

*dosvid, perspektyvy: materialy Vseukrainskoi nauково-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu.* K.: KNU im. Tarasa Shevchenka, 2016: 63-65. [Ukrainian].

16. Ya.V.Matsehora, I.V.Vorobiova, O.S.Kolesnichenko, I.I.Prykhodko *Psyhholohichniy suprovid viiskovosluzhbovtstv, yaki vykonuiut sluzhbovo-boiovi zavdannya v ekstremalnykh umovakh* [Psychological support of servicemen who perform service and combat tasks in extreme conditions] : *metod. rekom.* Kharkiv : NANHU, 2015:69 [Ukrainian].

17. Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk S., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N.: Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary, *Sport i Turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe.* 2022; 5(1): 93-102 [Poland].

18. Oderov A., M.Korchagin, S.Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal.* 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].

19. Romanchuk S., Oderov A., Korchagin M., Olkhovyi O. Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal.* 2019;17(3):79-83. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.191017> [Montenegro].

20. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O. et.al. Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhansky scientific and sports bulletin.* 2022; 26 (4): 133-140 <http://dx.doi.org/10.15391/snsv.2022-4.006> [Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).32)  
УДК 796.015.132-057.36(046)

*Перегінець М. М.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
0000-0002-1032-6165*

*Кузнецова Л. І.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
0000-0001-9322-8984*

*Долженко Л. П.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
0000-0002-8830-875X*

*Черних Павло Володимирович  
студент*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті розглянуто та проаналізовано особливості фізичної підготовки військовослужбовців в Україні та країнах членах НАТО. Проблематика фізичній підготовці широко відома та має наукове обґрунтування. Ця необхідність визначається закономірностями покращення фізичних здібностей бійця, розширення володіння руховими навичками є вкрай важливою. Сформованість та удосконалення навичок використання бойової техніки та зброї у військовослужбовців відбувається ефективніше, коли вони мають значний досвід у рухових діях, відпрацьованих за допомогою різноманітних фізичних вправ. Різноманітна фізична підготовка має велике значення для загального підсилення здоров'я військовослужбовців.

Однак з початком повномасштабних бойових дій на нашій території, збройні сили стикнулись з неможливістю виконувати поставлені задачі через недостатній рівень фізичної підготовленості. Дана проблема є актуальною, оскільки військові дії які відбуваються на території України вимагають професійної підготовки військовослужбовців України.

В статті наведено дані, щодо особливостей організації фізичної підготовки військовослужбовців, представлена програма фізичної підготовки військовослужбовців в польових умовах, яка забезпечить підтримання достатнього рівня фізичної готовності та функціонального стану військовослужбовців для виконання професійних завдань.

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

**Perehinets M. M., Kuznetsova L. I., Dolzhenko L. P., Chernykh P. V. Physical preparedness as a part of the training of military personnel.** The article considers and analyzes the peculiarities of physical training of servicemen in Ukraine and NATO member countries. The problems of physical training are widely known and have a scientific justification. This need is determined by the laws of improving the physical abilities of the fighter, expanding the possession of motor skills is extremely important. The formation and improvement of the skills of using military equipment and weapons in military personnel is faster and more effective when they have significant experience in motor actions, worked out through a variety of physical exercises. Versatile physical training is of great importance for the overall health of military personnel.

The basis of physical training are physical exercises, special knowledge, as well as organizational and methodological skills and abilities. In the course of using the means of physical education, it remains necessary to take into account age characteristics, gender, and the level of physical fitness. Mastering organizational and methodological skills and abilities are mastered in theoretical, methodological and demonstrative classes, which are held by decision of the commander, head of the unit.

In paragraph 9 of section 1 of the order of the Armed Forces of Ukraine No. 592 of July 22, 2019 It is specified that each soldier is responsible for his physical training, must regularly exercise and always be physically ready for military service. The article provides data on the peculiarities of the organization of physical training of military personnel, presents a program of physical training of military personnel in the field, which will ensure the maintenance of a sufficient level of physical readiness and functional state of military personnel to perform professional tasks.

**Key words:** general and special physical training, military personnel, exercises.

**Постановка проблеми.** Потреба у всебічній фізичній підготовці загальновідома та науково обґрунтована. Базовий рівень фізичної підготовленості продиктований рядом об'єктивних закономірностей направлених на оволодіння широким спектром рухових навичок. Саме рівень загальної фізичної підготовленості відіграє провідну роль у формуванні та удосконаленні військовослужбовцями навичок використання зброї та бойової техніки. І гарантує ефективне та швидке навчання при умові значного багажу рухових дій, раніше відпрацьованих за допомогою різних фізичних вправ [14; 12].

