

Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах

Волков Михайло Сергійович¹

Опубліковано	Секція	УДК
14.08.2023	Освіта/Педагогіка	355.54:159.947.33

DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. У сучасних умовах повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України, особлива увага приділяється підготовці особового складу Збройних Сил до виконання своїх обов'язків. Сучасний бій ставить перед військовослужбовцями суворі випробування щодо їх фізичних та психологічних здібностей. Готовність до діяльності в екстремальних умовах відіграє критичну роль у забезпеченні особистої безпеки як окремої особи, так і суспільства в цілому. Це зумовлює потребу формування у військовослужбовців та особового складу психологічної готовності і навичок безпечної поведінки. Метою статті було надання характеристики загальних принципів фізичної підготовки військовослужбовців в умовах сьогодення та проаналізувати вплив тренувань на формування психологічної готовності – поняття, що являє собою комбінацію специфічних психологічних властивостей та станів особистості, і поєднує особистісну та функціональну готовність. У статті були розглянуті види фізичних тренувань, їх ефективність та зв'язок із психологічними показниками військовослужбовців. Охарактеризовано поняття «психологічна готовність» та визначено його особливості за даними досліджень вітчизняних науковців. Визначено компоненти структури психологічної готовності військовослужбовців, серед яких: організаторські, комунікативні, мотиваційні здібності та рівень розвитку мислення. Відзначено, що недостатньо розвинені фізичні та психофізіологічні якості, а також низька стійкість до екстремальних чинників середовища можуть призвести до зниження працездатності військовослужбовців. Тому фізичним тренуванням військовослужбовців має бути приділена особлива увага, для того аби вони спрямовувалися на зміцнення та підвищення фізичної стійкості військовослужбовців до екстремальних чинників середовища та навантажень, які виникають під час виконання їх професійних завдань. Фізичні тренування допомагають формувати психологічну стійкість, навички адаптації та прийняття рішень в екстремальних умовах. Застосування різноманітних фізичних вправ, в тому числі військово-прикладних видів спорту, робить можливим розвиток потрібних фізичних та психологічних якостей військовослужбовців.

Ключові слова: фізична підготовка, психологічна стійкість, методи тренувань, фізичні та психологічні виклики, адаптація.

¹ старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки, Національна академія Служби безпеки України, Україна, 03066, м. Київ, вул. М. Максимовича, 22, <https://orcid.org/0000-0003-1302-7344>

The effectiveness of physical training in the preparation of military personnel and the formation of their psychological readiness for action in extreme conditions

Annotation. In the modern conditions of the full-scale invasion of the Russian Federation on the territory of Ukraine, special attention is paid to the training of the personnel of the Armed Forces to perform their duties. Modern combat presents military personnel with severe tests of their physical and psychological abilities. The readiness to operate in extreme conditions is crucial for ensuring the personal safety of each person and society as a whole. This necessitates the formation of psychological readiness and safe behavior skills in the personnel. The purpose of the article was to characterize the general principles of physical training of military personnel in today's conditions and to analyze the impact of training on the formation of psychological readiness - a concept that represents a combination of specific psychological properties and personality states and combines personal and functional readiness. The article considered the types of physical training, their effectiveness and connection with psychological indicators of military personnel. The concept of "psychological readiness" is characterized and its features are determined according to the research data of domestic scientists. The components of the structure of the psychological readiness of military personnel are determined, including: organizational and communicative, motivational abilities and the level of development of thinking. It was noted that insufficiently developed physical and psychophysiological qualities, as well as low resistance to extreme environmental factors, can lead to a decrease in the working capacity of military personnel. Therefore, special attention should be paid to the physical training of military personnel, so that they are aimed at strengthening and increasing the physical resistance of military personnel to extreme environmental factors and loads that arise during the performance of their professional tasks. Physical training helps to form psychological stability, adaptation and decision-making skills in extreme conditions. The use of various physical exercises, including military sports, makes it possible to develop the necessary physical and psychological qualities of military personnel.

Keywords: physical training, psychological stability, training methods, physical and psychological challenges, adaptation.

