

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).27
УДК: 796.062.4:355.237.3

- Одеров А.М.**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Романчук С.В.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Первачук О.І.
аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Небожук О.Р.
доктор філософії, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Мельников А.В.
доктор педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
Ковальчук Р.О.
кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
Гоманюк С.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
Арабський А.П.
доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Іщенко Є.А.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
Замараєв М.Г.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

АНАЛІЗ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

В умовах сьогодення та проведений аналіз плануючої документації з питань організації освітнього процесу у військовому навчальному закладі показав необхідність пошуку актуальних напрямів та методів підвищення рівня підготовки спеціалістів механізованих військ у військових навчальних закладах МО України.

Враховуючи відсутність належного професійного відбору з фізичної підготовки до вищих військових навчальних закладах, мета нашого дослідження полягає у проведенні аналізу існуючої системи фізичної підготовки фахівців механізованих військ МО України, вивчити наявні проблеми та недоліки та запропонувати шляхи їх вирішення. Таким чином, з метою підвищення ефективності освітнього процесу в умовах, що склалися, необхідно розглянути комплексний підхід щодо впровадження у робочу програму навчальної дисципліни питання із спеціальних дисциплін для фахівців механізованих підрозділів (включаючи заняття, наближені до бойової діяльності воїнів-піхотинців) та розробити і запропонувати рекомендації щодо вдосконалення системи фізичної підготовки у навчальних закладах Сухопутних військ Міністерства оборони України.

Ключові слова: фізичні якості, навчально-бойова діяльність, фізична підготовка, робоча програма навчальної дисципліни, розділи фізичної підготовки.

Oderov A., Romanchuk S., Pervachuk O., Nebozhuk O., Melnykov A., Kovalchuk R., Homaniuk S., Arabskyi A., Ishchenko Y., Zamaraiev M. Analysis of the working program of the curriculum of physical education and special physical training of cadets of the mechanized units of the military educational institution.

In today's conditions, the analysis of the planning documentation on the organization of the educational process in the military educational institution showed the need to find relevant directions and methods of improving the level of training of mechanized troops in military educational institutions of the Ministry of Defense of Ukraine.

Given the lack of proper professional selection in physical training for higher military educational institutions, the purpose of our research is to conduct an analysis of the existing system of physical training of specialists of the mechanized forces of the Ministry of Defense of Ukraine, to study the existing problems and shortcomings and to propose ways to solve them. Thus, in order to increase the effectiveness of the educational process in the existing conditions, it is necessary to consider a comprehensive approach to the introduction of issues from special disciplines for specialists of mechanized units into the work program of the educational discipline (including classes close to the combat activity of infantry soldiers) and to develop

and propose recommendations on improving the system of physical training in educational institutions of the Ground Forces of the Ministry of Defense of Ukraine.

Key words: physical qualities, training and combat activity, physical training, working program of the academic discipline, sections of physical training.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Як показує сучасний досвід ведення бойових дій фахівцями механізованих підрозділів, фізична та психологічна підготовка військовослужбовців відіграє важливу роль у підготовці воїна-піхотинця до бойових дій. Виконання навчально-бойових завдань вимагає від військовослужбовців піхотинців високого ступеня їхньої бойової готовності, навченості, морально-вольового стану, уміння обслуговувати сучасну (спеціальну) техніку та озброєння, їх здатності виконувати завдання відповідно до посади та прямого призначення [6, 10, 12].

Дослідження низки науковців питань спеціальної підготовки військовослужбовців та постійний вплив несприятливих факторів на організм військовослужбовців може з більшою часткою ймовірності викликати прояв ряду виражених функціональних зрушень, негативних психологічних реакцій, що призводить до зниження професійної працездатності та погіршення здоров'я військовослужбовців [14, 18].

