

УДК 796.8

doi: 10.15330/fcult.30.80-87

Сергій Романчук, Богдан Мицкан, В'ячеслав Афонін, Олег Лойко,
Іван Пилипчак, Максим Кузнецов, Богдан Ісовський

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Мета роботи – встановити вплив занять спортивними багатоборствами на розвиток спеціальних фізичних якостей військовослужбовців. Методи. З метою визначення впливу занять спортивними багатоборствами були проведені тестування 30 військовослужбовців, які займаються різними видами спорту, віком 21–25 років, за широким комплексом тестів, що включали в себе вправи на м'язову силу, витривалість, швидкісні здібності, вимір антропометричних показників, показників відчуття часу і м'язових зусиль, реакцію серцево-судинної системи на дозоване навантаження (30 присідань з вагою 16 кг). Отримані показники оброблялись методами математичної статистики. Результати. Встановлено рівень розвитку спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, що займаються спортивними багатоборства та іншими видами спорту які культивуються у збройних силах України. У дослідженні брали участь 30 військовослужбовців, які займаються різними видами спорту, віком 21–25 років, за широким комплексом тестів, що включали в себе вправи на силу, витривалість, швидкість, вимір антропометричних показників, показників відчуття часу і м'язових зусиль, реакцію серцево-судинної системи на дозоване навантаження. Отримані показники оброблялись методами математичної статистики. Висновок. Наші дослідження довели, що для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців, крім фізичних вправ, рекомендованих Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України, необхідно більш широко застосовувати прикладні види спорту. Одним з таких ефективних видів спорту є спортивні багатоборства, до складу яких входять вправи, що визначають рівень професіоналізму певної військової спеціальності. Заняття спортивними багатоборствами є ефективнішим засобом удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, ніж інші види спорту.

Ключові слова: військовослужбовець, спеціальна фізична підготовка, спортивні багатоборства.

The purpose of the work is to determine the influence of martial arts on the development of special physical qualities of military men. Methods. In order to determine the impact of martial arts, 30 military men who are engaged in various kinds of sport, aged 21–25 years, were tested for a wide range of tests including muscular strength, endurance, speed capabilities, measurement of anthropometric indices, indicators of the sensation of time and muscular effort, the reaction of the cardiovascular system on the dosage load (30 sit-ups weighing 16 kg). The obtained indicators were processed by the methods of mathematical statistics. Results. The development level of special physical training of military men who are engaged in martial arts and other kinds of sports which are cultivated in the armed forces of Ukraine was established. The study involved 30 military men who are engaged in various kinds of sport, aged 21–25 years, in a wide range of tests, which included exercises for strength, endurance, speed, measurement of anthropometric indicators, indicators of sensation of time and muscular effort, reaction of cardiovascular system at a dosage load. The obtained indices were processed by methods of mathematical statistics. Conclusion. Our research has shown that in order to improve the special physical preparedness of the military men, in addition to physical exercises recommended by the Physical Training Guidelines in the Armed Forces of Ukraine, it is necessary to use widely applied sports. One of such effective kinds of sport is martial arts, which include exercises that determine the level of professionalism of a particular military specialty. Martial arts are more effective means of improving the special training of military men than other kinds of sport.

Keywords: military man, special physical training, martial arts.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Реальна система фізичного виховання військовослужбовців, що склалася у Збройних Силах України (ЗСУ), ще недостатньо ефективна. Вона не завжди забезпечує психофізіологічну і професійну готовність військовослужбовців до бойової діяльності та потребує удосконалення. Не секрет, що понад 50% молоді, яка приходить на службу в армію, має низький рівень фізичної підготовленості [9, 21]. Традиційний підхід до організації професійно-прикладної фізичної підготовки не сприяє якості навчання у сенсі формування рухового досвіду в майбутній навчально-бойовій і бойовій діяльності та виховання у військовослужбовців стійкої мотивації до вдосконалення свого професіонального рівня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що організація процесу професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ще не зовсім відповідає розробленим військовим стандартам і потребує подальшого осмислення і більш конструктивного вивчення структури психофізичних якостей та їх зв'язку з формуванням військово-професійних навичок.

