

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ШЛЯМАР ІГОР ЛЕОНІДОВИЧ

УДК 796.062.4 : 355.237.3

**УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ
СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

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

Львів – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Міністерство оборони України.

Науковий керівник – кандидат історичних наук, доцент
Лойко Орест Миронович,
Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного,
професор кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Магльований Анаталій Васильович,
Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького,
проректор з науково-педагогічної роботи,
професор кафедри фізичного виховання
і спортивної медицини;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Кирпенко Віталій Миколайович,
Харківський університет повітряних сил
імені Івана Кожедуба,
начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Захист відбудеться 12 лютого 2016 року о 13 годині 00 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

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

Автореферат розіслано 30 грудня 2015 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**

А.С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Фізична підготовка тісно пов'язана з характером та способом ведення бойових дій, які своєю чергою визначаються засобами, що є в розпорядженні воїнів, а також умовами, в яких бойова діяльність відбувається (С.І. Глазунов, 2003; Ю.П. Сергієнко, 2005; В.М. Красота, 2007; С.С. Федак, 2010).

Бойова діяльність особового складу механізованих підрозділів передбачає здійснення багатокілометрових піших маршів у повному спорядженні, виконання ручним способом великого обсягу земляних робіт, завантаження в техніку боєкомплекту та управління бойовою технікою, що вимагає вияву значних фізичних зусиль (О.М. Ольховський, 2005; І.С. Овчарук, 2008).

Навчально-бойова діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів за інтенсивністю та напруженістю поступається бойовій діяльності. Зв'язок фізичної підготовки з професійною діяльністю менш чіткий та виразний. Це призводить до хибної думки, що наявного у військовослужбовців рівня фізичної підготовленості (успадкованого і набутого в процесі повсякденної рухової діяльності в побуті і в процесі військової служби) цілком достатньо для успішного виконання професійних обов'язків як у навчально-бойових, так і у бойових умовах (К.В. Пронтенко, 2008; О.В. Петрачков, 2009; О.О. Шевченко, 2010; М.Ф. Пічугін, 2011; В.М. Кирпенко, 2014).

Дослідження багатьох учених доводять, що військово-професійна діяльність більшості військових спеціалістів Сухопутних військ продовжує мати чітко виражений руховий компонент. Найбільш виражений він у особового складу механізованих, десантних і розвідувальних підрозділів (О.М. Боярчук, 2011; О.Д. Гусак, 2012; Ю.С. Фіногенов, 2013; О.М. Лойко, 2014; В.М. Романчук, 2014; О.А. Чернявський, 2014).

Бойова діяльність механізованих підрозділів вирізняється високим різноманіттям дій. Різко підвищується потреба організму в кисні, необхідного для продукування енергії, унаслідок цього в чотири–п'ять разів зростає легенева вентиляція і у 8–10 разів кількість крові, яку перекачує серце за одну хвилину (С.М. Жембровський, 2009; В.М. Афонін, 2012).

Підготувати військовослужбовців до ефективного виконання професійних обов'язків при такому навантаженні можна засобами фізичної підготовки. Результати наукових досліджень доводять, що застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальних якостей, сприятимуть якісним змінам рівня бойової готовності військовослужбовців. У процесі занять фізичною підготовкою необхідно використовувати вправи, які наближені за своєю структурою до професійних дій військовослужбовців (О.І. Камаєв, 2003; Ю.М. Антошків, 2004; А.В. Магльований, 2007; О.М. Ольховий, 2010; Є.Н. Приступа, 2012; С.С. Федак, 2013; О.І. Шиян, 2015).

У чинних програмах підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів заняття з фізичної підготовки не мають спеціальної спрямованості на професійну діяльність та не дають змоги цілком підготувати організм бійця до виконання завдань за призначенням (В.П. Леонтьєв, 2000; С.В. Романчук, 2009; О.О. Старчук, 2014).

Таким чином, постає актуальне питання підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів до виконання професійних завдань у короткі терміни, формування в них готовності до тривалих дій на тлі значних фізичних та психологічних навантажень. Відповідно до цього, важливо дослідити та впровадити в систему фізичної підготовки новітній, спеціальний зміст занять, який комплексно дозволяв би формувати не лише загальні фізичні якості, але й спеціальні фізичні якості підготовки піхотинця.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2011–2015 рр. Міністерства оборони України в межах тем “Організаційні аспекти функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України у сучасних умовах”, шифр – “ПРОГНОЗ” (номер державної реєстрації 0106U010783) та “Формування професійних якостей майбутнього офіцера засобами фізичної підготовки під час навчання у військовому навчальному закладі”, шифр – “ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК” (номер державної реєстрації 0106U010783).

Роль автора у виконанні науково-дослідних робіт полягала у встановленні значення спеціальної фізичної підготовки у професійній діяльності військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ; дослідженні показників фізичної та професійної підготовленості військовослужбовців; обґрунтуванні, розробці та перевірці авторської програми спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ.

Мета роботи – удосконалити зміст спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ.

Завдання дослідження:

1. Установити місце спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів у Збройних силах України та іноземних армій у теорії і практиці бойового навчання.
2. Дослідити динаміку показників рухової активності, структуру та спрямованість фізичних навантажень військовослужбовців механізованих підрозділів в процесі професійної підготовки.
3. Обґрунтувати зміст і розробити програму спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів.
4. Перевірити ефективність авторської програми щодо удосконалення показників фізичної, професійної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ.

Об’єкт дослідження – спеціальна фізична підготовка військовослужбовців механізованих підрозділів у системі професійної діяльності.

Предмет дослідження – зміст спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань використано такі методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури та документальних джерел із проблем спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ Збройних сил України; узагальнення, систематизація теоретичних знань, які стосуються тенденції розвитку фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил провідних країн; *емпіричні, педагогічні, експериментальні* спостереження,

анкетування, бесіди для з'ясування ставлення військовослужбовців механізованих підрозділів до організації та змісту фізичної підготовки; тестування для визначення рівня розвитку загальних та спеціальних якостей; педагогічний експеримент для перевірки чинної та авторської програм ефективності спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України; *методи математичної статистики* для опрацювання й інтерпретації результатів експериментального дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в обґрунтуванні наукових положень і отриманих нових висновків у галузі фізичного виховання, що в сукупності розв'язують особливості організації, формування і реалізації засобів спеціальної фізичної підготовки в системі підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ.

Уперше обґрунтовано та ефективно реалізовано авторську програму спеціальної фізичної підготовки, яка враховує рухову активність, характеристику та спрямованість фізичних навантажень військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ під час професійної діяльності.

Удосконалено методики застосування військово-прикладних та спеціальних вправ під час проведення всіх форм фізичної підготовки в пункті постійної дислокації та польових виходів.