Вступ

Успішність будь-якої діяльності перш за все залежить від психологічної та функціональної готовності людини до її виконання. У сучасних умовах війни перевагу матиме та сторона, яка не лише забезпечить фізичну підготовку особового складу, але й зуміє сформуванати психологічну готовність воїнів до діяльності в екстремальних бойових умовах. Велике значення має проблема формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання бойових завдань, оскільки від цієї готовності залежить не тільки ефективність їх службової діяльності, але й особиста безпека. Вагоме місце у формуванні такої готовності займає фізична підготовка військових.

Питання якісної підготовки військовослужбовців до військово-професійної діяльності, зокрема до ведення бойових дій, завжди була на порядку денному. Сьогодні ж, у зв'язку із збройним конфліктом на території України, що є прямою загрозою для національної безпеки, це питання набуло ще більшої актуальності.

Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формування психологічної готовності досліджувалося зарубіжними і вітчизняними вченими. Так, В.Алещенко висвітлив сутність поняття «психологічна готовність» військових до проведення бойових дій та визначив загальні підходи до її формування. Автор підкреслив важливість підготовки висококваліфікованих фахівців з

психологічною освітою, які зможуть організовувати та проводити заходи психологічної підготовки, психологічного супроводу бойових дій, надавати екстрену психологічну допомогу військовослужбовцям [1].

О. Первачук та ін. вказують, що збільшення збройних конфліктів, зростання збройної агресії, напружені відносини з агресивними державами, терористичні атаки та провокації призводять до постійного утримання військових підрозділів у підвищеній бойовій готовності. Професійна готовність охоплює всі аспекти життя та діяльності Збройних Сил, що, у свою чергу, відображає рівень бойової підготовленості, здатність підрозділів протистояти ворожим загрозам, а також психологічну та фізичну стійкість та готовність особового складу до дій в екстремальних умовах [13].

С. Жембровський та Р. Сич обґрунтували напрями підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників засобами спеціальної фізичної підготовки. Автори наголосили на необхідності використання засобів фізичної підготовки для підвищення ефективності підготовки майбутніх військовослужбовців за певними напрямками, а саме: розвиток витривалості, швидкості та сили [3].

Г. Капосльоз також розглянула поняття «психологічна готовність» та визначила його основні складові. Вона визначила психологічну готовність як функціональний Психофізіологічний стан, який сприяє успішному виконанню службово-бойових завдань і характеризується високим, оптимальним рівнем мобілізації ресурсів [4]. В. Клочков дослідив проблему формування психологічної стійкості особового складу підрозділів Збройних Сил України в умовах ведення бойових дій [6].

О. Хацюк та інші автори визначили, що формування військово-прикладних навичок, необхідних для виконання завдань покладених на військовослужбовців, відбувається в системі професійної підготовки, яка включає в себе вивчення правоохоронцями різних предметів бойової підготовки, основу яких складають: вогнева підготовка, тактична підготовка та фізична підготовка (спеціальної спрямованості) [16].

Згідно з дослідженням Є. Карабанова та інших авторів, можна стверджувати, що є можливість удосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців з використанням елементів пауерліфтингу для підвищення рівня професійно важливих фізичних якостей. Автори вважають, що перспективи подальших досліджень полягають у експериментальній перевірці ефективності застосування сучасних видів спорту, зокрема засобів та методів пауерліфтингу, у процесі фізичної підготовки військовослужбовців [5].

І. Шлямар та О. Івахно висвітлили організацію та форми проведення фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил провідних країн світу. Автори зазначили, що у всіх структурних підрозділах цих систем велика увага приділяється контролю за рівнем дотримання військовослужбовцями вимог фізичної підготовки та професійної діяльності, їх загальній та спеціальній фізичній підготовленості, а також чіткій диференціації нормативів залежно від особливостей військової служби. Для забезпечення результативності військовослужбовців у виконанні бойових завдань під час відбиття збройної агресії з боку російської федерації необхідне систематичне залучення їх до занять фізичною підготовкою та участі у змаганнях. Це вимагає від військовослужбовців України не лише високого рівня професійних знань і навичок, а й значних фізичних та вольових зусиль [17].

