

- наук. праць за матеріалами XI Міжнародної наук.-метод. конф. (4-5 квітня 2021р.). Харків, 2021. Вип. 11. С. 17-19.
8. Малахова Ж. Організація фізичного виховання під час дистанційного навчання у закладах вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2022. № 1. С. 49-59. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-049
9. Мирошніченко В. О. Провідні мотиви до занять фізичним вихованням у студентів аграрних закладів вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 66, Т. 2. С. 62–67.
10. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп: методичні рекомендації ; [упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко]. Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2019. 48 с.
11. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»: дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 290 с.

#### Reference

1. Bashtovenko O., Stanyeva S. Problems of distance learning organization in physical culture in educational institutions. *Scientific Bulletin of the Izmil State Humanitarian University. Series: Pedagogical sciences*. 2021. Issue 53. P. 9-22. DOI 10.31909/26168812.2021-(53)-1.
2. Dolzhenko L., Pogrebnyak D. Formation of motivation for motor activity of students with different levels of physical health. *Theory and methodology of physical education and sports*. 2014. No. 4. P. 52–56.
3. Zakharina E. A. Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit : 24.00.02. Kyiv, 2008. 21 p.
4. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the organization of motor activity of students in conditions of distance learning. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. Scientific and practical magazine*. 2021. No. 2. P. 51-60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051
5. Kravchenko K. A model of organizing physical education classes for students in distance learning. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. Scientific and practical magazine*. 2022. No. 2. P. 37-44. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-037
6. Kravchenko K., Prykhodko V. Legislative and regulatory provision of distance education in "Physical education" of students with impaired health. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. Scientific and practical magazine*. 2022. No. 3. P. 122-135. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-122
7. Litvinova A. M., Tymchenko H. M. The use of information technologies in the physical education of students of V. N. Karazin KhNU. *Modern technologies in the field of physical education, sports, physical therapy and occupational therapy: collection of sciences. works based on the materials of the 11th International Science and Methodology. conf. (April 4-5, 2021)*. Kharkiv, 2021. Issue 11. P. 17-19.
8. Malakhova Zh. Organization of physical education during distance learning in institutions of higher education. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. Scientific and practical magazine*. 2022. No. 1. P. 49-59. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-049
9. Myroshnichenko V. O. Leading motives for physical education among students of agricultural institutions of higher education. *Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*. 2019. No. 66, Т. 2. P. 62–67.
10. Independent classes in physical education for students of special medical groups: methodical recommendations; [comp. O. V. Onoprienko, O. M. Onoprienko]. Cherkasy state technology Univ. Cherkasy: ChDTU, 2019. 48 p.
11. Chernihivska S. A. Innovative technology of non-professional physical education of students exempted from practical classes in "Physical education": diss. ... candidate sciences in physics exit : 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2012. 290 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).24  
УДК 796.012.62:355.1+159.91(045)

*Кузнецова Л. І.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Долженко Л. П.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Стадник О. О.*

*Студент Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Перегінець М. М.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач  
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

#### АНАЛІЗ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ

У статті розглянуто теоретико-методологічні засади фізичної підготовки військовослужбовців. Попри постійну технічну модернізацію Збройних Сил України, сучасні бойові умови сьогодні пов'язані зі значними фізичними навантаженнями. Бойова діяльність багатьох військових фахівців і в сучасних умовах має риси значної фізичної праці, що пов'язана з великими, а, в окремих випадках, і з максимальними фізичними навантаженнями. Також представлено результати досліджень, що підтверджують вимоги, які висуваються до фізичної підготовленості військовослужбовців, рівня розвитку їх загальної та швидко-силової витривалості, міри сформованості військово-прикладних рухових навичок. За результатами проведених досліджень проаналізовано характер фізичних навантажень, які виконуються військовослужбовцями у процесі навчально-бойової діяльності. Доведено той факт, що в основному, переважають фізичні вправи значного та помірного навантаження, спрямовані на розвиток

загальної витривалості, недостатня увага при цьому приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей і формуванню військово-прикладних рухових навичок.