У складних умовах ведення бойових дій від військовослужбовця вимагається не тільки високий рівень професійної підготовленості за своєю військовою спеціальністю, а й уміння діяти як самостійна "бойова одиниця", вміння здійснювати маневр вогнем і рухом. Успішність вирішення цих завдань безпосередньо залежить від уміння військовослужбовців володіти своєю зброєю, мати високий рівень розвитку військово-прикладних навичок, фізичних і морально-психологічних якостей. Однак сьогоденний досвід ведення бойових дій у зоні АТО та інших локальних конфліктах, результати перевірок бойової готовності військових частин і підрозділів свідчать про недостатній рівень спеціальної фізичної підготовленості особового складу, і, насамперед, витривалості, навченості в ефективному використанні особистої зброї, метанні гранат, здатності долати природні та штучні перешкоди виконувати інші військово-професійні прийоми і дії [10, 20].

У той же час вирішення проблеми ефективного підвищення боєздатності військовослужбовців засобами і методами фізичної підготовки, викладеними раніше в Настанові з фізичної підготовки (НФП-2014, с. 158), виявляється не завжди достатнім. Існує необхідність у розробці спеціальних, науково обґрунтованих засобів і методів фізичної підготовки для підвищення боєздатності військовослужбовців, відповідно до специфічних вимог їх воєнно-професійної діяльності. На необхідність проведення спеціальної (зокрема фізичної) підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій вказують ряд авторів [8, 15, 22]. Наукові дослідження та досвід бойової підготовки військовослужбовців доводить, що застосування фізичних вправ, схожих за своїм впливом на фізичні навантаження і професійні дії воїнів різних військових спеціальностей, може бути важливим засобом вдосконалення спеціальної фізичної підготовки [14].

Серед засобів, які сприяють розвитку потрібних фізичних та спеціальних якостей, дозволяють формувати необхідні прикладні навички та професійні прийоми, з великим успіхом можуть застосовуватись вправи військово-прикладних видів спорту, спортивних багатоборств. Вони дозволяють військовослужбовцям в умовах специфічних психічних напружень і великих фізичних навантажень (під час спортивних змагань) вдосконалювати військово-професійну майстерність і польовий вишкіл, тому що змагання з спортивно-військових багатоборств зазвичай проводяться в різних польових умовах і у військовому однострої [23]. Із зростанням військової майстерності і накопиченням професійного досвіду інтенсивність м'язового напруження військовослужбовців при виконанні необхідної військової роботи на певному якісному рівні дещо зменшується. У той же час змагання з військово-прикладних видів спорту для досягнення високих результатів змушують військовослужбовців докладати ще більш високих м'язових зусиль для виконання тих же самих професійних дій [1, 5].

Змагальні умови потребують від військовослужбовців прояву сміливості, рішучості, дисципліни, прагнення до перемоги, досягнення вищих спортивних результатів. Ці якості розвиваються і гартуються в екстремальних умовах спортивної боротьби [4, 12].

Мета дослідження – встановити вплив занять спортивними багатоборствами на розвиток спеціальних фізичних якостей військовослужбовців.

Матеріали і методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети використані методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури та документальних джерел із проблем загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців

Сухопутних військ; *імперичні та експериментальні* – тестування для визначення рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей; *методи математичної статистики* – для опрацювання та інтерпретації результатів дослідження.

З метою визначення впливу занять спортивними багатоборствами були проведені тестування 30 військовослужбовців, які займаються різними видами спорту, віком 21–25 років, за широким комплексом тестів, що включали в себе вправи на силу, витривалість, швидкість, вимір антропометричних показників, показників відчуття часу і м'язових зусиль, реакцію серцево-судинної системи на дозоване навантаження (30 присідань з вагою 16 кг). Отримані показники оброблялись методами математичної статистики.

Одна підгрупа (15 чоловік) складалась зі спортсменів-багатоборців, а друга (15 чоловік) – зі спортсменів інших видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів і характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців (рукопашний бій, армреслінг, гирьовий спорт, боротьба). Спортивна кваліфікація – 1–2 розряди.