Всебічна фізична підготовленість військовослужбовця є важливою складовою частиною, на чому ґрунтується, професійно-прикладна та спеціальна фізична підготовка. Високий рівень базової фізичної підготовки здатний в повній мірі забезпечити військовослужбовців готовністю до бойових завдань. З модернізацією та розвитком армії виникають нові унікальні роди військ, котрі гостро потребують спеціалізованої професійно-прикладної фізичної підготовленості для креативного вирішення поставлених завдань [13; 14].

Безумовно знаннями та вміння котрі отримують бійці в процесі тривалих навчань з використання бойової техніки та зброї є вагомим умовою успішного виконання бойових завдань. Однак цього було складно досягти без якісної фізичної підготовленості, психологічної стійкості котра дає можливість виконувати рухи точно та максимально швидко [6; 9].

Саме тому вдосконалення найбільш важливих військово-професійних рухових та психічних якостей військовослужбовців шляхом використання спеціальних засобів фізичної підготовки має першочергове значення [10].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В ході аналізу характеру фізичних навантажень, які доводиться виконувати військовим в процесі навчально-тренувальної та бойової діяльності, вказує, що переважна більшість фізичних вправи носить помірний та високий рівень навантаження аеробного характеру. Разом з тим, розвитку спеціальних фізичних якостей і формуванню військово-прикладних рухових навичок приділяється недостатня увага [14; 15].

Вчені у своїх дослідженнях [16; 7] акцентують увагу на потребі та раціональній побудові спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців різних родів військ із використанням фізичних вправ з програм військово-прикладних видів спорту. Дані види спорту здатні розширюють функціональні можливості організму, у тому числі спеціальних фізичних якостей військовослужбовців [15; 14]. Проблематика ефективної підготовки військовослужбовців до виконання поставлених завдань зокрема до ведення бойових дій носить не пересічний характер. Сучасні бойові дії демонструють не готовність та невідповідність різних військових частин і з'єднань, до виконання поставлених завдань, не в останню чергу це стосується і фізичної підготовки. Однак засоби та методи, що використовуються на наш погляд, не в повному обсязі здатні вирішувати завдання підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій [8; 12].

До основних завдань фізичної підготовки військовослужбовців можна віднести:

- 1) підвищення загальної фізичної підготовленості шляхом розвитку та покращення фізичних якостей;
- 2) вдосконалення професійно-прикладних навичок з пересування та орієнтування на пересіченій не знайомій місцевості подолання природних та штучних перешкод.
- 3) підвищення опірності організму до впливу зовнішніх факторів;
- 4) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;
- 5) підвищення бойової злагоженості підрозділів;

В низці своїх напрацювань Олександр Ролюк [8] виділяє ряд позицій котрі на його думку здатні підвищити ефективність фізичного та професійного вдосконалення військовослужбовців до ведення бойових дій.

До них автор відносить:

- виконання бойових завдань військовослужбовцями в ході виконання тривалих маршів;
- виконання бойових завдань високого фізичного навантаження;
- ведення пошуково-розвідувальних дій, здебільшого в нічний час;
- здібності до оперативної реакції на екстремальну обстановку;
- розвиток мотивації до професійної діяльності у військовослужбовців-розвідників [8].

В ряді наукових робіт можна натрапити на дослідження як вказують на погані показники фізичної підготовленості та фізичного здоров'я призовників, очевидно що шкільна система фізичного виховання не здатна в повній мірі справитись із поставленими завданнями [8; 9].

М. В. Корчагін, Ю. В. Цепляєв, Откидач В. С. [5; 6] у своїх дослідженнях демонструють антропометричні дані призовників та зазначає, що близько 90% випускників закладів середньої загальної освіти мають відхилення у стані здоров'я, масу тіла що відповідає нормі мають 55,7% хлопців, недостатню – 31,2%, надмірну – 11,5%, дані показники співвідношення кісток та м'язів вказують про низький та нижчий за середній розвиток сили у близько 80,5% досліджуваних та про невідповідність охватних розмірів грудної клітки, плеча, стегна, голімки параметрам. Понад 35,9% учнів старших класів діагностовано різноманітні патології опорно-рухового апарату через слабкість м'язів кору. Підвищена ЧСС (від 80 до 130 уд./хв) діагностовано у 37,9% старшокласників. Підозри на гіпотонічні показники притаманні для 7,6%, гіпертоні – для

21,2%; недостатній рівень ЖЕЛ притаманний 47,7% старшокласників. У 72% старшокласників діагностовано низький рівень фізичного здоров'я, 18,5% – нижчий за середній, 7,8% – середній, а в 0,6% – вищий за середній. В продовж року 49,3% старшокласників піддаються впливу сезонним захворюванням більше 2 разів на рік, що можна характеризувати як знижену опірність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища [5]. Дана тенденція має пряму кореляцію з плануванням процесу фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців.

