

11. Шиша Н.А., Кримець О.І. Актуальні проблеми фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2019. С. 355-358

#### References

1. Babych, M. (2024). Dynamics of physical qualities and formation of motor skills of cadets majoring in artillery reconnaissance. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (4(177)), 16-25. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03)
2. Bondarenko V. IN. Professional training of patrol police officers: content and promising directions: monograph. Kyiv: FOP Kandyba T. P., 2018. 524 p. 2. Bondarenko V. IN. Professional training of patrol police officers: content and promising directions: monograph. Kyiv: FOP Kandyba T. P., 2018. 524 p.
3. Veikiy, Y., & Kosheleva, O. (2024). Physical training is an integral part of the professional training of future police officers. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (6(179)), 75-81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).13)
4. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the organization of motor activity of students in the conditions of distance learning. *Prydniprovyia sports bulletin*. 2021. No. 2. P.51 – 60. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-051.
5. Moskalenko N., Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the influence of motor activity on the psychophysical state of higher education students. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2022. No. 2. P. 45-56. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-045
6. Moskalenko N., Korzh N. The technology of forming a valuable attitude of students towards independent physical education classes. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2016. No. 1. P. 201-206.
7. Petrenko Yu.I., Mahonin Yu.M. Physical activity of students in the conditions of forced distance learning with the use of information technologies. *Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports*, 2020, No. 4, P.60-63.
8. Pozhidayev, M. (2024). Physical training and sports of mia cadets: problems and prospects. *Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*, (3(175)), 138-143. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26)
9. On registered criminal offenses and the results of their pretrial investigation: Statistical information for 2020–2022. / Official website of the Prosecutor General's Office. URL: <https://gp.gov.ua/ua/posts/pro-zareystrovani-kriminalni-pravoporushennya-ta-rezultati-yih-dosudovogo-rozsliduvannya-2> (date of application: 27.11.2024).
10. Romanchuk S. IN. Physical training of cadets of educational institutions of Ukraine: monograph. Lviv: ASV, 2012. 367 p
11. Shisha N.A., Krymets O.I. Actual problems of physical training of cadets of higher education institutions with specific conditions of study. Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Kharkiv, 2019. P. 355-358

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).27)

**Неборачок Я. В.,**  
магістр, начальник навчальної лабораторії, кафедри теорії методики,  
організації фізичної підготовки і спорту, Навчально-наукового  
інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій,  
Національного університету оборони України, м. Київ  
<https://orcid.org/0009-0000-3030-1486>

**Веремієнко М. М.**  
магістр, науковий співробітник науково-дослідної відділу розвитку  
фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-  
дослідного центру проблем фізичного виховання спеціальної фізичної  
підготовки і спорту Навчально-наукового інституту фізичної  
культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного  
університету оборони України, м. Київ  
<https://orcid.org/0009-0003-1513-0377>

**Партика С.С.**  
магістр, начальник навчальної частини Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-  
оздоровчих технологій Національного університету оборони України, м. Київ  
<https://orcid.org/0009-0001-6905-1602>

#### ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД В ЗСУ

**Анотація.** Дослідження спрямоване на аналіз фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України для подолання різноманітних перешкод у бойових умовах. Метою є визначення основних компонентів, таких як витривалість, сила, координація та технічні навички, необхідні для успішного виконання бойових завдань. Значну увагу приділено психологічній стійкості, яка дозволяє військовим зберігати самоконтроль і діяти ефективно в умовах стресу. У статті розглянуто вплив тренувальних програм на підготовку військових до подолання перешкод, а також надано рекомендації щодо їх вдосконалення з урахуванням сучасних викликів війни. Результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції фізичних та психологічних аспектів у процес бойової

підготовки, що сприяє підвищенню боєздатності ЗСУ. Було встановлено, що фізична витривалість та технічні навички є критичними для ефективної бойової підготовки, а психологічна стійкість забезпечує здатність військових приймати швидкі рішення у стресових ситуаціях.

**Ключові слова:** фізична підготовка, подолання перешкод, військовослужбовці ЗСУ, бойові умови, технічні навички, тренувальні програми.