Результати і дискусія. На сучасному етапі розвитку фізичної культури, спорту і фітнесу необхідні нові види, засоби і методи тренувань, здатні розвивати функціональний стан і фізичну підготовленість військовослужбовців, і як наслідок зміцнення і підвищення стану здоров'я [3, 7]. Одними з найбільш популярних видів рухової активності для військовослужбовців є атлетична гімнастика – 22%, бойові мистецтва – 34%, спортивні ігри – 20%, плавання – 5% та різні багатоборства – 19% (військово-спортивний комплекс, військовий пентатлон, функціональні багатоборства, кросфіт). Перераховані види спорту, широко застосовується під час підготовки військовослужбовців до професійної діяльності як вищих військових навчальних закладах та й у військових центрах, частинах. Багатоборства спрямовані на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навиками що характеризують функціональний та морально-психологічний стан військовослужбовців. Під час тренувань, використовуються різноманітні вправи з гімнастики, легкої та важкої атлетики, гирьового спорту, плавання та інших видів спорту [16, 17].

Нами перевірявся вплив вправ військового багатоборства (пентатлону) на показники фізичної і спеціальної (професійної) підготовленості військовослужбовців. Аналіз отриманих результатів показав (табл.1), що за антропометричними показниками підгрупи достовірно не відрізняються ($p > 0,05$) і мають середні показники військовослужбовців Сухопутних військ [6].

Таблиця 1

Морфо-функціональна та фізична характеристика військовослужбовців

№ № зп	Показники	Загальний результат (n=30)	Спортсмени- багатоборці (n=15)	Інші спортсмени (n=15)	Достовірність розбіжності двох підгруп P
1	2	3	4	5	6
1	Зріст, см	178,3±2,2	178,7±1,8	177,9±1,9	p>0,05
2	Вага тіла, кг	72,05±3,2	73,4±1,6	70,7±2,8	p>0,05
3	Біг на 3000 м, с	766,5±29,7	735,1±18,1	798,3±33,2	p<0,05
4	Біг на 100 м, с	13,9±1,3	13,8±0,52	14,1±0,8	p>0,05
5	Підтягування, разів	13,7±2,1	13,9±1,1	13,5±1,5	p>0,05
6	Стрибок у довжину з місця, см	209,4±3,1	217,2±2,2	202,4±3,3	p<0,05
7	Динамометрія (права рука), кг	45,2±4,3	50,4±2,3	42,3±5,1	p<0,05
8	Динамометрія (ліва рука), кг	42,3±3,8	46,6±3,1	37,1±4,2	p<0,05
9	Жим двох гир по 16 кг, разів	10,5±5,3	14,5±3,4	5,7±2,8	p<0,05

Продовження табл. 1

1	2	3	4	5	6
10	Нахил вперед з вагою 10 кг з положення лежачи на спині, разів	19±4,3	22,4±±2,1	15,5±3,6	p<0,05
11	Утримання диска 20 кг прямими руками вперед, с	59,35±2,3	60,7±2,2	59,0±2,2	p>0,05
12	М'язове відчуття (% помилки)	17,5±4,3	13,6±3,8	20,3±4,3	p<0,05
13	Відчуття часу (% помилки)	29,6±6,1	25,1±4,8	34,4±5,2	p<0,05
14	ЧСС до навантаження	71,8±2,4	70,8±1,7	72,6±2,5	p>0,05
15	ЧСС після навантаження	148,8±3,2	147±3,4	150,6±3,5	p>0,05
16	ЧСС після 3-хв відпочинку, уд/хв	80,6±2,7	78,6±2,4	83,5±2,6	p>0,05
17	Спірометрія, см ³	3832±205	4215±185	3723±215	p<0,05
18	Індекс фізичної підготовленості	1,0	1,1	0,9	p<0,05

Різниця складає у 1–3%. Немає достовірної різниці у показниках бігу на 100 м – різниця 1,4% (консервативна якість, яка не дуже піддається удосконаленню в цьому віці), у підтягуваннях, де є вимога НФП для хорошої оцінки із загальної фізичної підготовки, різниця також складає всього 2,5–3%.

