3. Нечепорук А.А. Профілактика травматизму у спортсменів, що спеціалізуються з кікбоксингу на етапі початкової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» за спец. 017 - фізична культура і спорт. Київ 2024. 109 с.

4. Подоляка, П. С., Ногас, А. О., Гуцман, С. В., Андреєва, О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Rehabilitation and Recreation.* 2022. № (11). С. 220–226. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24.

5. Anderson G. Long-term Effects of Repeated Trauma in Kickboxing. *Journal of Neurology and Sports Medicine.* 2021. №29(11). P. 1043-1050.

6. Thompson R. Risk Factors for Injury in Kickboxing. *British Journal of Combat Sports Medicine*. 2017. №35(2). P. 189-197

7. Walker R. Taping Techniques for Joint Stability in Kickboxing. *Journal of Sports Science and Practice*. 2020. №19(3). P. 301-309.

References

1.Doroshenko E. YU. (2020). Problema travmatyzmu v ihrovykh vydakh sportu ta perspektyvy vykorystannya zasobiv fizychnoyi reabilitatsiyi. [The problem of injuries in playing sports and prospects for the use of physical rehabilitation tools]. Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky, № 18, 127–132.

2.Ivanov O.V., Petrov S.M. (2020). Vplyv trenuval'nykh navantazhen' na stan m'yazovoyi ta sukhozhyl'noyi systemy sport·smeniv-kikbokseriv. [The influence of training loads on the state of the muscular and tendon system of kickboxer athletes]. Sportyvna medytsyna Ukrayiny, № 3(45), 23-29.

3.. Necheporuk A.A. (2024). Profilaktyka travmatyzmu u sport·smeniv, shcho spetsializuyut'sya z kikboksynhu na etapi pochatkovoyi pidhotovky. [Prevention of injuries in athletes specializing in kickboxing at the stage of initial training]. Kvalifikatsiyna robota na zdobuttya osvitn'o-kvalifikatsiynoho rivnya «Mahistr» za spets. 017 Fizychna kul'tura i sport, Kyyiv, 109.

4.Podolyaka, P. S., Nohas, A. O., Hutsman, S. V., Andreyeva, O. B. (2022). Sportyvnyy travmatyzm u suchasnomu sporti. [Sports injuries in modern sports]. *Rehabilitation and Recreation*, № 11, 220–226.

5.Anderson G. (2021). Long-term Effects of Repeated Trauma in Kickboxing. *Journal of Neurology and Sports Medicine.* №29(11), 1043-1050.

6.Thompson R. (2017). Risk Factors for Injury in Kickboxing. *British Journal of Combat Sports Medicine,* №35(2), 189-197

7.Walker R. (2020). Taping Techniques for Joint Stability in Kickboxing. *Journal of Sports Science and Practice*, №19(3), 301-309.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).14
УДК 355.233.2:796+358.2

Гунченко В.О., доктор філософії, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
https://orcid.org/0000-0002-5550-0817
Мішин М.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури і спорту
https:// orcid.org/0000-0002-8908-6861
Зонов О.В. ,заступник начальника кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
https://orcid.org/ 0009-0009-4764-8617
Цепляєв Ю.В., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
https:// orcid.org/ 0000-0002-8365-5234
Абраменко О.О., старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
https://ohrcid.org/0000-0003-3479-7479
Щур Т.Г. викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
https://orcid.org/0009-0008-5383-1648

ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ПІДРОЗДІЛІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НА ОСНОВІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасна військово-професійна діяльність висуває значні вимоги до підготовки військовослужбовців під час участі у бойових діях.

Головним завданням курсантів, які навчаються у вищому військовому навчальному закладі є оволодіння професійними знаннями та навиками відповідно до спеціальності, вміння їх застосовувати в складній обстановці, ефективно та якісно виконувати завдання, від яких залежить бойова готовність військових підрозділів.

Аналіз сучасних досліджень провідних фахівців показав, що на професійну діяльність впливає правильно побудований процес фізичної підготовки з оптимальним підбором засобів і методів.

У науковій статті проведено аналіз динаміки виконання нормативів технічної підготовки, які визначають професійну діяльність курсантів підрозділів технічного забезпечення, завдяки оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки на основі підбору вправ для формування індивідуальних програм спеціального спрямування із врахуванням військової спеціальності майбутніх фахівців.

