

УДК 613.96:613.72:312

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-19>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Яковлів В. Л.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, Вінниця, Україна
orcid.org/0000-0002-1762-4827
dekykovliv576@gmail.com*

Ніколаєв С. В.

*підполковник, старший викладач кафедри військової підготовки
Одеський державний екологічний університет
вул. Львівська, 15, Одеса, Україна
orcid.org/0009-0002-6211-9587
nikolssv71@gmail.com*

Кириченко В. М.

*старший викладач кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківський національний аграрний університет
Соборна площа, 8/1, Біла Церква, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0002-4516-3976
vitnik2017@ukr.net*

Ребрина А. А.

*кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет
вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0001-7707-5324
rebryna2016@gmail.com*

Чудик А. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
заслужений тренер України з універсального бою,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0002-6818-0082
chudykandriy@ukr.net*

Ключові слова: *воєнний стан, військовослужбовці, фізична підготовка, фізичний розвиток, психологічна стійкість, службово-бойові завдання.*

У статті визначаються головні особливості фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану. Зазначено, що головний пріоритет у підготовці військовослужбовців і підрозділів в умовах воєнного стану надається військово-прикладній та спеціальній фізичній підготовці, яка досягається за допомогою концентрації зусиль на формування й розвиток найбільш важливих військово-прикладних навичок і вмінь; у пріоритеті використання фізичних вправ, які відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців за видами та напрямками діяльності; додання до змісту занять військово-прикладних і спеціальних вправ, прийомів та дій; створення режиму фізичних і психологічних навантажень, які відповідають рівню напруження військовослужбовців під час бойової діяльності; проведення комплексних занять із фізичної підготовки в поєднанні з елементами тактико-спеціальної підготовки й іншими предметами бойової підготовки. Обґрунтовано, що високий рівень фізичної та функціональної підготовленості військовослужбовців є одним із найважливіших аспектів, що сприяє підвищенню їхньої професійної майстерності та відповідальному виконанню службових обов'язків. Фізична підготовка є важливою складовою професійної підготовки військовослужбовців та необхідною частиною загальної системи виховання й навчання особового складу. Визначено головні особливості фізичної підготовки військовослужбовців залежно від місця її проведення. Зроблено висновок, що фізична підготовка військовослужбовців є основою бойової готовності та повинна бути невід'ємною частиною життя кожного військовослужбовця. Фізична підготовка готує військовослужбовців до виконання завдань у фізично важких умовах, під впливом різноманітних загроз, у складних оперативних умовах і з використанням нових технологій. Фізична підготовка – це фізичний компонент, який сприяє підвищенню тактичної та технічної компетентності й забезпечує фізичну основу для служби.

PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING OF SERVICEMEN DURING MARTIAL LAW

Yakovliv V. L.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Education
Mykhailo Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University
32 Ostrozkyi st., Vinnytsia, Ukraine
orsid.org/0000-0002-1762-4827
dekykovliv576@gmail.com*

Nikolaiev S. V.

*Lieutenant Colonel, Senior Lecturer at the Military Training Department
Odesa State Environmental University
15 Lvivska st., Odesa, Ukraine
orsid.org/0009-0002-6211-9587
nikolssv71@gmail.com*

Kirichenko V. M.

*Senior Lecturer at the Department of Psychology and Human Health
Bila Tserkva National Agrarian University
8/1 Soborna ploshcha, Bila Tserkva, Kyiv region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4516-3976
vitnik2017@ukr.net*

Rebryna A. A.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sports
Khmelnyskyi National University
11 Instytutska st., Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7707-5324
rebryna2016@gmail.com*

Chudyk A. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Honored Coach of Ukraine in Universal Fight,
Professor at the Department of Physical Education and Sports
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
named after Bohdan Khmelnytskyi
46 Shevchenko st., Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6818-0082
chudykandriy@ukr.net*

Key words: *martial law, servicemen, physical training, physical development, psychological stability, service and combat tasks.*