Що стосується утримання диска (20 кг), то практично всі досліджувані виконали вимогу утримувати його не менше однієї хвилини, отже, стимулу для подальшого виконання не було. Не дали суттєвої різниці і показники реакції серцево-судинної системи на стандартне навантаження (30 присідань з обтяженням 16 кг). У всіх військовослужбовців приблизно однаковою була реакція на стандартне фізичне навантаження (збільшення ЧСС) і час відновлення до вихідного рівня – різниця між групами досліджуваних складала 2–6%.

Решта показників тестування має певні розбіжності між підгрупами військово-службовців. Таким чином, за більшістю досліджуваних показників спортсмени-багаторборці мають певну перевагу над спортсменами інших видів спорту.

Щоб переконатись у цій перевазі, ми провели наступні іспити з інших контрольних вправ, які мають безпосереднє відношення до специфіки професіональних дій військовослужбовців. Результати тестування наведені (табл. 2).

Таблиця 2

**Характеристика спеціальної фізичної підготовленості
спортсменів-військовослужбовців**

№ №	Вправи	Спортсмени-багаторборці	Інші спортсмени	Достовірність різниці
1.	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод, с	121±2,3	135±3,4	p<0,05
2.	Марш-кидок на 5 км, хв.	25,12±0,6	28,21±2,1	p<0,05
3.	Плавання на 100 м, с	102,5±3,2	111,7±5,1	p<0,05
4.	Метання гранати на дальність, м	42±4,3	37±5,1	p<0,05
5.	Стрільба з автомата, бал	4,3±0,23	4,0±0,34	p>0,05
6.	Човниковий біг 6x100, с	134±3,1	144±3,8	p>0,05

Як видно з таблиці, з багатьох вправ, результати групи спортсменів-багаторборців достовірно переважають результати групи інших спортсменів. Різниця складає 7,5–

13,5%. Не дотягують до достовірності результати у стрільбі і човниковому бігу. Це можна пояснити тим, що стрільба – це дуже специфічна дія, яка на пряму не залежить від рівня фізичної підготовленості військовослужбовця, якщо вона виконується не одразу після певного навантаження. Що стосується човникового бігу, то тут проявляється швидкісна витривалість, яка успішно вдосконалюється завдяки спорту, якими займаються наші досліджувані. Слід зауважити, що результати в обох підгрупах достатньо високі (в межах оцінки “добре”) і в цілому переважають середні результати інших воїнів, які активно не займаються спортом.

Навчально-бойова діяльність військовослужбовців за інтенсивністю та напруженістю поступається бойовій діяльності. Зв'язок фізичної підготовки з навчально-бойовою діяльністю менш чіткий та виразний. Це призводить до хибної думки, що наявного у військовослужбовців рівня спеціальної фізичної підготовленості (успадкованого або набутого під час повсякденної рухової діяльності у процесі військової служби) цілком достатньо для успішного виконання своїх професійних обов'язків як у навчально-бойових, так й у бойових умовах [2, 19].

Підготувати військовослужбовців до ефективного виконання своїх професійних обов'язків при такому навантаженні можна засобами фізичної підготовки доводять, що застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальних якостей, не призведе до якісних змін рівня бойової готовності військовослужбовців [11, 14, 23]. Більшість вчених доводять, що в процесі занять фізичною підготовкою необхідно застосовувати вправи, які були б наближені за своєю структурою до професійних дій військовослужбовців [1, 3, 10, 21].

У чинних програмах підготовки військовослужбовців заняття з фізичної підготовки сплановано за розділами, як і для інших родів військ, зміст вправ не має спеціальної спрямованості та не дозволяє підготувати військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

Таким чином, актуальним постає питання підготовки військовослужбовців до виконання професійних завдань, формування в них готовності до тривалих дій на фоні значних фізичних та психологічних навантажень. Відповідно до цього актуально дослідити та впровадити в систему фізичної підготовки новітній підхід, спеціальний зміст занять з фізичної підготовки, який комплексно дозволяв би формувати не лише загальні, а й спеціальні фізичні якості військовослужбовців.