О. Петрачков провів дослідження щодо впливу засобів кросфіту під час фізичної підготовки та виявив, що такі засоби сприяють позитивній динаміці рівня фізичної та спеціальної підготовки військовослужбовців строкової служби основних спеціальностей механізованих підрозділів Сухопутних військ [10]. Подібні висновки

зробив і Р. Мартиненко, який зазначив, що кросфіт – це один з ефективних засобів для підвищення ефективності навчальних та самостійних занять з фізичного виховання в цивільних та військових закладах вищої освіти. Заняття кросфітом дозволяє розвивати різні фізичні якості, рухові вміння та практичні навички. Воно також надає можливість збагачення тренувань різноманітністю і підвищення ефективності фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України [9].

Відповідно, *метою даної статті* є дослідження ролі фізичних тренувань у підвищенні фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності в екстремальних умовах.

Завдання статті полягають у вивченні зв'язку між фізичними тренуваннями та психологічним станом військовослужбовців; оцінці ефективності різних типів фізичних вправ та тренувань на готовність до дій у небезпечних умовах; аналізі впровадження інноваційних методик тренувань у військовій підготовці та їх вплив на психологічну готовність.

Матеріали та методи

Для дослідження ефективності фізичних тренувань на підготовку військовослужбовців та формування їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах були використані такі теоретичні методи: метод аналізу, метод синтезу, метод порівняння та узагальнення. Початковим етапом дослідження був огляд літератури, що стосується фізичних тренувань та їх важливості для військовослужбовців. Для зібрання матеріалів у дослідженні були використані праці, статті та дослідження відомих вчених як з-за кордону, так і в Україні, які працюють за схожими науковими напрямками.

Використання методу синтезу дало змогу об'єднати різну інформацію та різні дані, провести аналіз та визначити ключові аспекти, що стосуються фізичних тренувань військовослужбовців та їх ефективності у процесі підготовки. Метод узагальнення використовувався для побудови загальних висновків, формулювання основних принципів та рекомендацій, що визначили подальші перспективи досліджень у цій галузі.

Основними етапами дослідження було: обґрунтування актуальності теми дослідження, вивчення стану об'єкта та предмета дослідження (питання фізичної підготовки та її ролі у психологічній готовності військовослужбовців); вибір методики проведення дослідження; визначення основних аспектів психологічної готовності військових та впливу фізичних тренувань на цей аспект; формулювання висновків (визначення ролі фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності).

Результати

Російсько-українська війна, яка триває з 24.02.2022 року, переконливо довела, що сучасний бій – це надзвичайно важке випробування фізичних та духовних сил військовослужбовців, їх здатність активно протистояти дії екстремальних та життєво небезпечних чинників, зберігати волю і рішучість, а також повністю виконати поставлене перед ними бойове завдання. При цьому бій є жорстокою боротьбою між метою, мотивами, переконаннями, настроями, волею і думками військовослужбовців з обох протидіючих сторін [6].

Високий рівень функціональної і фізичної підготовленості військовослужбовців є одним із основних аспектів, який сприяє їхній професійній майстерності та відповідальному виконанню службових обов'язків. Фізична підготовка належить до важливих компонентів професійної підготовки військовослужбовців і є необхідною

частиною комплексної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України.

Особлива увага у підготовці військовослужбовців приділяється військово-прикладній та спеціальній фізичній підготовці, що досягається наступними аспектами (рис. 1):



Рис. 1. Аспекти, за допомогою яких досягається військово-прикладна та спеціальна фізична підготовка

Джерело: власна розробка автора

Головними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є [7]:

- розвиток та удосконалення фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість та спритність;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;
- забезпечення стійкості організму до негативних впливів навколишнього середовища та військово-професійної діяльності.

Дослідження характеру фізичних навантажень, які здійснюються військовослужбовцями під час навчально-бойової діяльності, виявило, що переважну кількість вправ становлять фізичні навантаження середньої та високої інтенсивності, спрямовані на розвиток загальної витривалості. При цьому помітно не вистачає уваги спеціальному фізичному навантаженню та формуванню військово-прикладних рухових навичок [11]. Застосування фізичних вправ і військово-прикладних видів спорту є одним з ефективних засобів для вирішення даної проблеми, оскільки вони дозволяють створювати максимальні фізичні і психічні навантаження на організм людини.

