

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У КУРСАНТІВ-АРТИЛЕРИСТІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Сергій Романчук¹, Віктор Романчук², Олександр Боярчук²,
Олександр Гусак, Євген Ракаєв¹, Людмила Темірова¹

¹ Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, України,
romanchukserg13@gmail.com;

² Житомирський військовий інститут ім. С. П. Корольова, м. Житомир, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-03-55-62>

Анотація

Актуальність. Навчально-бойова та бойова практика показала, що професійна діяльність військовослужбовців артилерійських підрозділів є дуже відповідальною, оскільки від надійності й досконалого виконання професійних дій залежать безпека та виконання поставлених завдань. До фізичних і психофізіологічних якостей, функціонального стану організму майбутніх офіцерів-артилеристів висуваються підвищені вимоги. У роботі виявлено фактори, що визначають ефективність розвитку спеціальних якостей, та визначено педагогічні умови, необхідні для покращення якості процесу спеціальної фізичної підготовки в курсантів-артилеристів. **Мета дослідження** – виявити й ранжувати фактори, що визначають ефективність розвитку спеціальних якостей у курсантів-артилеристів. **Матеріал та методи дослідження.** В анкетуванні взяв участь 121 курсант випускних курсів. В експерименті брали участь 110 курсантів першого курсу, яких розподілено на дві групи (КГ (n=50), ЕГ (n=60)). Дослідження проводили в період із травня 2021 по червень 2025 р. в декілька етапів. Застосовано низку методів: теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Обґрунтовано програму спеціальної фізичної підготовки для курсантів – майбутніх командирів артилерійських підрозділів. За показниками, які оцінюють рівень загальної фізичної підготовленості курсантів, результати курсантів ЕГ достовірно покращилися, а саме: із бігу на 100 м ($\Delta X=2,0$ с; $t=4,466$; $p<0,001$); із підтягування на перекладині ($\Delta X=2,0$ с; $t=5,633$; $p<0,001$) та бігу на 3 км ($\Delta X=1$ хв 32 с; $t=4,466$; $p<0,001$), статичної витривалості ($\Delta X=4,1$ с; $t=2,184$; $p<0,05$). Також нами визначено достовірну різницю в показниках, які характеризують функціональний стан курсантів ЕГ. Так, достовірно покращилися функціональний показник ($t=3,900$; $p<0,01$), індекс Гарвадського степ-тесту ($t=5,633$; $p<0,001$) і коефіцієнт витривалості ($t=2,811$; $p<0,01$). **Висновки.** Обґрунтовано та розроблено програму спеціальної фізичної підготовки курсантів-артилеристів під час навчання у ВВНЗ, яка ґрунтується на педагогічних факторах поліпшення якості спеціальної фізичної підготовленості, а саме: раціональний розподіл тренувального навантаження у всіх формах фізичної підготовки; правильне планування всього бюджету часу, що виділяється на фізичну підготовку; наявність навчально-матеріальної бази для розвитку спеціальних фізичних якостей тощо.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка; професійна підготовка; курсанти-артилеристи.

Serhii Romanchuk, Viktor Romanchuk, Oleksandr Boiaruk, Oleksandr Husak, Yevhen Rakaiev, Liudmyla Temirova. Methodology for Developing Special Physical Qualities in Artillery Cadets for Effective Execution of Combat Missions. Relevance. Educational-combat and combat practice have shown that the professional activity of military artillery units requires high levels of responsibility, as the reliability and accuracy of task execution depend on the professional and psychophysiological qualities and functional state of future artillery officers. The study identified the factors that determine the effectiveness of developing special qualities and defined the pedagogical conditions necessary for improving the quality of special physical training of artillery cadets. **Purpose** of the study – to identify and rank the factors that determine the effectiveness of developing special qualities in artillery cadets. **Materials and Methods of the Study.** A survey was conducted with the participation of 121 graduating cadets. An experiment was carried out involving 110 first-year cadets, who were divided into two groups: a control group (CG, n = 50) and an experimental group (EG, n = 60). The study was conducted from May 2021 to June 2025 in several stages. A number of research methods were applied: theoretical analysis and synthesis of literature sources, questionnaires, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics. **Research Results.** A program of special physical training for cadets – future commanders of artillery units – was substantiated and developed. Based on the indicators that assess the level of general physical fitness of the cadets, the results of the experimental group (EG) improved significantly, namely: in the 100-meter sprint ($\Delta X = 2,0$ s; $t = 4,466$; $p < 0,001$); in pull-ups on the bar ($\Delta X = 2,0$ reps; $t = 5,633$; $p < 0,001$); in the 3-km run ($\Delta X = 1$ min 32 s; $t = 4,466$; $p < 0,001$); in static endurance ($\Delta X = 4,1$ s; $t = 2,184$; $p < 0,05$). Significant