Обґрунтовано те, що одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є застосування фізичних вправ і військово-прикладних видів спорту. Це дозволяє створювати умови, які максимально впливають на фізичні та психічні навантаження військовослужбовців. Обґрунтовано спеціальну спрямованість фізичної підготовки у системі військово-професійної діяльності: завдання з фізичної підготовки розподілене на дві групи військових спеціальностей, за якими навчаються у військових навчальних закладах. Вищих навчальних закладах із вираженням руховим компонентом (прямий взаємозв'язок фізичної підготовленості з ефективністю майбутньої професійної діяльності) і вищих навчальних закладах, які готують фахівців з невираженням руховим компонентом у структурі майбутньої професійної діяльності. В статті наведено дані, які визначають взаємодію спеціальної фізичної підготовки та психофізичного стану військовослужбовців, представлена методика розвитку спеціальних психофізичних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. Розроблено практичні рекомендації щодо використання вправ спеціальної спрямованості під час військової діяльності та їх вплив на психофізичний стан військовослужбовців.

**Ключові слова:** загальна і спеціальна фізична підготовка, військовослужбовці, вправи, психофізичний стан.

**Kuznetsova L. I., Dolzhenko L. P., Stadnik O. O., Perehinets M. M. Analysis of the psychophysical state military officers under the influence of special exercises.** The article considers the theoretical and methodological principles of military personnel's physical training. Despite the constant technical modernization of the Armed Forces of Ukraine, modern combat conditions today associate with considerable physical stress. The combat activity of many military specialists in modern conditions has features of considerable physical work, which is associated with large, and in some cases, with maximum physical exertions. The results of research also presented the requirements for the physical preparedness of military personnel, the level of development of their general and speed-strength endurance and the degree of formation of military-applied motor skills. According to the results of the conducted research was analyzed the character of the physical activity showed by military personnel in the process of training and combat activities. Has been proven the fact that mainly prevailed physical exercises of considerable and moderate capacity, which aimed at the development of general endurance, and at the same time insufficient attention is paid to the development of special physical qualities and the formation of military-applied motor skills. It is justified that one of the effective ways to solve this problem is to use physical exercises and applied military sports. It is substantiated the special orientation of physical training in the system of military-professional activity: the task of physical training is divided into two groups of military specialties, which are taught in military educational institutions. Higher educational institutions with a expressed motor component (a direct relationship between physical preparedness and the effectiveness of future professional activity) and higher educational institutions that train specialists with an unexpressed motor component in the structure of future professional activity. The article provides data that determine the interaction of special physical training and the psychophysical state of military personnel, presents the method of developing special psychophysical qualities of military personnel by means of physical education. It has been developed practical recommendations on the use of special focused exercises during military activities and their influence on the psychophysical condition of military personnel.

**Key words.** general and special physical training, servicemen, exercises, psychophysical condition.

**Постановка проблеми.** У будівництві Української держави Збройним Силам належить особлива роль. Армія не тільки вагома ознака державності, її гарантія, але й фундамент військово-патріотичного виховання військовослужбовців.

Фізична підготовка – це цілеспрямований управляючий процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності [8].

У системі фізичної підготовки військ досягнення загальної мети і вирішення конкретних завдань фізичної підготовки військовослужбовців згідно з наказом Міністерства оборони України "Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року" від 13 травня 2016 року N 257 [7] стає можливим завдяки спеціально підібраним і систематизованим фізичним вправам та їх комплексам різної складності, а також нормативам, що становлять критерії фізичної підготовленості того чи іншого контингенту військ (особового складу різних родів і видів військ – офіцерів і солдатів, чоловіків і жінок різних вікових груп). Ці вправи і нормативи повинні розроблятися на підставі ретельного вивчення й аналізу умов конкретної бойової діяльності [6]. У свою чергу умови бойової діяльності дозволяють висунути адекватні вимоги до рівня підготовленості військовослужбовців. Таким чином, вимоги бойової діяльності стають першим елементом програмно-нормативних основ системи фізичної підготовки військ. Разом із вимогами до військовослужбовців у програмно - нормативні основи входять: програми з фізичної підготовки, військово-спортивна класифікація і система контролю фізичної підготовки військ. Вимоги бойової діяльності щодо фізичної підготовленості військовослужбовців – це головний орієнтир у плануванні й забезпеченні такого фізичного стану військовослужбовців, який дозволяє їм ефективно виконувати свої військово-професійні функції в умовах бойових дій [1,10].