Таким чином, успішність дій у цих умовах залежить від рівня їхньої фізичної та психічної готовності, а також розвитку важливих професійних якостей та військово-прикладних рухових навичок та вмінь, що реалізуються в умовах, максимально наближених до бойових та під час сучасного ведення бойових дій [1, 3, 15].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження науково-методичної літератури [11, 16] щодо якості організації освітнього процесу та підвищення його ефективності в умовах, що склалися, участь військовослужбовців у веденні бойових дій надають нам можливість стверджувати про необхідність постійного вдосконалення та підвищення рівня фахівців механізованих військ з метою якісного та успішного виконання завдань за призначенням.

Науковцями [6, 17] розкрито основні питання організації системи спеціальної фізичної підготовки у військових закладах вищої освіти, що відіграє важливу роль у процесі оволодіння вправами військово-прикладного характеру. У свою чергу, у дослідженнях Ю.Бородіна, О.Скирти, Д.Дмитрієва, Д.Попова, А. Максименко та ін. відображено та розкрито питання навчання та вдосконалення техніки військово-прикладних вправ, які забезпечують успішне проходження програми за розділами фізичної підготовки та розглянуто питання формування військово-прикладних навичок у процесі фізичної підготовки військовослужбовців до дій у екстремальних умовах [2, 7].

Аналізуючи низку досліджень, нами було помічено, що у дослідженнях мало уваги приділяється питанням вдосконалення освітнього процесу з питань організації навчання та удосконалення вправ військово-прикладного характеру військовослужбовців механізованих підрозділі у поєднанні із вправами бойової підготовки [12, 17].

На нашу думку, вирішення даної проблеми полягає у комплексному підході щодо впровадження у робочі програми навчальної дисципліни занять із спеціальних дисциплін, включаючи заняття, наближені до умов бойової діяльності та розробленні певних рекомендації щодо вдосконалення системи фізичної підготовки у військових навчальних закладах ЗС України [9, 13]. Такий підхід забезпечить досягнення рівня фізичної та бойової підготовленості військовослужбовців та успішне виконання завдань відповідно до призначення.

Мета дослідження – проаналізувати існуючу систему фізичної підготовки фахівців механізованих підрозділів військового закладу освіти, вивчити наявні проблеми та недоліки та запропонувати шляхи їх вирішення.

Організація та методи дослідження. З метою отримання об'єктивних даних нами використано теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел й наукових даних), анкетування (з метою визначення значення основних фізичних якостей у роботі піхотинця та висловлення думки про роль спеціальних фізичних якостей), методи математичної статистики (кореляційний аналіз для встановлення надійності статистичних взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості та професійної підготовки). За результатами дослідження було визначено актуальність і основні напрями дослідження проблеми. Аналіз літературних джерел дозволив сприяти уточненню завдань дослідження та вибору адекватних методів для їх вирішення. Даний етап аналізу наукових джерел здійснювали з метою ознайомлення з фактами, що характеризують сучасний стан досліджуваної проблеми. Для отримання об'єктивної інформації з проблеми організації фізичної підготовки з курсантським складом нами було використано теоретичний аналіз наукових, методичних, періодичних літературних джерел, документальних та архівних матеріалів вітчизняної та закордонної освіти. Для досягнення мети використовували комплекс загальнонаукових методів дослідження, який полягав у використанні розповіді, оскільки вона дозволяє різнобічно охарактеризувати широке коло питань. Мінімізація суб'єктивних поглядів і суджень сприяла використанню різних джерел інформації, але перевагу надавали літературним і документальним, застосовуючи критичний підхід до їхнього вибору. Формування кола літературних джерел здійснювали після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science.

Результати досліджень опрацьовували методами математичної статистики з використанням пакету прикладних комп'ютерних програм «Statistica 5.5», ліцензія № AX 908A290603AL. Після педагогічних експериментів проводили розрахунки. Кореляційний аналіз (парний) використовували для встановлення надійності статистичних взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості та професійної підготовки. При цьому аналізували тільки статистично вірогідні значення коефіцієнтів кореляції – $\alpha=0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчально-бойова діяльність військовослужбовців механізованих військ містить у собі велику кількість екстремальних факторів, які значною мірою сприяють виникненню у них нервово-психічної та емоційної напруженості.