Удосконалено інформацію про значення фізичної підготовки в підвищенні професійної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців.

Набули подальшого розвитку наукові результати про організацію та проведення спеціальної фізичної підготовки в іноземних арміях.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в розробленні програми спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ на етапі формування професійної готовності до виконання завдань за призначенням; упровадженні нових спеціальних фізичних вправ у процесі фізичної підготовки, які за своєю структурою збігаються з діями військовослужбовців при виконанні професійного обов'язку. Матеріали дисертаційного дослідження використано при формуванні стандартів підготовки військових фахівців механізованих підрозділів Сухопутних військ, підготовці керівників з організації фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних сил України (ЗСУ), при укладенні навчальних програм із фізичної підготовки для вищих військових навчальних закладів та навчальних центрів.

Результати дослідження були практично впроваджені в систему підготовки військовослужбовців Сухопутних військ, про що свідчать акти впровадження, зокрема Командувача Сухопутних військ Збройних сил України (акт № 25858 від 02.11.2015 р.); 169 навчального центру (акт від 08.10.2015 р.); 184 навчального центру (акт від 25.09.2015 р.). Основні положення роботи викладено в навчально-методичному посібнику “Супутнє фізичне тренування – основа підготовки військ”.

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі теоретичних основ і науковому підході до розв'язання питань, пов'язаних з темою дисертації; організації і проведенні експериментальних досліджень, одержанні фактичного матеріалу; теоретичному аналізі отриманих даних; розробленні змісту програми спеціальної

фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів та у проведенні практичних заходів щодо впровадження результатів дослідження.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації були оприлюднені на II Міжнародній науково-методичній конференції «Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки» (Могилев-2014, Республика Беларусь); XIX Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014, 2015); Міжвідомчій науково-методичній конференції «Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку» (Київ, 2014); науково-методичній конференції «Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України» (Київ, 2011–2014).

Публікації. За результатами досліджень опубліковано 12 праць, серед яких 1 навчальний посібник, 10 наукових статей та 1 тези доповіді на конференції, з них 5 публікацій у наукових фахових виданнях України; 3 публікації у виданнях, які належать до переліку міжнародних наукометричних баз, з яких 4 виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Текст дисертації викладено на 160 сторінках, повний обсяг роботи становить 187 сторінок, ілюстровані 21 таблицею та 21 рисунком. Бібліографія містить 205 джерел, з яких 22 – зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету, об'єкт, предмет, завдання та методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів; подано інформацію про апробацію результатів роботи та публікації за матеріалами дисертаційного дослідження.

Перший розділ дисертації «**Місце спеціальної фізичної підготовки у формуванні професійної готовності військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України**» присвячено теоретичному аналізу наукової літератури щодо проблеми якісної підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, а також вивченню змісту фізичної підготовки в підрозділах механізованих військ у Збройних силах України та інших держав, визначенню основних напрямів застосування спеціальних фізичної вправ для удосконалення професійної підготовленості піхотинців.

Аналіз наукових досліджень В.І. Сухоцького (1970, 1981, 1982); В.А. Дорофєєва (1996); В.П. Сорокіна, В.А. Щоголева (2001, 1998); В.Н. Утьонка (2001); О.М. Лойка (2006); С.В. Романчука (2003, 2010); В.М. Романчука (2003, 2010); Ю.С. Фіногенова (2009); О.М. Боярчука (2010) та досвіду бойових операцій минулих війн і сучасних військових конфліктів дав змогу з'ясувати, що особовий склад механізованих підрозділів і частин має бути постійно готовим до виконання своїх професійних

обов'язків у будь-який час доби і в різних кліматогеографічних умовах. Діяльність військовослужбовців механізованих підрозділів супроводжується впливом багатьох негативних чинників бойової обстановки, значних психофізичних навантажень.

Дослідження учених (О.О. Шевченко, 2011; О.Д. Гусак, 2012; С.С. Федак, 2014) свідчать, що основою спеціальної, професійно-прикладної підготовки є фізична підготовка. Розв'язання загальних завдань фізичної підготовки або фізичного загартування не може повністю забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до дій у сучасному бою. Нові військові спеціальності зумовлюють потребу змін до організації фізичної підготовки в напрямі підвищення її спеціальної та професійно-прикладної спрямованості.

З'ясовано, що для успішного формування у військовослужбовців важливих для їхньої бойової діяльності якостей і навичок використовують методи і засоби спеціальної фізичної підготовки (Ю.С. Фіногенов, 2011; С.В. Романчук, 2013–2015; О.А. Чернявський, 2014). На сучасному етапі в багатьох арміях світу провідною тенденцією є збільшення кількості загальних і спеціальних вправ у змісті програми фізичної підготовки механізованих підрозділів Сухопутних військ.

Водночас сьогодні існують недостатньо ефективні засоби, методи і організації фізичної підготовки військовослужбовців у механізованих підрозділах Збройних сил України до ведення бойових дій, не повною мірою вирішуються завдання досягнення відповідності між вимогами сучасного бою і готовністю військовослужбовців до нього. Це і зумовило вибір теми нашого дослідження.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» подано відомості про використані методи, етапи розв'язання завдань та досліджуваний контингент.

Дослідження за темою дисертаційної роботи проведено в 169 навчальному центрі з 2011 до 2015 року. У дослідженні взяли участь 83 військовослужбовці Збройних сил України військової служби за контрактом зі статистично рівнозначними показниками ($p > 0,05$).

Заняття з фізичної підготовки були заплановані відповідно до наказу Міністра оборони України від 30 грудня 2009 року № 685 «Про затвердження настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» (НФП).

Дослідження проведено декількома етапами.

Перший етап (червень 2011 р. – червень 2012 р.) був спрямований на інформаційний пошук наукових літературних джерел, документальних матеріалів. Проаналізовано підґрунтя формування програмно-нормативних засад фізичної підготовки у військовій частині, досліджено характеристики військово-професійних вимог до різних напрямів підготовки фахівців, що дало змогу обґрунтувати теоретико-методологічні засади дослідження, окреслити об'єкт і предмет дослідження.

Для забезпечення всебічного отримання інформації про процес фізичної підготовки у військових частинах Сухопутних військ ЗС України було проаналізовано стан справ в організаційній, управлінській, навчальній сферах, суб'єкти й об'єкти, системоутворювальні чинники, які відіграють роль у створенні та функціонуванні фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ.

На *другому етапі* (червень 2012 р. – червень 2013 р.) проведено анкетування та опитування військовослужбовців (n=196), командирів підрозділів механізованих військ Сухопутних військ ЗС України (n=38). Проведено констатувальний експеримент для отримання первинної інформації про рівень фізичної та професійної підготовленості.