Висновок.

З метою оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців, крім фізичних вправ, рекомендованих Настановою з фізичної підготовки у військових, необхідно застосовувати спортивні багатоборства, зокрема пентатлон.

1. Андрес АС, Линець ММ. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу: методичний посібник. Львів: Українські технології; 2006. 76 с.
2. Андрусенко ЮМ. Фізичне виховання у збройних силах та спецпідрозділах: Метод. розробка для студ. фак. фіз. виховання і спорту. Київ: НТУУ “КПІ”; 2001.
3. Афонин ВН, Семенова ОЕ. К вопросу совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) военнослужащих. Международная научная конференция “Физическая культура: научные проблемы спортивной деятельности”. 2012 ноябрь 16-17; Кишинев: 2012: 91–96.
4. Бородин ЮА. Анализ эффективности спортивно-массовой работы в ВВУЗах Министерства обороны Украины и пути ее повышения. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005; 3: 62–63.
5. Глазунов СІ. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ [дисертація]. Київ. 2003. 20 с.
6. Эна Максим, Поцілуйко Павло, Афонін Вячеслав. Зросто-вагові особливості фізичного розвитку курсантів Національної академії сухопутних. Молода спортивна наука України: зб.наук. праць є галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: у 4-х т. Л.: ЛДУФК. 2016; 20 (2): 185–189.

7. Єрьомін С. Шляхи удосконалення фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003; 17: 63–68.
8. Закорко ІП, Журавель ОВ, Логвиненко ЮВ, Сверділ ЄВ, Каліфський АМ. Спеціальна фізична підготовка: навч.-метод. комплекс до викладання дисципліни. Київ: Знання України; 2010. 51 с.
9. Круцевич ТЮ, Лошицька ТІ. Стан фізичної підготовленості призовників. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003; 4: 54–59.
10. Лойко ОМ. Тенденції изменения содержания физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Вооруженных Сил Украины О.М. Лойко. Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : материалы II Междунар. конф.; 2014 ноябрь 28; Могилев: Могилев. институт МВД; 2014: 249–252.
11. Магльований АВ, Тьорло ОІ. Співвідношення спеціальної фізичної підготовки та загальної фізичної підготовки в модульній системі навчання курсантів-жінок. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007; 9: 94–98.
12. Михайлов ВВ. Науково-методичні основи формування нормативної бази багатоборства військово-спортивного комплексу [дисертація]. Львів: Держ. ун-т фіз. культури; 2007. 20 с.
13. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014). Київ: М-во оборони України; 2014. 158 с.
14. Ольховий ОМ. Професійно спрямована система фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з врахуванням специфіки подальшої військово-професійної діяльності. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців: матеріали Всеарм. наук.-метод. конф.; 2011 Листоп. 27; Київ, 2011: 48–52.
15. Попович ОІ., Афонін ВМ. Особливості професійної діяльності військових фахівців протиповітряної оборони (ППО) Сухопутних військ. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2011; 1: 17–19.
16. Приступа ЄН, Романчук СВ. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. 2012; 5: 223–230.
17. Пронтенко КВ. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання [дисертація]. Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2009. 22 с.
18. Ролук ОВ. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: 2016; 1 (33): 57–63.
19. Романчук ВМ, Романчук СВ. Напрямки вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2009; 13 (4): 172–178.
20. Романчук СВ, Попович ОІ, Федак СС, Попович ОІ. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010; 11: 88–91.
21. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: [дисертація]. Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2013. 540 с.
22. Федак СС. Вплив фізичної підготовки на ефективність військово-професійної діяльності під час виконання миротворчих операцій Спортивна наука України. 2013 [цитовано 2018 Груд 01]; 7 (58): 36–40. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/202>.
23. Rolyuk A, Romanchuk V., Boyarchuk A., Kyrpenko V., Afonin V., Lojko O. Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military. Journal of Physical Education and Sport. 2016; 16 (1): 132–135.

