

2. Velichkovich M.R. Ukrainian hand-to-hand combatant hopak / M.R. Velichkovich, L.S. Martyniuk: Teaching. manual - L.: Liga-Press, 2003. - 152 p.
3. Vynnyk N. M. Combat jump as an element of physical education of students: methodical recommendations / N. M. Vynnyk, V. D. Vynnyk. – Cherkasy: CHNU named after B. Khmelnytskyi, 2016. – 24 p.
4. Gachkevich A. Formation and development of Ukrainian national wrestling at the modern stage / A. Gachkevich // Slobozhansky scientific and sports bulletin: Scientific and theoretical journal. – 2007. – No. 11. – P. 240–242.
5. Yeryomenko E. A. Horting – the national sport of Ukraine: method. manual K.: 2014. 1064 p.
6. Lytvynenko A.M. Analysis of the national martial culture of Ukraine / A.M. Lytvynenko O. O. Katrych // Proceedings of the 2nd International Scientific Conference "Education and Science in a Changing World: Problems and Development Prospects". March 27-28, 2020, Dnipro. Part I. / Nauk. ed. O. Yu. Vysotskyi. Dnipro: SPD Okhotnik, 2020. P. 289-290.
7. Lytvynenko A. M. Evaluation of technical actions in the national form of martial arts - horting in the competition section "Dvobiy" / A. M. Lytvynenko, Yu. S. Gubnytsika // Theory and methods of horting: coll. Scientific papers. - K.: Palivoda A.V. 2018. – Issue 8. P. 132-138.
8. Lytvynenko A.M. Effectiveness of the application of technical actions in horse riding competitions in the "Duel" section / A.M. Lytvynenko // Collection of scientific works "Theory and technique of horting": coll. Scientific papers. - K.: Palivoda A.V. 2017. – Issue 7. P. 132-138.
9. Lukoyanova K. V. The national form of wrestling "Ukrainian hand-to-hand combat "Spas" in the modern system of physical education / K. V. Lukoyanova // Physical education, sport and health culture in modern society: a collection of scientific works of the Lesya East European National University Ukrainian women No. 1 (33), 2016. P. 47-50.
10. Lutsiv E. Martial art of the Hutsuls. - Ternopil: Mandrivets, 2014. - 232 p.
11. Mandzyak, O. S. Military-physical fighting arts: Folk games in the practice of Ukrainian fighting arts. - Ternopil: Mandrivets, 2007. - 208 p.
12. Mulyk V.V. Comprehensive scientific research in sports / V.V. Mulyk, Zh.V. Graschenkova, M.V. Mishin and others. // Methodological recommendations for students of higher education (master's level) in the discipline "Comprehensive scientific research in sports". Kharkiv: KhDAFC, 2020. 238 p.
13. Novza-Fedyuk D. The training process in the Combat Hopak and its influence on the human body / David Novza-Fedyuk // Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference: Fundamental and applied research: modern scientific and practical solutions and approaches. – Baku-Uzhhorod-Drohobych, 2016. – P.268-269.
14. Pilat V.S. Combat Hopak / V. S. Pilat. - Lviv: "Logos", 1999. - 356 p.
15. Prytula O. L. Professional training of specialists for the Ukrainian hand-to-hand combat "Spas" at the highest initial pledges / O.L. Prytula // A lesson in physical culture - a lesson in health: a collection of scientific and methodological recommendations for the organization of lesson work in the system of savings and the development of healthy children and education in primary education. Zaporizhzhya. 2012. No. 2(3). C. 65-69.
16. Ratov A.M. Justification of the methodology for the development of physical qualities of boys 10-12 years old who are engaged in free-fight / A.M. Ratov, I.M. Skrypka, D.O. Chibysova // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. – 2017. – Issue 147 (2). - pp. 245-248.
17. Slepsov O.V. Historical origins of the development of the martial art "Spas" in Ukraine / O.V. Slepsov, V.V. Slabose // The interaction of spiritual and physical education in the formation of a harmoniously developed personality. 2019. P.40–49.
18. Starovoit A.P. Rules of free-fight sports competitions / A.P. Starovoit - K., 2013. - 34 p.
19. Timchak, Ya. Traditions of military and physical training in Kievan Rus // Folk creativity and ethnography, 2004. - No. 5. - P. 63.
20. Rudenko Yu. (2007). Ukrainian cossack pedagogics: is sources, spiritual values, contemporaneity / of Yu. Rudenko. - K.: МАУП, 2007. are 384 p.s.
21. Ukrainian belt wrestling. Curriculum for children's and youth sports schools / H.M. Arzyutov, D.M. Lakhno, L.Ya. Ryabchun - K., 2013. - 60 p.
22. Tsos A. V. The history of physical vihovannia on the terens of Ukraine from the last hours to the beginning of the 19th century: navch. posib. for stud. vishch. navch. final / A.V. Tsos, N.A. Dedelyuk. - Lutsk: Skhidnoevrop. nat. un-t im. Lesi Ukrainki, 2014. - 456 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).25  
УДК 796-053.7:616