Щоб протистояти цим факторам, військовослужбовцям необхідний високий рівень розвитку психічних професійно значущих і психофізіологічних якостей; високий рівень загальної, силової та спеціальної витривалості,

самовладання (емоційно-вольова стійкість); психомоторної координації; високого розвитку низки особистісних властивостей; високої відповідальності за доручену справу, колективізму, групової згуртованості, готовності до чіткої взаємодії. Воїни майже завжди виконують свої професійні завдання в екстремальних умовах. Вони піддаються впливу незліченної множини нових, незвичних умов та несприятливих факторів бойової діяльності [1, 6, 14]. З погляду логічної послідовності процесу навчання можна відзначити, що відпрацюванню в конкретній навчально-бойовій обстановці прийомів і способів дій на полі бою сприяє необхідний рівень фізичної готовності. Необхідно забезпечити розвиток основних фізичних якостей, військово-прикладних навичок та умінь.

Вирішення цього завдання повинно сприяти за рахунок навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», мета якої полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання [4, 5, 8].

Нами проведено опитування, в якому взяло участь 64 офіцери, які проходять службу на посадах науково-педагогічних працівників Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного та офіцери факультету бойового застосування військ, які надавали відповіді на запитання щодо оцінки значення основних фізичних якостей, необхідних піхотинцям та висловити думку про роль спеціальних фізичних якостей. Оцінювання було здійснено практично за всіма основними якостями (у 5-бальній шкалі), а саме: сила – $4,77 \pm 0,03$; витривалість – $4,61 \pm 0,06$; швидкість – $4,59 \pm 0,06$; спритність – $4,59 \pm 0,09$.

При цьому багато респондентів пов'язували спритність з якістю тонкої рухової координації і виставляли 5-ти бальні оцінки. Крім того, офіцери (серед яких 19 осіб – учасники бойових дій на території нашої держави) вказували на важливість таких спеціальних якостей, як стійкість до статичних навантажень (при роботі зі снарядами), стійкість до нестачі кисню у повітрі, що вдихається (при діях при задимленні), стійкість до заколихування (при тривалих перевезеннях) та ін.

Проведений детальний аналіз існуючої робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів військового навчального закладу показує, що в її організації та плануванні існують незначні недоліки, що знижують її ефективність у справі формування військово-професійної готовності випускників-піхотинців до дій в екстремальних умовах. Хоча в організаційно-методичних вказівках зазначено, що практичні заняття з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки організовуються та проводяться в комплексі з іншими спеціальними дисциплінами. У змісті програми такі заняття не включені. Чи не відображена строга методична послідовність проведення занять з розділів фізичної підготовки.

Таким чином, вся фізична підготовка проводиться, як правило, в умовах, не наближених до умов бойової діяльності воїнів-піхотинців до дій в екстремальних умовах і не досить ефективно вирішує завдання розвитку та вдосконалення професійно важливих якостей командира механізованого підрозділу в повному обсязі. Разом з тим, як було зазначено вище, військовослужбовцям механізованих підрозділів часто доводиться вирішувати бойові завдання на фоні великих фізичних та психологічних навантажень, тому необхідно включення до програми виконання фізичних вправ після здійснення певної фізичної роботи напруженого характеру зі зброєю, у засобах бронезахисту як вдень, так і вночі.

Також необхідний перегляд розподілу навчального часу між видами навчальних занять з фізичної підготовки. У програмі явно недостатня кількість годин виділено на вправи військово-прикладного характеру. Водночас дослідженнями низки авторів доведено високу ефективність застосування вправ військово-прикладного характеру як засобу розвитку фізичних якостей та пристосування до умов бойової діяльності. Заняття дають найбільший ефект у порівнянні з іншими розділами фізичної підготовки у розвитку швидкості дій в екстремальних умовах [6, 18]. Так само вони є цінним засобом удосконалення загальної та швидкісної витривалості, координаційних здібностей військовослужбовців. Під час застосування вправ військовослужбовці нерідко пробігають відстані не менше ніж у кросі, але на тлі високих емоцій не відчувають утоми.