Поведінка воїна під час бойових дій має характер комплексної діяльності, тобто вимагає максимального вияву всіх фізичних і психічних якостей та досконалого володіння багатьма загальними та спеціальними вміннями і навичками [2].

Фізична підготовка впливає на всі компоненти боєздатності. Об'єктивною основою цього є перенесення на боєздатність фізичних якостей, рухових навичок, біологічних властивостей організму, особливостей психіки та свідомості військовослужбовців, сформованих у процесі фізичної підготовки. Залежно від характеру, спрямованості, величини й часу вияву перенесення може бути прямим і опосередкованим, позитивним і негативним, значним і незначним, оперативним і запізнілим [9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Моніторинг актуальних науково-методичних та спеціальних джерел з напрямку формування психофізичної готовності військовослужбовців до виконання поставлених завдань, дали нам можливість виявити ряд наукових праць: В. Мозальова [9], Н. Височіної, О. Петрачкова [10], О. Хацаюка, Р. Любчича, В. Оленченка [12], та інших учених і практиків: О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська [5], О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова [4], які в своїх працях відкривають основні складові розвитку та удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових закладів освіти та силових структур як України так і провідних країн світу.

Питанням психофізичної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах, свої дослідження присвятили В. Бодров, С. Безносів, А. Іваніцький, О. Колесніченко, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Макаревич, В. Маріщук, В. Машков, Г. Нікіфоров, В. Осьодло, О. Поканевич, Л. Смірнов, В. Стасюк, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, Ю. Шаранов та інші.

Незважаючи на значну кількість робіт з обраної нами тематики досліджень, питанням розвитку та удосконалення психофізичної готовності майбутніх військовослужбовців до виконання поставлених завдань з використанням засобів спеціальної фізичної підготовки присвячено недостатньо досліджень. Дана тематика потребує подальших наукових пошуків для формування остаточних суджень щодо цієї, важливої для науки та практики спеціальної військової підготовки, проблеми.

**Мета дослідження:** визначити та проаналізувати вплив вправ спеціальної спрямованості на психофізичний стан військовослужбовців.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В дослідженнях прийняли участь 12 військовослужбовців (всі чоловіки) десантно-штурмового підрозділу віком 19-20 років, які виконували спеціальні завдання.

Спеціальні вправи фізичної підготовки – це відображення специфічних вимог до фізичного стану військовослужбовців, а також специфіки їх військово-професійної діяльності [8]. Десантно-штурмові війська повинні бути спроможними швидко реагувати на різноманітні загрози та виклики, виконувати завдання за призначенням в умовах, що характеризуються високою маневреністю та автономністю дій. Вони мають власні спеціальні завдання фізичної підготовки. Для військовослужбовців з'єднань, військових частин оперативного забезпечення спеціальними завданнями фізичної підготовки є переважний розвиток сили, загальної витривалості, координації дій, здатності до виживання в екстремальних умовах та високий рівень психофізичної готовності до вищезазначених умов.

В наших дослідженнях військовослужбовці виконували спеціальні вправи: оберти на стаціонарному гімнастичному колесі, загальна вправа на смугі перешкод, біг на 3 км. з перешкодами.

1. Оберти на стаціонарному колесі - виконання цієї вправи сприяє переважному розвитку стійкості до перевантаження та просторового орієнтування.

2. Загальна контрольна вправа на смугі перешкод, сприяє вдосконаленню природних рухів, життєво необхідних рухових навичок, ефективного розвитку фізичних якостей. Підвищені вимоги пред'являються і до розвитку вольових якостей - рішучості, наполегливості, самостійності та знижують рівень тривожності. Різноманітність характеру виконання рухових завдань з подолання смуги перешкод в умовах обмеження часу створюють ситуації, в яких військовослужбовці, раніше придбані рухові вміння та навички, застосовують в нових ситуаціях, своєчасно і раціонально перемикаючись з одних рухових дій на інші.