**Мета дослідження** - удосконалити процес та зміст фізичної підготовки військово службовців з урахуванням завдань професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Організація та проведення занять за авторською розробкою покладалося на начальника та інструкторів з фізичної підготовки і спорту навчально-тренувального полігону, де безпосередньо проходили польові навчання. Фізичні вправи, час та місце визначались керівниками занять в рамках авторської програми відштовхуючись від змісту навчальних занять професійної підготовки, відповідності навчально-матеріальної бази. В процесі заняття використовувались групові методи.

Обсяг навантаження визначався за частотою серцевих скорочень (ЧСС) за 10 с., у відповідності з віком військовослужбовців. Відштовхуючись від середніх норм навантаження відповідало: середнє – 120-150 уд/хв., високе – 150-170 уд/хв., дані показники при виконанні фізичних вправа імітували фізичне навантаження у бойовій обстановці. Обсяг навантаження регламентувався характером і тривалістю вправ, кількістю серій та повторів у кожній вправі, вагою обтяжень, інтенсивністю виконання вправи тощо.

Що до загальної тривалості занять то згідно з інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України 2021 року заняття з військовослужбовці які віднесені до першої категорії тривали не менше 5 годин на тиждень у службовий час. Військові, що віднесені до другої групи не менше 4 годин, учасники віднесені до третьої категорії - не менше 3 годин на тиждень.

Базові заняття фізичною підготовкою були доповнені рядом спеціальних вправ котрі були розроблені нами опираючись на аналіз літературних даних, та досвід бойових дій підрозділів збройних сил України, та виконувались тричі на тиждень.

1. Прискорення з максимальною швидкістю до укриття. Вихідне положення – лежачи, присівши, в упорі на одному коліні відстань до укриття 5, 10, 15м. За командою «В УКРИТТЯ», підняти, пригнувшись подолати відстань забігти в укриття та зайняти місце в укритті. Відлік часу розпочинається від команди «В УКРИТТЯ» до моменту перетину лінії останнім військовослужбовцем.

2. Подолання смуг перешкод в комбінації з елементами рукопашного бою, стрільбою та метанням гранати. Вихідне положення – стоячи, За командою «руш» військовослужбовець виконує прискорення на відстань 50 м., проповзти по землі 20 м, під огорожею зайняти позицію за стіною, метнути три навчальні гранати вагою 600 г, на відстань 20 м, та потрапити в площадку розміром (2,6x1 м). За непопадання гранати в ціль до результату додається по +5 с за кожний промах. Пробігти 20 м до вогневого рубежу, зайняти позицію для стрільби з автомату стоячи на відстані 25м, влучити в п'ять мішеней, зайняти позицію лежачи, влучити в п'ять мішеней на відстань 50 м. За кожний промах нараховується додаткових +10 с до загального часу проходження смуги перешкод. По завершенню стрільби пробігти 10 м до майданчику рукопашного бою, виконати три прийоми з трьома противниками. Виконати прискорення до фінішної лінії.

3. Виконання евакуації пораненого з місця бою.

Перший спосіб (волочіння) – дана техніка використовується для переміщення травмованого на короткі дистанції 5-10м, вона дає можливість постраждалому бути менш помітним для ворога. Спосіб є більш доступним для застосування, аніж намагання підняти травмованого, рятувнику дає можливість використовувати зброю.

Другий спосіб (перетягування) – рятувник лежачи на спині затуляє на себе травмованого бійця притримуючи його однією рукою відштовхується двома ногами здійснюючи пересування. Дана техніка є малопомітною та використовується на короткі дистанції до 10-15м.

Третій спосіб (перенесення методом Хауса) – рятувальник захоплює зап'ясток і передпліччя пораненого бійця через одне плече і виконує нахил вперед відриваючи постраждалого від землі при хорошій фізичній підготовці та не тривалому перенесенні рятувальник може використовувати зброю.

4. Швидкісне перенесення ящика з боєприпасами в парах. Вправа виконується двома військовослужбовцями за командою «РУШ» бійці виконують прискорення з ящиком вагою 40 кг на відстань в 25 м та повертаються до стартово-фінішної лінії. У разі падіння ящика або втрати

спорядження вправа вважається невиконаною.

5. Швидке пересування підрозділу на відстань 825 м (0,5 милі) підрозділ в кількості 6-8 бійців виконують перенесення колоди довжиною – 3-4 м, діаметром – 25-30 см. Підрозділ шикуються перед лінією старту тримаючи на собі колоду будь яким зручним способом, без використання жодних допоміжних засобів. По команді «Руш» виконується біг по пересіченій місцевості з колодою допускається відпочинок однак рух тільки з колодою.

Для тестування спеціальної фізичної підготовки та військово-прикладних навичок використовувалась смуга перешкод рекомендована настановою «Фізичної підготовки у сухопутних військах збройних сил України» [4].

