

ДИНАМІКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАГАТОБОРЦІВ  
ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСУ  
УПРОДОВЖ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Андрій АНДРЕС, Михайло ЛИНЕЦЬ, Іван ВОЙТОВИЧ

*Національний університет "Львівська політехніка"  
Львівський державний університет фізичної культури  
Львівський банківський інститут Національного Банку України*

**Метою** нашого дослідження було вивчення впливу тренувань за експериментальними програмами з акцентованим розвитком провідних або відстаючих, щодо модельних, для кожного спортсмена фізичних якостей на ефективність змагальної діяльності багатоборців ВСК.

**Методи дослідження.**

1. Перехресний педагогічний експеримент;
2. Методи математичної статистики: визначення середньостатистичних величин, стандартних відхилень та вірогідних розбіжностей за критерієм Вілкоксона.

**Анотація.** Упродовж підготовчого періоду багатоборці тренувалися за розробленими нами програмами диференційованої фізичної підготовки згідно яких 70–75% часу відводилося комплексному розвитку фізичних якостей, а 25–30% часу – акцентованому розвитку провідних або відстаючих щодо модельних фізичних якостей. На загально-підготовчому етапі підготовчого періоду спортсмени ЕГ1 акцентовано розвивали відстаючі, а спортсмени ЕГ2 – провідні фізичні якості, на спеціально-підготовчому етапі – навпаки. Упродовж експерименту багатоборці обох груп тричі брали участь у контрольних змаганнях: до початку педагогічного експерименту, після закінчення загально-підготовчого етапу підготовчого періоду та після закінчення спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду.

Встановлена відносно вища ефективність програми диференційованої підготовки багатоборців ВСК другого та першого спортивних розрядів у підготовчому періоді макроциклу з акцентом на розвиток провідних, щодо модельних, фізичних якостей підтверджується вираженням сумарним приростом (у 3,4 рази) спортивних результатів у трьох дисциплінах багатоборства.

**Ключові слова:** багатоборство військово-спортивного комплексу, диференційована програма фізичної підготовки, провідні та відстаючі фізичні якості, акцентований розвиток, змагальна діяльність.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день багатоборство військово-спортивного комплексу (ВСК) є одним з найбільш поширених прикладних видів спорту у військових підрозділах, частинах та вищих військових навчальних закладах. Проте до теперішнього часу фахівцями не з'ясовано, яка саме з програм тренувальних занять диференційованої підготовки (з акцентованим розвитком провідних чи відстаючих фізичних якостей) ефективніше впливає на результат змагальної діяльності в багатоборстві ВСК.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У військових багатоборствах фізична підготовленість відіграє важливу роль у змагальній діяльності спортсменів [2, 5, 6, 8 та ін.]. Питання побудови програми фізичної підготовки багатоборців ВСК до сьогодні не вивчались. Враховуючи те, що ефективність змагальної діяльності у багатоборців ВСК залежить від рівня розвитку швидко-силових якостей (біг на 100 м), спритності (подолання смуги перешкод), силової та загальної витривалості (підтягування на перекладині та біг на 3000 м), актуальність обраного напрямку дослідження є очевидною.

**Метою** нашого дослідження було вивчення впливу тренувань за експериментальними програмами з акцентованим розвитком провідних або відстаючих, щодо модельних, для кожного спортсмена фізичних якостей на ефективність змагальної діяльності багатоборців ВСК.

**Методи дослідження:**

- 1) Перехресний педагогічний експеримент;
- 2) Методи математичної статистики: визначення середньостатистичних величин, стандартних відхилень та вірогідних розбіжностей за критерієм Вілкоксона.

**Організація дослідження.** У педагогічному експерименті взяли участь 30 спортсменів – віком від 18 до 22 років, стажем тренувальних занять від 2,0 до 4,0 років, які були поділені за

рівнем фізичної підготовленості на дві рівнозначні ( $p > 0,05$ ) експериментальні групи (ЕГ1 і ЕГ2) по 15 осіб у кожній.

