

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).24)
УДК 796.015.132: 355.237.3

Ковальчук М. П.,
аспірант кафедри легкої атлетики
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського;
0009-0000-1695-9783
Лотоцький І. Р.,
доктор філософії з фізичної культури та спорту, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного
0000-0002-8866-077X

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ СЕРЖАНТСЬКОГО СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

У статті представлено результати з спеціальної фізичної підготовленості майбутніх сержантів Збройних Сил України, в умовах воєнного стану у 2022-23 навчальному році. Аналіз показників курсантів випускного курсу (4-й семестр) показав, що результати проведених нами досліджень свідчать про те, що курсанти різних спеціальностей у четвертому семестрі у вправі метання гранати на точність набрали – 42,6 очок. Курсанти у вправі метання гранати на дальність виконали її на 33,5 м. Плавання в обмундируванні зі зброєю (100м) подолали за 189,7 с. Вищезгадані курсанти у загальній контрольній вправі на єдиній смузі перешкод показали результат 143,3 с. Вправу човниковий біг 6×100 м з автоматом виконали за – 142,9 с. Курсанти вищезгаданих спеціальностей у бігу (3100м) з подоланням перешкод у складі підрозділу (10 осіб) показали результат – 1013,6 с у випускному семестрі. На нашу думку та за вимогами інструкції з фізичної підготовки 20021 року результати є недостатніми і потребують кращого.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, курсант, військовий коледж, сержанти, чоловіки.

Kovalchuk Marian, Lototskyi Ihor. Special physical training cadets of the Non-Commissioned Officer College of the National Army Academy. The article presents the results of the data obtained on the level of special physical fitness of future sergeants-commanders of the Armed Forces of Ukraine (AFU). In the conditions of martial law, when Ukraine has been facing very acute challenges to its national security and territorial integrity for more than two years due to the full-scale invasion and aggressive policy of the Russian Federation, the problem of training military personnel capable of meeting these challenges becomes important. Specialised physical training is a key factor in achieving this goal in any military speciality.

The article presents the results of the special physical training of future sergeants of the Armed Forces of Ukraine under martial law in the 2022-23 academic year. The analysis of the indicators of the cadets of the Non-Commissioned Officer College of the graduation course (4th semester) showed that the results of our research indicate that cadets of various specialties in the fourth semester in the grenade throwing exercise scored - 42.6 points. The cadets in the exercise of throwing a grenade at a distance completed it at 33.5 m. Swimming in uniform with weapons (100 m) was completed in 189.7 s. The above-mentioned cadets in the general control exercise on a single obstacle course showed a result of 143.3 s. The 6×100 m shuttle run exercise with a machine gun was completed in - 142.9 s. Cadets of the above-mentioned specialties in running (3100m) with overcoming obstacles as part of a unit (10 people) showed the result - 1013.6 s in the graduation semester. In our opinion and according to the requirements of the 20021 physical training instructions, the results are insufficient and need better.

Key words: special physical training, cadet, military college, sergeants, men.

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану, коли Україна стикається з гострими викликами щодо своєї національної безпеки та територіальної цілісності у зв'язку з російською агресією важливою стає проблема підготовки якісного складу військовослужбовців, які в найближчому майбутньому стануть сержантами командирами відділень. Саме спеціальна фізична підготовка виступає основним фактором для досягнення цієї мети разом з професійною для всіх спеціальностей військовослужбовців. Прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів та збільшення чисельності військовослужбовців ЗСУ зумовили нагальну потребу всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів. Ряд вчених Лойко О., Ролюк О., Кирленко В. та інші своїми працями доводять [11; 13; 18], що саме спеціальна фізична підготовленість вважається тим фундаментом, який забезпечує усі компоненти боєготовності військовослужбовців. Згідно керівних документів та вимог до курсантів, вони повинні мати певний рівень фізичної підготовленості, який зможе забезпечити їх швидку адаптацію до служби в ЗСУ, швидше оволодіти військово-прикладними навичками відповідно до їх військово-облікової спеціальності [3, 10, 15].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Попередні дослідження науковців С. Романчука, А. Одерова та інших довели, що рівень фізичної підготовленості курсантів не забезпечує їх готовність до виконання завдань навчально-виховного процесу [8; 9; 12; 14].

Тому актуальністю питання, є встановлення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів у 3 і 4 семестрах з метою удосконалення змісту програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки.

Мета дослідження – дослідити рівень спеціальної фізичної підготовленості курсантів Військового коледжу сержантського складу НАСВ у воєнний стан.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі Військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). У дослідженні взяли участь курсанти 2-х курсів 2022-2023 навчального року. Кількість курсантів чоловіків бойової спеціальності – військово управління (БС-ВУ) - (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) становила 36 осіб, спеціальності сил підтримки озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) 28 і тилові спеціальності 30 осіб. Тестування було проведено за вправами з спеціальної фізичної підготовки, які передбачені новою Інструкцією з фізичної підготовки в Збройних Силах України [4].