Вихідне положення перед лінією старту передбачає шиккування підрозділу, після отримання команди від керівника "РУШ" необхідно виконати таку послідовність вправ:

1. Здійснити біг на відстань 200 метрів.
2. Без перерви прийняти положення лежачи на животі та проповзти по пластунськи на 25 метрів.
3. На повороті виконати 20 разів згинання і розгинання рук в положенні лежачи.
4. Взяти шину руками за нижній край та виконати перевертання шини вперед на 25 метрів у зворотному напрямку.

5. На повороті покласти шину на землю, прийняти положення лежачи на спині та виконати 20 разів підйом тулубу в сід.
6. Лягти на землю, взяти мішок (макет людини) вагою 70 кг та виконати перетягування мішка на 25 метрів.
7. При залишенні мішка на повороті виконати бурпі 10 разів.
8. Взяти мішок (макет людини) вагою 70 кг та пробігти (пройти) з ним на 25 метрів, тримаючи його будь-яким зручним для себе способом.
9. На повороті кинути мішок та пробігти 200 метрів до лінії фінішу.

Перенесення вантажу на відстань 100 м. Форма одягу військовий однострій, шолом, бронезилет, автомат. За командою «На старт» військовослужбовець підбігає до ящика вагою 20 кг, нога за стартовою лінією. За командою «РУШ» перенести ящик з максимально можливою швидкістю на відстань 50 м до лінії повороту та повернутися в зворотному напрямку до лінії старту/фінішу.

Завершивши експеримент нами було повторно проведено контрольне тестування. За показниками якого ми можемо стверджувати, що силові показників у тесті «Підтягування у висі на перекладині» на початку дослідження результати склали  $13,9 \pm 3,1$  після  $14,3 \pm 1,7$  разів однак достовірність не підтвердилась ( $p > 0,01$ ) (рис. 3.1).

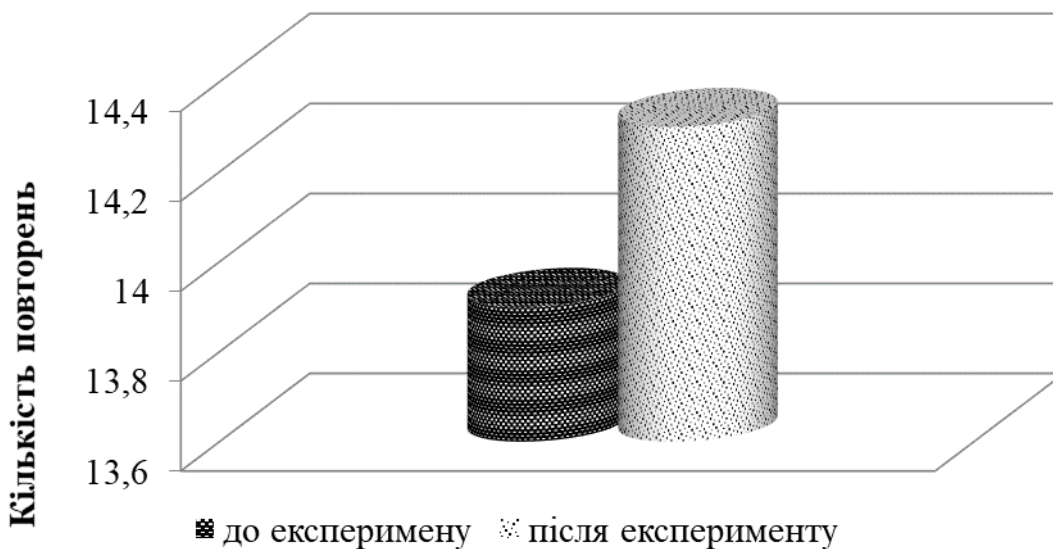


Рис. 3.1 Динаміка результатів тесту «Підтягування у висі на перекладині» до та після педагогічного експерименту.

Для оцінки швидкісних здібностей ми використовували тест – біг на 100 м.

Отримані нами результати наприкінці експерименту вказують на статистично значимі ( $p \leq 0,01$ ) зміни у розвитку швидкості військовослужбовців. Так, на початку дослідження результати склали  $15,6 \pm 0,06$  с, а наприкінці –  $14,8 \pm 0,08$  с (рис. 3.2).