Фізичні тренування відіграють важливу роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. Питанню

психологічної готовності у Збройних Силах України надається важливе значення. Психологічна готовність є основою психологічної стійкості і дає змогу ефективно залучати військовослужбовців до службової діяльності та обирати оптимальну стратегію виконання завдань. Психологічна готовність до виконання бойових завдань може бути описана як комбінація специфічних психологічних властивостей та станів особистості, що об'єднує особистісну та функціональну готовність [14].

Однією з форм психологічної готовності є готовність до дій в екстремальних ситуаціях. При дослідженні цієї проблеми, проведеному на основі аналізу наукової літератури, встановлено, що психологічна готовність у рамках екстремальної психології тісно пов'язана з такими поняттями, як психологічна підготовленість, надійність психіки, психологічний стан, психологічний відбір, прогнозування станів та екстремальна ситуація [4].

У структурі психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності виділені наступні компоненти (рис. 2):

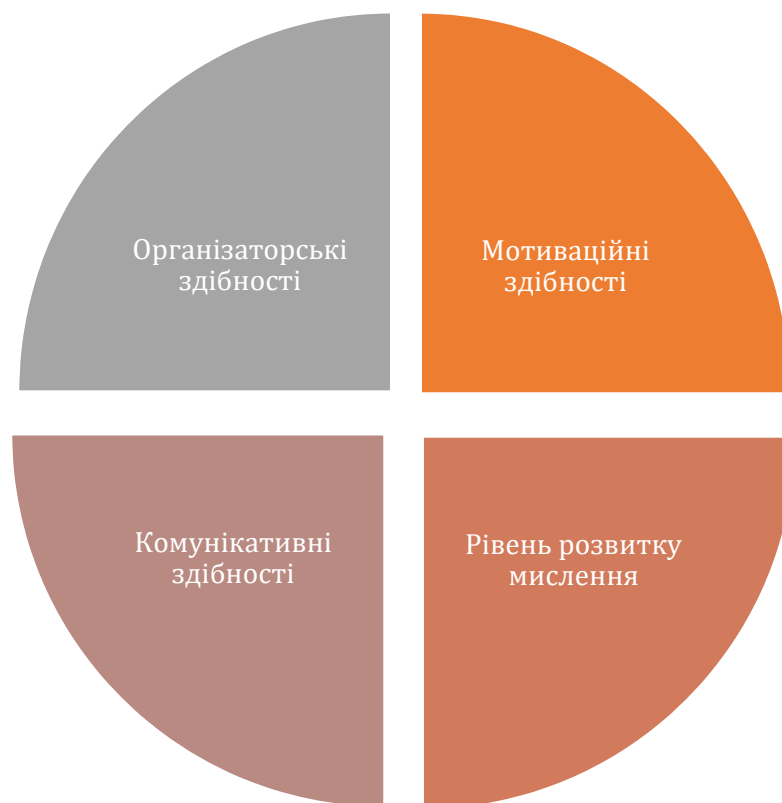


Рис. 2. Компоненти структури психологічної готовності військовослужбовців
Джерело: розроблено автором на основі аналізу [1]

Зовнішніми ознаками психологічної готовності військовослужбовця є [1]:

- відсутність метушливості чи замкненості;
- «рівна» поведінка;
- чітке, безпомилкове виконання наказів і команд;
- нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя тощо).

Під час формування психологічної готовності особового складу надзвичайно важливим є врахування теоретичних і практичних аспектів їхньої професійної підготовки, оскільки ці аспекти сприяють особистісному зростанню фахівців, розвитку

їхньої психологічної стійкості до тривалого нервово-психічного і фізичного навантаження, а також здатності адаптуватися до екстремальних умов та приймати рішення з мінімальним емоційним впливом та іншими важливими навичками. Головною метою психологічної підготовки є формування психічної стійкості та готовності особового складу до бойових дій (виконання завдань за призначенням) [3].

Результати аналізу процесу фізичної підготовки у провідних країнах світу показали різний підхід до цілей цієї підготовки. У Збройних Силах Сполучених Штатів Америки, Великої Британії та Франції головною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної придатності військовослужбовців для ефективного виконання професійних обов'язків. У Німеччині ж, фізична підготовка спрямована на вплив на всебічний розвиток особистості шляхом тренування руху, підтримання здоров'я, занять спортом та раціонального використання вільного часу. У розвинених країнах, загальними цілями фізичної підготовки в армії є розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців [8].

