

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).24
УДК: 796.062.4:355.237.3

- Одеров А.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Первачук О.І.
аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Лесько О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Пилипчук В.В.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Романів І.В.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Андрейчук В.Я.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Губа А.В.
доктор педагогічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Харківської державної академії фізичної культури
Тимочко О.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання факультету здоров'я та фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Ужгородський Національний Університет»
Паєвський В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ЧИННИКІВ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постійне залучення військовослужбовців до виконання обов'язків в екстремальних умовах може сприяти дезадаптації, зниження пристосованості організму до різних умов середовища, нервово-психічної перенапруги та виникнення у них стійких негативних психічних станів. Тому проблема формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань військово-професійної діяльності в умовах сьогодення є актуальною, адже саме від такої готовності залежить не тільки ефективність професійної діяльності військовослужбовців, але й їх особиста безпека.

Система військово-професійної підготовки особового складу динамічна та постійно вдосконалюється. Низка науковців стверджують, що найважливішим напрямком розвитку та удосконалення системи військової діяльності воїнів є розробка певних методів і засобів, які відповідають вимогам сучасної концепції розвитку способів військової боротьби, в основі яких лежить формування необхідних професійних умінь та навичок для успішного несприятливих умов бойової діяльності та військової служби.

Актуальним залишається питання формування психологічної підготовленості військовослужбовців до дій в екстремальних ситуаціях, якими є не тільки бойові дії, а й певні тактичні навчання, стрільба з різних видів озброєння, зміна дислокації та місця розташування підрозділів тощо. Саме фізична підготовка та засоби рукопашного бою певною мірою можуть забезпечити якісне формування готовності військовослужбовців ефективно діяти в тій чи іншій екстремальній ситуації, що виникає в умовах військової служби.

Ключові слова: фізична підготовленість, військовослужбовці, фізичні вправи, військово-професійна підготовка, фізична підготовка, психологічна підготовка.

Artur Oderov, Oleh Pervachuk, Orest Lesko, Vasyl Pylypchak, Ihor Romaniv, Volodymyr Andreychuk, Anatolii Guba, Oleksandr Tymochko, Volodymyr Paievskiy. Analysis of indicators of psychological qualities of military officers under the influence of factors of military and professional activities. The constant involvement of military personnel in the performance of duties in extreme conditions can contribute to maladaptation, a decrease in the body's adaptability to various environmental conditions, neuropsychological overstrain, and the emergence of persistent negative mental states in them. Therefore, the problem of forming the psychological readiness of servicemen of the Armed Forces of Ukraine to perform the tasks of military and professional activity in today's conditions is urgent, because not only the effectiveness of the professional activity of servicemen, but also their personal safety depends on such readiness.

The system of military-professional training of personnel is dynamic and constantly improving. A number of scientists claim that the most important direction of development and improvement of the system of military activity of soldiers is the development of certain methods and means that meet the requirements of the modern concept of the development of methods of military struggle, which are based on the formation of the necessary professional skills and abilities for successful adverse conditions of combat activity and military service.

The question of forming the psychological preparedness of military personnel for actions in extreme situations, which are not only combat operations, but also certain tactical exercises, shooting with various types of weapons, changing the deployment and location of units, etc., remains relevant. It is physical training and means of hand-to-hand combat that can, to a certain extent, ensure the high-quality formation of the readiness of servicemen to act effectively in this or that extreme situation arising in the conditions of military service.

Key words: physical fitness, military personnel, physical exercises, military-professional training, physical training, psychological training.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.

Проблема якості підготовки фахівців військ Протиповітряної оборони на сучасному рівні розвитку військової техніки та бойового мистецтва є актуальною й вимагає від військовослужбовців високого рівня розвитку не стільки професійної підготовленості, скільки розвитку фізичних та психологічних якостей, показників функціонального та фізичного станів, які забезпечують дотримання високого рівня професійної працездатності в умовах низької рухової активності в мирний час та стресових ситуаціях в умовах бойової обстановки [1, 9, 13].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Війська Протиповітряної оборони Сухопутних військ навіть у мирний час виконують бойове завдання – охорона та оборона державних кордонів, адміністративних та стратегічних об'єктів. Військово-професійна діяльність фахівців Протиповітряної оборони в мирний час проходять на тлі низької рухової активності, що з часом зумовлює зниження ефективності виконання професійних обов'язків операторів зенітно-ракетних комплексів [5, 11].