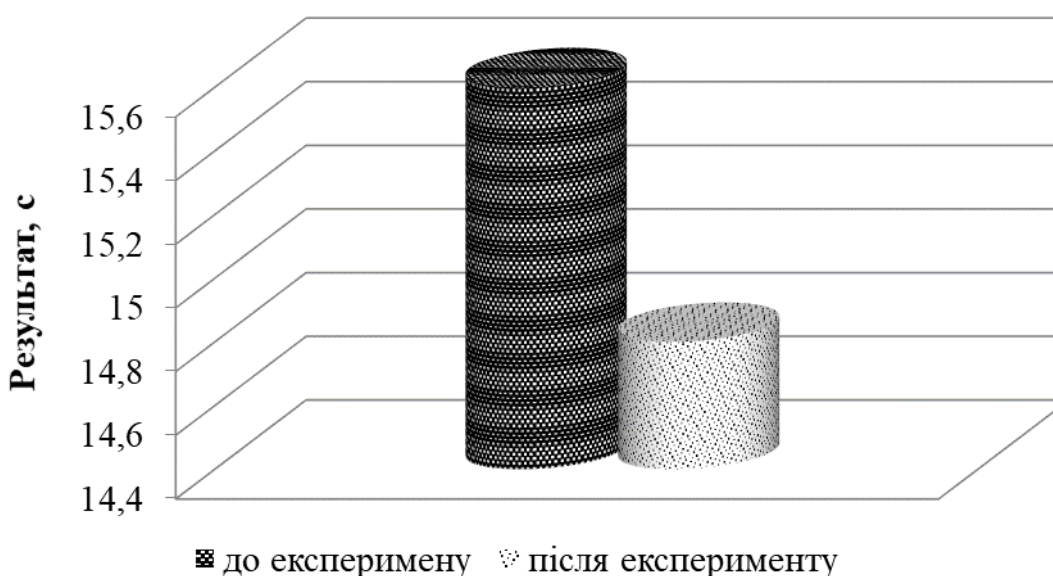


Рис. 3.2 Динаміка результатів тесту біг на 100 м до та після педагогічного експерименту.



В ході тестування витривалість «біг на 3 км» результати покращились з 15,3+1,9 хв, а наприкінці 14,1+0,8 хв однак дані покращення не носять достовірних змін ( $p > 0,01$ ) (рис. 3.3).

Результати проведеного дослідження, вказують про те, що показники досліджуваних військовослужбовців відповідають встановленим нормам та не мають статистично достовірних відмінностей (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Антропометричні показники військовослужбовців, які взяли участь у дослідженні (n=20)**

Показник	Середньостатистичні значення			
	до експерименту		після експерименту	
	x	S	x	S
Довжина тіла, см	177,6	3,8	177,6	3,8
Маса тіла, кг	78,3	4,1	77,6	3,0
ОГК, см	104,7	3,5	106,1	3,0

Відштовхуючись від антропометричних замірів можна зазначити, що коефіцієнт маси тіла до його довжини у військовослужбовців здебільшого знаходиться на середньому рівні дещо менше на рівні нижче за середній, це стосується обох вікових груп.

Таблиця 3.4

**Рівень співвідношення довжина і маси тіла, % [1]**

Вік	низький	нижчий за середній	середній	вище за середній	високий
25	20	40	40	-	-
30	-	60	30	10	-

Однак в групі 25 річних бійців є два з низьким рівнем, у 30-річних такі учні відсутні. Однак в 30 річній групі наявний один військовослужбовець з рівнем вище середнього. У всіх досліджуваних відсутній високий рівень співвідношення маси тіла до його довжини.

Функціональний стан – складна відповідь організму на зовнішні й внутрішні фактори життєдіяльності і демонструє можливість організму адаптуватись до різноманітних навантажень [1].

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи визначалась за значеннями стану відносного спокою ЧСС і АТ. Отримані середньостатистичні значення військовослужбовців двох груп 25 – 30 років представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Середньостатистичні значення показників функціонального стану військовослужбовців ( $\bar{X} \pm S$ )**

Етап експерименту	Вік, років	ЧСС спок, уд:хв <sup>-1</sup>	АТ <sub>сист</sub> , мм рт. ст.	АТ <sub>діаст</sub> , мм рт. ст.
до	25	76,71 ± 1,85	129,12 ± 6,34	73,33 ± 8,05
після		72,61 ± 2,10	124,42 ± 7,25	72,23 ± 9,06
до	30	78,71 ± 2,65	127,35 ± 5,45	76,52 ± 6,63
після		75,32 ± 1,84	124,54 ± 4,56	74,23 ± 4,63

Показники ЧСС військовослужбовців значних відмінностей від норми не показали, показник зменшується по закінченні експерименту однак ці зміни не носять статистично значущих змін.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ), є максимальною кількістю повітря яке може видихнути людина, даний показник дає можливість оцінити стан дихальної системи та може свідчити про функціональні можливості організму. Результати тестувань досліджуваних представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

**Середньостатистичні показники ЖЄЛ військовослужбовців**

Етап експерименту	Вік, років	ЖЄЛ мл.
до	25	3,54 ± 33,7
після		3,75 ± 32,2
до	30	3,8 ± 23,1
після		4,0 ± 31,2

За даними спеціальної літератури норма ЖЄЛ чоловіків 25 років 3,7-3,8 мл., для чоловіків 30 років 4,1-4,4 мл. [1].  
Загалом рівень функціонального військовослужбовців відповідає статево віковим нормам.