Визначено показники загальної фізичної підготовленості військовослужбовців, а також виявлено показники спеціальної фізичної підготовленості (44 особи – 2009 року; 37 осіб – 2010 року; 36 осіб – 2011 року; 42 особи – 2012 року; 37 осіб – 2013 року).

Аналіз наявних результатів ефективності сучасних підходів до побудови й результатів фізичної підготовки став підставою для висунення гіпотези про спеціалізацію фізичної підготовки військовослужбовців відповідно до завдань етапів навчання.

На *третьому етапі* (червень 2013 р. – грудень 2014 р.) проведено півторарічний формувальний педагогічний експеримент, спрямований на перевірку ефективності розробленої програми фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів. Досліджувані – ті самі 83 військовослужбовці. Ефективність авторської програми визначено за показниками зміни результатів фізичної та практичної військово-професійної підготовленості військовослужбовців експериментальної групи (ЕГ, n=41) та порівняно з результатами контрольної групи (КГ, n=42).

На *четвертому етапі* (грудень 2014 р. – вересень 2015 р.) – проаналізовано, систематизовано й узагальнено результати формувального педагогічного експерименту для встановлення ефективності авторської програми фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів.

У третьому розділі **«Дослідження показників рухової активності, структури та спрямованості фізичних навантажень військовослужбовців механізованих підрозділів»** отримано показники загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів, розраховано середню частоту серцевих скорочень (ЧСС) за 1 хв під час виконання кожного з видів бойової діяльності, порівняно їх із показниками в стані спокою, визначено показники рухової активності військовослужбовців в різних періодах навчання, досліджено варіативність чергувань фізичних навантажень та встановлено причини зниження працездатності.

Дослідження реального рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів, які служать за контрактом і які прослужили один рік у ЗСУ, довело, що рівень фізичної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів (першого року набору) знижується. Так, у бігу на 100 м результат знизився на 0,6 с (4 %; $p < 0,05$), у підтягуваннях на перекладині – з 10 до 8 разів (20 %; $p > 0,05$), у бігу на 3 км – майже на 1 хвилину (6,7 %; $p < 0,05$). Таке зниження результатів спостерігається і впродовж контрактного року. Людина, яка прагне вступити на військову службу за контрактом, попередньо готується фізично і складає нормативи із загальної фізичної підготовленості на задовільно, а потім не продовжує активно займатися, і рівень фізичної підготовленості достовірно знижується до незадовільного ($\Delta = 0,26$ бала; $p < 0,05$) (рис. 1).

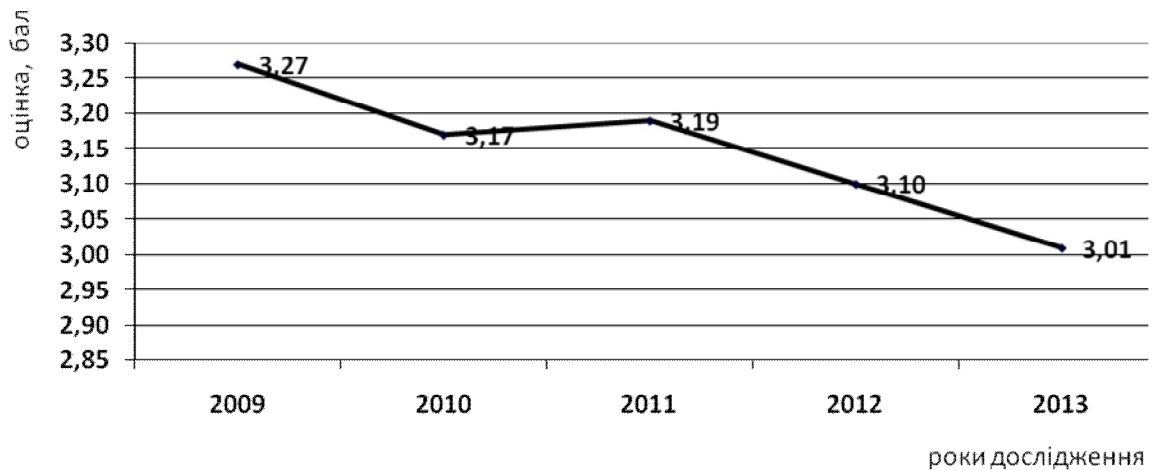


Рис. 1. Динаміка оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців за період дослідження, бали

При виконанні спеціальних фізичних вправ (метання гранати у ціль) менше ніж третина військовослужбовців (17,2–29,3 %; $p < 0,01$ відносно нормативів на оцінку «задовільно») виконала норматив. За даними тестування швидкісних можливостей військовослужбовців встановлено, що вихідний рівень їхніх результатів за період досліджень мало чим відрізнявся. Середні показники бігу на 30 м і серії стрибків на час мали розбіжність не більше ніж 5–6 %, що говорить про приблизно однаковий рівень швидкісних можливостей військовослужбовців першого року набору на службу. Важливе значення для ведення ефективною прицільної стрільби зі стрілецької зброї має високий розвиток м'язів рук і плечового поясу. Силу підготовленість перевіряли утримуючи гирі вагою 16 кг на прямих руках на час. Результати цього тесту в межах 9–10 секунд свідчать про недостатній розвиток статичної сили у військовослужбовців, що може негативно позначитися на результатах виконання нормативів зі стрільби ($p < 0,05$). Визначено, що результати виконання загальної контрольної вправи на смузі перешкод є найбільш інтегральним показником рівня спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців, тому що воно вимагає для складання заліку достатньо високого рівня розвитку практично всіх фізичних якостей. У наших дослідженнях результати військовослужбовців у цьому тесті були на достовірно низькому рівні, недостатнім для отримання залікової оцінки згідно з нормативами НФП ($p < 0,01$). Більш напруженим і складним для виконання тестом є марш-кидок на 5 км, за яким переважно визначають витривалість бійців. Практично ніхто з молодого поповнення військовослужбовців не зміг виконати цей норматив НФП ($p < 0,01$).

Безперервне вимірювання ЧСС та хронометраж рухових дій військовослужбовців під час дводобових (48 годин) польових виходів у літньому періоді при спекотній температурі (до 30°) дали змогу отримати матеріали варіативності чергування навантажень різної спрямованості. Структура рухових дій військовослужбовців у цей період змінюється від повного спокою (сон) до більш напружених дій під час атаки позицій суперника. Розраховані середня ЧСС за 1 хв та зміни ЧСС під час виконання кожного з видів бойової діяльності свідчать, що основна частина рухових дій здійснювалася переважно в аеробно-анаеробному режимі. У цьому режимі можна виокремити три діапазони ЧСС: рухові дії у

діапазоні ЧСС від 60 до 100 уд./хв відбувалися 35 % часу навчань; рухові дії із ЧСС 100–130 уд./хв – упродовж 40,5 % часу навчань; рухові дії із ЧСС 130–160 уд./хв – відбувались упродовж 23,25 % часу. Невелика частина часу дій військовослужбовців відбувалася з ЧСС 160–190 уд./хв (1,25 %).