differences were also identified in indicators characterizing the functional state of the EG cadets. For instance, the functional indicator improved ($t = 3,900$; $p < 0,01$), the Harvard step-test index ($t = 5,633$; $p < 0,001$), and the endurance coefficient ($t = 2,811$; $p < 0,01$). **Conclusions.** The program of special physical training for artillery cadets during their studies at higher military educational institutions has been substantiated and developed. It is based on pedagogical factors that influence the development of special physical qualities, namely: optimal distribution of training loads in all forms of physical training; proper planning of the overall time budget allocated to physical training; availability of educational and material resources for developing special physical qualities, etc.

Key words: special physical training; professional training; artillery cadets.

Вступ. Збройна агресія росії проти України, зміни військово-політичної ситуації у світі потребують переходу Збройних сил України на новітні системи підготовки. Підрозділи артилерії є одним з основних родів Сухопутних військ Збройних сил України. Тому до підготовки артилеристів ставляться нові та високі вимоги [5, 9].

Офіцер-артилерист як основна фігура у забезпеченні бойових дій Сухопутних військ має відповідати вимогам, що визначаються сучасними особливостями ведення загальновійськового бою [2, 3].

Відповідно до таких обставин змінюється мета навчання – основний системоутворювальний елемент дидактичної системи фізичної підготовки курсантів-артилеристів. Мета навчання набуває особливих установок й орієнтирів: формування особистості, спроможної до фізичного саморозвитку в процесі навчання та, як результатний орієнтир – формування фізичної готовності до ефективного виконання бойових завдань [11].

Вивчення військової практики виявило недостатній рівень фізичної підготовленості молодих офіцерів – випускників-артилеристів. У ході вивчення відгуків на випускників-артилеристів виявлено, що 22 % відгуків містять висновки про низький рівень фізичної підготовленості молодих офіцерів [12].

Аналіз сучасного стану професійної підготовки курсантів військових ВНЗ виявляє такі недоліки:

- невідпрацьованість методології використання змісту й засобів фізичної культури в сучасному військово-професійному навчанні курсантів;
- переважно односторонню спрямованість використання засобів фізичної підготовки на розвиток окремих якостей;
- недосконалість змісту та технологій використання засобів фізичної культури у військово-професійному навчанні курсантів;
- відсутність низки психолого-педагогічних і соціально-організаційних умов для реалізації завдань підготовки курсантів до виконання професійних завдань [1, 4, 15].

Спеціальні завдання фізичної підготовки формуються з урахуванням конкретних особливостей та умов службово-бойової діяльності військових спеціалістів. Накопичений досвід фізичної підготовки в Збройних силах України показує, що спеціальні завдання виконуються успішно, якщо вони формуються на ґрунті вимог, що ставляться військовою спеціальністю [10].

Науково-технічний прогрес, глобальні зміни в політично-економічній і суспільній сферах докорінно змінюють уявлення щодо якості процесу підготовки майбутнього офіцера військ артилерії, що потребує принципово нових підходів до системи фізичного виховання, особливо до процесу професійно-прикладної або спеціальної фізичної підготовки [8].

Підготовка надійного військового спеціаліста, передусім, повинна передбачати не тільки досконале володіння професійними вміннями й навичками, але й достатньо високий рівень розвитку фізіологічних механізмів управління рухами, ставлячи, з одного боку, високі вимоги до теоретичної бази основ професійного навчання, а з іншого – розробку основ спеціальної фізичної підготовки, за допомогою якої досягається висока функціональна готовність фахівця до професійної діяльності [6].