**Петрачков О.В.**  
*кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,  
начальник навчально-наукового  
інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій  
Національного університету оборони України*

#### АНАЛІЗ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАРОДНО-ВИЗВОЛЬНОЇ АРМІЇ КИТАЮ

Дана стаття показує, що в збройних силах Китайської Народної Республіки до загальної підготовки військовослужбовців включені різні види спортивних ігор та загальноорозвивальні вправи, а також елементи

різноманітних видів бойових мистецтв. Особливе місце в системі бойової, фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців Народно-визвольної армії Китаю займає рукопашний бій. Реформування збройних сил Китайської Народної Республіки супроводжується кропіткою та наполегливою роботою, яка іноді доходять до фанатизму, фізичним і психічним загартовуванням особового складу, і саме, рукопашний бій, розглядається командуванням Народно-визвольної армії Китаю, як один з ефективних підходів такого загартовування. Наприкінці кожного навчального року Генеральний штаб Народно-визвольної армії Китаю проводить вибірково перевірку особового складу згідно "Загальних положень". Фізичні нормативи в збройних силах Китаю розробляються відповідно до "Статуту воєнного тренування НВАК", і призначені для стандартизації фізичної підготовки військовослужбовців, підвищення фізичної майстерності і бойової спроможності особового складу.

**Ключові слова:** військовослужбовці, збройні сили, Китайська Народна Республіка, Народно-визвольна армія Китаю, фізична підготовка.

**Petrachkov Oleksandr. Analysis of the main components of the physical training system of the People's Liberation Army of China.** This article shows that in the armed forces of the People's Republic of China, the general training of military personnel includes various types of sports games and exercises for general development, as well as elements of various types of martial arts. Hand-to-hand combat plays a special role in the system of combat, physical and psychological training of the military personnel of the People's Liberation Army (PLA). Reforming the PLA of the People's Republic of China is accompanied by painstaking and hard work, which sometimes reaches the point of fanaticism, physical and mental hardening of military personnel. And precisely, hand-to-hand combat, is considered by the command of the PLA as one of the effective approaches to such hardening. The provisions of the tactics of modern combined arms warfare, a part of which is the tactics of close combat and direct hand-to-hand combat as its component, is the starting point for determining the general and special tasks of hand-to-hand training. In addition, it is the final point for checking the effectiveness of the functioning of this system through the performance of a wide range of combat tasks in the conditions of various field exercises. At the end of each academic year, the General Staff of the PLA of China conducts a random inspection of personnel according to the 'General Regulations'. Physical standards in the the PLA are developed in accordance with the 'Military Training Manual of the the PLA' and are intended to standardize the physical training of military personnel, increase the physical skills and combat capacity of personnel.

**Key words:** military personnel, armed forces, People's Republic of China, People's Liberation Army of China, physical training.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У сучасному світі в умовах глобалізації перед державами ставляться пріоритетні питання забезпечення конкурентоспроможності національної економіки. Китайська Народна Республіка (далі – КНР) швидкими темпами набуває статусу першої економіки в світі та реалізації стратегії інноваційного розвитку на основі нової моделі економічного зростання, поступово наближається до того, щоб стати центром світової сцени й впливати на співвідношення сил у світі та в Азіатсько-Тихоокеанському регіоні (далі – АТР). КНР активно бере участь у міжнародному співробітництві з питань безпеки і реалізує Концепцію безпеки нового типу, яка заснована на міждержавній довірі. Реформування збройних сил (далі – ЗС) Піднебесної розрахована на період до 2049 року і акцент зроблено на набутті Народно-визвольною армією Китаю (далі – НВАК) спроможності до міжвидової взаємодії та створення мобільних сил, готовності до сучасних війн локального характеру та впровадження інноваційних технологій, організаційну оптимізацію та постійну боєготовність військ [7].