Проведене дослідження рухової активності військовослужбовців за допомогою крокоміра в різноманітних ситуаціях повсякденного життя військового підрозділу (під час навчальних занять із тактичної, бойової, розвідувальної підготовки, польових виходів, табірних зборів, багатоденних навчань тощо) встановило, що в основних періодах навчання військовослужбовці мають високий рівень обсягу рухової активності. За даними крокомірів вона вдвічі (12–15 тисяч кроків) переважає середньостатистичну норму для звичайної людини (табл. 1).

Таблиця 1

Показники середньодобової рухової активності під час періодів навчання

Періоди навчання	Середня кількість кроків	Кількість днів дослідження
<i>Період базової підготовки:</i>		32
- навчальні заняття в пункті постійної дислокації;	13468	28
- чергування в пункті постійної дислокації	8042	4
<i>Період інтенсивної підготовки:</i>		57
- під час польових виходів;	19823	7
- табірних зборів;	37085	21
- багатоденних навчань;	39087	5
- з занять тактичної, бойової, розвідувальної підготовки;	12121	10
- проходження «курсів витримки»	50342	14
<i>Підтримувальний період:</i>		38
- під час навчально-тренувальних занять у пункті постійної дислокації та на полігонах;	12241	21
- у вихідні дні;	6939	3
- під час відпустки	8536	14

Структура спрямованості фізичних навантажень при діях воїнів механізованих підрозділів на польових виходах має такий вигляд: загальна витривалість (ходьба, біг, марші) – 49,7 % загального робочого часу, статична витривалість (стояння зі зброєю та спорядженням, стояння, лежання в окопах, знаходження в БМП) – 25,1 %, силова витривалість (обладнання інженерних споруд, розвантаження боєприпасів та майна) – 16,9 %, координаційно-силова (завантаження боєприпасів у БМП, маскування, тощо) – 7,1 %, швидкісна витривалість – 0,6 %, складнокоординаційна робота – 0,5 %.

Попри значний обсяг статичних дій, у повсякденній навчально-бойовій і бойовій роботі військовослужбовців у НФП спостерігається повна відсутність завдань, спрямованих на підвищення стійкості їхнього організму до навантажень

статичного характеру. На наш погляд, це є суттєвим недоліком керівних документів з організації фізичної підготовки у військових підрозділах.

У четвертому розділі **«Розроблення та експериментальна перевірка ефективності програми спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів»** обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено авторську програму (рис. 2).

На основі аналізу наукових робіт фахівців з фізичної підготовки та власних досліджень ми обґрунтували програму спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців служби за контрактом у період фахової підготовки за спеціальністю.

Мета програми – формування достатнього рівня спеціальної фізичної готовності військовослужбовців механізованих підрозділів до навчально-бойової та бойової діяльності.

Завдання авторської програми:

- розвиток і вдосконалення спеціальних фізичних навичок і вмінь;
- формування методичної підготовленості щодо організації та проведення індивідуальної фізичної підготовки;
- підтримання достатнього рівня загальної фізичної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців;
- проведення занять із ФП у поєднанні з професійною підготовкою фахівців механізованих підрозділів.

Згідно з наказом Міністра оборони України від 30 грудня 2009 року № 685, фізичну підготовку з постійним складом потрібно проводити обсягом 6 годин на тиждень: 4 години занять (4 рази по 1 годині) та 2 години (2 рази по 1 годині) спортивно-масової роботи. Тому за авторською програмою на фізичну підготовку військовослужбовців передбачено 6 годин. Основною *формою* фізичної підготовки військовослужбовців є фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності. Планування та проведення тренувальних занять за авторською програмою здійснювали начальник та інструктор з фізичної підготовки і спорту частини безпосередньої підготовки військовослужбовців.

За авторською програмою, заняття склалися з трьох частин: підготовчої, основної та заключної, згідно з загальноприйнятими методиками. Основними способами організації занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями, відповідно до програми, були груповий, фронтальний, поточний, круговий.

Дозування навантаження у процесі занять за авторською програмою відбувалося з урахуванням індивідуального рівня фізичного розвитку кожного військовослужбовця. Величину навантаження визначали за частотою серцевих скорочень за хвилину відповідно до віку військовослужбовців. Так, для військовослужбовців першої вікової групи низьке навантаження відповідало ЧСС до 130 уд./хв, середнє – 130–150 уд./хв, високе – 150–180 уд./хв, максимальне – понад 180 уд./хв.

Програма містить вправи на розвиток швидкості, загальної та силової витривалості, а також фізичні вправи з НФП-09 у поєднанні із вправами бойової підготовки (дії на бойовій техніці, марші, обладнання фортифікаційних споруд, стрільби із табельної зброї та бойової техніки тощо).