**Neborachok Y.V., Veremienko M.M., Partyka S.S. Features of podolannya transfer to zsu.** Overcoming obstacles is a key element of training for the Armed Forces of Ukraine, especially in the context of the full-scale war initiated by Russia against Ukraine in 2022. The aim of this study is a theoretical analysis of the features of physical training for Ukrainian military personnel to overcome various natural and artificial obstacles in combat conditions. The article covers the physical, technical, and psychological aspects of training required to perform combat tasks in various geographic and tactical environments. The study utilizes comparative analysis of the training methods of the Ukrainian Armed Forces and other world armies, along with a synthesis of scientific literature on the physical training of military personnel. The research examines the main physical qualities developed during obstacle course training, including endurance, strength, and coordination, as well as the technical skills necessary for overcoming complex elements in combat situations. Special attention is given to psychological preparation, which includes developing stress resistance and self-control under constant risk. The study found that physical endurance and technical skills are critical for effective combat readiness, while psychological resilience ensures the ability of military personnel to make rapid decisions in stressful situations. The practical value of this work lies in providing recommendations for improving military training programs, particularly through the introduction of new technologies that simulate complex combat conditions, enhancing the overall readiness of the Ukrainian Armed Forces for combat missions.

**Keywords:** physical training, stress resilience, obstacle course, Armed Forces of Ukraine, combat conditions, technical skills, endurance, military training programs.

**Постановка проблеми.** Подолання перешкод є ключовим компонентом фізичної та бойової підготовки особового складу Збройних Сил України, особливо в умовах повномасштабної війни, яку Росія розпочала проти України у 2022 році. Військові операції охоплюють широку географію, включаючи не лише Донбас та Луганщину, як було з 2014 року, але й Північні та Південні регіони країни, що підвищує вимоги до готовності військовослужбовців долати різноманітні природні та штучні перешкоди. Окрім цього, бойові дії виходять за межі території України, що було продемонстровано заходом ЗСУ на територію Курщини.

Війна проти Росії вимагає від українських військових надзвичайної витривалості, здатності діяти в екстремальних умовах та ефективно долати фізичні бар'єри як у міських умовах, так і в польових, нерідко в оточенні постійних обстрілів та небезпек. Подолання таких перешкод – це не лише фізична, а й психологічна задача, яка вимагає глибокої підготовки до роботи під постійним тиском, з урахуванням інтенсивного використання засобів збройної боротьби.

З теоретичної точки зору, проблема подолання перешкод охоплює питання організації спеціальної фізичної підготовки, яка має інтегрувати різні аспекти бойової готовності, включаючи тренування для розвитку сили, витривалості, координації та спритності. Подібні навички потрібні не тільки для виживання і виконання бойових завдань, але й для забезпечення мобільності військ та виконання оперативних маневрів у різних регіонах України, що є вирішальним фактором у сучасній війні проти абсолютного загарбника – росії.

Питання подолання перешкод також пов'язане з тим, як фізична підготовка військовослужбовців ЗСУ може допомогти їм ефективно діяти в умовах урбанізованого середовища та пересіченої місцевості, а також зменшити ризики втрат під час виконання бойових завдань. Це є актуальним завданням як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки воно стосується не тільки виживання військовослужбовців, але й ефективності бойових операцій у різних тактичних сценаріях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останні дослідження у сфері фізичної підготовки військовослужбовців підтверджують важливість комплексного підходу до розвитку фізичних, психологічних і технічних навичок, необхідних для успішного виконання бойових завдань. Зокрема, Кузенков О. В. та Тихий О. В. у своїй методичній розробці акцентують на значенні організації практичних занять із подолання смуги перешкод, що дозволяє розвивати фізичну витривалість, швидкість реакцій та інші ключові бойові навички військових [7]. Аналогічно, дослідження Шемчука В. підкреслюють, що смуга перешкод є важливим елементом системи підготовки, сприяючи ефективності дій військовослужбовців у реальних бойових умовах [12]. Цей підхід знаходить підтвердження також у роботах інших науковців, які досліджують методику проведення занять на смузі перешкод, зокрема у Національній академії внутрішніх справ України, де наголошується на розвитку прикладних фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість та сила, що безпосередньо впливають на боєздатність [8].