Ключові слова: *військово-професійна діяльність, спеціальна фізична підготовка, оптимізація процесу підготовки, курсанти, нормативи з технічної підготовки.*

Hunchenko Vyacheslav, Mishyn Maksym, Zonov Oleksandr, Tseplyaev Uriy, Abramenko Oleh, Shchur Taras. Improving the efficiency of professional activities of cadets of technical support units based on optimization of the process of special physical training.

Modern military professional activity puts forward significant requirements for the training of military personnel when participating in combat operations.

The main task of cadets studying at a higher military educational institution is to master professional knowledge and skills in accordance with their specialty, the ability to apply them in a difficult situation, effectively and efficiently perform tasks on which the combat readiness of military units depends.

Analysis of modern research by leading experts has shown that professional activity is influenced by a properly constructed process of physical training with an optimal selection of means and methods.

The scientific article analyzes the dynamics of the implementation of technical training standards that determine the professional activity of cadets of technical support units due to the optimization of the process of special physical training based on the selection of exercises for the formation of individual programs of a special direction, taking into account the military specialty of future specialists.

Key words: *military professional activity, special physical training, optimization of the training process, cadets, standards for technical training.*

Постановка проблеми. У зв'язку зі збройним конфліктом на території України, питання якісної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності і зокрема до ведення бойових дій, набуло особливої актуальності [13].

Сучасні дослідження низькі науковців [9, 12] доводять що, успіх виконання завдань військово-професійної діяльності залежить від особливостей процесу навчання курсантів у вищих військових навчальних закладах.

Нашими попередніми дослідженнями доведено, що професійні здібності курсантів формуються завдяки практичній складовій, яка за своїм змістом та структурою повинна бути обов'язково близька до професійної [5, 6, 14].

У зв'язку з цим, для формування професійно важливих якостей майбутніх фахівців підрозділів технічного забезпечення необхідно будувати процес фізичної підготовки із врахуванням військової спеціальності. Це вимагає нових підходів щодо вдосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки з метою підтримання належного рівня бойової готовності військовослужбовців та успішного виконання завдань військово-професійної діяльності в складних умовах.

Аналіз літературних джерел. Узагальнення науково-методичної літератури надало можливість вивчити попередній досвід. Так, дослідженнями С.В. Романчука та співавторів [10, 11, 12], визначено, що на фахові показники професійної підготовки військовослужбовців впливає правильно підібраний зміст засобів фізичної підготовки.

У дослідженнях М.В. Корчагіна та О.М. Ольхового [7], визначається вплив спеціальної фізичної підготовки на професійну діяльність військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України.

Низка науковців [4, 8, 15] доводять, що правильно побудований процес фізичної підготовки позитивно вирішує завдання бойової підготовки.

Але не зважаючи на це, зараз бракує досліджень, що пов'язані з покращенням професійної діяльності фахівців підрозділів технічного забезпечення щодо виконання нормативів з технічної підготовки.

Мета дослідження – дослідити вплив оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки на виконання нормативів з технічної підготовки курсантів підрозділів технічного забезпечення.

Матеріал і методи. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс загальнонаукових методів дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В дослідженні, яке проводилось відповідно до етичних принципів «Гельсінської Декларації», та відбувалось на добровільних засадах, про що було підписано згоду, прийняло участь 57 курсантів Військового інституту танкових військ факультету «Озброєння та військова техніка», які були розподілені на контрольну групу (n=28), які займалися згідно чинної робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» та експериментальну групу (n=29), в якій було впроваджено технологію оптимізації спеціальної фізичної підготовки.

Професійна діяльність курсантів визначалась за виконанням нормативів з технічної підготовки: «Контрольний огляд машини»; «Встановлення акумуляторних батарей»; «Підготовка машини до самовитягування за допомогою колоди (лебідки, блоку)»; «Укриття машини брезентом». Виконання нормативів бойової підготовки проводилось у складі екіпажів на бойових машинах: БМП, БТР, танк [1, 2, 3].