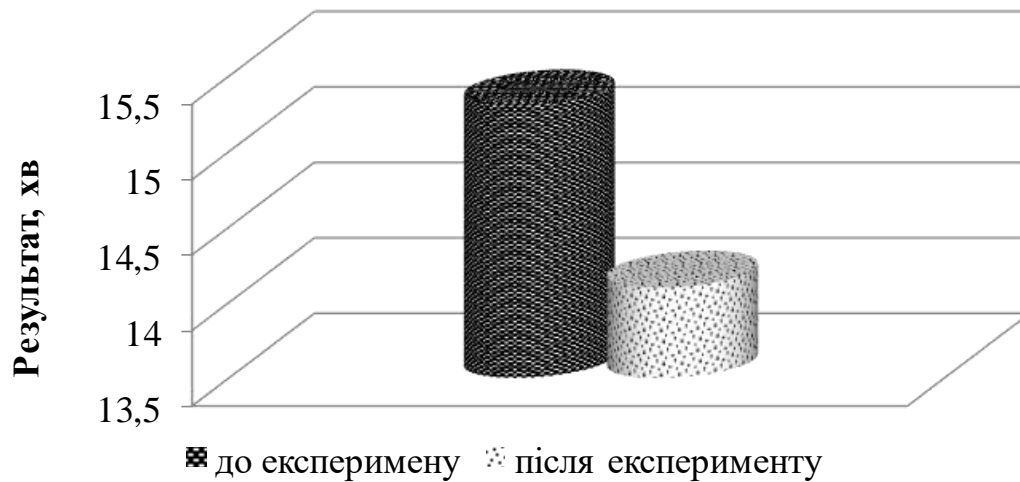


Рис. 3.3 Динаміка результатів тесту біг на 3 км до та після педагогічного експерименту.

Процес тестування спеціальної фізичної підготовки та військово-прикладних навичок продемонстрував покращення в ході проходження тестової смуги перешкод з  $9,56 \pm 1,4$  хв до  $8,38 \pm 1,6$  хв та носить статистично значимі ( $p \leq 0,01$ ) зміни (рис. 3.4).

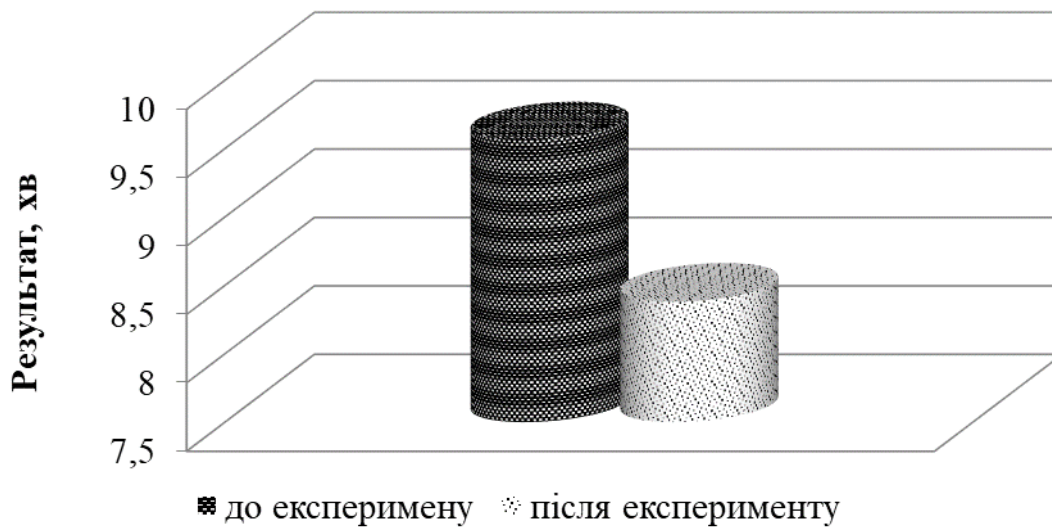


Рис. 3.4 Динаміка результатів тесту проходження тестової смуги перешкод до та після педагогічного експерименту.

Тест з перенесення вантажу на відстань 100 м демонструє не значні зміни в часі подолання дистанції з  $25,6 \pm 2,1$  хв до  $23,4 \pm 1,6$  із статистично значимі ( $p \leq 0,01$ ) зміни (рис. 3.5).