Також застосування вправ військово-прикладного характеру є засобом розвитку швидкості та спритності військовослужбовців [15]. Рекомендовано та бажано включати перелік вправ до програми фізичної підготовки військовослужбовців як один з найефективніших засобів розвитку швидкості у діях, спритності та швидкого відновлення організму, що займаються після високих фізичних навантажень. Недостатньо часу, на нашу думку, відведено вивченню розділу «Рукопашна підготовка». В результаті проведеного хронометражу навчальних занять та обробки результатів було встановлено, що на навчання простим за руховою структурою прийомів і дій рукопашного бою витрачається в середньому близько п'ятнадцяти хвилин. Такі витрати часу у підготовці воїнів-піхотинців цілком виправдані. До того ж, згідно з вимогами ІНФП-2021 [5], за специфікою військово-професійної діяльності курсанти піхотинці повинні добре володіти прийомми рукопашного бою та додатково повинні вивчати прийоми подолання смуги за спеціальними програмами. В освітньому процесі курсантів військового навчального закладу ці положення не відображаються.

Також необхідні зміни структури вивчення питань у самому розділі «Подолання перешкод та метання», чому сприяє неузгодженість термінів та порядку оволодіння військово-професійними навичками в ході вивчення дисциплін «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». У процесі проведення комплексних занять більше уваги, на наш погляд, необхідно приділяти комплексним заняттям з прискореного пересування та легкої атлетики зі спорядженням та зброєю, подоланню перешкод, водних перешкод та рукопашному бою [5, 6]. Місцем проведення таких занять необхідно визначати тактичну та «психологічну» смугу перешкод з використанням засобів імітації сучасного бою та засобів, що застосовуються у реальному бою, що сприяє підвищенню рівня військово-професійної готовності особового складу. У таблиці 1 наведено взаємозв'язок кореляційних зв'язків показників фізичної підготовки з виконанням бойових нормативів.

Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та результатів виконання бойових нормативів

№ з/п	Вправи з фізичної підготовки	Бойові нормативи та коефіцієнт кореляції			
		норматив 1	норматив 2	норматив 3	норматив 4
	Підтягування на перекладині	-0,57	-0,61	-0,56	-0,58
	Біг на 100м	0,58	0,55	0,40	0,25
	Біг на 3000м	0,78	0,64	0,44	0,34
	ЗКВ на єдиній смузі перешкод	0,74	0,68	0,58	0,28
	Комплексна вправа на спритність	-0,63	-0,58	-0,47	-0,45
	Комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2	-0,56	-0,47	-0,37	-0,24

Відзначено високі кореляційні зв'язки між результатами бігу на 100 м та виконанням нормативів тактичної підготовки, особливо під час виконання пересування на полі бою перебіжками та по-пластунськи (норматив 1) $r = 0,58$ та нормативу 2 – доставка боєприпасів під вогнем супротивника. Суттєві кореляційні зв'язки визначаються також між результатами виконання нормативів бойової підготовки та навичками в подоланні перешкод та вправами на витривалість. Військово-прикладні навички та дій курсантів у своєму формуванні базуються значною мірою на загальній та швидкісно-силовій витривалості та характеризується зокрема подоланням смуги перешкод. І про це свідчить зіставлення оцінок за виконання завдання за практичне виконання нормативів із заняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця військовослужбовцем та результатів подолання спеціальної смуги перешкод для військовослужбовців механізованих підрозділів (таблиця 2).

Таблиця 2

Залежність виконання курсантами нормативів бойової підготовки від рівня розвитку навичок у подоланні перешкод

Оцінка за вправу на ЗКВ для піхотинців	Оцінка за виконання практичних завдань із заняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця військовослужбовцем		
	% відмінних оцінок	% добрих оцінок	% задовільних оцінок
Відмінно	42%	34%	20%
Добре	32%	41%	33%
задовільно	29%	23%	51%

Ще більшого значення для успішності професійних дій було визначено при їх зіставленні з оцінками загальної фізичної підготовленості, показниками сили (підтягування на перекладині), швидкості (біг 100 м), спритності (ЗКВ на єдиній смузі перешкод), витривалості (крос 3 км та степ-тест – 3хв). Визначалася середня оцінка із заокругленням отриманих результатів до цілих чисел (таблиця 3).