The article identifies the main features of physical training of servicemen during martial law. It is noted that the main priority in the training of servicemen and units under martial law is given to military-applied and special physical training, which is achieved by concentrating efforts on the formation and development of the most important military-applied skills and abilities; the priority is the use of physical exercises that reflect the peculiarities of military-professional activities of servicemen by types and areas of activity; inclusion in the content of classes of military-applied and special exercises, techniques and It is substantiated that a high level of physical and functional fitness of servicemen is one of the most important aspects that contributes to the improvement of their professional skills and responsible performance of official duties. Physical training is an important component of the professional training of military personnel and a necessary part of the overall system of education and training of personnel. The main features of physical training of servicemen depending on the place of its conduct are determined. It is concluded that the physical training of servicemen is the basis of combat readiness and should be an integral part of the life of every serviceman. Physical training prepares servicemen to perform tasks in physically demanding conditions, under the influence of various threats, in difficult operational conditions and with the use of new technologies. Physical training is a physical component that contributes to the improvement of tactical and technical competence and provides a physical basis for service.

Вступ. З початку проведення АТО та ООС, а також в умовах повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію нашої держави особлива увага приділяється підготовці військовослужбовців, зокрема фізичній. У сучасних бойових умовах військовослужбовці стикаються з виконанням різних службово-бойових завдань, що вимагає від них фізичної загартованості та психологічної стійкості.

На порядку денному гостро стоїть питання забезпечення ефективних фізичних тренувань, які спрямовані на набуття та закріплення у військовослужбовців прикладних навичок шляхом застосування військово-прикладних вправ і дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних і психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересічній місцевості в повному спорядженні зі стрільбою, підготовці до рукопашного бою, прикладному плаванню, метанні гранат та силових вправ. Фізична та спеціальна фізична підготовка проводиться під час підготовки військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань за призначенням, під час відновлення боєздатності та злагодження у формі супутнього фізичного тренування з використанням фізичної підготовки [1].

Таким чином, беручи до уваги вищезазначене, можемо говорити про те, що на сьогодні актуальності набуває проблематика визначення головних особливостей фізичної підготовки військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дав змогу визначити, що проблема фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану є досить актуальною і розповсюдженою серед науковців.

Наприклад, С. Жембровський та Р. Сич акцентували свою увагу на напрямках підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності засобами спеціальної фізичної підготовки. Вони наголосили на потребі у використанні засобів фізичної підготовки для підвищення ефективності підготовки майбутніх військовослужбовців за певними напрямками, а саме на розвитку витривалості, швидкості та сили [2, с. 48].

В. Ванденко пише, що виконання завдань військовослужбовцями, які пов'язані з підвищеним ризиком, потребують здатності виконувати висококоординовані дії в умовах інтенсивних комплексних фізичних навантажень упродовж тривалого часу, уміння швидко перемикатися з одного виду діяльності на інші не знижуючи її ефективності [3, с. 53].

У наукових працях К. Пронтенко та В. Афоніна розглядалися питання значення загальної та спеціальної фізичної підготовки в системі бойової підготовки військових спеціалістів [4, с. 154; 5, с. 96].

Колектив авторів аналізували й виявляли особливості організації та змістове наповнення систем фізичної підготовки у Збройних Силах держав – членів НАТО та України [6, с. 272].

Мета статті полягає у визначенні головних особливостей фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Російсько-українська війна, яка триває в Україні з 2014 року та набула повномасштабності з 24 лютого 2022 року, неодноразово доводить, що виконання військовослужбовцями службово-бойових завдань і службово-бойової діяльності потребують значних затрат фізичних та духовних сил, а також здатності активно протистояти впливам екстремальних і небезпечних чинників, бути рішучими та задіяти всі вольові зусилля задля виконання своїх професійних функцій.

Високий рівень фізичної та функціональної підготовленості військовослужбовців є одним із найважливіших аспектів, що сприяє підвищенню їхньої професійної майстерності та відповідальному виконанню службових обов'язків. Фізична підготовка є важливою складовою професійної підготовки військовослужбовців і необхідною частиною загальної системи виховання та навчання особового складу.

Фізична підготовка військовослужбовців є одним з основних предметів підготовки, важливим і невід'ємним елементом фізичної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань за призначенням.

Головними завданнями фізичної підготовки є формування фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та їх удосконалення.

Фізична підготовка військовослужбовців сприяє [7]:

- підвищенню військово-спеціальної підготовленості військовослужбовців;
- вихованню психічної стійкості та морально-вольових якостей;
- формуванню готовності військовослужбовців до перенесення екстремальних фізичних і психічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій;
- вдосконаленню бойової злагоженості військових підрозділів;
- поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я.