Для фахівця артилерійських підрозділів спеціальна фізична підготовка має принципове значення, оскільки в процесі занять спеціально підібраними фізичними вправами підвищуються резервні можливості організму, покращуються адаптаційні процеси організму до несприятливих умов службової діяльності та негативних умов зовнішнього середовища. Активне виконання фізичних вправ удосконалює взаємодію процесів збудження й гальмування в центральній нервовій системі, покращує регуляцію вегетативної функції, склад крові, роботу серця, рух крові по судинах, кровопостачання головного мозку, поліпшує газообмін у легенях та енергетичне забезпечення м'язової діяльності, яке необхідне за великого об'єму розумової й фізичної роботи. Як наслідок, у спеціалістів покращуються показники виконання завдань [2, 3].

Підставою для виконання цієї наукової роботи є план наукової та науково-технічної діяльності Міністерства оборони України на 2020–2025 рр. за темою науково-дослідної роботи «Удосконалення навчальних програм з фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів», шифр – «Удосконалення-ФП» (номер державної реєстрації 0123U102834).

Усе сказане вище свідчить про те, що необхідний пошук нових, більш якісних підходів до розвитку спеціальних фізичних якостей і військово-прикладних навичок у курсантів-артилеристів для ведення бойових дій.

Мета дослідження – виявити та ранжувати фактори, що визначають ефективність розвитку спеціальних якостей у курсантів-артилеристів.

Матеріал та методи дослідження. Учасники дослідження – курсанти Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, які навчаються за спеціалізацією «Управління діями підрозділів артилерії». В анкетуванні взяв участь 121 курсант випускних курсів. В експерименті брали участь 110 здобувачів освіти, які навчаються на першому курсі. Їх розподілено на дві групи. Контрольна група ($n=50$) – це курсанти, які навчалися за чинною програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», та експериментальна ($n=60$) – навчалися за авторською програмою фізичної підготовки.

Усі учасники проінформовані про мету дослідження й надали письмову згоду. Дослідження відповідало етичним нормам, прийнятим у галузі фізичного виховання та спорту.

Організація дослідження. Дослідження проводили в період із травня 2021 по червень 2025 р. в декілька етапів. Перший (травень–серпень 2021 р.) – це теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, пошук суперечностей, визначення напрямів дослідження, анкетування курсантів та обґрунтування програми спеціальної фізичної підготовки для курсантів-артилеристів. Другий етап (вересень 2021 р. – червень 2025 р.) – проведення експерименту, статистична обробка результатів й оформлення наукових висновків.

Анкетування проводили згідно з основними положеннями та вимогами до соціологічних досліджень за розробленою анкетою, яку оцінено фахівцями фізичної культури й спорту ($n = 24$). Коефіцієнт конкордації (W) становив 0,84. За результатами проведених досліджень визначили думку курсантів щодо основних напрямів удосконалення організації, змісту й проведення форм фізичної підготовки.

Для досягнення мети та визначення ефективності авторської програми організовано й проведено експеримент із курсантами в пункті постійної дислокації та на навчально-польовій базі. У процесі організації й проведення експерименту здійснювався контроль розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, функціональних показників і стану фізичного розвитку курсантів. Ефективність програми визначали за змінами результатів тестування експериментальної та контрольної груп, за розбіжностями між показниками за період проведення експерименту.

Методи математичної статистики застосовували задля доведення закономірностей, виявлених у процесі дослідження. Використовували одно- й багатомірний статистичний аналіз. Статистичне спостереження стало першою стадією, що характеризувалася широким спектром одиниць спостереження, які фіксували в ході угруповання, графічного подання даних, перевірки та аналізу результатів сукупності, що тестується на однорідність.

Результати дослідження. Із метою виявлення педагогічних умов покращення якості процесу спеціальної фізичної підготовки в курсантів-артилеристів, а також наукового обґрунтування та розроблення програми спеціальної фізичної підготовки в курсантів для ефективного виконання бойових завдань нами проведено опитування.

У ході дослідження встановлено, що основними педагогічними умовами поліпшення якості спеціальної фізичної підготовки в курсантів-артилеристів є раціональний розподіл тренувального навантаження у всіх формах фізичної підготовки; правильне планування всього бюджету часу, що виділяється на фізичну підготовку; наявність навчально-матеріальної бази для розвитку спеціальних фізичних якостей; висока методична майстерність керівників занять із фізичної підготовки; організація чіткого контролю за процесом фізичної підготовки курсантів; своєчасний облік показників тренуваності здобувачів освіти (табл. 1).