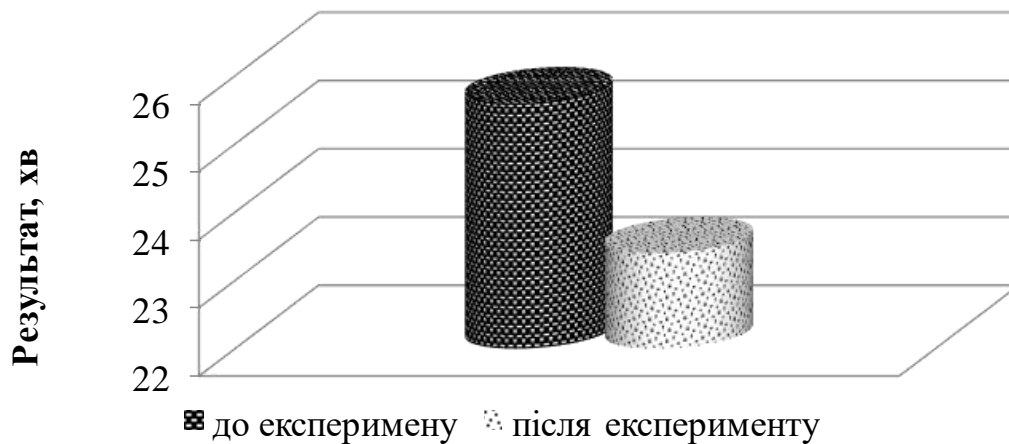


Рис. 3.5 Динаміка результатів тесту проходження тестової смуги перешкод до та після педагогічного експерименту.

Очевидним є висновок про те, що заняття з розробленою програмою фізичної підготовки для військовослужбовців в польових умовах справили позитивний вплив на рівень розвитку ряду рухових якостей військовослужбовців. Дані позитивні зміни на нашу думку, обумовлено залученням до роботи величезної кількості м'язових груп, та носили комбінований характер навантаження.

Висновки: В результаті досліджень було встановлено низький та нижче середнього рівня фізичної підготовки, дані показники прямо пропорційно залежать від рівня фізичного здоров'я. Обсяг фізичного навантаження доволі об'ємний та часто потребує значних зусиль, які в майбутньому стануть потужним підґрунтям розвитку спеціальної фізичної підготовки.

В процесі дослідження нами було діагностовано приріст функціональних можливостей, підвищення рівня розвитку рухових якостей, зменшення часу проходження смуги перешкод. Отримані навички є не відомою частиною бойової підготовки бійців та виступають ефективним засобом захисту в бойових умовах.

**Перспективи подальших досліджень.** Досвід бойової підготовки й результати досліджень вказують на цінність та ефективність засобів фізичної підготовки. Оптимальна фізична форма дає бійцю можливість протистояти несприятливим умовам зовнішнього середовища, швидко пересуватись на полі бою. Саме ці якості здатні вберегти життя бійця. На наш погляд використання різноманітних засобів фізичної підготовки наближених до військово-професійної діяльності відкриває широкі можливості розвитку спеціальних вмінь та навичок, виховує моральні, вольові та психоемоційні якості.

#### Література

1. Бойко Ю. С., Танасійчук Ю. М Вікова фізіологія. навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань, Візаві, 2021. – 245.
2. Добровольський В.О. Динаміка спортивної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів з військово-прикладних видів спорту. Молода спортивна наука України. 2020. Т. 2. С. 44-45.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Інтернет]. Офіційний портал Верховної Ради України. 2024. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами І-60 НАТО. — Київ: «Центр учбової літератури», 2022. — 94 с.
5. Корчагін М.В., Откидач В.С., Цепляев Ю. В. Дослідження морфо-функціонального стану вступників військового закладу вищої освіти. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти. матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції, 3-4 жовтня. – 2019; 3(46): 235–240.
6. Откидач В.С. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки сектору безпеки і оборони. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції "Наука та освіта в епоху нових викликів та можливостей – 2024. – С. 84–86.
7. Рижко Ю.В. Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах провідних країн світу. Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації: матеріали Регіонал. кругл. столу Дніпро : ДДУВС, 2021. С. 54–57.
8. Ролук О.В. Вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова 2017 1 (68):74-77.
9. Романчук С., Добровольський В., Мельник В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил. Український журнал медицини, біології та спорту. – 2019; 4, (3):81–86.
10. Старчук ОО, Пронтенко ВВ. Критерії відбору з фізичної підготовки та психологічного тестування військовослужбовців для підрозділів сил спеціальних операцій. В: Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ; 2014, с. 96–101.
11. Ткачук ОА. Удосконалення військово-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів за допомогою моделювання умов бойової обстановки. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2017 172–177. <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/111257>

12. Федак СС. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях [дисертація]. Львів; 2015. 257 с.
13. Федак СС. Фізична підготовка як засіб адаптації військовослужбовців до дій в незвичних умовах. В: Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ. Тези доп. Міжнар. наук.-техн. конф. Львів; 2013, с. 273–274.
14. Фіногенов ЮС. Реформування фізичної підготовки Збройних Сил України: сучасність та перспектива. В: Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України. Матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. Київ: МОУ; 2013, с. 15–21.
15. Харабуга СГ, Лойко ОМ, Демків АС, Єна МО, Щукін ВЕ. Динаміка показників витривалості курсантів протягом їх навчання у ВВНЗ. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів:ЛДУФК; 2008;12(2), с. 142–145.
16. Шлямар ІЛ. "Військова навчально- методична публікація – Київ 2022, КСВ ЗСУ – 116с.