До головних особливостей фізичної підготовки військовослужбовців під час воєнного стану, на нашу думку, потрібно віднести:

- особливості проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки;

- особливості проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки;

- особливості проведення вправ заключної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки;

- особливості проведення навчальних занять із прискореного пересування та легкої атлетики;

- особливості проведення навчальних занять з гімнастики й атлетичної підготовки;

- особливості проведення навчальних занять із подолання перешкод і метання гранат;

- особливості проведення навчальних занять із рукопашного бою;

- особливості проведення навчальних занять із військово-прикладного плавання;

- особливості проведення навчальних занять зі спортивних і рухливих ігор;

- особливості проведення комплексних навчальних занять із фізичної підготовки;

- особливості проведення занять із фізичної підготовки в несприятливих умовах;

- особливості проведення ранкової фізичної зарядки;

- особливості організації фізичної підготовки військовослужбовців залежно від військово-професійної діяльності;

- особливості фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій – це сукупність компонентів, які становлять процес фізичного вдосконалення особового складу та забезпечують його функціонування відповідно до вимог, що ставляться до спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців. Такими компонентами є: концептуальні основи, процес фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління цим процесом.

Вимоги до спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців посідають у системі фізичної підготовки військ особливе місце. Вони об'єктивно обумовлені видами бойової техніки та зброї, особливостями ведення бойових дій і слугують основою системи фізичної підготовки військ, її системоутворювальним фактором. Ці вимоги мають своє відображення в меті, завданнях і принципах фізичної підготовки. При цьому вимагають:

- розвитку та постійного вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності;

- оволодіння навичками в пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод, рукопашному бою, військово-прикладному плаванні;

- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників військово-професійної діяльності.

Фізична підготовка військовослужбовців різних категорій передбачає:

- фізичну підготовку військовослужбовців різного віку;

- фізичну підготовку військовослужбовців із значно вираженим руховим компонентом;

- фізичну підготовку військовослужбовців, у яких обмежено виражений руховий компонент [8].

Особливості організації фізичної підготовки військовослужбовців визначаються вимогами військово-професійної діяльності військовослужбовців. Військово-прикладна спрямованість фізичної підготовки забезпечується виконанням фізичних вправ, прийомів і дій, характерних для відповідної військової спеціальності.

Спеціальні завдання фізичної підготовки для військовослужбовців ґрунтуються на [9; 10]:

- 1) розвитку швидкості, загальної та спеціальної витривалості;

- 2) вдосконаленні стійкості організму до заохування тривалого пересування на транспортних засобах;

- 3) формуванні спроможності до здійснення тривалих марш-кидків пересіченою місцевістю;

- 4) вдосконаленні навичок в подоланні природних та штучних перешкод, метання гранат і ведення рукопашного бою;

- 5) вихованні злагожденості та колективних дій на тлі значних фізичних і психологічних навантажень.

Організація фізичної підготовки військовослужбовців має свої особливості залежно від місця її проведення.

Так, наприклад, організація фізичної підготовки в пунктах постійної дислокації організується та проводиться з урахуванням особливостей навчальних і бойових завдань у мирний час та особливий період. Здійснюється з метою набуття та вдосконалення фізичних якостей і військово-прикладних рухових умінь військовослужбовців шляхом комплексного застосування всіх передбачених навчальними програмами фізичних вправ, із дотриманням вимог безпеки на заняттях із фізичної підготовки і під час спортивних заходів та виховання у військовослужбовців мотивації займатися фізичними вправами і спортом [1].

Організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та злагодження спрямована на набуття та закріплення у військовослужбовців прикладних навичок шляхом застосування військово-прикладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних і психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересіченій місцевості і повному спорядженні зі стрільбою, рукопашній підготовці, прикладному плаванню, метанні гранат, силових вправ. Основною формою проведення фізичної підго-

товки під час відновлення боєздатності та злагодження є супутнє фізичне тренування з виконання стандартів фізичної підготовки [1].

Організація фізичної підготовки під час ведення бойових дій спрямована на підтримання рівня розвитку основних фізичних якостей, військово-прикладних навичок у подоланні перешкод і рукопашній підготовці, психологічної стійкості та впевненості в своїх силах [1].