Всі учасники дослідження дали згоду на проведення тестів, пройшли медичну комісію і були здорові. У дослідженні використано наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування (констатувальний експеримент) і методи математичної статистики. Використано статистичні параметри: середнє арифметичне – \bar{X} , його помилку – m , стандартне відхилення – S . Оцінка достовірності відмінностей оцінювалася за критерієм Стюдента t -критерій Стюдента – для визначення відмінності двох середніх відповідно у випадку нормального та відмінного від такого розподілів індивідуальних значень у кожній вибірці. Базовим був 5-и % рівень значущості ($p < 0,05$) [2, 16]. Дослідження проводили та були виконані відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Науковці Небожук О., Лашта В. та інші вивчали фізичну підготовленість (загальну та спеціальну) курсантів військових коледжів сержантського складу (ВКСС), але не у воєнний стан [6, 7]. На нашу думку рівень спеціальної фізичної підготовленості змінився протягом воєнного стану (після повномасштабного вторгнення). Проаналізувавши результати фізичної підготовленості курсантів-випускників ВКСС різних спеціальностей спостерігаємо, що не має достовірної різниці між показниками трьох спеціальностей де навчається лівова частка особового складу. До уваги брали три найбільш поширені спеціальності, а саме: бойова спеціальність – військово управління (механізовані підрозділи – майбутні командири відділень штурмових підрозділів); спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (експлуатація); тилові спеціальності – забезпечення військ (сил).

В метанні на точність існує чотири кола на різній відстані від місця метання (1 перше на 20 м; 2 – 25 м; 3 – 30 м; 4 – 35 м). Всі кола однакового розміру з наступними трьома зонами (радіусом): внутрішня зона (0,5 м); проміжна зона (1,5 м); зовнішня зона (2,5 м). По центру внутрішньої зони вертикально закріплений червоний прапорець (розміром 15*20см) висота стійки 30 см від землі. Всього дають для метання 16 гранат (протягом 8 хв), на кожне з чотирьох кіл виділяють по 4 гранати.

Результати метання гранати на точність курсантів ВКСС НАСВ різних спеціальностей представлені на рис. 1.

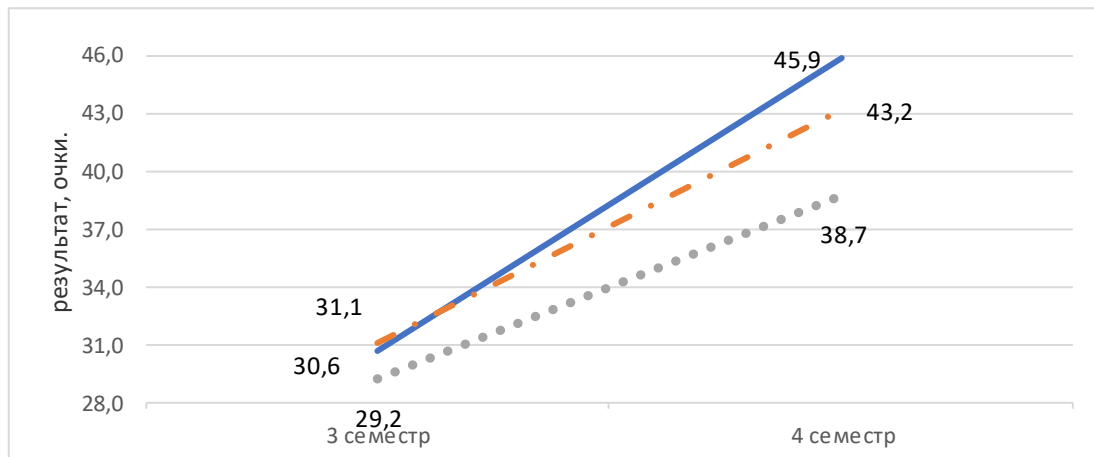


Рис. 1 Результати метання гранати на точність курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання)

Примітка:

.... тилові спеціальності – забезпечення військ (ТС-ЗВ);

...- спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ);

— бойова спеціальність – військово управління (механізовані підрозділи – командири штурмових відділень);

З рис. 1 видно, що у третьому семестрі у вправі метання гранати на точність курсанти з бойової спеціальності військово управління (механізовані підрозділи – майбутні командири штурмових підрозділів) набрали 30,6 очок, що на 0,5 очок менше від результатів курсантів спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – 31,1 очок; курсанти тилових спеціальностей – забезпечення військ у даній вправі набрали 29,2 очок; у результатах між трьома спеціальностями у третьому семестрі достовірної різниці не спостерігається.

У вправі метання гранати на точність у 4-му семестрі курсанти – майбутні командири штурмових підрозділів показали результат – 45,9 очок, різниця між 3-м і 4-м семестрами достовірна ($P < 0,01$); курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – 43,2 очок ($P < 0,05$) і курсанти тилових спеціальностей у вправі

метання гранати на точність набрали 38,7 очок ($P < 0,05$).

Результати метання гранати на дальність курсантів ВКСС різних спеціальностей зображені на рис. 2.