Таблиця 3

Залежність виконання курсантами нормативів бойової підготовки від рівня загальної фізичної підготовленості

Оцінка за фізичну підготовленість	Оцінка за виконання практичних завдань із заняття окопу, траншеї, позиції (вогневої позиції), опорного пункту, району оборони або вказаного місця військовослужбовцем		
	% відмінних оцінок	% добрих оцінок	% задовільних оцінок
Відмінно	46%	41%	16%
Добре	30%	32%	31%
задовільно	27%	31%	47%

Проведені нами дослідження показали, що відпрацювання навчальних питань, пов'язаних з практичним застосуванням військово-прикладних прийомів та дій, можливістю розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, швидкості) на заняттях з військово-професійних дисциплін, шляхом застосування форми супутнього фізичного тренування реалізується недостатньо. При організації та проведенні занять на навчальних місцях, пов'язаних із застосуванням прийомів та дій з розділів з навчальної дисципліни «Фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка» (прискорене пересування та легка атлетика, метання ручних гранат під час дій у підгрупі вогневої підтримки, дій з подолання перешкод), доцільно залучати викладачів кафедри фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки військового навчального закладу.

Істотним недоліком, на наш погляд, є відсутність спеціальних підвищених нормативів фізичної підготовленості для курсантів старших курсів, що не дає їм стимул для подальшого вдосконалення. Аналіз процесу навчання курсантів військового закладу освіти особливо показав недостатню підготовку на заняттях до дій в екстремальних умовах, на яких проводиться навчання необхідним військово-прикладним діям, що знижує ефективність військово-професійної діяльності. На випускному курсі у курсантів (розрахунок на 146 осіб) показники фізичної підготовленості були на відносно хорошому рівні ($4,17 \pm 0,4$). Але при цьому має місце незадовільні оцінки (6,3%), які не відповідали вимогам їх військово-професійної діяльності. Особливо це слід зазначити при аналізі результатів за загальну витривалість, а саме крос 3 км (13 хв. 42 ± 25 с, 10,2% мали незадовільні оцінки). Результати у бігу на 100 м – $14,6 \pm 0,05$ с, результати на смузі перешкод 3 хв. 12 ± 8 с. Для офіцера піхотинця в умовах сучасних вимог до військовослужбовців необхідно мати більш високий рівень фізичної підготовленості.

Судячи із зовнішніх проявів емоцій та поведінкових реакцій (вираз розгубленості) до 24% курсантів у складних умовах (на заняттях з рукопашного бою, на смузї перешкод) виявляли недостатню емоційну стійкість. Аналіз програми з предмету «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» показав, що вона пред'являє досить високі вимоги до рівня теоретичної, методичної та практичної підготовленості курсантів. Проте зміст та організація фізичної підготовки на етапах навчання курсантів навчального закладу не дозволяє, на наш погляд, успішно реалізовувати вимоги забезпечення високого рівня фізичної підготовки та не повною мірою сприяє формуванню їх військово-професійної готовності до дій в екстремальних умовах. Слід зазначити, що існуюча система організації фізичної підготовки у військовому закладі освіти не дозволяє мати її в числі найбільш потужних засобів забезпечення військово-професійної готовності майбутніх спеціалістів до діяльності у військах. До них можна віднести: недостатню наукову обґрунтованість рекомендацій щодо використання коштів фізичної підготовки для формування у курсантів професійно-значущих якостей за етапами їхнього професійного становлення у вузі; нереалізованість принципу комплексності фізичної підготовки, а також недостатній взаємозв'язок усіх форм фізичної підготовки курсантів із навчанням військовим дисциплінам;

відсутність чіткої програми з методичної підготовки курсантів, пов'язаної за змістом із завданнями етапів професійного навчання; відсутність системи формування у курсантів стійкої звички до системних занять фізичними вправами та спортом; неефективність системи перевірки та оцінки курсантів старших курсів навчання.