КНР протягом останнього часу реалізує курс на збільшення та посилення ЗС і планує завершити їхню модернізацію до 2035 року. Головним завданням кожного військовослужбовця НВАК – це готовність діяти в бойових умовах та забезпечувати готовність всебічно зміцнювати здатність до відсічі і стримування бойової агресії. ЗС Китаю розуміють стратегічну важливість бойової підготовки та постійно підвищують свої бойові спроможності.

Збройні сили Піднебесної найбільші у світі, включаючи резерв – 40 мільйонів осіб, тому дефіциту в кадрах китайська армія не відчуває. Готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань під час бойової діяльності в сучасних умовах може бути забезпечена тільки під час їх різнопланової підготовки. Фізична підготовка (далі – ФП) безпосередньо впливає на бойову готовність та рівень навченості особового складу. Основним фактором для організації ФП військовослужбовців є вимоги начально-бойової діяльності до фізичної готовності, які визначаються формуванням фізичної готовності військових фахівців до набуття спроможностей для виконання бойових завдань за призначенням [5, 6].

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз наукових праць показує, що питання організації ФП провідних держав світу є поширеною серед науковців, зокрема у дослідженнях Є. Анохіна, О. Гнидюка, В. Климовича, М. Корчагіна, Т. Круцевич, Є. Куришко, О. Лойко, Р. Підлетьчук, А. Петрука, Ю. Фіногорова [1, 2]. Аналіз системи контролю ФП ЗС провідних країн світу висвітлювали у своїх працях С. Глазунов, С. Жембровський, А. Одеров, С. Романчук [4, 10, 11]. Такі вчені, як Д. Веденєєв, Г. Глоба, А. Маракушин, А. Слюсаренко, Р. Тягур розглядають питання підготовки фахівців КНР [3, 7].

**Мета дослідження** проаналізувати загальні положення системи фізичної підготовки Народно-визвольної армії Китаю.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури та нормативних актів, які розкривають основні положення системи фізичної підготовки збройних сил КНР.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична культура і спорт є важливою частиною національної культури Китаю, яка володіє однією із давніх спортивних культур у світі, і переважно вони поділяються на професійні та любительські. Основними формами спортивних занять у повсякденному житті китайців є традиційні види спорту із китайською специфікою. Традиційними для Китаю можна назвати бойові мистецтва, які ефективно використовують для фізичної підготовки у збройних силах КНР. Існує велика кількість їх різновиду, самі давні із яких нараховують більше двох тисячоліть. Протягом

багатьох років вони видозмінювались, набували нові методи, техніки, правила і секрети, відкривались нові школи і напрямки. Ще у минулому столітті кожен молодий чоловік вважав своїм обов'язком опанувати будь-яке бойове мистецтво, адже це був не тільки засіб самооборони, але й засіб зміцнити особисте здоров'я, а ще – можливість зберегти свою культуру і віддати належне традиціям.

Нині, із популяризацією багатьох західних напрямлень і відсутності необхідності оборонятися, бойові техніки відходять на другий план, але все-таки і нині їх практикують без перебільшення десятки мільйонів китайців. Головними національними спортивно-бойовими напрямками є боротьба ушу, тайцзицюань і цигун.

*Боротьба ушу* як засіб зміцнення здоров'я і метод самооборони розповсюджена серед китайського населення, вона за формою поділяється на боротьбу зі зброєю та без її використання, між іншим кожен із цих видів має декілька шкіл і напрямків, які відрізняються між собою специфічними стилями і комплексами вправ.

*Тайцзицюань* – це один із видів китайської боротьби, який включає в себе елементи зміцнення фізичного здоров'я, розвитку сили волі і регуляції внутрішньої енергії «ці». Рухи тайцзицюань управляють думкою, відрізняються повільністю і наповнені силою.