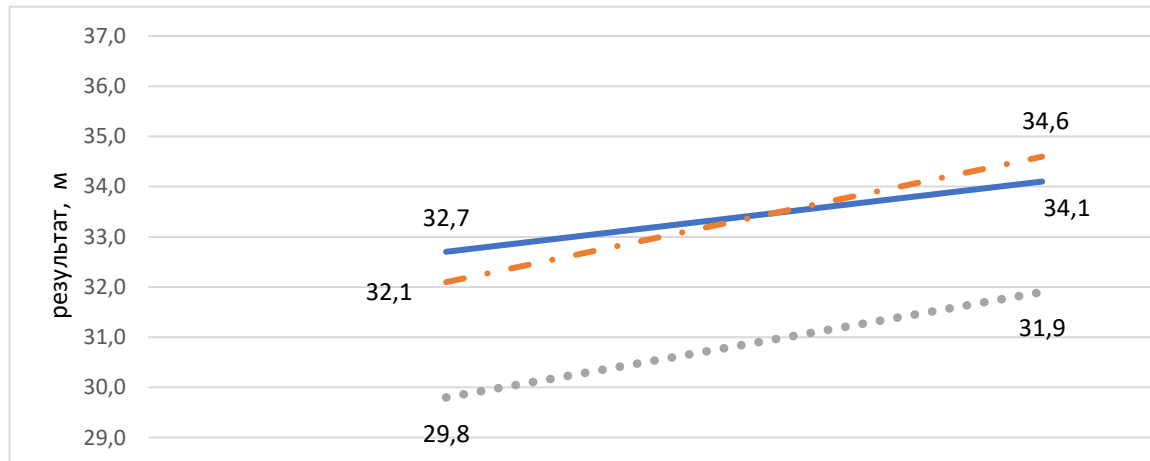


Рис. 2 Результати метання гранати на дальність курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання)

Примітка:

.... тилові спеціальності – забезпечення військ (ТС-3В);

... спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ);

___ бойова спеціальність – військове управління (механізовані підрозділи – командири штурмових відділень);

З рис. 2 видно, що у третьому семестрі курсанти тилових спеціальностей – забезпечення військ у вправі метання гранати на дальність показали результат $29,8 \pm 2,0$ м; на 2,3 м краще виконали абітурієнти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $32,1 \pm 2,2$ м; бойова спеціальність – військове управління (БС-ВУ) – (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали дану вправу з результатом $32,7 \pm 1,9$ м. У четвертому семестрі навчання були показані наступні результати у курсантів – тилових спеціальностей – забезпечення військ (ТС-3В) у метанні гранати на дальність спостерігається результат $31,9 \pm 1,8$ м, різниця між 3-м і 4-м семестрами недостовірною ($P > 0,05$); на 2,7 м більше показали найкращий результат курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-ОтаВТ) – $34,6 \pm 1,7$ м ($P > 0,05$); курсанти бойової спеціальності – військове управління (БС-ВУ) – (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали вправу гірше від спеціальностей сил підтримки а саме з результатом $34,1 \pm 1,9$ рази ($P > 0,05$).

Результати у плаванні в обмундированні зі зброєю (100 м) курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання) представлені на рис. 3.

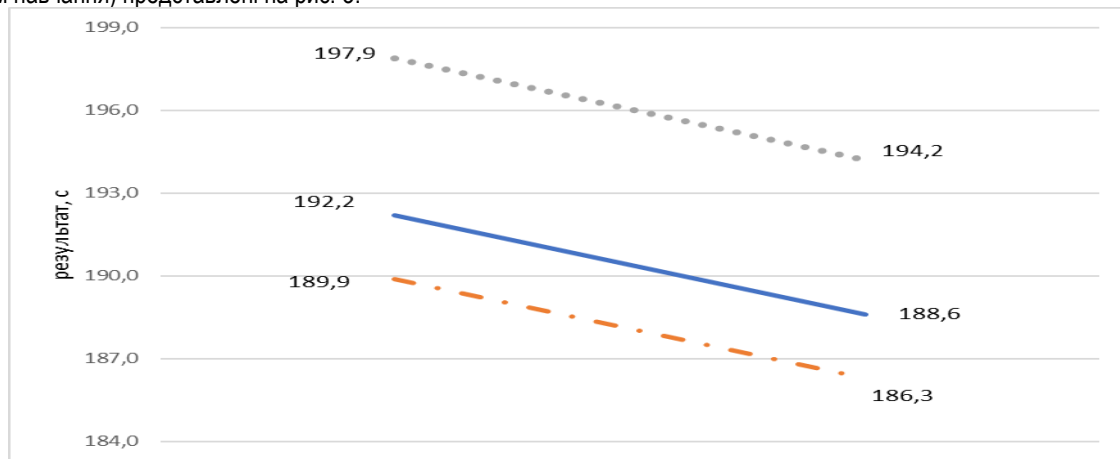


Рис. 3 Результати у плаванні в обмундированні зі зброєю (100 м) курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання)

Примітка:

.... тилові спеціальності – забезпечення військ (ТС-3В);

... спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ);

___ бойова спеціальність – військове управління (механізовані підрозділи – командири штурмових відділень);

З рис. 3 видно, що у третьому семестрі курсанти тилових спеціальностей – забезпечення військ у вправі плавання в обмундированні зі зброєю (100 м) показали результат $197,9 \pm 13,8$ с; на 8,0 с швидше виконали вправу курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $189,9 \pm 15,9$ с; бойова спеціальність – військове управління (БС-ВУ) – (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали дану вправу з результатом $192,2 \pm 11,2$ с. У третьому семестрі серед курсантів тилових спеціальностей – забезпечення військ