Не менш важливою є психологічна складова підготовки. Немінський І.В. та його колеги звертають увагу на формування стійкості до бойового стресу та здатність військових приймати рішення в умовах підвищеної загрози [8]. Психологічні аспекти підготовки військовослужбовців, як зазначено у дослідженнях Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ, охоплюють методи подолання страху, формування самовпевненості та психоемоційної стабільності в небезпечних ситуаціях [3]. З огляду на те, що фізична витривалість часто є основою для стійкої психологічної готовності, як зазначає Романчук С.В., ці два аспекти підготовки є нерозривно пов'язаними і потребують особливої уваги під час тренувань [9].

Значний інтерес викликають дослідження, що аналізують досвід інших країн у сфері військової фізичної підготовки. Наприклад, Авзалова Д. та Рефель В. підкреслюють важливість адаптації кращих міжнародних практик для підвищення фізичної та моральної готовності українських військовослужбовців [1]. Важливим аспектом є і розвиток

спеціалізованих тренувальних програм, які враховують сучасні бойові умови та необхідність швидкого реагування на зміни тактичної ситуації. Гнидюк О. П. та Куценко А. Я. наголошують, що фізична підготовка повинна включати не лише подолання фізичних перешкод, але й підготовку до умов сучасних бойових операцій [3].

Окрему увагу слід приділити проблемам фізичної підготовки жінок у армії. Ковальчук Р. та Жуча П. у своїх дослідженнях акцентують на необхідності індивідуалізації підходів до тренувальних програм, що дає змогу враховувати фізичні особливості жінок і підвищувати їхню ефективність у бойових завданнях [6].

Отже, сучасні дослідження підтверджують, що фізична та психологічна підготовка військовослужбовців має базуватися на комплексному підході, який поєднує різні аспекти підготовки. Це включає фізичну витривалість, технічні навички та психологічну стійкість, що є ключовими елементами успішного виконання завдань у сучасних військових умовах.

**Формування мети статті (постановка завдання).** Метою статті є теоретичний аналіз особливостей фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України для подолання перешкод у бойових умовах повномасштабної війни, яка розпочалася в 2022 році. Це дослідження охоплює розгляд ключових аспектів фізичної, технічної та психологічної підготовки, необхідних для ефективного виконання бойових завдань у різних географічних та тактичних умовах, включаючи урбанізовані та польові середовища.

Завданнями статті є:

- визначення основних фізичних якостей, які розвиваються під час тренувань з подолання перешкод, та їхнього впливу на боєздатність військовослужбовців;
- аналіз методичних підходів до організації тренувань на смугах перешкод у Збройних Силах України та їхнє порівняння з методиками інших армій світу;
- дослідження психологічної складової підготовки до подолання перешкод, зокрема розвитку стресостійкості та готовності діяти в умовах постійної загрози життю.

Результати аналізу мають сприяти глибшому розумінню впливу фізичної підготовки на загальну бойову готовність особового складу та виявити можливі шляхи вдосконалення системи підготовки, адаптованої до умов сучасної війни.

**Висвітлення процедури теоретико-методологічного дослідження із зазначенням методів дослідження.**

При підготовці статті було використано метод *теоретичного аналізу літератури*, зокрема навчально-методичних посібників і досліджень з підготовки військовослужбовців до подолання перешкод, приділяючи увагу матеріалам Національного університету оборони України. Також використовувався *порівняльний аналіз* методик підготовки ЗСУ в Україні та інших країнах, що дозволило визначити сильні та слабкі сторони підходів. *Синтез теоретичних даних* допоміг інтегрувати результати і зробити висновки щодо ефективності фізичної, технічної та психологічної підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Подолання перешкод є багатокomпонентним процесом, що охоплює не тільки фізичну підготовку, але й технічні навички та психологічну стійкість військовослужбовців. Особлива увага в цьому дослідженні приділяється детальному розгляду ключових аспектів, що забезпечують ефективне виконання завдань у реальних бойових умовах.

Фізична підготовка військовослужбовців Збройних Сил України є фундаментом їхньої здатності ефективно діяти у складних бойових умовах. Як зазначають Авзалова Д. і Рефель В. (2023), військова фізична підготовка відіграє значну роль у розвитку необхідних для бою якостей – витривалості, сили та координації. Вищі військові навчальні заклади України та інших країн адаптують свої програми для підвищення рівня фізичної готовності військовослужбовців до реальних бойових дій. Ці програми передбачають різні методи тренувань, що включають вправи на витривалість, координацію та силу, які є необхідними для подолання перешкод [6].