*Цигун* – це сукупність самотніх оздоровчо-дихальних вправ, що дають змогу управляти думкою, регулювати дихання і здійснюють цілющу дію на організм під час захворювання.

Мистецтво ушу, яке часто ототожнюють з кунг-фу, з'явилося ще на межі двох ер. Це ведення рукопашного бою, яке має особисті правила і техніки: удари руками і ногами, стрибки, володіння зброєю, випади, вміння обеззброїти противника, схопивши і перевернути його. Нині існує п'ять головних критеріїв цього бою: на кулаках; зі зброєю; із партнером; групові вправи; атакуюча і захисна техніка.

Китайці сформулювали чотири основні закони, які охоплюють усі форми рухової оздоровчої терапії. Необхідно рухатися у повільному темпі, при цьому рухи обов'язково повинні бути плавними і вони повинні виконуватися без будь-яких зусиль. Не можна керувати своїм диханням, воно повинно бути природним. Необхідно спостерігати і поєднувати всі рухи зі своїм диханням. Уявіть собі, що вами керує стороння сила, і відповідно рухається дуже повільно та плавно. Під час виконання вправи вся увага повинна бути зосереджена в одній зоні, і йдеться не про напружене концентрування уваги, а про м'яку зосередженість.

Особливе місце в системі бойової, фізичної і психологічної підготовки військовослужбовців НВАК займає рукопашний бій. Реформування ЗС КНР супроводжується кропіткою та наполегливою роботою, яка іноді доходить до фанатизму, фізичним і психічним загартовуванням особового складу. І саме, рукопашний бій, розглядається командуванням НВАК, як один з ефективних підходів такого загартовування. Навчальні заняття з рукопашного бою в ЗС Піднебесної проводяться під час максимального психологічного впливу на військовослужбовця, які спрямовані на нав'язування йому фанатичної хоробрості і почуття перемоги над суперником [3]. Змагання з рукопашного бою та військово-прикладних видів спорту з елементами рукопашного бою, тактичні навчання різного рівня та спрямованості з елементами ближнього бою мають за основну мету психологічне загартовування і розвиток стійкості військовослужбовців під час дій в різних моделях екстремальних умов [8, 9]. Такі умови визначають не тільки рівень психологічної та фізичної готовності військовослужбовців, але й загалом внутрішню суцільність і зовнішню адекватність всіх дій людини в стресовій ситуації [12, 14]. В такому стані військовослужбовець проявляє свою сутність і діє на рівні підсвідомості, при цьому може виконати тільки доведені до автоматизму прийоми та дії, за умов психофізичної готовності [13, 15].

Положення тактики сучасного загальновійськового бою, частиною якої є тактика ближнього бою і безпосередньо рукопашного, як його складової, є відправною точкою визначення загальних і спеціальних завдань рукопашної підготовки і є кінцевим пунктом перевірки ефективності функціонування даної системи через виконання широкого спектру бойових завдань в умовах польових навчань різного рівня.

У ЗС КНР до загальної підготовки військових включені різні види загальноорозвивальних вправ, елементи того чи іншого виду бойових мистецтв, різні види спортивних ігор. Наприкінці кожного навчального року Генеральний штаб НВАК проводить вибірково перевірку особового складу згідно "Загальних положень", які передбачають наступні вимоги:

1. Фізичні нормативи військовослужбовців ЗС КНР розробляються відповідно до "Статуту воєнного тренування НВАК", і призначені для стандартизації ФП військовослужбовців, підвищення фізичної майстерності і бойової спроможності особового складу. До змісту перевірки ФП особового складу включають вправи, які характеризують різні фізичні якості та військово-прикладні навички, враховується період навчання, план проведення навчальної програми, наявність і стан навчальної матеріально-технічної бази тощо.

2. Фізичні нормативи військовослужбовців складаються із загальних нормативів ФП, нормативів ФП для новобранців та для льотчиків. Загальні нормативи ФП і нормативи ФП для льотчиків включають в себе загальну (табл. 1) та спеціальну (табл. 2) ФП і допоміжні види фізичної підготовки.