Упродовж підготовчого періоду багатоборці тренувалися за розробленими нами програмами диференційованої фізичної підготовки згідно яких 70–75% часу відводилося комплексному розвитку фізичних якостей [4, 9], а 25–30% часу – акцентованому розвитку провідних або відстаючих щодо модельних фізичних якостей. На загально-підготовчому етапі підготовчого періоду спортсмени ЕГ1 акцентовано розвивали відстаючі, а спортсмени ЕГ2 – провідні фізичні якості, на спеціально-підготовчому етапі – навпаки. Упродовж експерименту багатоборці обох груп тричі брали участь у контрольних змаганнях: до початку педагогічного експерименту, після закінчення загально-підготовчого етапу підготовчого періоду та після закінчення спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду.

Оскільки в зимовий період не було умов для повноцінних тренувань і проведення змагань у подоланні смуги перешкод, то після першого етапу педагогічного експерименту спортсмени змагалися у трьох дисциплінах багатоборства ВСК.

**Результати дослідження та їх обговорення.** До початку педагогічного експерименту між спортсменами експериментальних груп за результатами чотирьох змагальних вправ вірогідних розбіжностей ( $p > 0,05$ ) не спостерігалось (табл. 1). Після першого етапу педагогічного експерименту у спортсменів ЕГ1 (диференційований розвиток відстаючих для кожного спортсмена фізичних якостей) відбулися позитивні зміни спортивних результатів у всіх дисциплінах багатоборства (від 0,32% до 1,57%). Проте ці зміни статистично не підтверджені. Найбільш виражені і близькі до вірогідних зміни відбулися в результатах бігу на 3000 метрів. Середньогрупове зростання результатів становило 5,74 секунди.

Таблиця 1

**Зміни показників змагальної діяльності багатоборців ВСК на першому етапі педагогічного експерименту**

Дисципліни багатоборства ВСК	Групи	X±S	Результати тестування			Зміни показників, (%)		Вірогідність розбіжностей показників між тестуваннями, $\frac{W_p}{W_\alpha}$	
			1	2	3	1-2	2-3	1-2	2-3
Біг 100 м (с)	ЕГ1	X	12,45	12,39	12,35	0,47	0,30	$\frac{26,5}{26}$	$\frac{18}{26^*}$
		S	0,25	0,31	0,30				
	ЕГ2	X	12,42	12,35	12,32	0,59	0,26	$\frac{27}{26}$	$\frac{33,5}{26}$
		S	0,29	0,31	0,29				
P (ЕГ1–ЕГ2)			>0,05	>0,05	>0,05	–	–	–	–
Підтягування на перекладині (разів)	ЕГ1	X	20,60	20,67	23,33	0,32	11,78	$\frac{17}{7}$	$\frac{0}{17^{**}}$
		S	2,29	2,58	3,27				
	ЕГ2	X	19,07	20,67	21,47	8,39	3,87	$\frac{2,5}{15^{**}}$	$\frac{16,5}{18^*}$
		S	2,12	2,02	2,45				
P (ЕГ1–ЕГ2)			>0,05	>0,05	>0,05	–	–	–	–
Смуга перешкод (с)	ЕГ1	X	108,81	–	103,85	–	–	–	–
		S	4,50	–	2,24				
	ЕГ2	X	110,12	–	105,55	–	–	–	–
		S	4,65	–	2,70				
P (ЕГ1–ЕГ2)			>0,05	–	>0,05	–	–	–	–
Біг 3000 м (с)	ЕГ1	X	625,67	619,93	607,53	1,57	2,00	$\frac{28}{26}$	$\frac{9,5}{17^{**}}$
		S	32,61	24,53	20,08				
	ЕГ2	X	636,80	616,20	607,40	3,31	1,30	$\frac{3}{9}$	$\frac{9}{9}$

	S	30,89	26,04	24,40			17**	17**
	P (ЕГ1–ЕГ2)	>0,05	>0,05	>0,05			–	–
Сумарні зміни за всіма показниками, (%)		ЕГ1			2,36	14,08	–	–
		ЕГ2			12,29	5,43	–	–

Примітка.  $W_p$  – розрахункове значення критерію Вілкоксона;  $W_\alpha$  – критичне значення критерію - Вілкоксона для зв'язаних вибірок при рівні вірогідності:

\* –  $p < 0,05$  при  $W_\alpha = 26$ , \*\* –  $p < 0,01$  при  $W_\alpha = 17$

Це цілком закономірно, оскільки згідно фундаментальних положень, що викладені у науково-методичній літературі [3, 7, 9 та ін.], наших попередніх досліджень [1] та практичного досвіду, на цьому етапі макроциклу акцент робився на розвитку загальної витривалості та підвищенні фізичної працездатності багатоборців.