Смуга перешкод є одним із центральних елементів тренувальної програми, оскільки вона дозволяє військовим відпрацьовувати різноманітні навички, такі як переповзання під загородами, стрибки через рови, проходження лабіринтів та балансування на вузьких поверхнях. Ці вправи дозволяють військовослужбовцям не лише розвивати фізичні якості, а й адаптуватися до непередбачуваних умов бою. Висока витривалість, вибухова сила та координація рухів стають критичними під час проходження складних перешкод, зокрема під час реальних бойових операцій, коли кожна секунда може вирішити долю завдання [3, 7, 12].

Результати досліджень показують, що фізична підготовка має бути тісно пов'язана з потребами бойових операцій. Гнидюк О. і Куценко А. (2022) підкреслюють важливість індивідуального підходу до фізичної підготовки військовослужбовців, що дозволяє враховувати особливості кожного бійця та підвищувати ефективність тренувань. Зокрема, програми фізичної підготовки мають включати вправи, спрямовані на розвиток специфічних фізичних якостей, необхідних для подолання конкретних перешкод на полі бою [2, 3].

Подолання перешкод потребує не лише фізичної сили, але й відпрацьованих технічних навичок. Важливою є правильна техніка виконання рухів, особливо коли йдеться про складні та небезпечні перешкоди, такі як стіни, вузькі балки або лабіринти. Дослідження Зюбана М., Муленка О. та Бондаренка С. (2022) показують, що військовослужбовці, які володіють технічними навичками подолання таких перешкод, значно підвищують свої шанси на успішне виконання завдань навіть у найскладніших бойових умовах. Правильне використання сили та розрахунок траєкторій руху під час таких вправ стають критичними для збереження мобільності на полі бою [5].

Серед технічних елементів особливу увагу приділяють таким перешкодам, як «рукохід» і «тунель», для яких необхідно мати не тільки високу фізичну підготовку, але й добре розвинуту координацію та гнучкість. Проходження таких елементів часто імітує реальні бойові умови, коли військові змушені швидко пересуватися через обмежений простір під обстрілом або вночі. Це вимагає точних і добре злагоджених рухів, а також здатності швидко орієнтуватися у просторі [12].

Особливий акцент у дослідженнях Ковальчука Р. та Жучі П. (2023) робиться на технічну підготовку жінок у збройних силах. Автори підкреслюють, що хоча жінки можуть мати фізичні відмінності порівняно з чоловіками, правильна технічна підготовка дозволяє їм досягати високих результатів у подоланні складних перешкод. Це свідчить про необхідність інтеграції технічних елементів у програму підготовки всіх військовослужбовців незалежно від статі [6].

Окрім фізичної та технічної підготовки, подолання перешкод вимагає значної психологічної стійкості. Дослідження показують, що психологічна підготовка є важливим компонентом успішного подолання стресових ситуацій на полі бою. Як зазначає Немінський І. (2023), підготовка на смузі перешкод з використанням імітації бойових умов дозволяє військовим адаптуватися до стресу і зберігати контроль у критичних ситуаціях. Це особливо важливо під час реальних бойових операцій, де психологічна напруга може бути вирішальним фактором у досягненні успіху [8].

Моделювання бойових умов, зокрема імітація обстрілів та вибухів, сприяє розвитку стресостійкості військових. Під час таких тренувань використовуються піротехнічні засоби, що створюють атмосферу реальних бойових дій. Це дозволяє військовим звикати до небезпечних умов і залишатися зосередженими на виконанні завдань. Психологічна підготовка також включає розвиток навичок самоконтролю, що допомагає військовослужбовцям швидко реагувати на небезпеку і зберігати впевненість у своїх діях [12].

Крім того, тренування на смузі перешкод допомагає військовим долати особисті страхи, такі як страх висоти або закритих приміщень. Ці страхи можуть виникати під час бойових операцій у міських умовах або під час нічних місій. Військовослужбовці, які навчилися контролювати свої страхи та реагувати на них, зберігають високу боєздатність навіть у найскладніших умовах [8].