References:

1. Andres AS, Lynets MM. Improvement of physical training of multi-staff military-sports complex: a methodical manual. Lviv: Ukrainian technologies; 2006. 76 p.
2. Andrusenko YuM. Physical education in the armed forces and special forces: Method. development for studio. Fact nat upbringing and sports. Kyiv: NTUU "KPI"; 2001.
3. Afonyn VN, Semenova OE. On the issue of improving the professional-applied physical training (PAPP) of military personnel. International Scientific Conference "Physical Education: Scientific Problems of Sports Activities". 2012 November 16–17; Chisinau: 2012: 91–96.
4. Borodyn YuA. Analysis of the effectiveness of sports and mass work in Higher Education Institutions of the

- Ministry of Defense of Ukraine and ways to improve it. Pedagogy, psychology and medical-biological problems and physical training and sport. 2005; 3: 62–63.
5. Hlazunov SI. Express control of special physical fitness of servicemen of mechanized units of the Ground Forces [dissertation]. Kiev, 2003. 20 p.
 6. Ena Maksym, Potsiluiko Pavlo, Afonin Viacheslav. High-weight characteristics of physical development of cadets of the National Academy of Land. Young sports science of Ukraine: scholarly scholarship. Labor is a branch of physical education, sport and human health: in 4 t. L.: LDUFK, 2016; 20 (2): 185–189.
 7. Ieromin S. Ways of Improvement of Physical Training of Cadets of Military Educational Institutions at the Present Stage of Development of the Armed Forces of Ukraine. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2003; 17: 63–68.
 8. Zakorko IP, Zhuravel OV, Lohvynenko YuV., Sverdil YeV, Kalifskiy AM. Special physical training: teaching method. Complex to Teaching Discipline. Kyiv: Knowledge of Ukraine. 2010. 51 p.
 9. Krutsevych TIu, Loshytska TI. The state of physical preparedness of conscripts. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2003; 4: 54–59.
 10. Loiko OM. Trends in changing the content of physical training of servicemen of mechanized units of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine O.M. Loiko Actual problems of fire, tactical-special and professional-applied physical training: materials II International. confluence November 28, 2014; Mogilev Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs. 2014: 249–252.
 11. Mahlovanyi AV, Torlo OI. The Value of Special Physical Training and General Physical Training in the Modular Cadets Training System for Women. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2007; 9: 94–98.
 12. Mykhailov VV. Scientific and methodical bases of formation of normative base of all-round military-sports complex [dissertation]. Lviv: state un-t phys. culture. 2007. 20 p.
 13. A Manual for Physical Training in the Armed Forces of Ukraine (NFP-2014). Kyiv: Ministry of Defense of Ukraine; 2014. 158 p.
 14. Olkhovyi OM. Professionally directed system of physical training of cadets of higher military educational institutions taking into account the specifics of further military-professional activity. Current trends and prospects for the development of physical training of military personnel: All-Armenian materials. sci. method. confluence 2011 November 27; Kyiv, 2011: 48–52.
 15. Popovych OI., Afonin VM. Peculiarities of the professional activity of the military specialists of air defense (air defense) of the Ground Forces. Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports. 2011; 1: 17–19.
 16. Prystupa YeN, Romanchuk SV. Military all-round and military-applied sports in the system of training of specialists of the Armed Forces of Ukraine. Bulletin of the Kamyanets-Podilsky National named after Ivan Ogienko. Series: Physical education, sport and human health. 2012; 5: 223–230.
 17. Pronenko KV. Improvement of physical preparedness of cadets of operator specialties by means of weight sports at the stage of primary education [dissertation]. Lviv. state un-t phys. culture; 2009. 22 p.
 18. Roliuk OV. Special physical training of intelligence officers. Physical education, sport and health culture in modern society: Sb. sciences Eastern Europe. nats un-th them Lesia Ukrainka. Lutsk: 2016; 1 (33): 57–63.
 19. Romanchuk VM, Romanchuk SV. Areas of improvement of the system of physical training of servicemen of the Armed Forces of Ukraine. Young sports science of Ukraine: Sb. sciences etc. from the branch of phys. culture and sports. 2009; 13 (4): 172–178.
 20. Romanchuk SV, Popovych OI, Fedak SS, Popovych OI. Special physical training as a means of adaptation to the stress factors of training and combat and combat activities of military personnel. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2010; 11: 88–91.
 21. Romanchuk S.V. Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine: [dissertation]. Lviv. state un-t phys. culture; 2013. 540 p.
 22. Fedak SS. Influence of Physical Training on the Effectiveness of Military-Professional Activities in the Implementation of Peacekeeping Operations. Sport Science of Ukraine. 2013 [cited 2018 December 01]; 7 (58): 36–40. Available: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/202>.
 23. Rolyuk A. Romanchuk V., Boyarchuk A., Kyrpenko V., Afonin V., Lojko O. Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military. Journal of Physical Education and Sport. 2016; 16 (1): 132–135.