3. Біг на 3 км. з перешкодами, виступає однією з ефективних вправ у розвитку психологічної стійкості та витривалості військово-прикладних рухових навичок. Дана вправа розвиває витривалість, стійкість до кисневого голодування, а виконання вправи в спорядженні робить її наближеною до умов під час реального бою. Допомагає звикнути до ваги обмундирування та покращити витривалість військовослужбовців. Надає їм впевненості в собі, емоційної стабільності, рішучості, наполегливості та за рахунок цього сприяє зниженню тривожності військовослужбовців.

В таблиці 1 представлені результати виконання спеціальних вправ військовослужбовцями підрозділу.

Таблиця 1

Результати виконання спеціальних вправ військовослужбовцями

№ з/п	Вправи					
	Біг на 3 км з перешкодами (хв)		Загальна вправа на смугі перешкод (хв)		Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі (с)	
	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Відмітка про виконання
1	13,20	24	1,45	30	13,4	+
2	13,30	22	1,49	26	13,2	+
3	13,15	25	2,19	15	15,0	+
4	13,26	22	1,54	23	14,5	+
5	13,11	25	1,41	34	13,9	+
6	13,43	19	1,56	22	25,7	+
7	13,22	22	2,10	17	14,0	+
8	13,12	25	2,14	16	14,7	+
9	12,53	29	2,20	15	14,4	+
10	12,56	28	1,59	20	13,9	+
11	13,24	22	2,13	17	15,2	-
12	13,45	19	2,17	17	14,1	+

Можемо констатувати, що під час виконання спеціальної вправи «Біг 3 км з перешкодами» військовослужбовці підрозділу виконали її на «добре» 41,6% і «задовільно» - 58,4% (згідно нормативів з фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ даного віку). «Загальну вправу на смузі перешкод» військовослужбовці підрозділу виконали на «добре» - 25% і на «задовільно» 75% (згідно нормативів з фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ даного віку). Спеціальну вправу «Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі» виконали всі військовослужбовці, окрім одного (згідно нормативів з фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ даного віку).

Фізичні вправи, що моделюють умови для напрацювання спеціальних прикладних навичок підвищують у ході фізичної підготовки, психічну стійкість військовослужбовців, знижують напруженість і формують впевненість у своїх силах. Саме через це вправи спеціальної спрямованості наближають військовослужбовців до умов бойової діяльності.

Після того, коли було визначено рівень спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців даного підрозділу, ми провели дослідження щодо особистої та ситуативної тривожності психофізичних процесів особового складу даного підрозділу.

Для досліджень особистої та ситуативної тривожності ми обрали методика Ч.Д. Спілберга - Ю.Л. Ханіна, тому, що дана методика є надійним джерелом інформації про самооцінку людиною рівня своєї тривожності в даний момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини).

Дана методика - це єдина методика, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість і як стан, щодо поточної ситуації. Це дослідження допомагає визначити виразність тривожності у структурі особистості.

Тривога – це емоційний стан, почуття сильного хвилювання, занепокоєння, нерідко без жодного зовнішнього приводу. Стан тривоги часто виникає й у нормі. Про патологічну тривогу можна говорити тоді, коли вона дезорганізує всю життєдіяльність людини.

Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. Розрізняють ситуативну тривожність (пов'язану з конкретною зовнішньою ситуацією) та особистісну тривожність (яка є стабільною властивістю особистості) [9].

Результати опитування представлені на рисунках 1, 2, 3.

На рисунку 1 представлено показники ситуативної тривожності військовослужбовців, де вісь абсцис відображає показник ситуативної тривожності, а вісь ординат відображає рівень ситуативної тривожності.