У провідних країнах НАТО накопичений дуже значний та цінний досвід у формуванні психологічної стійкості та бойової активності у військовослужбовців. Західні фахівці підходять до цієї проблеми комплексно. Вони розглядають існуючі наукові підходи до розуміння психологічної стійкості військовослужбовців як частину цілісних особистісних характеристик, окремих особистісних якостей, комбінацій різних особистісних чинників, стилю поведінки та іншого. Головним засобом фізичної підготовки військ Збройних Сил країн НАТО є спорт. Регулярні змагання на рівні Альянсу проводяться з дотриманням однакових правил, що сприяє уніфікації змісту та організації фізичної підготовки. Підвищення рівня бойової готовності фізичної підготовки досягається шляхом збільшення кількості військово-прикладних вправ у програмах і створення з них спеціальних комплексів. Зазвичай, ці комплекси розглядаються як самостійні розділи бойової підготовки, на які виділяється окремий час [17].

З метою підвищення військової придатності фізичної підготовки активно розвиваються найважливіші фізичні та психічні якості, необхідні для виконання військово-професійних дій, такі як:

- витривалість,
- стійкість,
- самовладання,
- сміливість,
- згуртованість та інші.

Для розвитку цих якостей використовуються різноманітні вправи та види діяльності, включаючи командні та індивідуальні спортивні види, показники яких пов'язані з ризиком та небезпекою (наприклад, багатоборства, орієнтування, парашутний спорт, альпінізм тощо).

Фізична підготовка має великий потенціал для підвищення морально-психологічної готовності військовослужбовців, зокрема її психологічного аспекту. У наукових дослідженнях було доведено, що за допомогою фізичних тренувань можна збільшити стійкість організму до впливу психогенних факторів бойової діяльності на 30–40% [15].

Зазвичай фізична підготовка військовослужбовців проводиться у таких формах:

- навчальні заняття;
- фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності;
- ранкова фізична зарядка [12].

Фізична підготовка розглядається як єдиний процес, спрямований на поліпшення фізичної природи та психіки людини. Це визначає важливу роль та можливості

фізичної підготовки у досягненні цілей психологічної підготовки військових. Дослідження та практика бойової підготовки військ свідчать, що розділ фізичної підготовки, такий як подолання перешкод, має ключове значення у розвитку важливих фізичних і психологічних якостей у військовослужбовців. Це забезпечує успішне виконання завдань як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки. «Подолання перешкод» є компонентом фізичної підготовки, що завдяки своїй орієнтації на військову практику допомагає впоратися з численними завданнями психологічної підготовки військових [2].

За результатами дослідження С. В. Романчук, було визначено, що серед методів фізичної підготовки, які сприяють розвитку морально-психологічних якостей, 29,1% військовослужбовців називають спортивні ігри, 28,3% – військово-прикладні види спорту, які проводяться в секціях. Інші методи, такі як рукопашний бій, легка атлетика, єдиноборства та гімнастика, вважаються менш значущими: 15,3%, 9,2%, 8,4% та 8,7% відповідно [11].

Збільшення частки пересувань на бойовій техніці у загальній структурі бойової діяльності призвело до деякого зниження ролі маршової підготовки, але в цілому цей напрям підготовки залишається актуальним і має важливе значення, нарівні з високою вагомістю витривалості.

Враховуючи особливості психологічної підготовки військовослужбовців, варто зазначити наступне:

- заняття з фізичної підготовки повинні включати такі елементи, як марш-кидки та багатоборство, долаття вогневих смуг з вибуховими ефектами, пересування в умовах сильно пересіченої місцевості, а також включення завдань гірської підготовки, боксу і рукопашного бою;
- для спеціальної фізичної підготовки важливою є імітація реальних умов, навчання на незнайомій місцевості з умовною втратою зв'язку, збір особового складу у різний час доби, виконання завдань скороченим складом зі збільшенням психічного навантаження, метання бойових гранат, долаття водних перешкод зі зброєю у складі підрозділу [13].

Фізичні тренування, які включатимуть зазначені елементи будуть ефективними для формування психологічної готовності військовослужбовців та сприятимуть розвитку морально-психологічних якостей, необхідних для успішного виконання бойових завдань в екстремальних умовах.