Протягом експерименту, що тривав навчальний рік (2 семестри), між КГ та ЕГ було визначено відмінності щодо виконання нормативів з технічної підготовки за допомогою функцій: середні арифметичні показники в групах – x; стандартне відхилення – m. Вірогідність розходжень за однією ознакою в групі до і після експерименту та в двох різних групах оцінювалася за t − критерієм Стьюдента. Суттєвими визначались різниці між середніми арифметичними при достовірному рівні від 95% до 99%.

З метою накопичення та аналізу даних використовували пакет стандартних програм (електронні таблиці редактору MS Excel операційної системи Windows та Statistica – 6.0). Програмні методи математичної обробки застосовувались для характеристики даних курсантів визначеної вибірки та дослідження різниці показників у контрольній та експериментальній групах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз отриманих результатів щодо виконання нормативу з технічної підготовки «Контрольний огляд машини», який проводився на БТР, виявив що в КГ та ЕГ відбулося статистично достовірне покращення показників, але в ЕГ вони значно кращі (t=3,066; p<0,01) ніж в КГ (t=2,184; p<0,05) (табл. 1).

Порівняльний аналіз результатів виконання цього нормативу на БМП та танку курсантами КГ на початку та наприкінці експерименту достовірних відмінностей не виявив, в той же час в ЕГ спостерігаються позитивна динаміка (t=5,055; p<0,001 та t=3,769; p<0,001), а покращення відбулося на 68,4 с і 54,3 с відповідно(табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників нормативу технічної підготовки
«Контрольний огляд машини»

Група	Машина	Етап дослідження		t	p
		на почтку	наприкінці		
		X±m	X±m		
КГ (n=28)	БТР, с	1152,2±12,6	1114,0±12,0	2,184	<0,05
	БМП, с	918,4±10,0	893,3±9,5	1,811	>0,05
	Танк, с	981,1±10,6	958,6±10,2	1,558	>0,05
ЕГ(n=29)	БТР, с	1147,6±12,5	1094,4±11,9	3,066	<0,01
	БМП, с	923,2±10,0	854,8±9,3	5,055	<0,001
	Танк, с	978,1±10,6	923,8±10,0	3,769	<0,001

Примітка: : $t_{кр}$ = 2,05 при p=0,05; $t_{кр}$ = 2,76 при p=0,01; $t_{кр}$ = 3,66 при p=0,001.

Дослідження нормативу «Встановлення акумуляторних батарей» довели, що результати курсантів ЕГ мають достовірні зміни: БТР (t=3,965; p<0,001); БМП (t=4,536; p<0,001); танк (t=3,146; p<0,01) (табл. 2). В КГ статистично достовірних змін не відбулося.

Таблиця 2

Динаміка показників нормативу технічної підготовки
«Встановлення акумуляторних батарей»

Група	Машина	Етап дослідження		t	p
		на почтку	наприкінці		
		X±m	X±m		
КГ (n=28)	БТР, с	838,4±8,9	824,3±8,8	1,116	>0,05
	БМП, с	746,6±8,1	731,1±8,0	1,325	>0,05
	Танк, с	1578,8±17,2	1537,4±16,7	1,712	>0,05
ЕГ(n=29)	БТР, с	842,2±9,2	792,6±8,6	3,965	<0,001
	БМП, с	751,4±8,1	701,9±7,5	4,536	<0,001
	Танк, с	1554,2±16,8	1481,7±16,0	3,146	<0,01

Примітка: : $t_{кр}$ = 2,05 при p=0,05; $t_{кр}$ = 2,76 при p=0,01; $t_{кр}$ = 3,66 при p=0,001.

Результати нормативу «Підготовка машини до самовитягування за допомогою колоди (лебідки, блоку)» у КГ покращилися відносно вихідних даних до початку експерименту, але достовірну різницю визначено лише на БМП (t=2,070; p<0,05). На БТР (t=1,872; p>0,05) та танку (t=1,739; p>0,05) достовірних відмінностей протягом експерименту не виявлено (табл. 3).