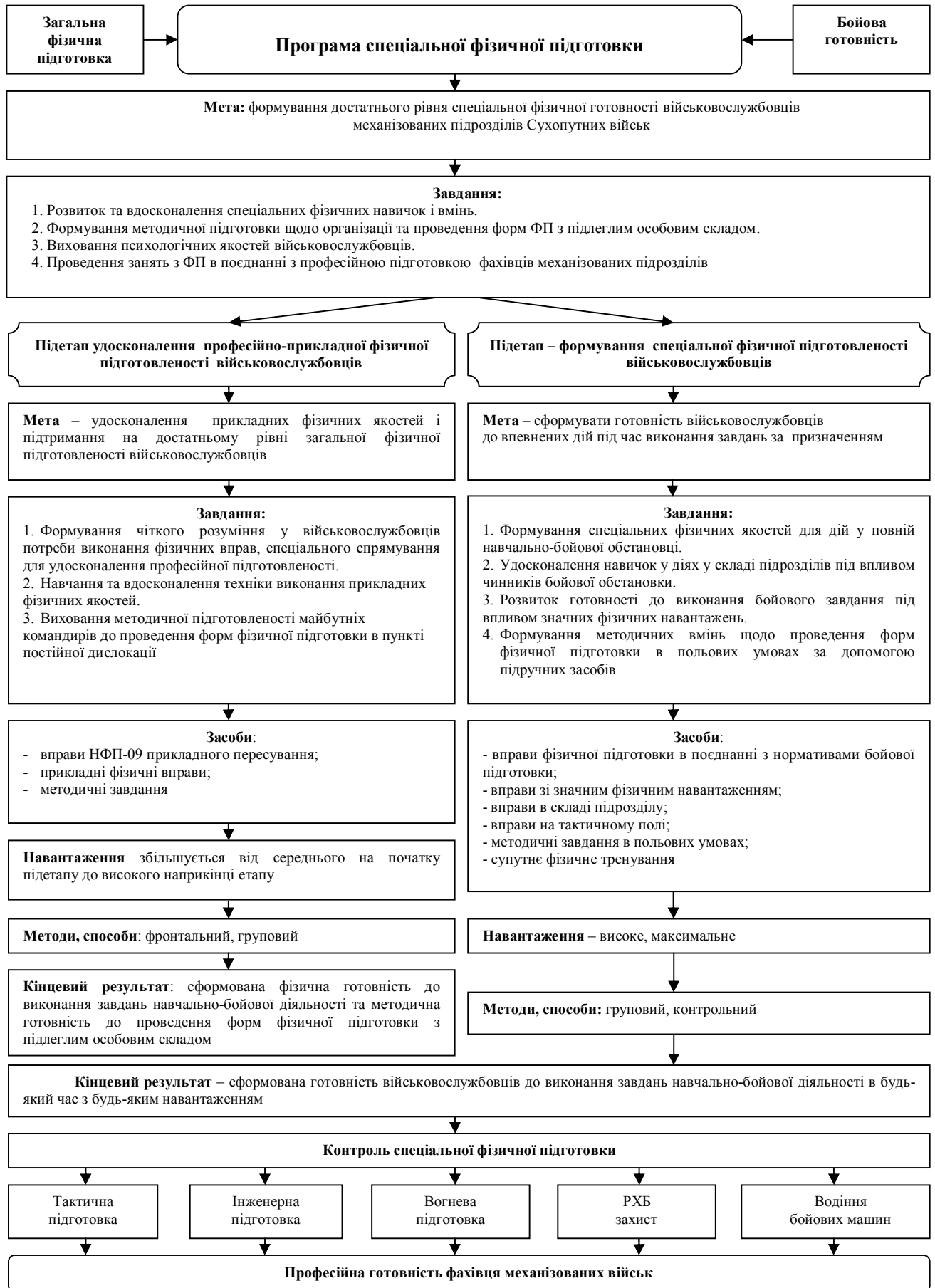


Рис. 2. Блок-схема авторської програми спеціальної фізичної підготовки

До змісту програми введено нові вправи спеціального спрямування, які за своєю структурою збігаються з діями військовослужбовців при виконанні завдань у навчально-бойовій та бойовій обстановці.

Заняття відбуваються на тлі значних фізичних навантажень, тривалого виконання одноманітних вправ у повному бойовому спорядженні, із застосуванням бойової техніки та інженерних засобів. Вправи під час занять потрібно виконувати з високим та максимальним навантаженням із багаторазовим повторюванням однієї вправи.

Наприкінці заняття після значних фізичних навантажень оцінюють нормативи бойової та фізичної підготовки. Кінцевим результатом програми є сформована готовність військовослужбовців до виконання завдань навчально-бойової діяльності в будь-який час із будь-яким навантаженням. Загальна кількість годин, відведених на фізичну підготовку на тиждень, у військовослужбовців обох досліджуваних груп була однаковою і становила 6 годин: 4 години – тренувальні заняття та 2 години – спортивно-масова робота.

Визначено, що авторська програма спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів позитивно впливає на вдосконалення загальних фізичних якостей бійців. Так, у підтягуваннях на перекладині результат зріс на 48 % ($p < 0,05$), у бігу на 100 м – на 7,5 % ($p < 0,05$), у бігу на 3 км – на 7,9 % ($p < 0,01$).

Упровадження авторської програми забезпечило значне достовірне поліпшення результатів експериментальної групи у вправах спеціальної фізичної підготовки, які наближені за своєю структурою до професійної діяльності в особливих умовах. Так, результат виконання марш-кидка поліпшився на 13,1 % ($p < 0,01$), на смузі перешкод – на 19,5 % ($p < 0,001$), точність кидання гранати у ціль зросла вдвічі ($p < 0,001$) (рис. 3), а дальність кидка – на 21 % ($p < 0,001$), подолання перешкод стрибками ($p < 0,001$) і утримання гир прямими руками – на 16 % ($p < 0,001$), швидкість бігу на 30 м зросла на 12,6 % ($p < 0,001$). За цими ж вправами результати в контрольній групі також зросли, але незначно і не мають потрібної достовірності різниці ($p > 0,05$).

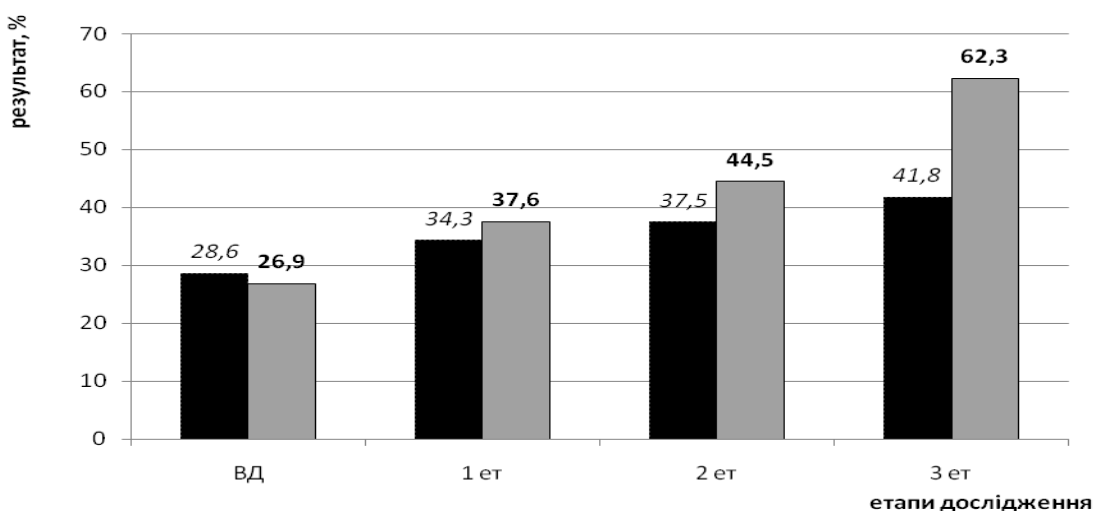


Рис. 3. Динаміка результатів метання гранат на точність військовослужбовців EG та KG за час формувального експерименту, %

Упровадження авторської програми спеціальної фізичної підготовки в систему професійної діяльності позитивно впливає на вдосконалення професійної готовності бійців. Результат виконання військовослужбовцями вправ бойової, тактичної, інженерної підготовки достовірно поліпшується ($p < 0,05-0,001$). Під впливом зовнішніх чинників показники військовослужбовців ЕГ ($n=41$) достовірно переважають показники військовослужбовців КГ ($n=42$), зокрема зі стрільби ($p < 0,001$), посадки в БМП ($p < 0,001$) тощо.