Визначивши педагогічні умови підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки курсантів, ми приступили до обґрунтування програми спеціальної фізичної підготовки для майбутніх командирів артилерійських підрозділів.

Під час розроблення авторської програми враховували, що фізичне навантаження на заняттях має відповідати не лише чинному рівню фізичної підготовленості курсантів, а й також професійному навантаженню під час виконання бойових завдань (рис. 1).

Таблиця 1

Рангова структура факторів, що визначають ефективний розвиток спеціальних фізичних якостей у курсантів-артилеристів, (n=121)

Значимість (рангове місце)	Фактори, що визначають ефективний розвиток спеціальних фізичних якостей у курсантів	Ранговий показник, %
1	Застосування фізичних вправ, що розвивають спеціальні фізичні якості майбутнього офіцера-артилериста (загальна та силова витривалість, сила)	29,1
2	Використання в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів навантаження, адекватного умовам бойової діяльності офіцера-артилериста	15,9
3	Моделювання спеціальної фізичної підготовки, відповідно до особливостей військово-професійної діяльності артилеристів під час виконання бойових завдань	15,8
4	Розвиток мотивації в курсантів до занять військово-прикладними видами спорту	13,2
5	Формування в курсантів стресостійкості до екстремальних умов бойової діяльності засобами спеціальної фізичної підготовки	9,7
6	Удосконалення алгоритму ефективних професійних дій щодо виконання бойових завдань на основі застосування засобів спеціальної фізичної підготовки	9,3
7	Переважне використання методу складності завдань у процесі спеціальної фізичної підготовки	7,0

Як свідчать результати проведеного педагогічного експерименту, застосування класичного підходу до організації та проведення фізичної підготовки в КГ ($p > 0,05$), коли рівною мірою розвивалися всі фізичні якості, не привело до достовірних позитивних зрушень у функціональному стані, а також у рівні фізичної й професійної підготовленості, як це сталося в ЕГ (табл. 2).

У курсантів ЕГ відсутні достовірні зрушення лише в трьох показниках, як-от: вага тіла курсантів ($t = 0,546$; $p < 0,05$), проба Штанге ($t = 0,184$; $p < 0,05$) та проба Генга ($t = 0,950$; $p < 0,05$).

За показниками, які оцінюють рівень загальної фізичної підготовленості курсантів, результати респондентів ЕГ достовірно покращилися, а саме: із бігу на 100 м ($\Delta X = 2,0$ с; $t = 4,466$; $p < 0,001$); із підтягування на перекладині ($\Delta X = 2,0$ с; $t = 5,633$; $p < 0,001$) та бігу на 3 км ($\Delta X = 1$ хв 32 с; $t = 4,466$; $p < 0,001$), на статичну витривалість ($\Delta X = 4,1$ с; $t = 2,184$; $p < 0,05$).

Також визначено достовірну різницю в показниках, які характеризують функціональний стан курсантів ЕГ. Так, достовірно покращилися функціональний показник ($t = 3,900$; $p < 0,01$), індекс Гарвадського степ-тесту ($t = 5,633$; $p < 0,001$) та коефіцієнт витривалості ($t = 2,811$; $p < 0,01$).

Отже, достовірні позитивні зміни в курсантів ЕГ свідчать про високу ефективність авторської програми спеціальної фізичної підготовки курсантів-артилеристів під час навчання у ВВНЗ.

Об'єктивною оцінкою переваги авторської програми спеціальної фізичної підготовки є наявність позитивних відгуків, що надійшли на випускників нашого навчального закладу. Кількість відгуків з оцінкою «задовільно» знизилася з 35 % (у 2021 р.) до 8 % (у 2025 р.) та з оцінкою «відмінно» – навпаки, збільшилась у понад три рази – із 12 % (у 2021 р.) до 37 % (у 2025 р.).

Дискусія. Як засвідчили дослідження, ефективність розвитку спеціальних фізичних якостей у курсантів визначається правильним підбором величини фізичного навантаження. Залежно від рівня фізичного навантаження здійснюється вибіркова адаптація функціональних систем організму курсантів.