Фізична підготовка військовослужбовців має прямий вплив на їхню боєздатність. Дослідження Романчука С. (2021) показують, що регулярні фізичні тренування, зокрема на смузі перешкод, сприяють підвищенню витривалості, швидкості реакцій та загальної фізичної підготовленості військових. Це є вирішальним фактором для виконання бойових завдань в умовах сучасної війни, де швидкість і точність дій визначають результат операції [9].

Чудик А. та Мозолев О. (2022) підкреслюють, що фізична підготовка є невід'ємною складовою бойової підготовки. Індивідуальні тренування, зокрема в умовах воєнного стану, дозволяють курсантам і військовослужбовцям підвищити свою самостійність у виконанні бойових завдань. Окрім того, вони сприяють розвитку важливих фізичних якостей, таких як витривалість, гнучкість та сила, які є критичними для успішного виконання бойових операцій. Військовослужбовці, що регулярно тренуються, демонструють не лише вищу боєздатність, але й кращу стресостійкість та готовність до фізичних викликів на полі бою [11].

У сучасній війні фізична підготовка також має стратегічне значення. Військові, які перебувають у гарній фізичній формі, можуть ефективніше використовувати свої навички в критичних ситуаціях, адаптуючись до швидко мінливих обставин та різких змін у бойовій обстановці. Як зазначають дослідники Авзалова Д. і Рефель В. (2023), тренування, що моделюють реальні бойові умови, готують військовослужбовців до непередбачуваних викликів, що забезпечує їхню готовність діяти швидко та ефективно в будь-якій ситуації [6].

На додаток до фізичних якостей, правильна технічна підготовка сприяє підвищенню ефективності бойових операцій. Важливим є те, що подолання перешкод у бойових умовах вимагає не лише сили та витривалості, але й технічних навичок, які дозволяють військовим зберігати мобільність і маневреність у складних умовах. Це підтверджується у роботах Гнидюка О. і Куценка А. (2022), які акцентують на важливості спеціалізованої підготовки для забезпечення успішного виконання бойових завдань [2, 3].

Таким чином, фізична та технічна підготовка, а також розвиток психологічної стійкості є ключовими елементами підготовки військовослужбовців до подолання перешкод. Кожен з цих аспектів не тільки сприяє розвитку бойових навичок, але й підвищує шанси на виживання та успіх у складних бойових операціях.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** Отже, фізична, технічна та психологічна підготовка військовослужбовців є визначальними елементами для успішного подолання перешкод у бойових умовах. Фізичні тренування, особливо на смузі перешкод, розвивають витривалість, силу та координацію, що необхідні для ефективних дій у бойових операціях. Технічні навички, такі як правильне використання сили та орієнтація у просторі, дозволяють зберігати мобільність і маневреність. Психологічна підготовка зміцнює стійкість до стресу та самоконтроль під час імітації бойових умов. Важливим є також індивідуальний підхід до фізичної підготовки, що сприяє адаптації кожного військовослужбовця до конкретних умов бойових дій, що безпосередньо підвищує боєздатність та ефективність виконання бойових завдань. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вдосконалення методик тренувань, зокрема на впровадження нових технологій, які дозволять імітувати більш складні бойові умови.

#### Література

1. Авзалова Д., Рефель В. Фізична підготовка і спорт військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Grail of science*. 2023. № 29. С. 365–372. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063> (дата звернення: 21.10.2024).
2. Гнидюк О., Ковальчук Р., Мороз Х. Фізична підготовка під час виконання бойових завдань. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5\(5\)-215-225](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5(5)-215-225) (дата звернення: 21.10.2024).
3. Гнидюк О. П., Куценко А. Я. Фізична підготовка військовослужбовців, основні проблеми та шляхи вирішення. *Академічні студії. серія «педагогіка»*. 2022. № 2. С. 36–41. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogiy/2022.2.6> (дата звернення: 21.10.2024).
4. Дідковський В. А., Кузенков О. В. «Фізична підготовка працівників Національної поліції України.» Навчальний посібник. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2019.