(ТС-ЗВ) у плаванні в обмундируванні зі зброєю (100 м) вправу могли виконати лише 39,1 % у четвертому семестрі цей показник збільшився до 48,9 %; серед курсантів спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) цей відсоток які справились із поставленим завданням був 47,9 % у третьому семестрі і в четвертому він зріс до 58,1 %; У третьому семестрі серед курсантів бойової спеціальності військового управління (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) у плаванні в обмундируванні зі зброєю (100 м) вправу могли виконати лише 44,6 % у четвертому семестрі цей показник збільшився до 58,9 %;

У четвертому семестрі навчання були показані наступні результати у курсантів – тилових спеціальностей – забезпечення військ (ТС-ЗВ) у плаванні в обмундируванні зі зброєю (100 м) спостерігається результат $194,2 \pm 11,8$ с, різниця між 3-м і 4-м семестрами достовірна ($P < 0,05$); на 7,9 с швидше показали результат курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $186,3 \pm 13,7$ с ($P > 0,05$); курсанти бойової спеціальності – військового управління (БС-ВУ)-(механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали вправу повільніше від спеціальностей сил підтримки а саме з результатом $188,6 \pm 10,9$ с ($P < 0,05$).

Результати у загальній контрольній вправі на єдиній смузі перешкод курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання) представлені на рис. 4.

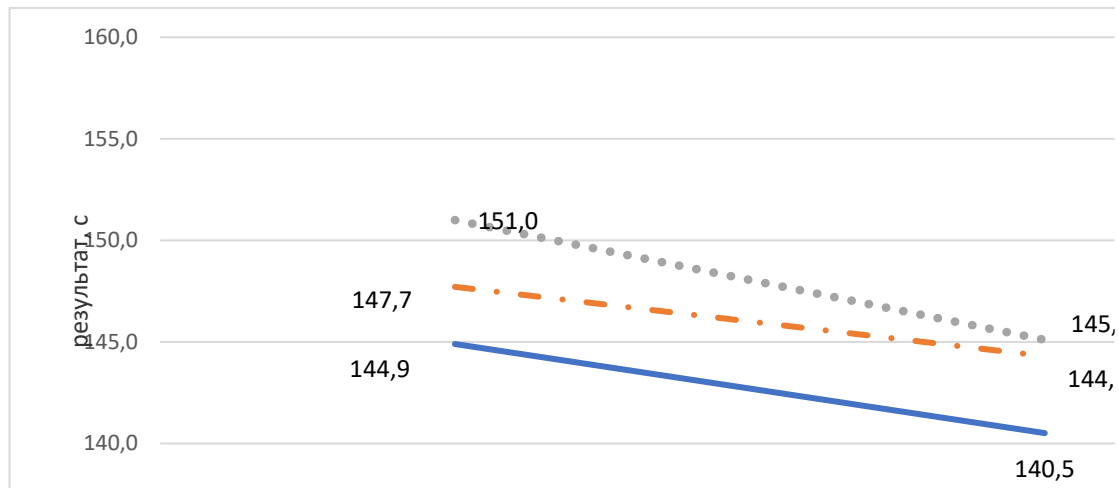


Рис. 4 Результати у загальній контрольній вправі на єдиній смузі перешкод курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання)

Примітка:

.... тилові спеціальності – забезпечення військ (ТС-ЗВ);

... спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ);

— бойова спеціальність – військового управління (механізовані підрозділи – командири штурмових відділень);

З рис. 4 видно, що у третьому семестрі курсанти тилових спеціальностей – забезпечення військ у загальній контрольній вправі на єдиній смузі перешкод показали результат $151,0 \pm 11,9$ с; на 3,3 с швидше виконали вправу курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $147,7 \pm 10,1$ с; бойова спеціальність – військового управління (БС-ВУ) - (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали дану вправу з результатом $144,9 \pm 9,9$ с. У четвертому семестрі навчання були показані наступні результати у курсантів – тилових спеціальностей – забезпечення військ (ТС-ЗВ) у загальній контрольній вправі на єдиній смузі перешкод спостерігається результат $145,1 \pm 9,8$ с, різниця між 3-м і 4-м семестрами достовірна ($P < 0,05$); на 0,8 с швидше показали результат курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $144,3 \pm 10,9$ с, ($P < 0,05$); курсанти бойової спеціальності – військового управління (БС-ВУ)-(механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали вправу краще від вищевказаних а саме з результатом $140,5 \pm 8,8$ с, ($P < 0,05$).

Результати у човниковому бігу 6x100 м з автоматом курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання) представлені на рис. 5.

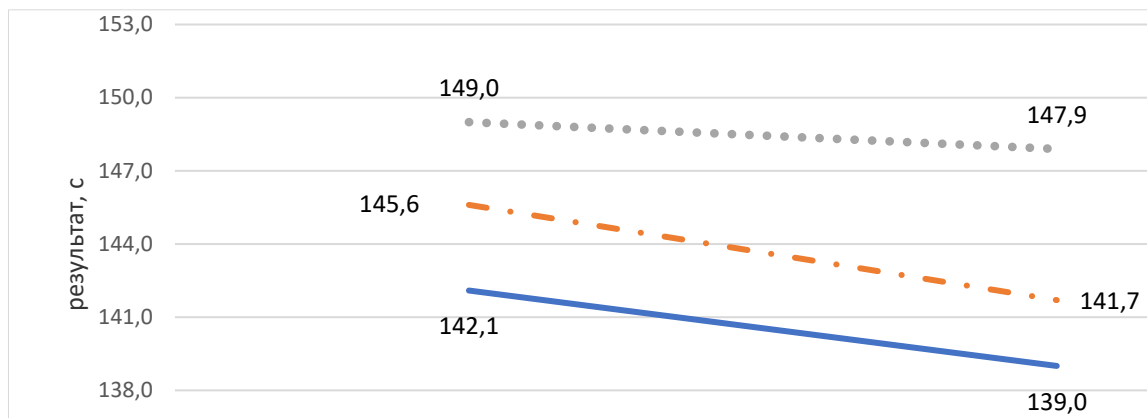


Рис. 5 Результати у човниковому бігу 6х100 м з автоматом курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання)