3. Перевірку загальної ФП складають всі військовослужбовці менше 60 років (крім новобранців), а перевірку спеціальної ФП – всі військовослужбовці менше 45 років та курсанти ВВНЗ. Програму перевірки для визначення рівня спеціальної фізичної підготовки, затверджують відповідні установи воєнних округів, Командуванням видів збройних сил і Генерального штабу у відповідності з вимогами.

4. Тривалість для фізичної підготовки не менше 240 годин на кожен навчальний рік, в принципі по одній годині щодня.

5. Екзамен з ФП проводиться кожен навчальний рік, зазвичай, організований відповідними вищестоящими установами. У штабах (установах) армії Китаю, ВВНЗ, науково-дослідних інститутах екзамен з ФП організовується своїми установами. Військовослужбовці, які не можуть приймати участь у здачі екзамену з ФП через хворобу чи травму, що підтверджується відповідними довідками санітарними частинами полків, його фізична підготовленість не оцінюється, а установи, які затвердили організацію екзамену, можуть відкласти екзамен або дозволити хворому не приймати участь в

екзамені. Військовослужбовцю, який отримав незадовільну оцінку, дозволяється перездачу іспиту один раз, і це є кінцевим результатом. Повторне складання іспиту організується самою установою, яка організовує екзамен з ФП, або організована вищестоящим керівництвом, і проводиться до того, як закінчився навчальний рік.

6. Кожному військовослужбовцю необхідно здати усі вправи з ФП, якщо не виконав одну з призначених вправ або усунувся від перевірки без поважної причини, екзамен з ФП оцінюється "незадовільно". Відмінну оцінку з фізичної підготовки військової частини (з'єднані) отримують, коли 100% перевірених склали екзамен; відповідно, добре – 95% позитивних оцінок; задовільно – 85-95%; незадовільно – нижче 85%.

7. Військові частини (з'єднання), які отримали незадовільну оцінку з екзамену з ФП, не може бути атестованими передовими підрозділами.

Таблиця 1

**Нормативи загальної фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил Китайської Народної Республіки**

№	Вправи	< 25 років	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59
1	Тіло-будова	Зріст-105 (108)кг±10%		Зріст-100(105)кг ±10%	Зріст-100(105)кг ±12%	Зріст-100(105)кг ±15%	Зріст-100(105)кг ±17%	Зріст-100 (105)кг±20%	
2	Згинання та розгинання рук	40(10*)	36 (8)	32 (7)	28 (6)	20 (5)	15 (4)	10 (3)	5 (2)
3	Згинання та розгинання тулуба	45 (32)	40 (30)	35 (28)	30 (22)	25 (15)	20 (10)	15 (6)	10 (5)
4	Біг 10×5м (с)	27 (32)	(28) 33	29 (35)	31 (38)	33 (42)	38 (47)	43 (53)	48 (55)
5	Біг 3000м	13.40 (17.00)	14.30 (17.30)	15.00 (18.00)	16.00 (19.00)	18.00 (21.00)	20.00 (23.00)	22.00 (25.00)	24.00 (26.00)

Примітка. \* - в скобках нормативи для військовослужбовців-жінок.

Одним із визначальних напрямків нової воєнної доктрини НВАК є ураження інформаційних систем противника. У рамках реформи було створено Сили стратегічного забезпечення, в структурі якого діє Департамент мережевих систем, який відповідає за кібервійну.

Таблиця 2

**Нормативи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил Китайської Народної Республіки**

Види	№	Вправи	< 25 років	25-29	30-34	35-39	40-44
Силові вправи	1	Підтягування	8 (2)	7	5	4	3
	2	Підйом переворотом	5 (2)	3			
	3	Розведення рук с гантелями в сторони	30 (30)	25 (25)	20 (20)	15 (15)	10 (10)
	4	Присідання	90 (80)	85 (75)	80 (70)	70 (60)	60 (50)
	5	Стрибки в довжину з місця	2.30 (1.80)		2.10 (1.60)		
	6	Стрибки в довжину	4.30 (3.30)	4.10 (3.10)	3.90 (2.90)	3.70 (2.70)	3.50 (2.50)
Вправи на швидкість та витривалість	7	Біг 100м	15,0 (17,0)	15,3 (17,5)	15,5 (18,2)	16,0 (19,0)	16,5 (19,6)
	8	Біг 400м	(1.40)	(1.45)	(1.50)	(2.00)	
	9	Біг 5000м	23.00	23.30	24.00	25.00	
	10	Біг 5000м в спорядженні	26.00	26.30	27.00	28.00	
Плавання	11	Плавання стиль – кроль	1хвилина – 100м				
	12	Плавання (30хв різними стилями)	800(700)		600(500)		400 (300)
	13	Плавання в спорядженні	200м				
Суглики та лазіння	14	Рукопашний бій	3 комплекта				
	15	Ушу	1 комплект				
	16	Вправи зі зброєю (автоматом штик-ножом «Коли»)	1 комплект				
	17	Лазіння по канату (раз)	2	1			
	18	Лазіння мотузковими сходами	1.20	1.30	1.40	1.50	2.00
	19	Прохід через трясовину	0,30 (0,40)	0,35	0,40	0,45	