Отже отримані нами дані підтверджують результати численних наукових досліджень [4, 9 та ін.], що між рівнем розвитку загальної витривалості та результатами бігу на 3000 метрів існує позитивний взаємозв'язок, особливо на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки спортсменів. Близькі до вірогідних позитивні зміни відбулися і в бігу на 100 метрів. Імовірно, це стало наслідком диференційованого розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, що були недостатньо, щодо модельних, розвинуті у більшості спортсменів ЕГ1. Лише у підтягуванні на перекладині спортивні результати багатоборців фактично не змінилися незважаючи на те, що і максимальна сила і силова витривалість згиначів рук на цьому етапі суттєво зросли за рахунок впливу тренувальних занять з комплексного розвитку фізичних якостей. Це можна пояснити тим, що на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду підтягування на перекладині в режимі змагальної діяльності практично не виконувалися. Окрім цього дещо зросла маса тіла спортсменів. Все це у сукупності, імовірно, і не дозволило спортсменам реалізувати силові якості у спортивні результати в підтягуванні на перекладині.

У спортсменів ЕГ2 (диференційований розвиток провідних для кожного спортсмена фізичних якостей) упродовж першого етапу підготовчого періоду позитивні зміни спортивних результатів носили більш виражений характер (від 0,59% до 8,39%; табл. 1). Слід наголосити, що у двох дисциплінах багатоборства ВСК (підтягування на перекладині і біг 3000 м) приріст спортивних результатів був статистично вірогідним ( $p < 0,01$ ). Це є об'єктивним наслідком тренувального впливу програми диференційованого розвитку провідних для кожного спортсмена фізичних якостей. У більшості спортсменів ЕГ2 провідними щодо модельних, були силова та швидкісна витривалість. Така спрямованість тренувальної програми, як виявилось, сприяла не тільки високо вірогідному ( $p < 0,01$ ) зростанню фізичної працездатності, загальної та силової витривалості, а й спортивних результатів у дисциплінах, що мають позитивні взаємозв'язки з витривалістю.

У бігу на 100 метрів відбулися близькі до вірогідних позитивні зміни спортивних результатів. Відомо [4, 7, 11 та ін.], що навіть у висококваліфікованих спортсменів, коли вони недостатньо треновані (початок підготовчого періоду), спостерігається досить широкий перенос з однієї фізичної якості на інші. У менш кваліфікованих спортсменів взаємоперенос ще більш виражений. Результати цього етапу експерименту це досить переконливо підтверджують. Більш виражені позитивні зміни спортивних результатів у багатоборців ЕГ2 дають підстави припустити, що на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду програма диференційованої фізичної підготовки з акцентом на розвиток провідних, стосовно модельних для цього контингенту спортсменів, фізичних якостей дещо ефективніша за програму з акцентованим розвитком відстаючих фізичних якостей.

Міжгрупове порівняння спортивних результатів багатоборців ЕГ1 та ЕГ2 після завершення 1-го етапу педагогічного експерименту не виявило статистично вірогідних розбіжностей ( $p > 0,05$ ). Разом з тим середній приріст спортивних результатів у спортсменів ЕГ2 склав 4,1%, тоді як у спортсменів ЕГ1 – лише 0,8%.