Примітка:

.... тилові спеціальності – забезпечення військ (ТС-ЗВ);

... спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ);

— бойова спеціальність – військове управління (механізовані підрозділи – командири штурмових відділень);

З рис. 5 видно, що у третьому семестрі курсанти тилових спеціальностей – забезпечення військ у човниковому бігу 6х100 м з автоматом показали результат $149,0 \pm 7,9$ с; на 3,4 с швидше виконали вправу курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $145,6 \pm 8,1$ с; бойова спеціальність – військове управління (БС-ВУ) – (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали дану вправу з результатом $142,1 \pm 8,9$ с. У четвертому семестрі навчання були показані наступні результати у курсантів – тилових спеціальностей – забезпечення військ (ТС-ЗВ) у човниковому бігу 6х100 м з автоматом спостерігається результат $147,9 \pm 9,7$ с, різниця між 3-м і 4-м семестрами достовірна ($P < 0,05$); на 6,2 с швидше показали результат курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $141,7 \pm 10,4$ с, ($P > 0,05$); курсанти бойової спеціальності – військове управління (БС-ВУ) – (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали вправу краще від вищевказаних а саме з результатом $139,0 \pm 9,6$ с, ($P > 0,05$).

Результати у бігу (3100м) з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу (10 осіб) курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання) представлені на рис. 6.

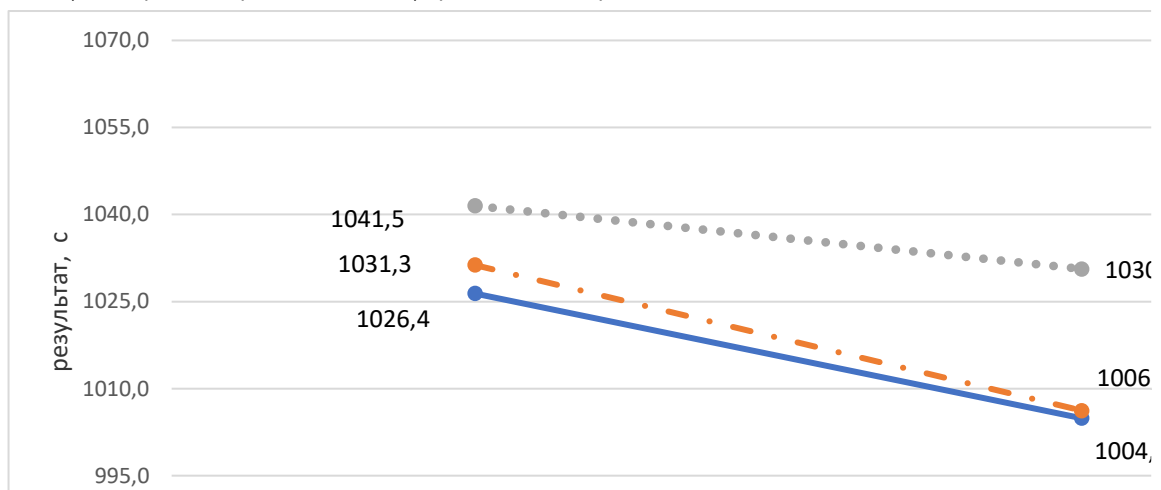


Рис. 6 Результати у бігу (3100м) з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу (10 осіб) курсантів ВКСС різних спеціальностей (з двох річним терміном навчання)

Примітка:

.... тилові спеціальності – забезпечення військ (ТС-ЗВ);

... спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ);

— бойова спеціальність – військове управління (механізовані підрозділи – командири штурмових відділень);

З рис. 6 видно, що у третьому семестрі курсанти тилових спеціальностей – забезпечення військ у бігу (3100м) з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу (10 курсантів) показали результат $1041,5 \pm 26,7$ с; на 10,2 с швидше виконали вправу курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $1031,3 \pm 27,1$ с; бойова спеціальність – військове управління (БС-ВУ) – (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали дану вправу з результатом $1026,4 \pm 19,9$ с. У четвертому семестрі навчання були показані наступні результати у курсантів – тилових спеціальностей – забезпечення військ (ТС-ЗВ) у бігу (3100м) з подоланням смуги

перешкод у складі підрозділу (10 курсантів) спостерігається результат $1030,6 \pm 18,7$ с, різниця між 3-м і 4-м семестрами недостовірною ($P > 0,05$); на 24,4 с швидше показали результат курсанти спеціальності сил підтримки – озброєння та військова техніка (ССП-О та ВТ) – $1006,2 \pm 21,4$ с, ($P > 0,05$); курсанти бойової спеціальності – військове управління (БС-ВУ)- (механізовані підрозділи – командири відділень штурмових підрозділів) виконали вправу краще від вищевказаних однокурсників а саме з результатом $1004,9 \pm 19,4$ с, ($P > 0,05$).