Доведено, що авторська програма фізичної підготовки, яка передбачає виконання фізичних вправ, наближених до прикладних дій військовослужбовців у професійній діяльності, сприяє значному підвищенню функціональних можливостей військовослужбовців і при виконанні ними навчально-бойових завдань. Так, тестування дихальної системи за пробою Штанге виявило достовірне зростання результатів в ЕГ на 9,8 % ($p < 0,05$), у той час як у КГ – усього на 3 % ($p > 0,05$). Різниця результатів у пробі Генча ще більша: у військовослужбовців ЕГ відбулося зростання на 13,7 % ($p < 0,001$), КГ – на 4,3 % ($p > 0,05$).

За час експерименту діяльність серцево-судинної системи поліпшилась у військовослужбовців експериментальної і контрольної груп. Оцінювання працездатності серця за пробою Руфф'є – Діксона військовослужбовців КГ виявило, що отримані результати тестування відповідають задовільному рівню, у той час як результати військовослужбовців ЕГ наприкінці експерименту ($8,76 \pm 0,22$ уд./хв) відповідають середньому рівню працездатності.

Аналогічні результати отримано і в тесті Купера. За час експерименту метраж пробігу дистанції за 12 хвилин у КГ достовірно збільшився з $2114 \pm 25,9$ до $2278 \pm 27,9$ м ($t=4,308$; $p < 0,001$) і відповідає задовільному рівню роботи серцево-судинної та дихальної систем військовослужбовців. Результати в ЕГ за час експерименту також поліпшуються з $2127 \pm 29,7$ до $2425 \pm 33,1$ м ($t=6,700$; $p < 0,001$) і відповідають хорошему рівневі підготовленості серцево-судинної та дихальної систем.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» подано три групи наукових результатів.

Набули подальшого розвитку наукові результати вчених (Ю.С. Фіногенов, 2012; С.В. Романчук, 2013; І.С. Овчарук, 2013; С.М. Жембровський, 2014) про організацію та проведення спеціальної фізичної підготовки в іноземних арміях.

Удосконалено методики застосування військово-прикладних та спеціальних вправ під час проведення всіх форм фізичної підготовки в пункті постійної дислокації та польових виходів (О.І. Камаєв, 2004; Ю.М. Антошків, 2004; Ю.С. Фіногенов, 2009; В.М. Красота, 2010; С.В. Романчук, 2010, О.О. Шевченко, 2011; В.В. Паєвський, 2011; В.В. Попад'їн, 2011; О.Д. Гусак, 2012; В.М. Кирпенко, 2013; С.С. Федак, 2014; О.А. Чернявський, 2014).

Удосконалено інформацію про значення фізичної підготовки в поліпшенні професійної підготовленості та функціонального стану військовослужбовців (І.Г. Закорко, 2001; В.В. Стасюк, 2003; Ю.А. Бородін, 2003; А.В. Магльований, 2004; С.І. Глазунов, 2007; В.М. Романчук, 2009; С.В. Романчук, 2010; О.М. Ольховий, 2011; Є.Н. Приступа, 2012; С.С. Федак, 2013; О.І. Шиян, 2014; Г.П. Грибан, 2015);

Уперше обґрунтовано та ефективно реалізовано авторську програму спеціальної фізичної підготовки, яка враховує рухову активність, характеристику та спрямованість фізичних навантажень військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ під час професійної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. За результатами аналізу наукової літератури та документів виявлено, що професійну підготовленість військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах сучасних вимог бойової діяльності можна удосконалювати та підтримувати засобами спеціальної фізичної підготовки. Найважливішими завданнями спеціальної фізичної підготовки є забезпечення розвитку фізичних якостей, притаманних військовослужбовцям механізованих підрозділів, поліпшення рухових навичок, які подібні до військово-професійних дій військовослужбовців в бойових умовах, забезпечення психічної стійкості до специфічних умов та фізичних навантажень, формування та збереження професійної працездатності впродовж тривалого часу.

У Збройних силах НАТО основними тенденціями вдосконалення є відмежування спеціальної фізичної підготовки від загальної фізичної підготовки в окремі дисципліни, розділи бойової та фізичної підготовки військовослужбовців.

Аналіз змісту фізичної підготовки механізованих підрозділів виявив, що кількість фізичних вправ, які застосовують під час організації та проведення форм фізичної підготовки, збільшилася, але за своєю суттю більшість вправ передбачає вдосконалення загальної фізичної підготовленості військовослужбовців. Лише 12% вправ НФП можна використовувати для вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України.

2. Дослідження динаміки показників рухової активності військовослужбовців механізованих підрозділів дало змогу з'ясувати, що вони перевищують середньостатистичну норму (10–12 тис. кроків на добу) на 51%. Нижчі від середньостатистичної норми рухової активності виявлено в період відпустки (8536 кроків), вихідних днів (6939 кроків), чергування в пункті постійної дислокації (8042 кроки). За результатами дослідження можна констатувати високий рівень рухової активності військовослужбовців в основних періодах навчання, а саме: 19823 кроки під час польового виходу; 37085 кроків під час табірною збору; 39087 кроків під час багатоденних навчань; 51342 кроки під час проходження «курсів витримки» тощо.

3. Аналіз результатів частоти серцевих скорочень установив, що переважну частину рухових дій військовослужбовців механізованих підрозділів під час польового виходу здійснювали в аеробно-анаеробному режимі. Ми вирізнили три діапазони частоти серцевих скорочень на цих навчаннях.

1. Рухові дії в діапазоні частоти серцевих скорочень від 60 до 100 уд./хв відбувалися 35% часу навчань.

2. Рухові дії із частотою серцевих скорочень 100–130 уд./хв здійснювалися упродовж 40,5% часу навчань.

3. Рухові дії із частотою серцевих скорочень 130–160 уд./хв відбувалися впродовж 23,25 % часу.

4. Невелика частина часу дій військовослужбовців відбувалася з частотою серцевих скорочень 160–190 уд./хв (1,25 %).