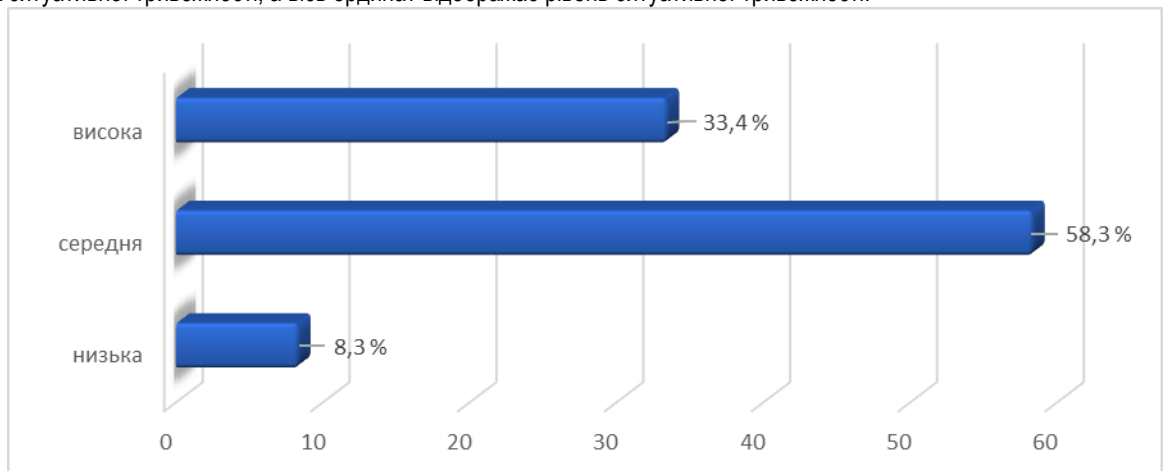


Рис.1. Показник ситуативної тривожності військовослужбовців

Як бачимо, у групі досліджуваних було виявлено середній рівень ситуативної тривожності, а саме 58,3 %. Це свідчить про те, що більшість військовослужбовців не відчувають постійної напруги, занепокоєння, нервозності від певних ситуацій. У частини військовослужбовців простежується високий (33,4%) та низький (8,3%) рівні.

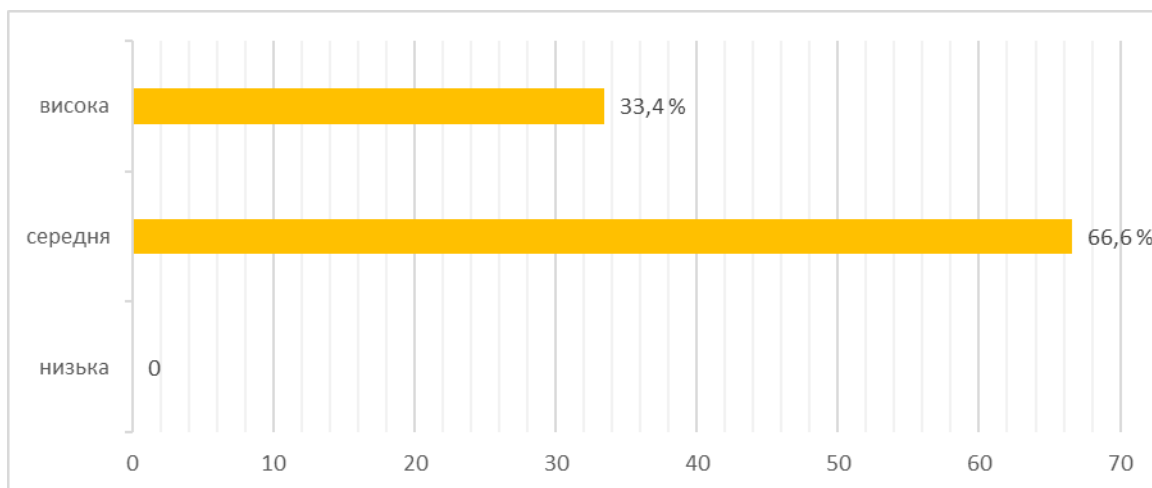


Рис. 2. Показник особистісної тривожності військовослужбовців

На рисунку 2 представлено показники особистісної тривожності військовослужбовців, де вісь абсцисс відображає показник особистісної тривожності, а вісь ординат відображає рівень особистісної тривожності. Можемо констатувати, що 66,6% військовослужбовців мають середній рівень особистісної тривожності, що є оптимальним варіантом вираженості даної характеристики. Прийнято вважати, що середній рівень тривожності забезпечує найкращу адаптацію людини до різноманітних умов. 33,4% військовослужбовців мають високий рівень тривожності. Людині з високим рівнем особистісної тривожності не просто наважитися на певні зміни, крім того для неї існує досить широкий спектр загрозливих ситуацій, що звужує для неї можливість отримання нових вражень та нового досвіду. Низького рівня тривожності у військовослужбовців немає.