Між результатами різних спеціальностей не спостерігається достовірної різниці на вихідному рівні у третьому семестрі ($P > 0,05$);

Результати проведених нами досліджень свідчать про те, що курсанти вищевказаних спеціальностей у третьому семестрі у вправі метання гранати на точність в середньому набрали 30,3 очок, у четвертому семестрі – 42,6 очок ($P < 0,05$). Метання на точність вимагає високого рівня координованості і відчуття сили кидка у військовослужбовця, особливо при переході в метанні з кола, яке знаходиться на одній відстані на коло, яке знаходиться на іншій відстані. Також підготовка військовослужбовців в метанні на точність ускладнюється і тим, що дана вправа була вперше включена в основний документ, що регламентує організацію та проведення фізичної підготовки у ЗСУ у 2021 році, а в програми навчання з фізичної підготовки у ВВНЗ лише у 2022. І тому фахівці, які до цього здійснювали навчання в метанні гранати на дальність, не мають такого великого досвіду в навчанні метання гранат на точність. Саме тому на нашу думку результати курсантів в метанні на точність з кожним роком будуть зростати, як і методична і технічна майстерність фахівців з фізичної підготовки.

Курсанти вищевказаних спеціальностей у вправі метання гранати на дальність виконали її на 31,5 м у третьому семестрі, у четвертому семестрі – 33,5 м ($P > 0,05$). Метання гранат являється складною технічною вправою, а метання на дальність вимагає від військовослужбовця високого рівня розвитку вибухової сили та технічної підготовленості, що в свою чергу здійснюється на заняттях з фізичної підготовки. Також в ході наших спостережень ми помітили ще одну особливість, яка на нашу думку позитивно впливає на показники метання гранати на дальність. Даною особливістю являється те, що на останніх семестрах навчання, особливо військовослужбовці-чоловіки багато часу, який виділяється на самостійну підготовку та спортивно-масову роботу приділяють вправам на силу або нарощення (збільшення) м'язової маси, що на нашу думку також позитивно впливає на показники в метанні гранат на дальність, так як збільшуються і силові показники курсантів.

В процесі перевірки рівня плавання в обмундируванні зі зброєю (100м) нами було помічено, що навіть тим військовослужбовцям, які в гладкому (класичному плаванні) показали себе такими, що добре тримаються на воді (впевнено плывуть), в плаванні в обмундируванні зі зброєю показали невисокі показники плавальної підготовки, що свідчить про специфічність даної вправи і необхідність володіння спеціальними навичками та вміннями. В ході проходження навчальної програми, яка включала плавання в обмундируванні та прикладні вправи, нам вдалося досягти покращення результатів в даній вправі з 191,0 с у третьому семестрі до 189,7 с в четвертому ($P < 0,05$). У третьому семестрі серед курсантів у плаванні в обмундируванні зі зброєю (100 м) вправу могли виконати лише 43,9 % у четвертому семестрі цей показник збільшився до 55,3 %.

На нашу думку росту показників у загальній контрольній вправі на єдиній смузі перешкод сприяв ріст технічної підготовленості військовослужбовців. Курсанти навчилися більш економічно використовувати свої сили при подоланні перешкод, а також навчилися розподіляти сили по всій дистанції даної вправи. Також за рахунок виконання вправ на швидкісну витривалість та вправ анаеробного характеру нам вдалося покращити результати в подоланні загальновійськової смуги перешкод з 147,9 с у третьому семестрі до 143,3 с. в четвертому ($P < 0,05$).

Курсанти вищевказаних спеціальностей у третьому семестрі вправу човниковий біг 6×100 м з автоматом в середньому виконали за 145,6 с, у четвертому семестрі – 142,9 с ($P > 0,05$). Дана вправа, як і загальновійськова смуга перешкод вимагає наявності у військовослужбовця розвитку швидкісної витривалості, тому на нашу думку застосування вправ на швидкісну витривалість та вправ анаеробного характеру в процесі проходження програми забезпечило покращення показників в цій вправі, а також вміння розподіляти вагу спорядження та його припасування, що в свою чергу забезпечило більш комфортне його (спорядження) перенесення в процесі проходження дистанції.

Курсанти вищевказаних спеціальностей у бігу (3100м) з подоланням перешкод у складі підрозділу (10 осіб) показали результат $1033,1$ с у третьому семестрі, у четвертому семестрі – $1013,6$ с ($P > 0,05$). Біг на 3100 м з подоланням смуги перешкод є складною вправою в багатьох відношеннях. По-перше, дана вправа виконується в обмундируванні та з особистою зброєю та вимагає високого рівня як загальної, так і спеціальної витривалості. По-друге, вона виконується в складі підрозділу, що вимагає від військовослужбовців високої згуртованості, швидкості та узгодженості дій в процесі виконання даної вправи. По-третє, після подолання дистанції бігу в 3000 м. військовослужбовці повинні долати перешкоди на дистанції 100 м., що в свою чергу вимагає від них наявності високого рівня як технічної майстерності, так і силової і координаційної витривалості, і знову ж таки злагодженості дій при подоланні перешкод. Саме тому дану вправу військовослужбовці вважають найбільш складною при виконанні. А так як в ході програми фізичні навантаження та їх цільність поступово збільшуються, то на нашу думку закономірно, що відбулось покращення результатів курсантів в даній вправі в четвертому семестрі, порівняно з третім.