Досвід локальних війн і військових конфліктів показав, що війська Протиповітряної оборони Сухопутних військ одні з перших розпочинають бойові дії щодо захисту своїх військ від повітряного нападу противника. У даних умовах діяльність військовослужбовців характеризується швидкістю дій, зібраністю, злагодженістю й усебічною професійною підготовленістю всього військового колективу [7, 10, 12].

Науковці Ю.А. Бородін, А.М. Одеров, С.В. Романчук доводять, що різкий перехід від діяльності у мирний час до виконання обов'язків під час бойових дій вимагає значної мобілізації резервів усіх систем організму військовослужбовців [4, 6].

Дослідження вчених показали, що для підвищення рівня професійної підготовленості військовослужбовців операторських спеціальностей необхідно удосконалити фактори організації фізичної підготовки [2, 3].

Аналіз чинної системи фізичної підготовки у військових підрозділах, які готують фахівців Протиповітряної оборони Сухопутних військ визначив, що на проведення якості професійно-прикладної фізичної підготовки відводиться не достатньо часу; зміст занять фізичними вправами не передбачає цілеспрямованої підготовки військовослужбовців до дій в стресових ситуаціях [7, 8].

Існуюча система фізичної підготовки військовослужбовців Протиповітряної оборони Сухопутних військ за змістом та розподілом годин за темами фізичної підготовки не дозволяє на достатньому рівні формувати професійні уміння та спеціальні навички, особливо, ті, що необхідні для діяльності у бойових умовах [3, 13].

Мета дослідження – визначити вплив авторської програми на показники професійно важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності.

Організація та методи дослідження. З метою визначення ефективності впливу авторської програми на показники психологічної підготовленості курсантів нами був проведений експеримент з курсантами, які набувають освітній рівень «магістр». За результатами експерименту було визначено динаміку розвитку психологічних якостей та психомоторики. Тестування фізичних вправ проводилося відповідно до Інструкції з фізичної підготовки у Збройних Силах України за вправами та настанови з морально-психологічної забезпечення підготовки ЗС України [3].

Методи оцінки та перевірки гіпотез застосовувались для характеристики груп досліджуваних і виявлення різниці показників між групами за допомогою функцій: середні арифметичні в групах – \bar{x} ; середні квадратичні відхилення – S ; помилки середніх арифметичних – 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 99,9 %.

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 військовослужбовців визначеної вибірки та дослідження різниці між показниками представників контрольної та експериментальної груп. У середині визначеної вибірки для аналізу результатів застосовували t – критерій Стьюдента для вибірок, що корелюють. Для порівняльного аналізу результатів представників контрольної та експериментальної груп використовували t – критерій Стьюдента для вибірок, що не корелюють. Для коректних розрахунків вибірки перевірялись на рівність дисперсії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведений аналіз літератури та власних досліджень нами було розроблено та обґрунтовано програму підвищення професійної працездатності фахівців ППО СВ засобами фізичної підготовки.

Одним з показників високої працездатності військовослужбовців даної спеціальності є рівень розвитку психологічних якостей та психомоторики. Був проведений експеримент, у процесі якого було визначено вплив авторської програми на показники психологічної підготовленості курсантів.

Дослідження впливу вестибулярного подразнення та нервово-емоційного навантаження на лабораторній установці на показники короткочасної зорової пам'яті курсантів виявило, що в курсантів ЕГ достовірна різниця між показниками у спокої та

показниками під впливом негативних чинників військово-професійної діяльності спостерігається на початку експерименту ($t_{вр}=4,737$; $t_{нен}=4,766$; $p<0,001$). Наприкінці першого, другого та третього етапів достовірної різниці між показниками курсантів ЕГ не виявлено. Під впливом вестибулярного подразнення показники КЗП знизилися, але різниця з показниками у спокої складає: у першому етапі – 0,9 бали ($t=1,152$; $p>0,05$), у другому – 1,4 бали ($t=1,736$; $p>0,05$) та в третьому – 1,3 бали ($t=1,377$; $p>0,05$).

Під впливом нервово-емоційного навантаження динаміка показників КЗП курсантів ЕГ має подібну динаміку. Різниця між показниками курсантів у спокої та під впливом НЕН складає у першому етапі – 0,9 бали ($t=0,976$; $p>0,05$), у другому – 1,3 бали ($t=1,453$; $p>0,05$) та в третьому етапі – 1,1 бали ($t=1,068$; $p>0,05$).