5. Зюбан М., Муленко О., Бондаренко С. Підготовка військовослужбовців з вогневої підготовки в сучасних умовах. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 124–127. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-26> (дата звернення: 21.10.2024).
6. Ковальчук Р., Жуча П. Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15(33). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-205-220](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-205-220) (дата звернення: 21.10.2024).
7. Кузенков О. В., Тихий О. В. «Подолання смуги перешкод.» Методична розробка для проведення практичних занять із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2019.
8. Немінський І.В., Лесюк О.М., Капінус О.С., Рой О.Б., та ін. «Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України.» Навчально-методичний посібник. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2023.
9. Романчук С.В. «Психологічна підготовка та фізична витривалість військовослужбовців: дослідження методик.» Київ: Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2021.
10. Семенович С. В., Давидюк І. В., Бутенко Т. В. Фізична підготовка і фізична освіта як сторони єдиного процесу. *Природнична освіта та наука*. 2024. № 3. С. 62–66. URL: <https://doi.org/10.32782/nser/2024-3.09> (дата звернення: 21.10.2024).
11. Чудик А., Мозолев О. Індивідуальна фізична підготовка курсантів в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2022. Т. 30, № 3. С. 565–577. URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v30i3.1180> (дата звернення: 21.10.2024).
12. Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н., Жембровський С. «Організація та методика проведення занять із подолання перешкод.» Навчально-методичний посібник. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2021.

### References

1. Avzalova D., Refel V. Physical Training and Sports of Military Personnel in Higher Military Educational Institutions of Ukraine and Foreign Countries. *Grail of Science*, 2023, No. 29, pp. 365–372. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063> (accessed: 21.10.2024).
2. Hnidyuk O., Kovalchuk R., Moroz K. Physical Training During Combat Tasks. *Bulletin of Science and Education*, 2023, No. 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5\(5\)-215-225](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-5(5)-215-225) (accessed: 21.10.2024).
3. Hnidyuk O.P., Kutsenko A.Ya. Physical Training of Military Personnel: Main Problems and Solutions. *Academic Studies. Pedagogy Series*, 2022, No. 2, pp. 36–41. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.6> (accessed: 21.10.2024).
4. Didkovsky V.A., Kuzenkov O.V. *Physical Training of National Police Employees of Ukraine*. Kyiv: National Academy of Internal Affairs of Ukraine, 2019.
5. Zyuban M., Mulyenko O., Bondarenko S. Preparation of Military Personnel for Firearms Training in Modern Conditions. *Young Scientist*, 2022, No. 1 (101), pp. 124–127. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-26> (accessed: 21.10.2024).
6. Kovalchuk R., Zhucha P. Physical Training of Women in the Army: Problems and Prospects. *Perspectives and Innovations in Science*, 2023, No. 15(33). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-205-220](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-205-220) (accessed: 21.10.2024).
7. Kuzenkov O.V., Tykhyi O.V. *Overcoming Obstacles. Methodological Guide for Practical Classes in the Discipline Special Physical Training*. Kyiv: National Academy of Internal Affairs of Ukraine, 2019.
8. Neminsky I.V., Lesyuk O.M., Kapinus O.S., Roy O.B., et al. *Organization of Psychological Training in the Armed Forces of Ukraine*. Kyiv: Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine, 2023.
9. Romanchuk S.V. *Psychological Training and Physical Endurance of Military Personnel: Research of Methods*. Kyiv: Hetman Petro Sahaidachnyi National Army Academy, 2021.
10. Semenovych S.V., Davydiuk I.V., Butenko T.V. Physical Training and Physical Education as Sides of a Unified Process. *Natural Science and Education*, 2024, No. 3, pp. 62–66. URL: <https://doi.org/10.32782/nser/2024-3.09> (accessed: 21.10.2024).
11. Chudyk A., Mozolev O. Individual Physical Training of Cadets in Martial Law Conditions. *Collection of Scientific Works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Pedagogical Sciences Series*, 2022, Vol. 30, No. 3, pp. 565–577. URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v30i3.1180> (accessed: 21.10.2024).
12. Shemchuk V., Petrachkov O., Verbin N., Zhembrovskiy S. *Organization and Methodology of Conducting Classes in Overcoming Obstacles*. Kyiv: Ivan Chernyakhovskiy National Defense University of Ukraine, 2021.