				(0,45)			
20	Біг 200м з перешкодами на кораблі		2.00	2.30			
21	Біг 300м з перешкодами		3.00	3.00			
22	Біг 400м з перешкодами		2.30	2.40	2.50	3.10	
23	Біг 400м з перешкодами із моря на острів		4.40	4.50	5.00	5.10	
24	Біг 500м з перешкодами		4.10	4.20			
25	Біг 500м з перешкодами в гірській місцевості холодного пояса- I		4.10	4.20	4.40	5.10	
26	Біг 500м з перешкодами в гірській місцевості холодного пояса- I	Обмеження м кісно	Неозброєний	4.30	4.40	5.00	5.30
			В спорядженні	4.50	5.00	5.20	5.50
		Без обмеження кісно	Неозброєний	4.00	4.10	4.30	5.00
			В спорядженні	4.20	4.30	4.50	5.20

Примітка. \* - в скобках нормативи для військовослужбовців-жінок.

ЗС КНР активно розвивають кіберспроможності, штучний інтелект, супутникові системи, розвідку й психологічні операції. До 2027 року в НВАК планується завершення створення повністю мережевих єдиних систем, які базуються на системній компонентній інтеграції штучного інтелекту та обміні даними онлайн.

Також на даний час НВАК все активніше впроваджують інноваційні технології в ЗС та спеціальну систему психологічної підтримки своїх солдат для перемоги в когнітивній війні. Китайські військові приділяють значну увагу засобам маніпуляції свідомістю військовослужбовців потенційного противника, зміцнюючи власні сили проти такого впливу. Між тим, в ЗС КНР активніше почали використовувати симулятори віртуальної реальності, які вводять військовослужбовців у глибокий стрес, для того щоб вони відчували себе як у реальній бойовій обстановці. Для контролю емоційного стану військовослужбовців НВАК видаються браслет із датчиками, які в режимі реального часу передають інформацію спостерігачам, що дозволяє у випадку виявлення проблемних ситуацій оперативно відреагувати і направити психологічного консультанта.

**Висновки.** Проведений аналіз свідчить про те, що в НВАК значна увага приділяється мотивації військовослужбовців до занять фізичною підготовкою та оздоровлення через заняття різними видами спорту та фізичними вправами. Бойові мистецтва ефективно використовують для фізичної підготовки у збройних силах КНР, і кожен військовослужбовець вважає своїм обов'язком опанувати будь-яке бойове мистецтво, не тільки як засіб самооборони, але й як засіб зміцнення особистого здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень** полягає у вивченні системних підходів щодо удосконалення управління та організації ФП в арміях світу з урахуванням сучасного досвіду ведення збройних конфліктів.

#### Література

1. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Підлетейчук Р.В. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. 2021. Вип. 2. С. 76–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.76–80.
2. Куришко Є.А. Аналіз досвіду впровадження військово-прикладних вправ в арміях провідних країн членів НАТО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Вип. 9 (154). С. 50–54. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).12
3. Маракушин А.І., Попов Ф.І., Куцевол Р.В. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в зарубіжних арміях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 5. С. 55–58.
4. Одеров А.М., Климович В.Б., Підлетейчук Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін М.В. Особливості організації та змістовне наповнення системи фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. Український журнал медицини, біології та спорту. Миколаїв. 2020. Том 5. № 2 (24). С. 271–282.
5. Петрачков О.В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. Вісник НУОУ. 2011. 6(25). С.84–90.
6. Петрачков О.В. Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. Науковий вісник НУБіП України. 2013. 192(2). С.66–72.
7. Слюсаренко А.В. Сили спеціального призначення Збройних сил Китаю: Сучасний етап розвитку та перспективи. Військово-науковий вісник НАСВ. 2019. № 31. С.164-178.
8. Oleniev D., Petrachkov O., Verbyn N., Shemchuk V., Tiazhyina A. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. Canada (Lifescience Global) : Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment. 2021. № 5 (Т. 9). 495–503.