В курсантів КГ під впливом вестибулярного подразнення показники КЗП достовірно знизилися. Так, на початку експерименту різниця складає 4,2 бали ($t=5,377$; $p<0,001$), наприкінці першого етапу різниця складає 3,4 бали ($t=6,010$; $p<0,001$), наприкінці другого етапу – 2,7 бали ($t=4,630$; $p<0,001$) та наприкінці експерименту різниця складає 2,5 бали ($t=3,535$; $p<0,001$).

Під впливом нервово-емоційного навантаження показники короточасної пам'яті курсантів КГ знижуються відносно показників КЗП у спокої, відповідно на початку експерименту на 4,4 бали ($t=5,633$; $p<0,001$), у першому етапі – на 3,7 бали ($t=4,589$; $p<0,001$), на другому – 3,2 бали ($t=3,745$; $p<0,001$) та у третьому – на 2,9 бали ($t=3,074$; $p<0,01$).

Між показниками КЗП курсантів КГ ($2,7\pm 0,6$) та ЕГ ($2,8\pm 0,6$) під впливом вестибулярного подразнення спостерігається наступна різниця: результати вихідного рівня достовірно не відрізняються ($t=0,118$; $p>0,05$), наприкінці першого етапу дослідження різниця складає 2,6 бали ($t=4,061$; $p<0,001$), наприкінці другого етапу – 2,2 бали ($t=2,557$; $p<0,05$), наприкінці третього етапу – 2,7 бали ($t=2,862$; $p<0,01$).

Нервово-емоційне навантаження істотно впливає на рівень короточасної зорової пам'яті курсантів КГ та меншою мірою на показники курсантів ЕГ. Різницю між результатами тестування курсантів КГ та ЕГ під впливом НЕН достовірно не визначено тільки на початку експерименту ($p>0,05$), наприкінці кожного етапу дослідження виявлено достовірну різницю ($p<0,01$; $p<0,05$; $p<0,01$).

Відзначимо, що між показниками КЗП курсантів КГ у спокої та показниками КЗП курсантів ЕГ під впливом негативних чинників не має достовірної різниці ($p>0,05$). Даний факт підтверджує позитивний вплив авторської програми на вдосконалення професійно важливих психологічних якостей, а саме – короточасної зорової пам'яті.

Порівняльний аналіз показників концентрації та стійкості уваги курсантів ЕГ та КГ у спокої та під впливом чинників військово-професійної діяльності виявив, що протягом експерименту результати тестування курсантів мають різну динаміку визначених показників.

В курсантів ЕГ показники КСУ в умовах вестибулярного подразнення мають достовірну різницю тільки на початку експерименту ($t=2,814$; $p<0,05$). У подальшому, під впливом занять фізичною підготовкою за змістом авторської програми, показники КСУ курсантів ЕГ покращуються та не мають достовірної різниці з показниками, які були показані курсантами у спокої.

В курсантів КГ під впливом вестибулярного подразнення показники КСУ достовірно нижчі ніж аналогічні показники у спокої. Протягом експерименту різниця між визначеними показниками має наступні результати: на початку експерименту – 4,3 бали ($p<0,01$), наприкінці першого етапу – 3,5 бали ($p<0,05$), наприкінці другого етапу – 3,0 бали ($p<0,01$) та наприкінці експерименту – 2,3 бали ($p<0,05$).

Під впливом нервово-емоційного навантаження показники концентрації та стійкості уваги курсантів ЕГ та КГ також знижується, але під впливом авторської програми у курсантів експериментальної групи зміни пов'язані з негативним чинниками ВПД зменшуються. Так, у курсантів ЕГ не виявлено достовірної різниці між показниками КСУ у спокої та в умовах НЕН вже з другого етапу навчання у ВВНЗ ($p>0,05$). Даний факт пояснюється позитивним впливом поетапної організації занять з фізичної підготовки, які дозволяють формувати не тільки достатній рівень фізичної підготовленості фахівців ППО СВ, а й вдосконалювати психологічну підготовленість.

Позитивний вплив авторської програми на показники професійно важливої психологічних якостей фахівців військ ППО підтверджується результатами порівняльного аналізу показників КСУ курсантів КГ та ЕГ, які було отримано в умовах вестибулярного подразнення та нервово-емоційного навантаження.