А вважаючи на те, що спеціальна швидкісна витривалість є й провідною фізичною якістю для курсантів особливо бойових (командних) спеціальностей, то результати дослідження стають ще більш цінними. Вищевказане свідчить про те, що близько 1/3 курсантів-випускників недостатньо оволоділи мінімальним рівнем військово-прикладних навичок та необхідним рівнем спеціальної швидкісної витривалості, що на жаль не дає їм можливості повною мірою опанувати професійні вміння та навички відносно своїх військово-облікових спеціальностей. Отримані нами результати доповнюють дослідження вчених Анохіна Є., Одерова А., Кузнєцова М. та інших [1].

Так як деякі вправи пов'язані одна з одною (човниковий біг 6×100 м з загальною контрольною вправою на єдиній смузі перешкод; загально-контрольна вправа на смузі перешкод з бігом на 3100 м з подолання перешкод; метання гранат

на точність з метанням гранат на дальність) відбувається взаємне підвищення показників однієї вправи за рахунок проходження навчання іншої, і навпаки, що в свою чергу дає більше можливостей в підвищенні рівня розвитку у курсантів спеціальних військово-прикладних навичок та вмінь (перенос фізичних якостей). Єдине що на нашу думку необхідно зробити – це правильно спланувати дані вправи в ході проходження програми з фізичної підготовки, що в свою чергу дасть змогу підготувати військовослужбовця до майбутніх викликів його професійної діяльності враховуючи гіркий досвід АТО, повномасштабного вторгнення і воєнного стану.

Висновки. Результати нашого дослідження щодо визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів Військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ встановили, що результати виконання вправ є досить низькі особливо з спеціальної швидкісної витривалості для якісного виконання навчальних, бойових та службових завдань за призначенням. Аналіз показників курсантів випускного курсу (2-й рік навчання) показав, що результати проведених нами досліджень свідчать про те, що курсанти вищевказаних спеціальностей у четвертому семестрі у вправі метання гранати на дальність набрали – 42,6 очок ($P < 0,05$). Курсанти вищезгаданих спеціальностей у вправі метання гранати на дальність виконали її на 33,5 м ($P > 0,05$). Плавання в обмундируванні зі зброєю (100м) подолали за 189,7 с ($P < 0,05$). Вищезгадані курсанти у загальній контрольній вправі на єдиній смузї перешкод показали результат 143,3 с ($P < 0,05$). Вправу човниковий біг 6×100 м з автоматом виконали за – 142,9 с ($P > 0,05$). Курсанти вищезгаданих спеціальностей у бігу (3100м) з подоланням перешкод у складі підрозділу (10 осіб) показали результат – 1013,6 с у випускному семестрі ($P > 0,05$). Підтверджено важливість спеціальної фізичної підготовленості для становлення професійного військовослужбовця. На нашу думку для покращення спеціальної фізичної підготовленості курсантів військового коледжу сержантського складу потрібно включати в зміст програми навчальної дисципліни та робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки більше розділів, тем, занять, саме вправ із військово-прикладною спрямованістю. Надавати можливість для покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості через військово-прикладні види спорту та вправи. За допомогою них не тільки формуються та удосконалюються військово-прикладні рухові навички і вміння, і цим самим одночасно підвищуємо рівень спеціальної та загальної фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень. У зв'язку з вищевикладеною ситуацією щодо рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів – майбутніх сержантів нами розроблена авторська програма для покращення спеціальної та загальної фізичної підготовленості курсантів однієї із вищевказаних спеціальностей.

Література

1. Анохін Є., Одерів А., Кузнєцов М., Петрук А., Дух Т., Барашевський С., Музика Н. Аналіз динаміки фізичної підготовленості вступників до закладів вищої військової освіти різних років вступу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. № 2 (58). С. 43-51.
2. Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2019: 154 с.
3. Загорко І.П. Спеціальна фізична підготовка : навч.-метод. комплекс до викладання дисципліни / І.П. Загорко, О.В. Журавель, Ю.В. Логвиненко, Є.В. Сверділ, А.М. Каліфський – Київ : Знання України, 2010. – 51 с.
4. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021: 234.
5. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С., Федак С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців сухопутних військ Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015 №4(22) С.12-18
6. Лашта В. Б. Удосконалення фізичної підготовленості кандидатів на навчання до вищих військових навчальних закладів [дис. ...д-ра філософії]: 017;01/ Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2021. - 218 с.
7. Небожук О.Р. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових коледжів сержантського складу [дис. ...д-ра філософії]: 017;01/ Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2021 - 208 с.
8. Одерів А. Аналіз системи контролю та перевірки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України. 2014;18;2, С. 90–93.
9. Паєвський В. В. Спеціальна фізична підготовка курсантів протиповітряної оборони Сухопутних військ ЗСУ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Паєвський В. В. ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2008. – 20 с.
10. Попович О.І. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців / О.І. Попович, С.С. Федак, С.В. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 88–91.
11. Ролюк О.В. 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 : Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2016. - № 1 (33). – С. 57 – 63.
12. Ролюк О.В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту / О.В. Ролюк // Науковий часопис. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Серія 15 – Вип. 01 (68) 16. – С. 74–77.
13. Ролюк О.В., Лойко О.М., Дзяма В.В. Динаміка фізичної підготовленості військовослужбовців розвідувальних підрозділів / О.В. Ролюк, О.М. Лойко, В.В. Дзяма // Вісник Прикарпатського університету. – Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет» ім. В. Стефаніка, 2016. – Вип. 23. – С. 26 – 33.
14. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних

закладів Сухопутних військ Збройних Сил України [дисертація доктора наук з фіз.]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2013. 540 с.