Після завершення другого етапу педагогічного експерименту (табл. 1) у спортсменів ЕГ1 (диференційований розвиток провідних щодо модельних фізичних якостей) нами виявлено віро-

гідні ( $p < 0,05-0,01$ ) позитивні зміни у трьох вправах багатоборства ВСК. Приріст спортивних результатів у підтягуванні на перекладині виявився найбільш суттєвим (11,78% при  $p < 0,01$ ), оскільки на спеціально-підготовчому етапі значно зросли обсяги виконання цієї вправи в режимах, що наближені до змагальних. Окрім того, програма з диференційованої фізичної підготовки у 66% спортсменів ЕГ1 була спрямована на акцентований розвиток швидкісної та силової витривалості. У бігу на 3000 м позитивні зміни були менш виражені (2,00%) проте високо вірогідні ( $p < 0,01$ ). Незважаючи на значне зростання обсягу та інтенсивності вправ з розвитку швидкісних якостей на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду, прирости результатів у бігу на 100 м виявилися найменшими (0,30%) серед усіх змагальних вправ, але вірогідними ( $p < 0,05$ ).

У спортсменів ЕГ2 (диференційований розвиток відстаючих, стосовно модельних для кожного спортсмена, фізичних якостей) поліпшення результатів спостерігалось у двох змагальних вправах: підтягування на перекладині (3,87% при  $p < 0,05$ ) та біг на 3000 метрів (1,30% при  $p < 0,01$ ). Зафіксовано також статистично не підтверджений приріст результатів у бігу на 100 м (0,26% при  $p > 0,05$ ). Отримані дані про величини приростів спортивних результатів багатоборців обох експериментальних груп погоджуються з даними наукової літератури щодо більш високих адаптаційних можливостей людини у розвитку силових якостей, чим витривалості [4, 11 та ін.], а також щодо консервативності швидкісних якостей людини [4, 7, 9, 10 та ін.].

Міжгрупове порівняння приростів показників змагальної діяльності свідчить, що сумарні середньостатистичні прирости спортивних результатів у спортсменів ЕГ1 за трьома вправами багатоборства ВСК після завершення другого етапу підготовчого періоду склали 4,7%, а у спортсменів ЕГ2 лише 1,8%.

Отже, і на першому, і на другому етапах підготовчого періоду більш виражені зміни у показниках змагальної діяльності відбулися у спортсменів тієї експериментальної групи, програма фізичної підготовки котрих поряд з комплексним (70–75% часу) передбачала диференційований (25–30% часу) розвиток провідних щодо модельних для кожного багатоборця, фізичних якостей.

Оскільки ці більш виражені позитивні зміни в результатах змагальної діяльності багатоборців ВСК не досягли статистично вірогідного рівня, ми вважаємо за доцільне проаналізувати сумарні зміни, що відбулися під впливом кожної з експериментальних програм упродовж усього педагогічного експерименту (табл. 2). Як видно з таблиці, і за абсолютними, і за відносними (%) показниками сумарні прирости спортивних результатів під впливом тренувальних програм диференційованого розвитку провідних для кожного спортсмена, щодо модельних, фізичних якостей, були більш вираженими. Найбільші позитивні зміни під впливом обох експериментальних програм відбулися у результатах підтягування на перекладині (20,17% і 4,19%). Це підтверджує численні дані раніше проведених досліджень [4, 9, 10 та ін.] про те, що силові якості у найбільшій мірі піддаються розвиткові за рахунок тренувальних впливів.

Таблиця 2

**Порівняльна ефективність впливу програм диференційованого розвитку провідних (А) та відстаючих (Б) фізичних якостей упродовж підготовчого періоду на показники змагальної діяльності**

Дисципліни багатоборства ВСК	Приріст за програмою А		Приріст за програмою Б	
	абсолютні величини	%	абсолютні величини	%
Біг 100 м (с)	0,11	0,89	0,10	0,73
Підтягування на перекладині (разів)	4,06	20,17	0,87	4,19
Смуга перешкод (с)	–	–	–	–
Біг 3000 м (с)	33,00	5,31	14,54	2,87
Разом	–	26,37	–	7,79

На другому місці за величиною позитивних змін були спортивні результати у бігу на 3000 метрів. Під впливом тренувальної програми диференційованого розвитку провідних фізичних якостей вони становили 5,31%, а під впливом програм диференційованого розвитку відстаючих фізичних якостей – лише 2,87%.