За результатами дослідження виявлено, що під впливом вестибулярного подразнення показники КСУ курсантів ЕГ мають менше зниження ніж показники курсантів КГ. Різниця між результатами тестування курсантів ЕГ та КГ протягом експерименту збільшується, так показники на вихідному рівні відрізняються на 0,1 бал ($t=0,083$; $p>0,05$), у першому етапі – 0,9 бали ($t=0,553$; $p>0,05$), у другому етапі – 1,9 бали ($t=1,679$; $p>0,05$) та в третьому періоді виявлено достовірну різницю між визначеними показниками – 2,9 бали ($t=2,132$; $p<0,05$).

Динаміка показників КСУ курсантів ЕГ та КГ під впливом нервово-емоційного навантаження має подібну динаміку, як і під впливом вестибулярного подразнення. Між показниками полярних груп не визначено достовірної різниці на початку експерименту та протягом двох етапів дослідження ($p>0,05$), а наприкінці експерименту показники курсантів відрізняються на 3,1 бали ($t=2,085$; $p<0,05$).

Дослідження змін у показниках розподілу та переключення уваги курсантів ЕГ та КГ під впливом вестибулярного подразнення та нервово-емоційного навантаження виявили зниження результатів тестування протягом усього експерименту відповідно показників у спокої.

У курсантів ЕГ показники ПРУ під впливом чинників ВПД на початку експерименту нижчі за аналогічні показники у спокої ($p<0,001$). Відповідно, показники ПРУ в умовах вестибулярного подразнення дорівнюють $1,9\pm 0,8$ бали, що на 5,4 бали нижче ніж у стану спокою ($p<0,001$). Показники ПРУ курсантів ЕГ в умовах НЕН на початку експерименту дорівнюють $1,7\pm 1,0$ бали, що нижче ніж у стану спокою на 5,6 бали ($p<0,001$).

Наприкінці першого етапу дослідження показники ПРУ курсантів ЕГ в умовах ВПД знизилися на 3,5 бали ($t=2,897$; $p<0,01$), а в умовах НЕН – на 4,0 бали ($t=4,239$; $p<0,001$).

Проведений наприкінці другого етапу порівняльний аналіз показників ПРУ курсантів ЕГ у різних умовах ВПД довів, що різниця між показниками у спокої та показниками, які було отримано у результаті погіршення умов виконання тестових завдань

зменшується. Так, показники ПРУ показані курсантами в умовах вестибулярного подразнення нижчі ніж результати отримані у спокою на 2,1 бали та достовірно не відрізняються ($t=1,941$; $P>0,05$). Показники курсантів, отримані під впливом НЕН нижчі ніж аналогічні у спокої на 2,7 бали ($t=2,155$; $p<0,05$).

Наприкінці експерименту показники ПРУ в умовах ВП та НЕН також нижчі ніж показники у спокої, але достовірної різниці між ними не виявлено. Різниця складає 1,4 бали ($t=1,316$; $P>0,05$) та 2,0 бали ($t=1,754$; $P>0,05$) відповідно.

В курсантів КГ показники ПРУ також знизилися під впливом чинників ВПД. Так, у вихідному рівні різниця складає 4,7 бали для кожної з умов дослідження ($t=2,123$; $p<0,05$).

Наприкінці першого етапу дослідження показники ПРУ курсантів КГ під впливом ВП знизилися на 3,2 бали відносно показників у спокої ($t=1,743$; $p>0,05$), а в умовах НЕН – на 3,8 бали ($t=2,223$; $p<0,05$).

Заняття фізичною підготовкою за чинною системою не дозволяють підтримувати рівень психологічної підготовленості курсантів під впливом негативних чинників ВПД на достатньому для виконання завдань рівні. Це підтверджують дослідження показників ПРУ курсантів КГ наприкінці другого та третього етапів дослідження. Під впливом ВП показники курсантів знизилися на 2,9 бали наприкінці другого етапу ($t=3,145$; $p<0,01$) та 2,1 бали наприкінці третього етапу ($t=2,121$; $p<0,05$). Під впливом НЕН дані показники знизилися на 3,0 бали ($t=3,254$; $p<0,01$) та 2,3 бали ($t=2,163$; $p<0,05$) відповідно.