15. Сергієнко Ю.П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.П. Сергієнко. – Харків, 2005. – 15 с.

16. Шиян Б.М., Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2012: 280.

References

1. Anokhin, Ye. (2022) Analiz dynamiky fizychnoi pidhotovlenosti vstupnykiv do zakladiv vyshchoi viiskovoi osvity riznykh rokov vstupu. [Analysis of the dynamics of physical fitness of entrants to institutions of higher military education of different years of entry]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*. Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, № 2 (58). p. 43-51.

2. Halamanzhuk L.L. (2019) Osnovy naukovykh doslidzhen [Basics of the scientific research]. *navch.-metod. posib.* Kamianets-Podilskyi : Drukarnia «Ruta»,: 154 p.

3. Zakorko I.P. (2010) Spetsialna fizychna pidhotovka navch.-metod. kompleks do vykladannia dystsypliny [Special physical training: teaching method. complex for teaching the discipline]. Kyiv : Znannia Ukrainy, 51 p.

4. Instrukttsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy (2021) [Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]. *Nakaz Ministra oborony Ukrainy vid 05.08.2021 r. № 225*. Kyiv, 2021 p. 234.

5. Kyrpenko V. (2015) Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinnoi diialnosti viiskovosluzhbovtziv sukhoputnykh viisk [Special physical training as a means of increasing the efficiency of the professional activity of military personnel of the ground forces]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. №4 (22) p.12-18.

6. Lashta V. B. (2021) Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti kandydativ na navchannia do vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv [Improving the physical fitness of candidates for training at higher military educational institutions]. *dys. ...d-ra filosofii*: 017;01. Lviv: Lviv. derzh. un-t fiz. kultury; 218 p.

7. Nebozhuk O.R. (2021) Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kursantiv viiskovykh koledzhiv serzhantskoho skladu [Improving the physical training of cadets of military colleges of sergeant ranks]. *dys. ...d-ra filosofii*: 017;01 Lviv: Lviv. derzh. un-t fiz. kultury; 208p.

8. Oderov A. (2014) Analiz systemy kontroliu ta perevirky fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv Zbroinykh syl. [Analysis of the system of control and verification of the physical training of military personnel of the Armed Forces]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*;18;2, P. 90–93.

9. Paievskiy, V.V. (2008) Spetsialna fizychna pidhotovka kursantiv protypovitrianoi oborony Sukhoputnykh viisk ZSU [Special physical training of air defense cadets of the Ground Forces of the Ukrainian Armed Forces]. *avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu*. Kharkiv. derzh. akad. fiz. kultury. Kharkiv, 20 p.

10. Popovych O.I. (2010) Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib adaptatsii do stres-faktoriv navchalno-boiovoi i boiovoi diialnosti viiskovosluzhbovtziv [Special physical training as a means of adaptation to the stress factors of training, combat and combat activities of military personnel]. *Pedahohika, psykholiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 11. P. 88–91.

11. Roliuk O.V. (2016) Spetsialna fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtziv-rozvidnykiv. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Special physical training of intelligence servicemen]. *zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*. Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, № 1 (33) P. 57–63.

12. Roliuk O.V. (2016) Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv zasobamy prykladnykh vydiv sportu [Improving the physical training of military personnel by means of applied sports]. *Naukovyi chasopys. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury fizychna kultura i sport*. – Kyiv: NPU im. M.P. Drahomanova, Serii 15 Vyp. 01 (68) 16. P. 74– 77.

13. Roliuk O.V. (2016) Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv rozviduvalnykh pidrozdiliv [Dynamics of physical fitness of servicemen of intelligence units]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. – Ivano-Frankivsk: DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet» im. V. Stefanyka, Vyp. 23. – P. 26 – 33.

14. Romanchuk S.V. (2013) Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoi pidhotovky kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine] [dysertatsiia doktora nauk z fis]. Lviv: Lviv. derzh. un-t fiz. kultury; 540 p.

15. Serhiienko Yu.P. (2005) Spetsialna fizychna pidhotovka u systemi profesiinoho navchannia fakhivtsiv podatkovoi militsii [Special physical training in the system of professional training of tax police specialists] : *avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychnе vykhovannia riznykh hrup naselennia»* Kharkiv, 15 p.

16. Shyian B.M. (2012) Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovannia ta sporti [Scientific research in physical education and sports].: *navch. posib.* Kamianets-Podilskyi : Drukarnia «Ruta», 280 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).25)

Коновал Ю.М.
ORCID ID 0009-0002-4298-1305
Researcher ID JRX-7469-2023

аспірант кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.