Зміни спортивних результатів у бігу на 100 м під впливом кожної з експериментальних програм були менш вираженими, ніж у вищезазначених дисциплінах, і майже не відрізнялися (0,89% і 0,73%), що пояснюється високою консервативністю швидкісних якостей [4, 7, 9, 10 та ін.].

Зіставлення сумарних позитивних змін спортивних результатів з трьох дисциплін багатоборства ВСК переконливо свідчить про більш високу ефективність програми диференційованої фізичної підготовки з акцентом на розвиток провідних для кожного спортсмена фізичних якостей (26,37%), ніж програма з акцентом на розвиток відстаючих для кожного спортсмена фізичних якостей (7,79%).

На жаль, відсутність у зимовий період умов для проведення повноцінних тренувань та змагань з подолання смуги перешкод не дозволила нам вивчити вплив експериментальних програм на динаміку спортивних результатів в цьому виді багатоборства, але отримані нами результати дають підстави для припущення, що вона мала б аналогічний характер.

У процесі проведених досліджень нами експериментально встановлено, що програма диференційованої фізичної підготовки багатоборців ВСК 2-го та 1-го спортивних розрядів, яка поєднує в собі комплексний розвиток фізичних якостей (70–75% від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу) з акцентованим розвитком провідних для кожного спортсмена фізичних якостей (25–30% від загального обсягу фізичної підготовки у підготовчому періоді макроциклу), сприяє більш вираженому зростанню їхньої спортивної результативності, ніж тренувальна програма диференційованої фізичної підготовки, що поєднує в собі комплексний розвиток фізичних якостей (70–75% від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу) з акцентованим розвитком відстаючих фізичних якостей (25–30% від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу).

### Висновки

1. Тренування у підготовчому періоді макроциклу за експериментальними програмами диференційованої фізичної підготовки з акцентованим розвитком як провідних, так і відстаючих, щодо модельних, для кожного спортсмена фізичних якостей сприяє вірогідним ( $p < 0,05$ – $0,01$ ) позитивним змінам показників змагальної діяльності багатоборців ВСК другого та першого спортивних розрядів.

2. Відносно вища ефективність програми диференційованої підготовки багатоборців ВСК другого та першого спортивних розрядів у підготовчому періоді макроциклу з акцентом на розвиток провідних, щодо модельних, фізичних якостей підтверджується вираженим сумарним приростом (у 3,4 рази) спортивних результатів у трьох дисциплінах багатоборства.

3. Найбільші величини приросту показників змагальної діяльності багатоборців у підготовчому періоді макроциклу, незалежно від спрямованості тренувальних програм, встановлені у підтягуванні на перекладині (12,59% і 13,27%), а найменші – у бігу на 100 м (0,77% і 0,85%), що погоджується з результатами численних наукових досліджень.

4. Динаміка приросту спортивних результатів багатоборців ВСК другого та першого спортивних розрядів має взаємозв'язок з послідовністю застосування експериментальних програм на етапах підготовчого періоду макроциклу. Для підтвердження, або спростування цього явища доцільно провести спеціальне експериментальне дослідження.

### Література

1. *Андрес А.* Показники змагальної діяльності та фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Т.1. – С. 226–230.

2. *Кирилюк В.В.* Организация учебно-тренировочной работы по военному пятиборью в частях и училищах. – Львов: Слава Родины, 1973. – 22 с.

3. *Корж В.П.* Совершенствование тренировочного процесса в пожарно-прикладном двоеборье на основе применения задания беговой направленности // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 1998. – №1. – С. 11–14.
4. *Линець М.М.* Основы методики развития руховых качеств. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
5. *Лодяев Н.Ф.* Военное троеборье. – Москва: Воениздат, 1988. – 256 с.
6. *Лукин К.В., Филипов Г.Н.* Подготовка спортсмена-многоборца. – Москва: Изд-во ДОСААФ СССР, 1980. – 24 с.
7. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Москва: Известия, 2001. – 334 с.
8. *Неделяев А.Р., Сорокин В.П.* Военно-прикладные виды спорта в системе физической подготовки военно-воздушных сил. – К. – 1989. – 53 с.
9. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. *Романенко В.А.* Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.
11. *Costill D., Sharp R., Troup J.* Muscle strength: Contributions to sprint swimming // Biokinetic Strength Training: Copyright – 1980. – V. 1. – P. 55–59.

