

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ

Олег НЕБОЖУК<sup>1</sup>, Сергій ФЕДАК<sup>1</sup>, Галина МАЛАНЧУК<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,

<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
Львів, Україна

**Вступ.** Прогресивні зміни форм бойового застосування підрозділів та збільшення чисельності військовослужбовців Збройних сил України зумовили нагальну проблему всебічного реформування процесу навчання та виховання курсантів. Ці зміни призвели до того, що з першого дня після вступу до військового коледжу сержантського складу в одній навчальній групі (підрозділі) навчаються курсанти з різним рівнем базової підготовки – цивільна молодь, яка не має взагалі військової підготовки порівняно з військовослужбовцями служби за контрактом.

**Мета** – проаналізувати рівень загальної фізичної підготовленості курсантів військового коледжу сержантського складу з урахуванням категорій військовослужбовців.

**Методи:** теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел); педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Обчислення результатів дослідження було проведено з використанням програми Microsoft Office Excel. Достовірність відмінностей між показниками вибірок перевіряли за допомогою t-критерію Стьюдента і вважали статистично значущою за  $p < 0,05 - 0,01$ .

У дослідженні взяли участь 94 курсанти Військового коледжу сержантського складу, з яких 48 курсантів з цивільної молоді (КГ1) та 46 курсантів – це військовослужбовці служби за контрактом (КГ2).

Тестування проведено за загальновідомими вправами, які передбачені Тимчасовою настановою з фізичної підготовки в Збройних силах України (ТНФП-2014) [5] та характеризують рівень загальної фізичної підготовленості, а саме: біг на 100 метрів, підтягування на перекладині та біг на 3000 метрів.

**Результати.** Аналіз показників у бігу на 100 м курсантів виявив, що середні результати на початку експерименту становлять: КГ1–14,3 с, КГ2–14,4 с та в кінці експерименту КГ1–14,0 с, КГ2–14,2 с. Порівняльний аналіз показників виконання вправи курсантами під час першого і другого контрольного тестування встановив, що в курсантів першої контрольної групи результати в кінці експерименту погіршилися на 0,3 с ( $t=1,77$ ;  $p>0,05$ ) та в КГ2 – на 0,2 с ( $t=1,75$ ;  $p>0,05$ ), але достовірної різниці між показниками не виявлено. Крім того, порівняльний аналіз показників між КГ1 і КГ2 надав змогу визначити, що на початку і в кінці дослідження достовірна різниця між показниками груп відсутня ( $t=1,13-1,16$ ;  $p>0,05$ ).

Дослідження показників у підтягуванні на перекладині курсантів засвідчили, що результати на початку експерименту становлять: КГ1–13,8 разів, КГ2–13,5 разів. Установлено, що результати виконання вправи КГ1 упродовж експерименту мають позитивну динаміку та змінилися на 0,8 разів ( $t=1,43$ ;  $p>0,05$ ), проте достовірної різниці немає. Аналіз показників виконання вправи курсантів КГ2 на першому і другому контрольному тестуванні засвідчив поліпшення результату на 0,9 разів ( $t=1,46$ ;  $p>0,05$ ), але достовірної різниці між показниками не виявлено. Порівняльний аналіз показників КГ1 і КГ2 виявив, що в курсантів КГ1 (цивільна молодь) результати на початку експерименту достовірно кращі порівняно з КГ2 на 1,2 разів ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ).

Дослідження результатів курсантів у бігу на 3000 метрів за час проведення експерименту засвідчило, що середні арифметичні результати на початку дослідження становлять:

КГ1 – 852,5 с, КГ2 – 875,5 с та в кінці експерименту КГ1 – 837,6 с, КГ2 – 864,3 с. Аналіз показників виконання бігу на 3000 метрів під час першого і другого контрольного тестування встановив, що в курсантів першої контрольної групи результати в кінці експерименту порівняно з початком поліпшилися на 14,9 с ( $t=1,47$ ;  $p>0,05$ ) та в КГ2 – на 11,2 с ( $t=1,39$ ;  $p>0,05$ ), але достовірної різниці результатів за час експерименту немає. Порівняльний аналіз показників виконання вправи між КГ1 і КГ2 надав змогу визначити, що на початку дослідження результати в КГ1 достовірно кращі від КГ2 на 23,0 с ( $t=2,56$ ;  $p<0,05$ ). Аналіз результатів КГ1 та КГ2 в кінці експерименту засвідчив, що в першій контрольній групі показники також достовірно кращі, ніж у КГ2 на 26,7 с ( $t=2,87$ ;  $p<0,01$ ).

**Висновок.** Результати експерименту щодо визначення динаміки рівня загальної фізичної підготовленості курсантів Військового коледжу сержантського складу встановили, що на початку експерименту результати виконання вправ у першій контрольній групі (підтягування на перекладині, та бігу на 3000 метрів) достовірно кращі порівняно з КГ2 ( $t=2,50$ – $2,56$ ;  $p<0,05$ ). Крім того визначено, що в кінці експерименту результати виконання бігу на 3000 метрів у другій контрольній групі достовірно гірші від КГ1 ( $t=2,87$ ;  $p<0,01$ ).

Отже, дослідження засвідчили що на всіх етапах експерименту рівень загальної фізичної підготовленості курсантів – військовослужбовців служби за контрактом гірший від курсантів з цивільної молоді. Крім того, з'ясовано, що в обох групах динаміка показників із вправ загальної фізичної підготовленості має позитивний характер, але достовірна різниця відсутня.

**Ключові слова:** фізична підготовка, курсант, військовий коледж.

#### Список використаних джерел

1. Одерів А. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України / Артур Одерів, Сергій Федак, Максим Кузнецов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 274–278.
2. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІ НАУ. 2011. – 820 с.
3. Романчук С. В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил / Романчук С. В., Добровольський В. Б., Мельник В. О. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019. – № 3(19). – С. 81–87.
4. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Львів : АСВ, 2012. – 408 с.
5. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України : Наказ НГШ № 35 від 11.02.2014 р. – Київ, 2014. – 158 с.