#### Referens

1. Boiko Yu. S., Tanasiichuk Yu. M. Vikova fiziologia [Age physiology] Navch. posib. / *MON Ukrainy, Umanskyi derzh. ped. imeni Pavla Tychyny. Uman, Vizavi*, 2021. – 245.
2. Dobrovolskyi, V. O. (2020). Dynamika sportyvnoi pidhotovlenosti kursantiv vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladiv z viiskovo-prykladnykh vydiv sportu [Dynamics of sports training of cadets of higher military educational institutions in military applied sports] *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2, 44–45.
3. Pro fizychnu kulturu i sport, Zakon Ukrainy № 14 (2023) (Ukraine).
4. Indyvidualna fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv za standartamy. (2022). *Tsentr uchbovoi literatury*.
5. Korchahin, M., Otkydach, V., & Tsepliaiev, Yu. (2019). Doslidzhennia morfo-funktsionalnoho stanu vstupyvnykh viiskovoho zakladu vyshchoi osvity. [Study of the morfo-functional state of entrants to a military institution of higher education]. U *Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizykulturno-sportyvnoi osvity*, 235–240.
6. Otkydach, V. (2024). Shliakhy udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sektoru bezpeky i oborony [Ways of improving special physical training of the security and defense sector] U *Nauka ta osvita v epokhu novykh vykykiv ta mozhlyvostei* 84–86.
7. Ryzhko, Yu. (2021). Zarubizhnyi dosvid spetsialnoi fizychnoi pidhotovky ta sportu u Zbroinykh Sylakh providnykh krain svitu [Foreign experience of special physical training and sports in the Armed Forces of the leading countries of the world] U *Fizychna pidhotovka molodi v umovakh pandemii: problemy, innovatsii, rekomendatsii*. 54–57. DDUVS.
8. Roliuk, O. (2016). Vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv zasobamy prykladnykh vydiv sportu [Improving the physical training of military personnel by means of applied sports] *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 01(68), 74–77.
9. Romanchuk S. (2019). Zmist fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv z vrakhuvanniam zavdan u operatsiiakh obiednanykh syl [The content of the physical training of military personnel, taking into account the tasks in the operations of the joint forces.]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sportu*, 4(3), 81–86.
10. Starchuk, O., & Pronenko, V. (2014). Kryterii vidboru z fizychnoi pidhotovky ta psykholohichnoho testuvannia viiskovosluzhbovtiv dlia pidrozdiliv syl spetsialnykh operatsii [Selection criteria for physical training and psychological testing of servicemen for units of special operations forces.] U *Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroinykh syl, inshykh viiskovykh formuvan ta pravoohoronnykh orhaniv Ukrainy: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektyvy rozvytku*. 96–101. MOU.
11. Tkachuk O. (2017). Udoskonalennia viiskovo-prykladnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladiv za dopomohoiu modeliuvannia umov boiovoi obstanovky [Improvement of military-applied physical training of cadets of higher military educational institutions using simulation of combat conditions] *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia* 172–177. <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/111257>.
12. Fedak, S. S. (2015). Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv u period adaptatsii do viiskovo-profesiinoi diialnosti v mizhnarodnykh operatsiiakh [Physical training of military personnel during the period of adaptation to military professional activity in international operations][kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu]. Lvivskyi derzhavnyi universytet fizychnoi kultury.
13. Fedak, S. (2013). Fizychna pidhotovka yak zasib adaptatsii viiskovosluzhbovtiv do dii v nezvychnykh umovakh [Physical training as a means of adaptation of military personnel to actions in unusual conditions]. U *Perspektyvy rozvytku ozbroiennia i viiskovoi tekhniki Sukhoputnykh viisk* 273–274. Lviv.
14. Finohenov, Yu. (2013). Reformuvannia fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy: Suchasnist ta perspektyva [Reforming the physical training of the Armed Forces of Ukraine: modernity and perspective] U *Suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv v systemi boiovoho navchannia viisk (syl) zbroinykh syl ta inshykh sylovykh struktur Ukrainy*. 15–21. MOU.
15. Kharabuha, S., & Loiko, O., & Demkiv, A., & Yena, M., & Shchukin, V (2008). Dynamika pokaznykiv vytrivalosti kursantiv protiahom yikh navchannia u VVNZ [Dynamics of endurance indicators of cadets during their studies at VVNIZ]. U *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 142–145. LDUFK.