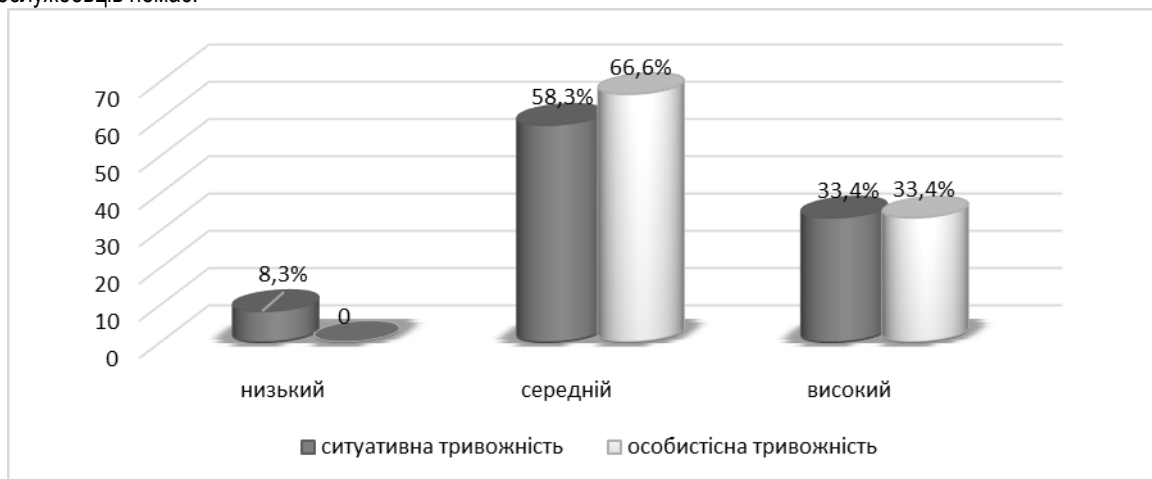


Рис. 3. Порівняння рівнів особистісної і ситуативної тривожності

На рисунку 3 представляємо порівняння рівнів обох груп військовослужбовців, де вісь абсцисс відображає рівень ситуативної та особистісної тривожності, а вісь ординат відображає відсоток показників ситуативної та особистісної тривожності. Відповідно, за шкалою особистісної тривожності високий рівень виявлено у більшій кількості військовослужбовців, ніж за шкалою ситуативної тривожності. Ситуативна тривожність є показником емоційного стану людини, тобто відображає ступінь відчуття безпеки на момент дослідження.

**Висновки:** В результаті досліджень було визначено, що рівень особистісної тривожності у військовослужбовців переважає над ситуативною, у групі досліджуваних було виявлено середній рівень ситуативної тривожності, це свідчить про те, що більшість військовослужбовців не відчувають постійної напруги, занепокоєння, нервозності від певних ситуацій, що може погано позначитися на результатах їх професійної діяльності. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у більшій частині військовослужбовців, порівняно з ситуативною тривожністю. На такі результати могло вплинути те, що на момент дослідження військовослужбовці почували себе в безпеці, тому рівень ситуативної тривожності нижчий.

**Перспективи подальших досліджень.** Досвід бойової підготовки й результати досліджень свідчать про те, що важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців є застосування фізичних вправ і видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів та характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців. До таких видів спорту належать військово-прикладні багатоборства. Військове п'ятиборство дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми й дії, виховувати моральні та психофізичні якості. Військове п'ятиборство є порівняно молодим видом спорту для наших Збройних сил, яке відрізняється не лише змістом вправ, що входять до нього, але й організацією та забезпеченістю навчально-



тренувального та змагального процесу.