Цитування на цю статтю:

Романчук СВ, Мицкан БМ, Афонін ВМ, Лойко ОМ, Пилипчак І, Кузнецов М, Лісовський БП. Вплив спортивних єдиноборств на удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 24; 31: 80-87

Відомості про автора:	Information about the author:
Романчук Сергій Вікторович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національна академія сухопутних військ Збройних сил України імені Петра Сагайдачного (Львів, Україна) e-mail: romanchukserg@mail.ru https://orcid.org/0000-0002-0204-6059	Romanchuk Serhii Viktorovych – Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor, Professor, Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy (Lviv, Ukraine)
Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: bogdanmytskan21@gmail.com https://orsid.org/0000-0002-5853-713X	Mytskan Bohdan Mykhailovych – Doctor of Biological Science, Professor, Head of Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)
Афонін Вячеслав Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент, Національна академія сухопутних військ Збройних сил України імені Петра Сагайдачного (Львів, Україна) https://orcid.org/0000-0002-6577-3739	Afonin Viacheslav Mykolaiovych – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy (Lviv, Ukraine)
Лойко Орест Миронович – кандидат історичних наук, доцент, Національна академія сухопутних військ Збройних сил України імені Петра Сагайдачного (Львів, Україна) https://orcid.org/0000-0001-7182-5104	Loiko Orest Myronovych – Candidate of Science (Historical), Associate Professor (Ph. D.), Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy (Lviv, Ukraine)
Пилипчак Іван Васильович – викладач, Національна академія сухопутних військ Збройних сил України імені Петра Сагайдачного (Львів, Україна) https://orcid.org/0000-0002-0263-773X	Pylypchak Ivan Vasylovych – Lecturer, Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy (Lviv, Ukraine)
Кузнецов Максим Віталійович – старший викладач, Національна академія сухопутних військ Збройних сил України імені Петра Сагайдачного (Львів, Україна) https://orcid.org/0000-0002-6928-7674	Kuznetsov Maksym Vitaliiovych – Senior Lecturer, Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy (Lviv, Ukraine)
Лісовський Богдан Петрович – кандидат біологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна) e-mail: lisovsky.bogdan@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-0474-9572	Lisovskyi Bohdan Petrovych – Candidate of Science (Biology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 373. 5.016: 796/799 (07)
doi: 10.15330/fcult.30.87-95

Світлана Савлюк, Галина Власюк,
Андрій Герасимчук, Вікторія Романова

СТАН ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Мета – схарактеризувати стан здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку протягом першого року навчання у початковій школі на сучасному етапі. *Методи*. Для реалізації мети використали аналіз, узагальнення, систематизацію наукових джерел, а також збір даних за допомогою опитування. *Результати*. Встановлено, що серед учнів першого класу біля 90% дітей мають певні відхилення у стані здоров'я, у 19,7% дітей виявлено дисгармонійним, а в 9,3% – різко дисгармонійний фізичний розвиток. За останні десять років частка здорових першокласників зменшилась із 46% до 32%. Водночас на 6,5% зростає кількість дітей з різними хронічними захворюваннями. Найбільш поширеними є недуги кардіореспіраторної системи (48,6%). Недуги органів травлення складають 7,9%, ока і його придаткового апарату 5,4%, ендокринної системи 5,3%, кістково-м'язового апарату 4,5% і нервової системи 3,3%. Серед дітей 6–7 років 82,9% хлопчиків і 72,4% дівчат мають порушення постави, 17%