Між показниками ПРУ курсантів КГ та ЕГ, які отримані в умовах ВП та НЕН достовірної різниці не виявлено на початку експерименту та наприкінці першого етапу ($P>0,05$). Наприкінці другого етапу достовірну різницю виявлено між показниками отриманими в умовах ВП ($t=2,193$; $p<0,05$), між показниками, показаними курсантами КГ в умовах НЕН достовірної різниці не виявлено ($t=1,534$; $p>0,05$). Наприкінці експерименту достовірна різниця спостерігається між показниками курсантів КГ, отриманими в умовах ВП та НЕН ($p<0,01$).

Проведений аналіз підтверджує позитивний вплив організації занять фізичною підготовкою за авторською програмою на вдосконалення професійно важливих психологічних якостей, а саме – переключення та розподілу уваги.

Дослідження показників оперативної пам'яті курсантів ЕГ та КГ довели, що динаміка змін в умовах вестибулярного подразнення та нервово-емоційного навантаження має подібну до інших якостей характеристику.

Аналогічно до показників ОП курсантів ЕГ та КГ, які отримано у спокої в умовах вестибулярного подразнення та нервово-емоційного навантаження достовірну різницю між результатами тестування курсантів виявлено тільки наприкінці експерименту ($p<0,05-0,01$).

Дослідження психомоторики курсантів ЕГ та КГ в різноманітних умовах виконання професійного обов'язку виявили, що під впливом чинників ВПД показники реакції на рухомий об'єкт погіршилися.

Так, під впливом ВП показники РРО погіршилися в курсантів ЕГ в межах 5,6–2,4 мс, в курсантів КГ – в межах 5,4–3,3 мс. Відповідно, достовірну різницю між показниками РРО курсантів ЕГ в умовах ВП та спокою виявлено на початку експерименту та наприкінці першого етапу ($t=2,432$; $t=2,212$; $p<0,05$) й не виявлено різниці наприкінці другого та третього етапів ($t=1,123$; $t=0,908$; $p>0,05$). В курсантів КГ достовірна різниця між показниками курсантів у спокої та під впливом ВП спостерігається протягом усього експерименту ($p<0,05$).

Динаміка змін реакції на рухомий об'єкт курсантів ЕГ та КГ під впливом нервово-емоційного навантаження має аналогічну характеристику до попереднього дослідження. Достовірна різниця між показниками у спокої та під впливом НЕН спостерігається: у курсантів ЕГ на початку експерименту ($t=3,481$; $p<0,01$) та наприкінці першого етапу ($t=2,221$; $p<0,05$); у курсантів КГ протягом усього експерименту ($t=2,323-2,015$; $p<0,05$).

Дослідження показників РРО курсантів ЕГ та КГ протягом експерименту виявили позитивний вплив авторської програми на показники психомоторики. Достовірну різницю між показниками полярних груп виявлено з другого етапу дослідження ($p<0,05-0,001$).

Відзначимо, що найбільшу різницю між показниками курсантів ЕГ та КГ виявлено наприкінці другого та третього етапів, коли в курсантів ВВНЗ формуються професійні якості та навички роботи на спеціальній апаратурі. Впровадження авторської програми дозволяє покращувати психологічну підготовленість курсантів, що значною мірою впливає на професійну працездатність фахівців військ ППО СВ.

Висновки. Проведені дослідження підтверджують позитивний вплив авторської програми на розвиток показники психологічних якостей та психомоторики курсантів. Застосування поетапної організації фізичної підготовки у ВВНЗ дозволяє покращити результати курсантів ЕГ відносно показників курсантів КГ за тестами, які характеризують короткочасну зорову пам'ять, переключення та розподіл уваги, стійкість та розподіл уваги, оперативну пам'ять, а також показники реакції на рухомий об'єкт.

Література

1. Гусак О.Д., Романчук С.В. (2011). Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. №4. С. 61-64
2. Москаленко Н.В., Откидач В.С. (2022). 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, Випуск 9 (154). С. 63-67
3. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 року № 225 «Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». 361 с.
4. Одеров А., Романчук С., Климович В., Небожук О., Островський М., Свищ Я., Пилипчак І. (2022). Педагогічна технологія професійної та фізичної підготовки військовослужбовців артилерійської розвідки до виконання бойових завдань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, №2 (58). С. 35-42.
5. Одеров А., Фіщук І., Свищ Я., Пилипчак І., Дух Т., Лашта В. (2022). Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, Вип. 6. С. 135-141.