Результати курсантів в ЕГ мають достовірну позитивну динаміку: БТР (t=5,321; p<0,001); БМП (t=8,262; p<0,001); танк (t=4,550; p<0,01) (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка показників нормативу технічної підготовки
«Підготовка машини до самовитягування
за допомогою колоди (лебідки, блоку)»

Група	Машина	Етап дослідження		t	p
		на почтку	наприкінці		
		X±m	X±m		
КГ (n=28)	БТР, с	152,4±1,5	148,5±1,5	1,872	>0,05
	БМП, с	195,6±2,1	189,4±2,0	2,070	<0,05
	Танк, с	192,1±2,0	187,6±2,0	1,739	>0,05
ЕГ(n=29)	БТР, с	148,1±1,5	137,1±1,4	5,321	<0,001
	БМП, с	196,3±2,1	174,4±1,7	8,262	<0,001
	Танк, с	194,4±2,1	181,7±2,0	4,550	<0,001

Примітка: : $t_{кр}$ = 2,05 при p=0,05; $t_{кр}$ = 2,76 при p=0,01; $t_{кр}$ = 3,66 при p=0,001.

Достовірне покращення показників нормативу «Укриття машини брезентом» спостерігається тільки в ЕГ: БТР (t=6,842; p<0,001); БМП (t=4,101; p<0,001); танк (t=14,257; p<0,001) (табл. 4). Показники в КГ протягом експерименту мають позитивну динаміку, але достовірних змін не відбулося: (t=0,622; p>0,05); БМП (t=1,253; p>0,05); танк (t=1,699; p>0,05) (табл. 4).

Таблиця 4

Динаміка показників нормативу технічної підготовки
«Укриття машини брезентом»

Група	Машина	Етап дослідження		t	p
		на почтку	наприкінці		
		X±m	X±m		
КГ (n=28)	БТР, с	321,5±3,4	318,8±3,4	0,622	>0,05
	БМП, с	272,6±2,8	267,4±2,8	1,253	>0,05
	Танк, с	287,1±2,9	280,3±2,9	1,699	>0,05
ЕГ(n=29)	БТР, с	322,3±3,4	291,6±3,0	6,842	<0,001
	БМП, с	268,4±2,8	252,6±2,7	4,101	<0,001
	Танк, с	284,2±2,9	231,9±2,3	14,257	<0,001

Примітка: : $t_{кр}$ = 2,05 при p=0,05; $t_{кр}$ = 2,76 при p=0,01; $t_{кр}$ = 3,66 при p=0,001.

Висновки. Навчальний процес у вищому військовому навчальному закладі спрямовано на оволодіння професійними знаннями та навиками відповідно до спеціальності.

Проведене дослідження дозволило встановити позитивну динаміку виконання нормативів з технічної підготовки курсантами підрозділів технічного забезпечення.

Таким чином, оптимізація процесу спеціальної фізичної підготовки на основі підбору вправ для формування індивідуальних програм спеціального спрямування із врахуванням військової спеціальності, сприяла покращенню професійної діяльності майбутніх фахівців.

Література

1. Акіншин О.Г., Бабкін Ю.В., Клімов О.П. Танко-технічне забезпечення. Навчальний посібник. Ч. 1. Х.: ВІТВ НТУ «ХПІ», 2020. 140 с.
2. Акіншин О.Г., Бабкін Ю.В., Клімов О.П. Танко-технічне забезпечення. Навчальний посібник. Ч. 2. Х.: ВІТВ НТУ «ХПІ», 2020. 120 с.
3. Акіншин О.Г., Щокін В.М., Базелюк В.М. Організація та здійснення технічного забезпечення підрозділу (рота). Навчальний посібник. Х.: ВІТВ НТУ «ХПІ», 2018. 107 с.
4. Большаков О.О., Одеров А.М., Небожук О.Р., Щур Т.Г., Абраменко О.О., Білик В.А., Лукинів В.І. Дослідження суб'єктивної думки курсантів-танкістів щодо змісту та структури фізичної підготовки у ВВНЗ. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури :* зб. наукових праць. Київ, 2025. Вип. 2(187)2025. С. 47-53. doi: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).09.
5. Гунченко В.О., Мішин М.В. Проблемні питання фізичної підготовки майбутніх військових фахівців технічного забезпечення. *Тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку*

фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 27 листопада 2024 р.). Київ : НУОУ, 2024. С. 170-172.

6. Гунченко В.О., Юр'єв С.О., Романчук С.В., Цепляєв Ю.В., Івакін Т.А., Абраменко О.О., Хачатрян А.Х., Мельніков А.В., Первачук О.І. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців технічного забезпечення військ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3(161)23. С. 74-82. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).14.