Дослідження фізичних навантажень під час навчань військовослужбовців виявило частоту подвійних та потрійних сполучень навантажень. Значний процес подвійних повторень становлять навантаження типу «швидкісна витривалість – загальна витривалість (ходьба)» – 36 %; «загальна витривалість – загальна витривалість (ходьба)» – 28 %, «складнокоординаційна – загальна витривалість (біг)» – 8 %. Найбільша кількість потрійних повторень відбувається при поєднанні навантажень зі спрямованістю на швидкісну витривалість – загальну витривалість (ходьбу) – статичну витривалість (стояння зі зброєю та спорядженням) – 20 %; зі спрямованістю на статичну витривалість (стояння зі зброєю та спорядженням) – загальну витривалість (біг) – загальну витривалість (ходьба) і загальну витривалість (ходьба) – швидкісну витривалість – статичну витривалість (стоянні з вантажем) – по 15%.

4. За результатами аналізу наукової літератури, нормативних документів та авторських досліджень обґрунтовано програму спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів у процесі формування їхньої готовності до виконання завдань за призначенням. В авторській програмі враховано залежність показників тактичної, інженерної, вогневої підготовленості військовослужбовців від рівня фізичної підготовленості, динаміку рухової активності, характер фізичних навантажень, спрямованість і варіативність керувань фізичних навантажень під час виконання професійних завдань. Програму розраховано на військовослужбовців, які вже отримали первинну військово-професійну підготовку, сформувавши загальну фізичну підготовленість та мають заняття з фізичної підготовки на бойовій техніці та у польових умовах, а під час фізичної підготовки формують професійно-прикладні та спеціальні якості та навички.

5. Дослідження, пов'язані з визначенням ефективності авторської програми, довели, що показники військовослужбовців ЕГ достовірно переважають показники військовослужбовців КГ, а саме:

- за результатами тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів. Запропонований зміст занять з фізичної підготовки дає змогу достовірно поліпшити розвиток спеціальних фізичних якостей ($p < 0,05$ – $0,001$): марш-кидок – на 13,1 %, загальна смуга перешкод – на 19,4 %, кидання гранати на дальність – на 21,1 %, кидання гранати на точність – на 35,4 %, утримання гирі – на 24,1 % – та загальної фізичної підготовленості військовослужбовців: біг на 100 м – на 7,5%, біг на 3 км – на 7,9 %, підтягування на перекладині – на 48,7 % ($p < 0,05$);

- за результатами виконання військовослужбовцями ЕГ та КГ вправ бойової, тактичної, інженерної підготовки. Результати військовослужбовців ЕГ достовірно поліпшуються на 7,2–24,5 % ($p < 0,05$ – $0,001$), передусім, за рахунок формування прикладних фізичних навичок, наближених до виконання завдань за призначенням, а також психологічних якостей, таких як упевненість у своїх силах, сміливість,

рішучість, та завдяки згуртованості військового колективу. Під впливом зовнішніх факторів показники військовослужбовців ЕГ достовірно переважають показники військовослужбовців КГ зі стрільби на 24,5 % ($p < 0,001$), з посадки в БМП на 14,8 % ($p < 0,001$);

- за показниками роботи серцево-судинної та дихальної системи військовослужбовців. Це підтверджено дослідженням показників військовослужбовців ЕГ та КГ у виконанні тесту Купера. За час експерименту метраж пробігання дистанції за 12 хвилин військовослужбовцями КГ достовірно збільшився з $2114 \pm 25,9$ до $2278 \pm 27,9$ м ($t = 4,308$; $p < 0,001$) та відповідає задовільній оцінці роботи серцево-судинної та дихальної систем військовослужбовців. Дослідження показників військовослужбовців ЕГ за час експерименту свідчать, що вони також поліпшуються з $2127 \pm 29,7$ до $2425 \pm 33,1$ м ($t = 6,700$; $p < 0,001$) та відповідають нормативу хороший рівень підготовленості серцево-судинної та дихальної систем. Дослідження показників за іншими тестами (Руфф'є – Діксона, Штанге, Генча) також виявили достовірно кращі показники військовослужбовці ЕГ порівняно з військовослужбовцями КГ ($p < 0,05 - 0,01$).

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях України

1. Демків А. С. Трансформація змісту фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України [Електронний ресурс] / А. С. Демків, І. Л. Шлямар / Спортивна наука України. – 2013. – № 7(58). – С. 50–53. – Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/204/197>.

Здобувачеві належить розробка схеми дослідження, обговорення та узагальнення результатів.

2. Одеров А. Система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил іноземних держав / Одеров Артур, Шлямар Ігор, Балдецький Андрій // Молода спортивна наука України : зб. наук. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини – Л., 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 109–113. *Здобувачеві належить пошук і обробка інформації щодо особливостей діяльності у механізованих підрозділах та узагальнення результатів.*

3. Романчук С. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей / Сергій Романчук, Ігор Шлямар, Володимир Климович // Молода спортивна наука України : зб. наук. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини – Л., 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 166–170.

Здобувачеві належить пошук і обробка інформації щодо особливостей діяльності у механізованих підрозділах та узагальнення результатів.

4. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу / Шлямар І. Л., Яворський А. І., Романчук С. В. [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 57–63.

Здобувачеві належить формування методологічної основи дослідження та обговорення основних результатів.

5. Шлямар І. Л. Динаміка фізичної підготовленості військовослужбовців військової служби за контрактом механізованих підрозділів / І. Л. Шлямар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 320–324.

(Видання зареєстровано в таких реферативних та міжнародних наукометричних базах: Українські наукові журнали, Advanced Science Index, BASE, CiteFactor, Google Scholar, International Institute of Organized Research, Open Academic Journals Index, Research Bible, Scientific Indexing Service, "Index Copernicus Journals Master List")

б) в інших виданнях

6. Романчук С. В. Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів» / Романчук С. В., Шлямар І. Л. // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. – Київ : МОУ, 2013. – С. 64–69.

Здобувачеві належить пошук і обробка інформації щодо підготовки курсантів для механізованих підрозділів, математичний аналіз та узагальнення результатів.

7. Романчук С. В. Перевірка й оцінка фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ / Романчук С. В., Шлямар І. Л., Іщенко Є. А. // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 2012. – С. 102–110.

Здобувачеві належить пошук і обробка інформації щодо особливостей підготовки курсантів для механізованих підрозділів та узагальнення результатів.

8. Фізичне виховання у військових підрозділах : навч. посіб. / П. П.Ткачук, П. П. Грибан, С. В. Романчук [та ін.]. – Львів : АСВ, 2015. – 475 с.

Здобувачеві належить пошук і обробка інформації щодо підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів та узагальнення результатів.

9. Шлямар І. Л. Дослідження рівня професійної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів контрольної та експериментальної груп [Електроний ресурс] / І. Л. Шлямар, С. С. Федак, О. М. Лесько // Спортивна наука України. – 2015. – № 4 (68). – С. 49–55. – Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/343>.