6. Романчук С.В., Попович О.І. (2009). Заняття фізичною підготовкою як засіб формування індивідуальних і групових психологічних характеристик курсантів. *Молода спортивна наука України: зб. наукових праць*. Львів, Вип. 14. Т.2. С. 201-205.
7. Романчук С.В., Старчук О.О., Гусак О.Д. [та ін.] (2008). Особливості фізичної підготовки Збройних сил України для різних військових спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр.* / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, № 5. С. 117-120.
8. Одеров А.М., Большаков О.О., Ролюк О.О., Фіщук І.М. (2022). Рекомендації офіцерам щодо організації та методики індивідуального фізичного вдосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Випуск 9 (154). С. 91-96.
9. Anohin Y., Romanchuk S., Tychyna I., Lesko O., Dukh T., Shlyamar I., Lototskyi I. (2022). Comparative analysis of the motivation of the military academy students in different years of study towards their own physical improvement. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 22 (issue 8), Art 233, pp. 1854-1858.
10. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
11. A.Oderov, S.Romanchuk, V.Afonin, et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog.* Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890.
12. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk, O.Lesko, M.Korchagin (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
13. Oderov A. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, Vol. 5, no. 1, pp. 93-102.

References

1. Husak O.D., Romanchuk S.V. (2011). "Rol fizychnoi pidhotovky u vyrishenni zavdan psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv". *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. №4. pp. 61-64.
2. Moskalenko N.V., Otkydach V.S. (2022). "Formuvannia psykhofizychnoi gotovnosti viiskovosluzhbovtiv zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova*. Seriia 15, Naukovo-pedahohichni protsesy fizychnoi kultury : zb. naukovykh prats. Kyiv, Vypusk 9 (154). pp. 63-67.
3. Nakaz Ministra obrony Ukrainy vid 05.08.2021 roku № 225 «Instruktsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva obrony Ukrainy», p. 361.
4. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Nebozhuk O., Ostrovskiy M., Svyschch Ya., Pylypchak I. (2022). "Pedahohichna tekhnolohiia profesiinoi ta fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv artylerijskoi rozvidky do vykonannia boiovykh zavdan". *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. №2 (58). pp. 35-42.
5. Oderov A., Romanchuk S., Liudovyk T., Fishchuk I., Svyschch Ya., Pylypchak I., Dukh T., Lashta V. (2022). "Udoskonalennia spetsialnykh yakosti viiskovosluzhbovtiv zasobamy fizychnoho vykhovannia". *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni I. Ohienka*. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, Vyp. 6. pp. 135-141.
6. Romanchuk S.V., Popovych O.I. (2009). "Zaniattia fizychnoi pidhotovkoiu yak zasib formuvannia indyvidualnykh i hrupovykh psykholohichnykh kharakterystyk kursantiv". *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. naukovykh prats*. Lviv, Vyp. 14. Т.2. pp. 201-205.
7. Romanchuk S.V., Starчук О.О., Husak O.D. [та ін.] (2008). "Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky Zbroinykh syl Ukrainy dlia riznykh viiskovykh spetsialnosti". *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: nauk. monohr.* / za red. S. S. Yermakova. Kharkiv, № 5. pp. 117-120.
8. Romanchuk S.V., Tychyna I.V., Oderov A.M., Romanchuk V.M., Bolshakov O.O., Roliuk O.O., Fishchuk I.M. (2022). "Rekomendatsii ofitseram shchodo orhanizatsii ta metodyky indyvidualnoho fizychnoho vdoskonalennia". *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, Vypusk 9 (154). pp. 91-96.
9. Anohin Y., Romanchuk S., Tychyna I., Lesko O., Dukh T., Shlyamar I., Lototskyi I. (2022). "Comparative analysis of the motivation of the military academy students in different years of study towards their own physical improvement". *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 22 (issue 8), Art 233, pp. 1854-1858.
10. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). "Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen". *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
11. A.Oderov, S.Romanchuk, V.Afonin, et.al. (2019). "Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy". *Asian Journal of Science and Technolog.* Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890.
12. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk, O.Lesko, M.Korchagin (2019). "Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration". *SportMont Journal*. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
13. Oderov A. (2022). "Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary". *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, Vol. 5, no. 1, pp. 93-102.