Ефективність формування психологічної готовності у військовослужбовців під час фізичних тренувань залежить від наступних чинників (рис. 3).

Науковці стверджують, що впровадження кросфіту у фізичну підготовку, приводить до значних результатів і ефективного набуття прикладних навичок у військовослужбовців для виконання службових обов'язків. Це дозволяє успішно протистояти будь-яким екстремальним впливам і забезпечує виживання в бойових умовах [9]. Кросфіт базується на використанні функціональних рухів, які включають універсальні шаблони моторного рекрутування та виконуються шляхом декількох скорочень від ядра до кінцівок (або від центру). Ці рухи є мультисуглобними, тобто включають декілька суглобів тіла. Головною характеристикою функціональних рухів є їх здатність переміщувати значні навантаження на значні відстані та виконувати це швидко.

О. Петрачков та інші науковці за допомогою дослідження визначили, що впровадження програми, яка включає засоби кросфіту, позитивно вплинула на підвищення рівня фізичної та професійно-прикладної підготовки військовослужбовців, які проходять строкову службу. Використання різноманітних багатофункціональних засобів кросфіту з різним рівнем інтенсивності значно покращило основні рухові якості

військовослужбовців. Постійне оновлення змісту вправ дозволяло застосовувати комплекси, спрямовані на вдосконалення необхідних рухових якостей, що безпосередньо впливають на якість бойової та вогневої підготовки військових [10].



Рис. 3. Чинники, від яких залежить ефективність формування психологічної готовності у військовослужбовців під час фізичних тренувань

Джерело: власна розробка автора

Основною метою використання фізичних вправ у психологічній підготовці є розвиток фізичних якостей та формування різноманітних рухових навичок. Це впливає на психіку людини, оскільки покращення фізичної природи сприяє вдосконаленню психічних характеристик. Особливий потенціал для розвитку психіки присутній у вправах рукопашного бою. Виконання вивчених прийомів рукопашного бою у складних умовах та в поєднанні з долаттям перешкод та іншими військовими діями проводиться під контролем свідомості. Це робить систематичні тренування з удосконалення прийомів рукопашного бою корисними для розвитку таких психологічних якостей, як мобільність і оперативність розуму. Постійна зміна ситуацій, у яких тренуються, прийоми, сприяють вихованню у військових винахідливості і кмітливості [16].

Різнобічна фізична підготовка є важливим компонентом і основою спеціальної та професійно-прикладної підготовки військовослужбовців. Вирішення основних завдань фізичної підготовки або забезпечення різнобічного фізичного розвитку само по собі не забезпечує повну фізичну готовність військовослужбовців до дій у сучасному бою [5]. Однак, з розвитком сучасних армій і появою нових військових спеціальностей, виникає потреба внести суттєві зміни в організацію фізичної підготовки, спрямовані на підвищення її спеціальної професійно-прикладної спрямованості.

Висновки

Правильно організована фізична підготовка може стати важливим інструментом для формування психологічної готовності військових до дій в екстремальних умовах. Психологічна готовність військовослужбовця до виконання поставлених завдань визначає його здатність до активних дій під час майбутнього бою. Особисте знання військовослужбовцем своїх психологічних особливостей дозволяє контролювати свою психіку і діяти ефективно навіть у складних ситуаціях.

Фізичні тренування будуть ефективними в контексті формування психологічної готовності у випадку правильної їхньої організації та врахуванні всіх важливих аспектів. Правильна організація фізичної підготовки може сприяти покращенню психологічного стану військовослужбовців і допомогти їм успішно подолати виклики, з якими вони зіштовхуються у сучасних умовах. В ході дослідження було також визначено, що особливий вплив на розвиток психіки мають техніки рукопашного бою, що дозволяють удосконалити прийоми та дії в умовах великого напруження та невизначеності. Залучення військовослужбовців до виконання рукопашних технік у складних умовах допомагає виховати в них такі психологічні якості, як мобільність і оперативність розуму, а також винахідливість і кмітливість. Ефективним у підготовці військовослужбовців є також кросфіт – високоінтенсивна фізична програма, яка поєднує елементи силової підготовки, кардіотренування та гімнастики і сприяє розвитку широкого спектра фізичних якостей та ментальної стійкості.