#### Література

1. Барков ВІ, Балишев ВВ, Глазунов СІ. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. Київ: НАОУ, 2005. – 280 с.
2. Батрак КВ. Проблемні питання психологічної готовності військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Матеріали науково-методичної конференції. – Київ: 2014. – 38–40.
3. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців. Навчальний посібник. Київ: 2016.
4. Колесніченко О, Мацегора Я, Воробійова В. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, В.І. Воробійова та ін. Харків : НАНГУ, 2016. 335 с.
5. Кокун О, Мороз В, Пішко І, Лозінська Н. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.
6. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів збройних сил України. – Київ: «Центр учбової літератури», 2022 – 180 с.
7. Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року./ Мін-во оборони України №257 від 13.05.2016.
8. Круцевич ТЮ. Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2017. – 447 с.
9. Мозальов В. Проблеми розвитку психологічної компетентності керівників у вищих військових навчальних закладах в умовах післядипломної освіти. Київ : Військова освіта, 2019. Вип. 2 (40). – С. 118-127
10. Петрачков О. Аналіз взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю у військово-службовців різних військових спеціальностей. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007:4. – 67–69.
11. Товт ВА. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.
12. Хацак ОВ. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. – Харків : Новий колегіум, 2019:18.– С. 63-69.
13. <http://www.medcentr.kiev.ua>

#### Referens

1. Batrak KV Problemni pitannya psihologichnoyi gotovnosti vijskovosluzhbovciv v umovah bojovoyi diyalnosti. Materiali naukovo-metodichnoyi konferenciyi. – Kiyiv: 2014. – 38–40.
2. Barkov VI, Balishev VV, Glazunov SI. Fizichna pidgotovka u vijskah. Praktichni rekomendaciyi. Kiyiv: NAOU, 2005. – 280 s.
3. Zabezpechennya fizichnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv. Navchalnij posibnik. Kiyiv: 2016
4. Kolesnichenko O, Matsegora Ya, Vorobyova V. Psihologichna gotovnist vijskovosluzhbovtiv Natsionalnoyi gvardiyi Ukrayini do sluzhbovo-bojovoyi diyalnosti poza mezhami punktu postiyanoi dislokatsiyi: monografiya / O. S. Kolesnichenko, Y. V. Matsegora, V.I. Vorobyova ta In. Harkiv : NANGU, 2016. 335 s.
5. Kokun O, Moroz V, Pishko I, Lozinska N. Formuvannya psihologichnoyi gotovnosti vijskovosluzhbovtiv vijskovoyi sluzhbi za kontraktom do vikonannya zavdan za priznachennyam pid chas bojovogo zlagodzhennya : metod. posib. K. : 7BTs, 2021. 170 s
6. Kompleksi specialnih fizichnih vprav dlya kolektivnoyi pidgotovki vijskovosluzhbovciv ta pidrozdiliv zbrojnih sil Ukrayini. – Kiyiv: «Centr uchbovoyi literaturi», 2022 – 180 s.
7. Konceptiyi rozvitku fizichnoyi pidgotovki i sportu u Zbrojnih Silah Ukrayini na period do 2020 roku./ Ministerstvo obroni Ukrayini №257 vid 13.05.2016.
8. Krucevich TY. Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. Kiyiv: Vidavnictvo «Olimpijska literatura», 2017. – 447 s.
9. Mozalov V. Problemi rozvitku psihologichnoyi kompetentnosti kerivnikov u vischih viyskovih navchalnih zakladah v umovah pslsyadiploynoivi osviti. Kiyiv : Viyskova osvita, 2019.2 (40). – S. 118-127
10. Petrachkov O. Analiz vzayemozv'yazku mizh fizichnoyu ta profesijnoyu pidgotovlenistyu u vijskovo-sluzhbovciv riznih vijskovih specialnostej. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. – 2007:4. – 67–69.
11. Tovt VA. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya doroslogo naseleennya ta fizichnoyi pidgotovki u Zbrojnih Silah Ukrayini: Navchalnij posibnik Uzhgorod: PP "Grafika", 2010. – 76 s.
12. Hatsayuk OV. Udoshkonalennya vlyskovo-profesijnyih navichok vlyskovosluzhbovtiv Natsionalnoyi gvardiyi Ukrayini v protsesi spetsialnoyi fizichnoyi pidgotovki. – Harkiv : Noviy koleglum, 2019:18.– S. 63-69.
13. <http://www.medcentr.kiev.ua>