## **ДИНАМИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МНОГОБОРЦЕВ ВОЕННО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА**

**Андрей АНДРЕС, Михаил ЛИНЕЦ, Иван ВОЙТОВИЧ**

*Национальный университет “Львовская политехника”  
Львовский государственный университет физической культуры  
Львовский банковский институт Национального Банка Украины*

**Целью** нашего исследования было изучение влияния тренировочных занятий по экспериментальным программам с акцентированным развитием ведущих или отстающих, относительно модельных, для каждого спортсмена физических качеств на эффективность соревновательной деятельности многоборцев ВСК.

### **Методы исследования.**

1. Перекрестный педагогический эксперимент;
2. Методы математической статистики: определение среднестатистических величин, стандартных отклонений и достоверных различий за критерием Вилкоксона.

**Аннотация.** В течение подготовительного периода многоборцы тренировались по разработанным нами программам дифференцированной физической подготовки, согласно которым 70–75 % времени отводилось комплексному развитию физических качеств, а 25–30 % времени – акцентированному развитию ведущих или отстающих относительно модельных физических качеств. На обще-подготовительном этапе подготовительного периода спортсмены ЕГ1 акцентировано развивали отстающие, а спортсмены ЕГ2 – ведущие физические качества, на специально-подготовительном этапе – наоборот. В течение эксперимента многоборцы обеих групп трижды принимали участие в контрольных соревнованиях: до начала педагогического эксперимента, по окончании обще-подготовительного этапа и по окончании специально-подготовительного этапа.

Программа дифференцированной подготовки многоборцев ВСК второго и первого спортивных разрядов в подготовительном периоде макроцикла с акцентом на развитие ведущих, относительно модельных, физических качеств оказалась более эффективной, что подтверждается -

выраженным суммарным приростом (в 3,4 раза) спортивных результатов в трех дисциплинах многоборья.

**Ключевые слова:** многоборье военно-спортивного комплекса, дифференцированная программа физической подготовки, ведущие и отстающие физические качества, акцентированное развитие, состязательная деятельность.

**DYNAMICS OF THE SPECIAL PREPAREDNESS OF ALL-ROUNDERS  
OF MILITARY-SPORT COMPLEX  
IN PROLONG SETUP TIME OF ANNUAL MICROCYCLE**

**Andrey ANDRES , Mikhaylo LYNETS , Ivan VOYTOVICH**

*National University "Lviv Polytechnic"  
Lviv State University of Physical Culture  
Lviv Bank Institute of National Bank of Ukraine*

The study of influencing of trainings was the **aim of our research** on the experimental programs with the accented development of conducting or backward, in relation to models, for every sportsman of physical qualities on efficiency of competition activity of all-rounders of MSC.

**Research methods:**

1. Cross pedagogical experiment;
2. Methods of mathematical statistics: determination of average sizes standard deviations and reliable disagreements after the criterion of Wilcoxon.

**Abstract.** During setup time all-rounders practiced on the programs of the differentiated physical preparation developed by us in obedience to which 70–75% time was taken to complex development of physical qualities, and 25–30% time – the accented development of conducting or backward in relation to models physical qualities. On the general-preparation stage of setup time sportsmen of group №1 it is accented developed backward, and sportsmen of group №2 are leading physical qualities, on a special-preparation stage – vice versa. During the experiment the all-rounders of both groups took part in controls competitions three times before the beginning of pedagogical experiment, after termination of general-preparation stage of setup time and after termination of special-preparation stage of setup time.

Relatively higher efficiency of the program of the differentiated preparation of all-rounders of the MSC second and first sporting digits in setup time of microcycle with an accent on development of conducting, in relation to models, physical qualities is confirmed by the expressed (3,4 times more) total increase of sporting results in three disciplines of all-round.

**Key words:** all-round of military-sport complex, differentiated program of physical preparation, leading and backward physical qualities, accented development competition activity.