7. Корчагін М.В., Ольховий О.М. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Матеріали II міжнародної заочної науково-практичної конференції «Проблеми, досягнення та перспективи розвитку медико-біологічних і спортивних наук»* (Миколаїв, 30 жовтня 2017 р.). Миколаїв : Мінво освіти і науки України, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2017. С.75-76.

8. Москаленко Н.В., Откидач В.С., Корчагін М.В., Балдецький А.А. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури :* зб. наукових праць. Київ, 2022. Вип. 9(154)2022. С. 63-67. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15.

9. Первачук О., Одеров А., Гунченко В., Пономарьов В., Небожук О., Мельніков А., Лашта В., Андрейчук В., Романів І. Взаємозв'язок військово-професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / укладачі : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2024. № 1(65). С.10-17. doi: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17.

10. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України. Монографія. Львів : АСВ, 2012. 367 с.

11. Романчук С.В., Гунченко В.О., Іщенко Є.А., Яровий М.В., Шевченко О.С., Поплавець В.С., Лашта В.Б. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 1(173)24. С. 121-127. doi: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27.

12. Романчук С.В., Свищ Я.С., Щур Т.Г., Арабський А.П., Борзило О.Ю., Білик В.А., Одеров А.М. Фізична підготовка – як основний критерій оцінки боєздатності курсантів у процесі військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 12(185)24. С. 166-168. doi: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).35.

13. Hunchenko V., Mishyn M., Yuriev S., Babaiev Y., Ishchenko Y., Khachatryan A., Zonov O., Ivakin T., Zimnikov O., Komar I., Borzilo O. A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport.* 2025. Vol. 25 (issue 1). Art 4. P. 30-37. doi:10.7752/jpes.2025.01004.

14. Kamaiev O.I., Hunchenko V.A., Mulyk K.V., Hradusov V.A., Homanyuk S.V., Mishyn M.V., et al. Optimization of special physical training of cadets in the specialty «Arms and Military Equipment» on performing professional military-technical standards. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 8(4). P. 1808–1810. doi:10.7752/jpes.2018.s4264.

15. Melnykov A., Iedynak G., Galamandjuk L., Blavt O., Duditska O., Koryagin V., Balatska L., Mazur V. Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport.* 2018. № 18(2). P. 781–786. doi:10.7752/jpes.2018.02115.

References

1. Akinshyn, O.H., Babkin, Yu.V., & Klimov, O.P. (2020). Tanko-tekhnichne zabezpechennia. Navchalnyi posibnyk. Ch. 1. Kh.: VITV NTU "KhPI", 140. [Ukraine].

2. Akinshyn, O.H., Babkin, Yu.V., & Klimov, O.P. (2020). Tanko-tekhnichne zabezpechennia. Navchalnyi posibnyk. Ch. 2. Kh.: VITV NTU "KhPI", 120. [Ukraine].

3. Akinshyn, O.H., Shchokin, V.M., & Bazeliuk, V.M. (2018). Orhanizatsiia ta zdiisnennia tekhnichnoho zabezpechennia pidrozdilu (rota). Navchalnyi posibnyk. Kh.: VITV NTU "KhPI", 107. [Ukraine].

4. Bolshakov, O.O., Oderov, A.M., Nebozhuk, O.R., Shchur, T.H., Abramenko, O.O., Bilyk, V.A., & Lukyniv, V.I. (2025). Doslidzhennia subiektyvnoi dumky kursantiv-tankistiv shchodo zmistu ta struktury fizychnoi pidhotovky u VVNZ. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Seriia 15, Naukovo-pedahohichni protsesy fizychnoi kultury*, 2(187)2025, 47-53. doi: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).09. [Ukraine].

5. Hunchenko, V.O., & Mishyn, M.V. (2024). Problemni pytannia fizychnoi pidhotovky maibutnikh viiskovykh fakhivtsiv tekhnichnoho zabezpechennia. Tezy VIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy", Kyiv, 27 lystopada 2024 r., Kyiv : NUOU, 170-172. [Ukraine].

6. Hunchenko, V.O., Yuriev, S.O., Romanchuk, S.V., Tsepliaiev, Yu.V., Ivakin, T.A., Abramenko, O.O., Khachatrian, A.Kh., Melnikov, A.V., & Pervachuk, O.I. (2023). Dynamika spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv tekhnichnoho zabezpechennia viisk. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3(161)23, 74-82. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).14. [Ukraine].