(Видання зареєстровано в таких реферативних та міжнародних наукометричних базах: Українські наукові журнали, Advanced Science Index, BASE, CiteFactor, Google Scholar, International Institute of Organized Research, Open Academic Journals Index, Research Bible, Scientific Indexing Service, "Index Copernicus Journals Master List")

10. Шлямар І. Л. Методична підготовленість командира – основа фізичної підготовки підрозділу / Шлямар І. Л. // Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. – Київ : МОУ, 2014. – С. 358–363.

11. Шлямар И. Л. Программа специальной физической подготовки командиров механизированных подразделений Сухопутных войск Вооруженных Сил Украины / Шлямар И. Л. // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. – Могилев : Ин-т МВД, 2014. – С. 135–141. – ISBN 978-985-7088-17-1.

12. Шлямар І. Л. Рухова активність військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України під час повсякденної діяльності [Електронний ресурс] / І. Л. Шлямар / Спортивна наука України. – 2015. – № 3 (67). – С. 15–18. – Режим доступу: [http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view](http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view).

(Видання зареєстровано в таких реферативних та міжнародних наукометричних базах: Українські наукові журнали, Advanced Science Index, BASE, CiteFactor, Google Scholar, International Institute of Organized Research, Open Academic Journals Index, Research Bible, Scientific Indexing Service, "Index Copernicus Journals Master List")

АНОТАЦІЯ

Шлямар І.Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України. – Рукопис.

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, Львів, 2016.

У дисертації розкрито питання щодо проблем підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів засобами спеціальної фізичної підготовки.

Установлено, що в системі бойової підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів спеціальна фізична підготовка займає важливе місце. Вона впливає на всі компоненти боєздатності військовослужбовців. Сформовані у процесі фізичної підготовки фізичні якості, рухові навички, біологічні властивості організму, особливості психіки та свідомості шляхом перенесення стають об'єктивною основою бойового вдосконалення.

З'ясовано, що в чинній програмі фізичної підготовки не повною мірою враховано специфіку професійної діяльності та відповідно зміст форм фізичної підготовки не забезпечує формування спеціальних фізичних навичок.

Обґрунтовано програму спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів у процесі формування їх готовності до виконання завдань за призначенням. В авторській програмі враховано залежність показників тактичної, інженерної, вогневої підготовленості військовослужбовців від рівня їх фізичної підготовленості, динаміку рухової активності, характер фізичних навантажень, спрямованість і варіативність керувань фізичних навантажень під час виконання

професійних завдань. Програму розраховано на військовослужбовців, які вже пройшли цикл первинної військово-професійної підготовки.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, навантаження, професійна готовність, військовослужбовець, механізований підрозділ, програма, спеціальні вправи.

АННОТАЦІЯ

Шлямар И.Л. Совершенствование специальной физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Вооруженных сил Украины. – Рукопись.

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, Львов, 2016.

Цель работы – усовершенствовать содержание специальной физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск.

Объект исследования – специальная физическая подготовка военнослужащих механизированных подразделений в системе профессиональной деятельности.

Предмет исследования – содержание специальной физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений.

Научная новизна полученных результатов: впервые обосновано и эффективно реализовано авторскую программу специальной физической подготовки, которая учитывает двигательную активность, характеристику и направленность физических нагрузок военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск во время профессиональной деятельности; усовершенствованы методики применения военно-прикладных и специальных упражнений во время проведения всех форм физической подготовки в пункте постоянной дислокации и полевых выходов; усовершенствована информация о значении физической подготовки в повышении профессиональной подготовленности и функционального состояния военнослужащих; получили дальнейшее развитие научные результаты об организации и проведении специальной физической подготовки в иностранных армиях.

В первом разделе диссертации «Место специальной физической подготовки в формировании профессиональной готовности военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Вооруженных сил Украины» проведен теоретический анализ литературы по проблеме изучения содержания физической подготовки в подразделениях механизированных войск в Вооруженных силах Украины и других государств.

Во втором разделе «Методы и организация исследования» представлены сведения об использованных методах, этапах решения задач и исследуемом контингенте.

В третьей главе «Исследование показателей двигательной активности, структуры и направленности физических нагрузок военнослужащих механизированных подразделений» наведены показатели общей физической

подготовленности и специальной физической подготовленности военнослужащих механизированных подразделений, рассчитана средняя частота сердечных сокращений за 1 мин при выполнении каждого из видов боевой деятельности.

В четвертом разделе «Разработка и экспериментальная проверка эффективности программы специальной физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений» обоснована, разработана и экспериментально проверена авторская программа.

В пятом разделе «Анализ и обобщение результатов исследования» представлены три группы научных результатов.

Ключевые слова: специальная физическая подготовленность, нагрузки, профессиональная готовность, военнослужащий, механизированное подразделение, программа, специальные упражнения.

ABSTRACT

Shlamar I. L. Improvement of special physical readiness of serviceman of the mechanized units of Army of Armed Forces of Ukraine. – Manuscript.

Dissertation for a scientific degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sport in specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Groups of Population. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2016.

The dissertation reveals the issue concerning the problem of the mechanized units servicemen training by means of special physical training.

It has been stated that the special physical training takes an important part in the system of combat training of the mechanized unit servicemen. It has impact on all components of the fighting capacity of servicemen. Physical capacity, movement skills, biological peculiarities of an organism formed in the process of physical training and peculiarities of psychology and conscience by shifting become an objective base of fighting improvement.

It has been found out that the currently active program of physical training takes into consideration not to full extent the specific character of professional activity and due to it, the content of the form of the physical training does not provide forming special physical skills.

The syllabus of the special physical training of servicemen of the mechanized units in the process of forming their readiness to fulfill the given errands has been grounded. The author's program takes into consideration dependence of indexes of tactical, engineering and fire efficiency of servicemen on the level of their physical efficiency, the dynamics of movement activity, character of physical load, direction and variability of control of physical load while carrying out professional duties. The program is designed for servicemen who have already completed the cycle of primary military training.

Key words: special physical training, load, professional readiness, serviceman, mechanized units, program, special physical exercises.

ABSTRACT

Abstract of the paper "The role of physical education in the development of the motor system of children with autism spectrum disorders" by O. V. Shcherbakova, N. I. Kovalenko, and I. V. Kovalenko. The authors discuss the importance of physical education in the development of the motor system of children with autism spectrum disorders. They mention that physical education helps to improve the motor skills of these children and to reduce their social isolation. The authors also mention that physical education helps to improve the cognitive and emotional development of these children. The authors conclude that physical education is an important part of the rehabilitation of children with autism spectrum disorders.

Підписано до друку 24.12.2015. Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 537. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 225-60-14, (032) 261-24-15
e-mail: pais@mail.lviv.ua; http://www.pais.com.ua