Нами підтверджено [7, 14], що термінова адаптація обумовлена наслідками окремого тренувального навантаження. Витрата енергії компенсується перевищенням вихідного рівня – і функціональні можливості організму зростають. У зв'язку з фізичним навантаженням зниження енергетичного потенціалу структур організму є основною умовою їх надлишкового відновлення та перекладу на новий, більш високий якісний рівень фізичної працездатності.

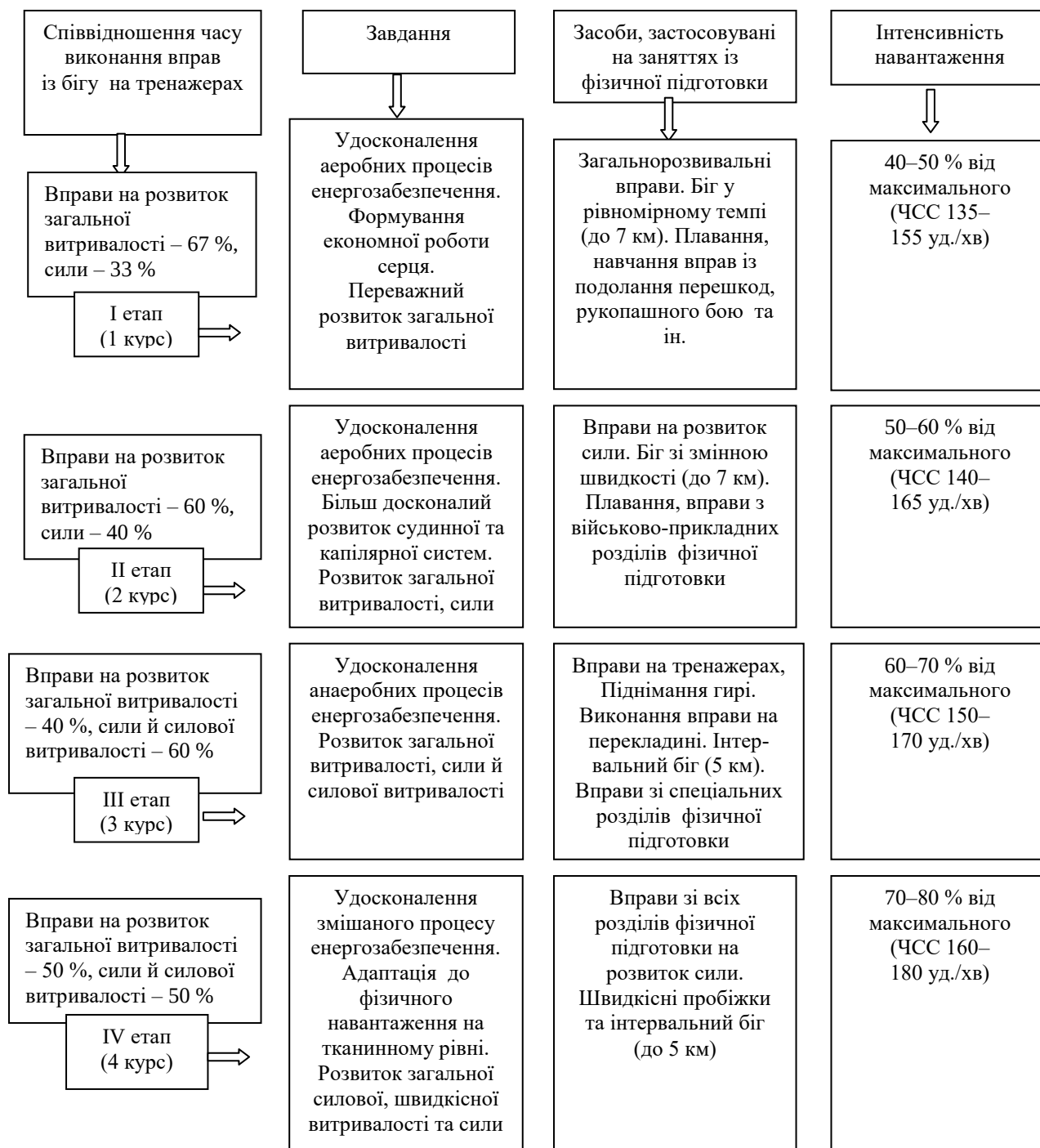


Рис. 1. Схема авторської програми спеціальної фізичної підготовки курсантів-артилеристів