7. Korchahin, M.V., & Olkhovyi, O.M. (2017). Optymizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv-operatoriv Povitrianykh Syl Zbroinykh Syl Ukrainy. *Materialy II mizhnarodnoi zaochnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* "*Problemy, dosiahnennia ta perspektyvy rozvytku medyko-biolohichnykh i sportyvnykh nauk*", Mykolaiv, 30 zhovtnia 2017 r., Mykolaiv : Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Chornomorskyi natsionalnyi universytet imeni Petra Mohyly, 75-76. [Ukraine].

8. Moskalenko, N.V., Otkydach, V.S., Korchahin, M.V., & Baldetskyi, A.A. (2022). Formuvannia psykhofizychnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Seriia 15, Naukovo-pedahohichni protsesy fizychnoi kultury*, 9(154)2022, 63-67. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15. [Ukraine].

9. Pervachuk, O., Oderov, A., Hunchenko, V., Ponomarov, V., Nebozhuk, O., Melnikov, A., Lashta, V., Andreichuk, V., & Romaniv, I. (2024). Vzaiemozviazok viiskovo-profesiinoi pidhotovky ta fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Lutsk, 1(65), 10-17. doi: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17. [Ukraine].

10. Romanchuk, S.V. (2012). Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy. Monohrafiia, Lviv, ASV, 367. [Ukraine].

11. Romanchuk, S.V., Hunchenko, V.O., Ishchenko, Ye.A., Yarovyi, M.V., Shevchenko, O.S., Poplavets, V.S., & Lashta, V.B. (2024). Zastosuvannia krosfitu u fizychnii pidhotovtsi spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo- pedahohichni problemy fizychnoi kultury*, 1(173)24, 121-127. doi: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27. [Ukraine].

12. Romanchuk, S.V., Svyshch, Ya.S., Shchur, T.H., Arabskyi, A.P., Borzylo, O.Iu., Bilyk, V.A., & Oderov, A.M. (2024). Fizychna pidhotovka – yak osnovnyi kryterii otsinky boiezdatnosti kursantiv u protsesi viiskovo-profesiinoi diialnosti. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 12(185)24, 166-168. doi: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).35. [Ukraine].

16. Hunchenko, V., Mishyn, M., Yuriev, S., Babaiev, Y., Ishchenko, Y., Khachatryan, A., Zonov, O., Ivakin, T., Zimnikov, O., Komar, I., & Borzilo, O. (2025). A study on the psychological qualities of military personnel in technical support units based on the implementation of an automated control system program for the process of special physical training. *Journal of Physical Education and Sport,* 25(1):4, 30-37. doi:10.7752/jpes.2025.01004.

17. Kamaiev, O.I., Hunchenko, V.A., Mulyk, K.V., Hradusov, V.A., Homanyuk, S.V., Mishyn, M.V., Martynenko, O.M., & Shuryaev, V.P. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty "Arms and Military Equipment" on performing professional military-technical standards. *Journal of Physical Education and Sport,* 8(4), 1808-1810. doi:10.7752/jpes.2018.s4264.

18. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., Balatska, L., & Mazur, V. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport,* 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).15
УДК: 796.8

Данько Г.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
ORCID 0000-0002-3732-3650
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID 0000-0001-7888-1133
Данько Т.Г.
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії СБУ, м. Київ
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
ORCID 0000-0001-9826-0852

МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ВАГИ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

У даній статті розглядаються питання зміни ваги тіла спортсмена до та після тренувальної роботи визначаються двома групами чинників. Це зовнішні чинники: температура повітря, вологість, кліматичні умови, час доби та внутрішні фактори, що виходять з особливостей організму спортсмена, харчування, статури тощо.

Під час тренувань переважний вплив на спортсменів мають внутрішні чинники. Кожен спортсмен повинен регулярно контролювати свою вагу, зважуючись оголеним в ранковий час натще (попередньо звільнивши кишечник). Зважуватися слід також після кожного тренування, а в умовах навчально-тренувального збору обов'язковим є запис ваги після ранкових фізичних вправ (зарядки) та перед сном. Показники ваги (поряд з іншими даними самоконтролю) необхідно вносити до щоденника спортсмена.