<0,05$ ) та надалі наприкінці кожного наступного семестру ( $t_5=2,109$ ;  $t_6=2,628$ ;  $t_7=2,411$ ;  $t_8=2,509$ ;  $p<0,05$ ).

Наприкінці навчання у ВНЗ СВ результати курсантів ЕГАВ достовірно відрізняються від вихідних ( $t=3,082$ ;  $p<0,01$ ) на відміну від результатів курсантів КГАВ, які не мають достовірної різниці з вихідними даними ( $t=0,955$ ;  $p>0,05$ ).

Подібна динаміка результатів спостерігається й в курсантів, які навчаються за спеціальністю “Управління діями підрозділів танкових військ”. Показники курсантів ЕГТП достовірно кращі, ніж показники курсантів КГТП, починаючи з четвертого семестру навчання ( $t_4=2,213$ ;  $t_5=2,163$ ;  $t_6=2,010$ ;  $t_7=2,080$ ;  $p<0,05$ ;  $t_8=2,902$ ;  $p<0,01$ ).

Результати курсантів КГТП достовірно не відрізняються від вихідних даних ні наприкінці другого курсу ( $t=1,130$ ;  $p>0,05$ ), ні наприкінці навчання в ВНЗ СВ ( $t=1,577$ ;  $p>0,05$ ). Натомість, результати курсантів ЕГТП достовірно кращі, ніж вихідні дані й наприкінці другого курсу навчання ( $t=3,173$ ;  $p<0,01$ ) й наприкінці четвертого курсу навчання у ВНЗ СВ ( $t=4,298$ ;  $p<0,001$ ).

Показники курсантів КГНА мають достовірну різницю з вихідними даними, але тільки наприкінці всього періоду навчання у ВНЗ ( $t=2,016$ ;  $p<0,05$ ), натомість, як результату курсантів достовірно кращі за вихідні дані як наприкінці другого курсу навчання ( $t=2,164$ ;  $p<0,05$ ) так й наприкінці навчання у ВНЗ ( $t=3,342$ ;  $p<0,051$ ). Між собою результати курсантів ЕГНА та КГНА достовірно відрізняються, починаючи з четвертого семестру ( $t=2,208-2,434$ ;  $p<0,05$ ), що доводить ефективність розподілу змісту фізичної підготовки за своїм спрямуванням на загальну та спеціальну.

Таким чином, аналіз динаміки показників швидкості, сили та витривалості курсантів довів ефективність авторської концепції на етапі загальної підготовки та на всьому періоді навчання щодо формування загальної фізичної підготовленості курсантів як загалом, так й окремих військових спеціальностей.

Для остаточного доведення ефективності авторської концепції фізичної підготовки в ВНЗ Сухопутних військ ми проаналізували результати курсантів ЕГ та КГ з виконання вправи НФП-09 – «Загальна контрольна вправа на смузі перешкод». Виконання цієї вправи вимагає від курсантів розвитку швидкості, витривалості, спритності, а при подоланні деяких перешкод – сили.

У зв'язку з тим, що кількість годин за цим розділом ФП в курсантів ЕГ та КГ різна та зміст занять у курсантів, які навчаються за авторською концепцією в більшості мав характер ознайомлення та навчання техніки подолання окремих перешкод, дослідження результатів виконання цієї вправи ми розпочали з показників IV семестру.

Так, у загальній КЕ та КГ результати подолання перешкод достовірно не відрізняються ( $t=0,150$ ;  $p>0,05$ ). Це доводить, що при формуванні загальної фізичної підготовленості курсантів достатньо ознайомити курсантів з технікою подолання перешкоди в той час, як з курсантами КГ було проведено понад 90 годин занять безпосередньо за розділом “Подолання перешкод та метання гранат”.

Подальші дослідження довели, що із застосуванням програм фізичної підготовки, які мають спеціальну спрямованість відповідно до військової спеціальності, між результатами курсантів ЕГ та КГ спостерігається достовірна різниця. Наприкінці VI семестру навчання результат курсантів ЕГ з подолання загальної смуги перешкод ( $125,2\pm 2,2$  с) достовірно кращий, ніж у курсантів КГ ( $132,4\pm 2,1$  с) ( $t=2,124$ ;  $p<0,05$ ). Результати курсантів, отримані під час підсумкового екзамену, також мають достовірну різницю, при цьому середній результат курсантів ЕГ ( $122,3\pm 1,3$  с) відповідає оцінці “відмінно” за НФП-09 та III спортивного розряду згідно з ВСК. Результати курсантів КГ ( $130,1\pm 1,97$  с) відповідають нормативу на оцінку “добре” ( $t=3,288$ ;  $p<0,01$ ).

Більш детальний аналіз результатів із подолання загальної смуги перешкод курсантами ЕГ та КГ з різних спеціальностей буде проведений у наступних розділах при вивченні спеціальної фізичної підготовленості курсантів.