9. Oleniev D., Prysiazhniuk S., Petrachkov O., Verbin N. Physical education of student youth: Problematic issues and possible solutions. *The Asian International Journal of Life Sciences. Asia Life Sciences.* 2020. Supplement 22(2). P. 315–328.
10. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova.* 2023. Issue 6 (166). P. 126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
11. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces.. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova.* 2023. Issue 7 (167). P. 149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
12. Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal.* 2023. 69(2). P. 19–28.
13. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport.* 2022. 22(9). P. 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>
14. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O., Yahupov V., Chepurnyi V., Drozdovska S. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport.* 2023. 23 (1). Art 20, P. 162–169. DOI:10.7752/jpes.2023.01020
15. Petrachkov O., Yarmak O. Usage of functional training means to increase physical status indices of young boys. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2021. 1. 50–54. <https://doi: 10.32652/tmfvs.2021.1.50–54>.

#### References

1. Krutsevich T.Yu., Pangelova N.E., Pidletychuk R.V. Conceptual approaches to the organization of physical training systems of military personnel in leading NATO countries. *Theory and Methodology of Physical Education and Sports.* Kyiv. 2021. Issue 2. P. 76–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.76–80.
2. Kuryshko E.A. Analysis of the experience of implementing military exercises in the armies of leading NATO member countries. *Scientific Journal of the NPU named after M.P. Drahomanova.* 2022. Issue 9 (154). P. 50–54. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9 (154).12
3. Marakushin A.I., Popov F.I., Kutsevol R.V. Analysis of the experience of training of servicemen for hand-to-hand combat in foreign armies. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports.* 2011. No. 5. P. 55–58.
4. Oderov A.M., Klimovich V.B., Pidletychuk R.V., Dobrovolskiy V.B., Korchagin M.V. Peculiarities of the organization and content of the physical training system in the armed forces of NATO member states and Ukraine. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports.* Mykolaiv. 2020. Volume 5. No. 2 (24). P. 271–282.
5. Petrachkov O.V. Requirements of modern combat to the level of physical fitness of servicemen of mechanized units of the Land Forces. *Bulletin of NUOU.* 2011. 6(25). P. 84–90.
6. Petrachkov O.V. The influence of factors on the effectiveness of the process of combat training of soldiers of the Land Forces. *Scientific bulletin of NUBiP of Ukraine.* 2013. 192(2). P. 66–72.
7. Slyusarenko A.V. Special Forces of the Armed Forces of China: Current Stage of Development and Prospects. *Military scientific bulletin of NAA.* 2019. No. 31. P. 164–178.
8. Oleniev D., Petrachkov O., Verbyn N., Shemchuk V., Tiazhyna A. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. *Canada (Lifescience Global) : Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment.* 2021. No. 5 (T. 9). P. 495–503.
9. Oleniev D., Prysiazhniuk S., Petrachkov O., Verbin N. Physical education of student youth: Problematic issues and possible solutions. *The Asian International Journal of Life Sciences. Asia Life Sciences.* 2020. Supplement 22(2). P. 315–328.
10. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova.* 2023. Issue 6 (166). P. 126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
11. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova.* 2023. Issue 7 (167). P. 149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
12. Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. *Physiological Journal.* 2023. 69(2). P. 19–28.
13. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport.* 2022. 22(9). P. 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>
14. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O., Yahupov V., Chepurnyi V., Drozdovska S. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport.* 2023. 23 (1). Art 20, P. 162–169. DOI:10.7752/jpes.2023.01020
15. Petrachkov O., Yarmak O. Usage of functional training means to increase physical status indices of young boys. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2021. 1. 50–54. <https://doi: 10.32652/tmfvs.2021.1.50–54>.