Проведені дослідження доповнили результати П. П. Ткачука, С. В. Романчука, А. М. Одерова, а саме про те, що за багаторазового повторення фізичних впливів розвивається довгострокова адаптація. В організмі формуються функціонально-структурні зміни у зв'язку з поступовим зростанням фізичних навантажень. Терміновий тренувальний ефект виникає безпосередньо під час виконання фізичних вправ і спостерігається протягом 0,5–1 години після занять. Відставлений тренувальний ефект простежено в пізніх фазах відновлення – зазвичай у порядку до 48 год після закінчення тренування [13].

Нами враховано висновки робіт О. М. Ольхового, В. Б. Климовича, що кумулятивний тренувальний ефект становлять терміновий і відставлений ефекти від навантажень. Унаслідок кумуляції слідчих явищ у процесі систематичних занять (кілька місяців) розвивається висока тренуваність і підвищується фізична та професійна працездатність курсантів [2, 3].

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості в курсантів-артилеристів експериментальної групи до й після педагогічного експерименту

№ з/п	Показник	(X±m)		Зміни, %
		до експерименту	після експерименту	
1	Вага, кг	69,5±1,0	68,8±0,8	6,8
2	ЖЕЛ, см	3894±87	4231*±94	10,8
3	Проба Штанге, с	61,8±6,1	63,3*±5,4	10,4
4	Проба Генча, с	30,6±3,0	34,7*±3,1	13,4
5	Підтягування на перекладині, разів	7,3±1,2	16,1*±1,0	124,6
6	Біг на 3 км, хв, с	14,12±0,25	12,41*±0,29	23,6
7	Біг на 100 м, с	16,2±0,6	14,2*±0,7	97,5
8	Індекс Гарвадського степ-тесту, ум. од.	63,7±1,6	70,9*±2,0	11,3
9	Функціональний показник, ум. од.	44,9±1,3	51,8*±1,2	15,4
10	Статистична витривалість м'язів, с	28,1±1,3	32,2*±0,8	114,6
11	Коефіцієнт витривалості, ум. од.	17,3±1,0	13,7*±0,8	29,2

Примітка. *- значення статистичне достовірно відрізняється від вихідних показників (при $p < 0,05$).

Також наші результати не суперечать результатам наукових досліджень І. Л. Шлямара та С. В. Романчука: середній рівень аеробних навантажень й організація тренування з відносно рівномірним їх підвищенням створюють оптимальні умови для формування адаптаційних механізмів у курсантів. У ході проведених досліджень визначено чинники, які впливають на обсяг фізичного навантаження. До них відносять потужність м'язової роботи; обсяг та кількість м'язових груп, які беруть участь у вправі; кількість повторень вправи; темп виконання вправ; тривалість пауз відпочинку між вправами; амплітуду рухів; ступінь і характер м'язового навантаження; складність вправи [14].

Дослідження, проведені в останні роки, підтвердили наші висновки щодо більш високої ефективності тренувального процесу, поступового збільшення фізичного навантаження в рамках одного й того самого її обсягу. У дослідженнях встановлено, що відновлення після помірних анаеробних навантажень відбувається через 6–8 годин, а після об'ємних аеробних – через 30–36 годин, оскільки простежено глибші зміни в організмі, що потребує більшого часу на відновлення енергетичних витрат [4, 8, 16].

Нами підтверджено, що адаптаційний резерв організму обмежений генетично. Доводити організм до енергетичного виснаження не можна. Це може викликати його перенапруження, потребує більш тривалої реабілітації й негативно позначиться на наступних етапах адаптаційного процесу. Тому середній рівень аеробних навантажень та організація річного тренування з відносно рівномірним їх підвищенням створюють оптимальні умови для формування адаптаційних механізмів у курсанта [12].

Грунтуючись на цих теоретичних положеннях, ми обґрунтували й розробили програму спеціальної фізичної підготовки курсантів-артилеристів під час навчання у ВВНЗ.