#### **Висновки:**

1. Проведений аналіз довів, що під час організації занять з фізичної підготовки на молодших курсах до змісту вводять вправи військово-прикладного характеру, замість формування загальнофізичної підготовленості військовослужбовців.

2. Проаналізувати рівень розвитку загальних фізичних якостей довів, що поетапне формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності має достовірну ефективність.

Отримані результати доводять, що високий рівень загальної фізичної підготовленості курсантів дає змогу надалі в значно стислі терміни формувати фізичну та професійну готовність курсантів до виконання завдань за призначенням.

Зміст авторської програми на цьому етапі спрямований на формування “бази”, “корсету”, загальної фізичної підготовленості курсантів як “фундаменту” спеціальної фізичної підготовленості, яка формуватиметься під час наступних занять із фізичної підготовки, занять на бойовій техніці, у польових умовах та в повсякденній діяльності.

3. Статистична обробка даних курсантів ЕГ та КГ, які характеризують розвиток загальної фізичної підготовленості дала змогу визначити, що запропонований нами зміст фізичної підготовки дозволяє достовірно поліпшити результати бігу на 100м за перші два роки навчання у ВНЗ на  $0,95$ с ( $t=2,412$ ;  $p<0,05$ ), у той час як у курсантів КГ середній результат поліпшився на  $0,43$  с ( $t=2,904$ ;  $P<0,05$ ). Аналіз динаміки розвитку силових якостей курсантів виявив, що в курсантів ЕГ результати протягом перших двох років навчання в ВНЗ зростають з більш значною інтенсивністю, показники поліпшилися на  $5,3$  рази ( $t=2,650$ ;  $p<0,01$ ). У курсантів КГ результати протягом першого семестру навчання взагалі не змінилися, а до 4 семестру поліпшилися на  $2,89$  рази ( $t=1,329$ ;  $p<0,01$ ). Наприкінці другого курсу навчання різниця в показниках курсантів ЕГ та КГ з підтягування на перекладині становить  $2,9$  рази ( $t=2,172$ ;  $p<0,05$ ). Аналіз результатів, отриманих наприкінці II курсу навчання дав змогу виявити достовірну різницю між показниками бігу на 3 км курсантів ЕГ ( $729,6\pm 15,1$  с) та показниками курсантів КГ ( $771,0\pm 13,2$  с) ( $\Delta X = 41,4$  с;  $t=2,050$ ;  $p<0,05$ ).

#### **Список літератури**

1. *Андрес А. С.* Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу : методичний посібник / А. С. Андрес, М. М. Линець. – Л. : Українські технології, 2006. – 76 с.
2. *Афонін В. М.* Фізична підготовка студентів і курсантів за показниками державних тестів / В. М. Афонін, С. В. Глебо, Л. М. Кізло // Роль ФК і спорту в здоровому способі життя : тези доп. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2001. – С. 3–5.

3. Афонін В. М. Інтегрована оцінка фізичної підготовленості курсантів військового інституту / В. М. Афонін, Л.М. Кізло, О.М. Лойко // Науково-технічний збірник. – Вип. 3. – Л. : Військовий інститут, 2004. – С. 97–99.
4. Єдина спортивна класифікація України. – К. : Міністерство України у справах сім'ї і молоді, 2006. – 466 с.
5. Лодяев Н. Ф. Военное троеборье / Н.Ф. Лодяев. – 2-е изд., перераб. – М. : Воениздат, 1988. – 256 с.
6. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : монографія / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 408 с.

## ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС КАК СРЕДСТВО ПРОВЕРКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Олександр РОЛЮК

*Академия сухопутных войск имени гетмана Петра Сагайдачного*

**Аннотация.** В статье раскрыто содержание военно-спортивного комплекса и его роль в проверке физической подготовленности военнослужащих. Установлены средние результаты спортсменов и курсантов из отдельных упражнений указанного вида спорта во время соревнований и обучения. Выявлена взаимосвязь между отдельными упражнениями военно-спортивного комплекса. Определено, что для повышения общего уровня физической подготовленности курсантов следует больше внимания уделять тренировке упражнений на полосе препятствий, а также беге на 3000 м.

**Ключевые слова:** многоборье, военно-прикладные упражнения, контроль, военнослужащие, физические качества.

## MILITARY SPORTS COMPLEX AS A MEAN FOR PHYSICAL CONDITIONING OF MILITARY MEN

Alexander ROLYUK

*Army Academy named after Hetman Petro Sahaidachnyi*

**Abstract.** The article deals with the content of the military-sports complex and its role in the verification of physical sub-hotovlenosti soldiers. Average results established athletes and students with specific exercises of this sport during competition and training. The interrelation between the individual exercises military sports complex. It was determined that to improve overall physical fitness of students, more attention should be paid to the training exercises on obstacle and running for 3000 meters.

**Keywords:** multiathlon, military-applied, exercises, control, military men, physical.