В даний час у військовому закладі освіти існує система фізичної підготовки, спрямована на вирішення переважно загальних завдань на всіх етапах професійного становлення курсантів, недостатньо тісно взаємопов'язана з іншими предметами військово-професійної підготовки.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз дозволяє зробити висновок про те, що існуюча робоча програма навчальних дисциплін має низку незначних недоліків, що виявляються в наступних протиріччях:

між низьким рівнем доузівської підготовки абітурієнтів, слабким показником їхньої фізичної готовності до навчання у ВВНЗ та високими вимогами до якісних параметрів військово-професійної готовності випускників військового вишу до майбутньої діяльності;

між практичною необхідністю формування та вдосконалення військово-професійної готовності випускників ВВНЗ до дій в екстремальних умовах, а також бойової діяльності у військах та відсутністю розроблених науково-методичних рекомендацій підвищення їх військово-професійної готовності засобами фізичної підготовки, особливо на старших курсах, що враховують вимоги, що пред'являються до курсантів певної військової спеціальності, що отримується ними у військовому виші.

Література

1. Афонін В.М., Романчук С.В., Одерів А.М. (2017). Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ ім. Драгоманова, Вип. 5К.С. 286-293.
2. Бородін Ю.А., Пічугін М.Ф., Боринський І.О., Єрьомін С.А., Романчук В.М., Романчук С.В. (2007). Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних Сил України, Навчально-методичний посібник, Київ: типографія ГШ ЗСУ, 168 с.
3. Воронцов О., Романчук С., Ролук О., Яворський А. (2017). Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. Український журнал медицини, біології та спорту : зб. наук. пр. – Миколаїв : ЧНУ ім. П.Могили, Т. 6, № 6 (90) – С. 47-52.
4. Збірник форм організаційних і навчально-методичних документів освітнього процесу національної академії сухопутних військ. Л.: НАСВ, 2016. – 138 с.
5. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225, Київ, 2021, 234 с.
6. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С. (2015). Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. Фізична активність, здоров'я і спорт, Львів, №4(22). – С. 12-18.
7. Максименко А.М. (2005). Теорія та методика фізичної культури: підручник для студентів вузів спеціальності «Фізична культура та спорт», Фізична культура, 533 с.
8. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо-професійних програм, програм та робочих навчальних програм з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка» для курсантів і слухачів ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред.. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова К.: МО України, 2016 – 60 с.
9. Положення про особливості організації освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти. Наказ Міністерства оборони України від 09.01.2020р. № 4 – Київ, 2020. – 23 с.
10. Романчук С.В. (2012). Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія], Львів : АСВ, 367 с.
11. Романчук С.В., Афонін та ін. (2022). Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти : [монографія], Л.: НАСВ, 2022. – 386 с.
12. Шевченко О.О., Романчук С.В. (2009). Дослідження показників професійно важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук пр., Харків, № 4. – С. 11-14.
13. Ю.А.Бородін, М.Ф.Пічугін, В.М.Романчук та ін. (2008). Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах. Навчальний посібник, Житомир: ЖВІ НАУ, 284 с.

14. Oderov A, Klymovych V, Romanchuk S, Korchagin M, Chernozub A, Olkhovi V, Zolocheskyi V. (2020). The Influence of Professionally Oriented Physical Training Means on the Operator's Physical Ability Level. *Sport Mont.* 2020;18(1):19–23.
15. Oderov A. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, Vol. 5, no. 1, pp. 93-102.
16. Oderov A., Romanchuk S., Kuznetsov M., Dunets-Lesko A. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical education and Sport*, Vol. 17(1), pp. 23-27. (doi:10.7752/jpes.2017.s1004).
17. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
18. A.Oderov, S.Romanchuk, G. Iedynak, S. Kopylov et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. Vol. 17 (72).