Доведено, що проведення форм фізичної підготовки за авторською програмою позитивно впливає не тільки на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів, а й на додержання оптимального рівня рухової активності, регуляцію фізичного навантаження, корегування, функціонального стану й рівня здоров'я протягом усього періоду експерименту.

Висновки. Обґрунтовано та розроблено програму спеціальної фізичної підготовки курсантів-артилеристів під час навчання у ВВНЗ, яка ґрунтується на педагогічних факторах поліпшення якості спеціальної фізичної підготовленості, а саме: раціональний розподіл тренувального навантаження у всіх формах фізичної підготовки; правильне планування всього бюджету часу, що виділяється на фізичну підготовку; наявність навчально-матеріальної бази для розвитку спеціальних фізичних якостей тощо.

Доведено позитивний вплив авторської програми не лише на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів ($p < 0,05$ – $0,001$), а й на регуляцію фізичного навантаження,

корегування функціонального стану та рівня здоров'я протягом усього періоду експерименту ($p < 0,05-0,001$).

Джерела та література

1. Большаков О. О., Боярчук О. М., Романчук С. В. [та ін.]. Програма спеціальної фізичної підготовки курсантів танкових спеціальностей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 3(189). С. 47–55. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).07)
2. Климович В. Б., Романчук С. В. Вплив спеціальних фізичних вправ на показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку курсантів артилеристів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. Вип. 11. С. 32–35.
3. Климович В. Б., Ольховий О. М., Романчук С. В. Взаємозалежність професійної та фізичної готовності курсантів-артилеристів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. Вип. 3. С. 75–79.
4. Матвейко О. М., Романчук С. В., Ольховий О. М. [та ін.]. Вплив занять фізичними вправами на функціональний стан та працездатність військовослужбовців-ветеранів бойових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. Вип. 1(57). С. 31–36. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-31-36>.
5. Одеров А., Романчук С., Арабський А. [та ін.]. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в районах ведення бойових дій: навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ, 2022. 46 с.
6. Одеров А. М., Романчук С. В., Федак С. С. [та ін.]. Вдосконалення військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців бойових підрозділів сухопутних військ. *Актуальні питання сучасної науки: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф.* (Львів 16–17 жовт. 2015 р). С. 85–86.
7. Одеров А. М., Романчук С. В., Людовик Т. В. [та ін.]. Удосконалення спеціальних якостей військово-службовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 26. С. 135–140. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.135-140>.
8. Романчук С., Одеров А., Небожук О. [та ін.]. Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. Вип. 1(61). С. 54–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63>.
9. Романчук С. В., Попович О. І. Вимоги сучасного бою до фізичної підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2010. Вип. 7. С. 262–266.
10. Романчук С., Романчук В. Фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14. Т. 2. С. 205–209.
11. Романчук С. В., Небожук О. Р., Одеров А. М. [та ін.]. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 23(2021). С. 46–51. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-23.46-51>.
12. Романчук С. В., Свищ Я. С., Щур Т. Г. [та ін.]. Фізична підготовка – як основний критерій оцінки боєздатності курсантів у процесі військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 12(185). С. 166–169. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).35)
13. Ткачук П., Романчук С., Афонін В. [та ін.]. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців: підручник. Львів: НАСВ, 2019. 291 с.
14. Шлямар І., Романчук С., Климович В. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей. *Молода спортивна наука України*. 2012. Вип. 16(2). С. 166–170.
15. Шлямар І. Л., Романчук С. В. Взаємозв'язок фізичної і професійної підготовки курсантів, які навчаються за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів». *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України: матеріали наук.-метод. конф.* (28–29 лист. 2013). С. 64–69.
16. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S. [et al.]. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. 2020. 18(2). 79–82. <https://doi.org/10.26773/smj.200612>.

References

1. Bolshakov, O. O., Boiarchuk, O. M., Romanchuk, S. V. [et al.]. (2025). Prohrama spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv tankovykh spetsialnostei. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*, 3(189), 47–55. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).07) (in Ukrainian).