Перспективами подальших досліджень може бути порівняння ефективності різних типів фізичних тренувань на формування психологічної готовності військовослужбовців, що допоможе з'ясувати, який підхід до фізичної підготовки є найбільш ефективним.

Список використаних джерел

1. Алещенко В. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 74(4). С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-5-13> (дата звернення: 06.07.2023).
2. Долгієр Є. В. Проблеми вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали V інтернет-конференції* (м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.). Одеса, 2021. С. 20–22. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13375> (дата звернення: 06.07.2023).
3. Жембровський С., Сич Р. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. № 3. URL: <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedvisnyk/article/view/5> (дата звернення: 06.07.2023).
4. Капосльоз Г. Психологічна готовність військовослужбовців до бойової діяльності: системний підхід щодо діагностування, формування та підтримання станів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 72(2). С. 47–57. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-47-57> (дата звернення: 06.07.2023).
5. Карабанов Є., Проценко А., Беліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. 2020. № 2(23). С. 112–117. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/8815/> (дата звернення: 06.07.2023).

6. Клочков В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 67(3). С. 71–79. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-71-79> (дата звернення: 06.07.2023).
7. Леоненко А. В., Андрущенко М. М., Дубинська О. Я. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в сучасних умовах. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* (м. Суми, 27–28 жовтня 2021 р.). Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. Т. 1. С. 146–150. URL: <https://repository.spu.sumy.ua/bitstream/123456789/11485/1/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%201%20%281%29%20%281%29.pdf#page=147> (дата звернення: 06.07.2023).
8. Лініченко Ю. А., Вознюк К. Г. Фізична підготовка у Збройних Силах провідних держав НАТО як засіб готовності до дій військовослужбовців в умовах воєнного стану. *Modern problems of science, education and society : proceedings of the 4th International scientific and practical conference* (Kyiv, June 19-21, 2023). Kyiv, Ukraine, 2023. С. 1148–1150. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/4460/1/MODERN-PROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-19-21.06.23.pdf#page=1148> (дата звернення: 06.07.2023).
9. Мартиненко Р. О. Особливості використання кросфіту на заняттях з фізичної підготовки військовослужбовців. рольова. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VI Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 25 листопада 2022 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2022. С. 217–219. URL: https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrupchenko/publication/366947243_The_World_Military_Sailing_Championship_review_of_the_results_of_ukrainian_yachtsmen/links/63b9f7ddc3c99660ebd889d9/The-World-Military-Sailing-Championship-review-of-the-results-of-ukrainian-yachtsmen.pdf#page=217 (дата звернення: 06.07.2023).
10. Петрачков О., Ярмач О., Білошицький В. Використання засобів кросфіту у фізичній та професійно-прикладній підготовці військовослужбовців строкової служби. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 74–79. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.3.74-79> (дата звернення: 06.07.2023).
11. 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. № 3(19). С. 81–86. DOI: <https://doi.org/10.26693/jmbs04.03.081> (дата звернення: 06.07.2023).
12. Технологія формування морально-психологічних якостей військовослужбовців засобами фізичної підготовки / С. В. Романчук та ін. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. № 2 (30). С. 284–290. DOI: <https://doi.org/10.26693/jmbs06.02.284> (дата звернення: 06.07.2023).
13. Удосконалення техніки рукопашного бою як засіб психологічної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності / О. Первачук та ін. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. № 27. С. 174–182. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-27.174-182> (дата звернення: 06.07.2023).
14. Українець В. М. Психологічна стійкість військовослужбовців: сутність поняття. *Наукова дискусія: питання педагогіки та психології: матеріали міжнародної*

- науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 3–4 грудня 2021 р.). Київ, 2021. С. 168–169. URL: http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/16684/1/knopr.org.ua_Декабрь_2021.pdf#page=168 (дата звернення: 06.07.2023).
15. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки / М. В. Москаленко та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9 (154). С. 63–67. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15) (дата звернення: 06.07.2023).
16. Хацаюк О., Любич Р., Оленченко В. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий колегіум*. 2019. № 1. С. 63–68. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/NovKol_2019_1_15.pdf (дата звернення: 06.07.2023).
17. Шлямар І. Л., Івахно О. В. Аналіз організації фізичної підготовки у збройних силах провідних країн світу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 4 (163). С. 208–215. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).39) (дата звернення: 06.07.2023).