References

1. Afonin, V. M., Romanchuk, S. V., Oderov, A. M., (2017). "Doslidzhennia subiektyvnoi dumky uchasnykiv boiovykh dii shchodo vazhlyvosti fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv". *Naukovi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 5K. 286-293.
2. Borodin, Yu. A., Pichuhin, M. F., Borynskyi, I. O., Yeromin, S. A., Romanchuk, V. M., Romanchuk, S. V. (2007). "Formy fizychnoi pidhotovky u navchalnykh pidrozdilakh Zbroinykh Syl Ukrainy", *Navchalno-metodychni posibnyk*, Kyiv: typohrafiia HSh ZSU. p.168.
3. Vorontsov, O., Romanchuk, S., Roliuk, O., Yavorskyi, A. (2017). "Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtziv u suchasnomu boiu". *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu : zb. nauk. pr.* 6(90). 47-52.
4. Zbirnyk form orhanizatsiinykh i navchalno-metodychnykh dokumentiv osvithnoho protsesu natsionalnoi akademii sukhoputnykh viisk (2016). L.: NASV. 138.
5. Instruksiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy. Nakaz Ministra oborony Ukrainy vid 05.08.2021 r. № 225, Kyiv, 2021. 234.
6. Kyrpenko, V., Romanchuk, V., Romanchuk, S. (2015). "Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinoi diialnosti viiskovosluzhbovtziv Sukhoputnykh viisk". *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 4(22). 12-18.
7. Maksimenko, A.M. (2005). "Theory and methodology of physical culture: a textbook for students of universities specializing in Physical culture and sport", *Physical culture*. 533.
8. Orhanizatsiino-metodychni vkazivky dlia rozrobky osvithno-profesiinykh prohram, prohram ta robochykh navchalnykh prohram z navchalnoi dystsypliny "Fizychni vykhovannia, spetsialna fizychna pidhotovka" dlia kursantiv i slukhachiv VVNZ / Ukladach Sukhorada H.I. / Za red.. D.S. Hryshchenka, Yu.S. Finohenova K.: MO Ukrainy, 2016, p. 60.
9. Polozhennia pro osoblyvosti orhanizatsii osvithnoi diialnosti u vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh Ministerstva oborony Ukrainy ta viiskovykh navchalnykh pidrozdilakh zakladiv vyshchoi osvity (2020). Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 09.01.2020r. № 4, Kyiv. 23.
10. Romanchuk, S. V. (2012). "Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy". [monohrafiia]. Lviv : ASV. 367.
11. Romanchuk, S.V., Afonin, V.M. (2021). "Fizychna pidhotovka kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv na osnovi vybirkovoi napravlenosti profesiinoi osvity": [monohrafiia]. L.: NASV. 386.
12. Shevchenko, O. O. Romanchuk, S.V. (2009). "Doslidzhennia pokaznykiv profesiino vazhlyvykh psykhologichnykh yakosti kursantiv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinoi diialnosti". *Slobzhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk : zb. Nauk pr.* 4. 11-14.
13. Yu.A.Borodin, M.F.Pichuhin, V.M.Romanchuk ta in. (2008). "Kerivnytstvo ta orhanizatsiia form fizychnoi pidhotovky u vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh". *Navchalnyi posibnyk*, Zhytomyr: ZhVI NAU. 284.
14. Oderov, A, Klymovych, V, Romanchuk, S, Korchagin, M, Chernozub, A, Olkhovi, V, Zolocheskyi, V. (2020). The Influence of Professionally Oriented Physical Training Means on the Operator's Physical Ability Level. *Sport Mont.* 2020;18(1):19–23.
15. Oderov, A., Kuznetso, M., Romanchuk, S., Pohrebniak, D., Indyka, S., Bielikova, N. (2022). "Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary". *Sport i Turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, 5, no. 1. 93-102.
16. Oderov, A., Romanchuk, S., Kuznetsov, M., Dunets-Lesko, A. (2017). "Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training". *Journal of Physical education and Sport*. 17(1). 23–27. DOI:10.7752/jpes.2017.s1004.
17. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2), pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
18. A.Oderov, S.Romanchuk, G. Iedynak, S. Kopylov et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. Vol. 17 (72).