2. Klymovych, V. B., Romanchuk, S. V. (2013). Vplyv spetsialnykh fizychnykh vprav na pokaznyky fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoho rozvytku kursantiv artylerystiv. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu*, 11, 32–35 (in Ukrainian).
3. Klymovych, V. B., Olkhovyi, O. M., Romanchuk, S. V. (2016). Vzaiemozalezhnist profesiinoi ta fizychnoi hotovnosti kursantiv-artylerystiv. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, 3, 75–79 (in Ukrainian).
4. Matveiko, O. M., Romanchuk, S. V., Olkhovyi, O. M. [et al.] (2022). Vplyv zaniat fizychnymy vpravamy na funktsionalnyi stan ta pratsiezdatsnist viiskovosluzhbovtiv-veteraniv boiovykh dii. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1(57), 31–36. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-31-36> (in Ukrainian).
5. Oderov, A., Romanchuk, S., Arabskyi, A. [et al.] (2022). Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v raionakh vedennia boiovykh dii: navch.-metod. posib. Lviv: NASV, 46 p. (in Ukrainian).
6. Oderov, A. M., Romanchuk, S. V., Fedak, S. S. [et al.] (2015). Vdoskonalennia viiskovo-prykladnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv boiovykh pidrozdiliv sukhoputnykh viisk. *Materialy III mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Aktualni pytannia suchasnoi nauky»*, Lviv, 16–17 zhovtnia, 85–86. Lviv (in Ukrainian).
7. Oderov, A. M., Romanchuk, S. V., Liudovyk, T. V. [et al.] (2022). Udoskonalennia spetsialnykh yakosti viiskovosluzhbovtiv zasobamy fizychnoho vykhovannia. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Serii: Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 26, 135–140. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.135-140> Kamianets-Podilskyi (in Ukrainian).
8. Romanchuk, S., Oderov, A., Nebozhuk, O. [et al.] (2023). Formuvannia viiskovo-prykladnykh navychok studentiv zakladiv vyshchoi osvity v protsesi fizychnoho vykhovannia. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1(61), 54–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63> (in Ukrainian).
9. Romanchuk, S. V., Popovych, O. I. (2010). Vymohy suchasnoho boiu do fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv Sukhoputnykh viisk. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15*, 7, 262–266 (in Ukrainian).
10. Romanchuk, S., Romanchuk, V. (2010). Fizychna pidhotovka v Sukhoputnykh viiskakh Zbroinykh Syl providnykh derzhav NATO. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 14, t. 2, 205–209 (in Ukrainian).
11. Romanchuk, S. V., Nebozhuk, O. R., Oderov, A. M. [et al.] (2021). Innovatsiini doslidzhennia zmistu fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl inozemnykh derzhav yak elementu pidhotovky viiskovoho profesionala. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Serii: Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 23, 46–51. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-23.46-51> Kamianets-Podilskyi (in Ukrainian).
12. Romanchuk, S. V., Svyshch, Ya. S., Shchur, T. H. [et al.] (2024). Fizychna pidhotovka – yak osnovnyi kryterii otsinky boiezdatnosti kursantiv u protsesi viiskovo-profesiinoi diialnosti. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, 12(185), 166–169. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).35) (in Ukrainian).
13. Tkachuk, P., Romanchuk, S., Afonin, V. [et al.] (2019). Fizychnye vykhovannia, spetsialna fizychna pidhotovka i sport viiskovosluzhbovtiv: pidruchnyk. Lviv: NASV, 291 p. Lviv (in Ukrainian).
14. Shliamar, I., Romanchuk, S., Klymovych, V. (2012). Porivnialnyi analiz fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv VNZ Sukhoputnykh viisk riznykh spetsialnostei. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 16(2), 166–170 (in Ukrainian).
15. Shliamar, I. L., Romanchuk, S. V. (2013). Vzaiemozviazok fizychnoi i profesiinoi pidhotovky kursantiv, yaki navchaiutsia za spetsialnistiu «Upravlinnia diiamy mekhanizovanykh pidrozdiliv». *Suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv v systemi boiovoho navchannia viisk (syl) Zbroinykh Syl ta inshykh sylovykh struktur Ukrainy: materialy nauk.-metod. konf. (28–29 lystopada)*, 64–69 (in Ukrainian).
16. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S. [et al.] (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*, 18(2), 79–82. <https://doi.org/10.26773/smj.200612> (in English).

Стаття надійшла до редакції 18.09.2025 р.