Фізичну підготовку у військових частинах, що виконують завдання в бойових умовах, слід проводити: на лінії зіткнення сил сторін методом індивідуальних фізичних тренувань, до змісту яких включати: виконання силових тренувань із власною вагою та силових вправ з підручними засобами, гімнастики та рукопашного бою. На другому оборонному рубежі – у формі ранкової фізичної зарядки, навчально-тренувальних занять, супутнього фізичного тренування з виконання стандартів фізичної підготовки під час проведення занять із вогневої та тактичної підготовки, спортивно-масової роботи й індивідуальних фізичних тренувань [1].

Також однією з головних особливостей є те, що за використання засобів спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців актуальності набуває питання індивідуалізації вибору оптимальної величини навантаження, обсягу та вміння здійснювати самоконтроль за своїм фізичним станом.

Висновки. Таким чином, можемо зазначити, що фізична підготовка військовослужбовців є основою бойової готовності й повинна бути невід'ємною частиною життя кожного військовослужбовця. Фізична підготовка готує військовослужбовців до виконання завдань у фізично важких умовах, під впливом різноманітних загроз, у складних оперативних умовах і з використанням нових технологій. Фізична підготовка – це фізичний компонент, який сприяє підвищенню тактичної та технічної компетентності й забезпечує фізичну основу для служби.

Фізична підготовка військовослужбовців досягається за допомогою сучасних і комплексних програм фізичної підготовки. Ефективність військовослужбовців значною мірою залежить від їхньої фізичної підготовки. Повний спектр операцій випробовує силу, витривалість, спритність, гнучкість і координацію військовослужбовців. Ці фактори часто впливають на досягнення успіху в бою, а найголовніше – на збереження життя військовослужбовців. Подолання великих відстаней з бойовими вантажами по пересіченій місцевості й ефективні бойові дії відразу після прибуття в зону бойових дій, швидке водіння танків і автомобілів по пересіченій місцевості під час наступу, біг і повзання на великі відстані, стрибки з окопу в окоп, подолання перешкод, підняття й перенесення важких вантажів, багатогодинні марші без сну та відпочинку – усі ці види діяльності на війні вимагають високого рівня фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : наказ Міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021. URL: <https://www.grafiati.com/uk/info/dstu-8302-2015/law/>.
2. 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. С. 45–56.
3. Ванденко В. В. Фізична підготовка в умовах антитерористичної операції. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку*: матеріали науково-методичної конференції 26–28 листопада 2014 року. Київ : МОУ, 2014. С. 52–55.
4. Пронтенко К. В. Характеристика основних компонентів підготовленості курсантів у навчанні гирьовому спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Випуск 10. С. 95–98.
5. Афонін В. М., Лойко О. М. Історія підготовки військово-педагогічних кадрів фізичного виховання для Збройних Сил. *Сухопутні війська Збройних Сил України: історія, сучасність, розвиток (до 20-річчя Збройних Сил України)*: матеріали науково-практичної конференції 24 листопада 2011 року. Львів : АСВ, 2011. С. 153–156.
6. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетьчук Р. В., Добровольський В. Б., Корчагін М. В. Особливості організації та змістове наповнення системи фізичної підготовки у Збройних Силах держав – членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5. № 2 (24). С. 271–282.
7. 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>.
8. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. Фізичне виховання військовослужбовців : навчальний посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.

9. Khatsaiuk O., Medvid M., Maksymchuk B., Kurok O., Dziuba P., Tyurina V., Chervonyi P., Yevdokimova O., Levko M., Demchenko I., Maliar N., Maliar E., & Maksymchuk I. Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2021. 13 (2), 457–475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
10. Ovcharuk V., Maksymchuk B., Ovcharuk V., Khomenko O., Khomenko S., Yevtushenko Y., Rybalko P., Pustovit H., Myronenko N., Syvokhop Y., Sheian M., Matviichuk T., Solovyov V., & Maksymchuk I. Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2021. 13 (3). Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2669>.

REFERENCES

1. Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy: nakaz Ministerstva oborony Ukrainy № 225 vid 05.08.2021 [On approval of the Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine: Order of the Ministry of Defense of Ukraine No. 225 of 05.08.2021]. URL: <https://www.grafiati.com/uk/info/dstu-8302-2015/law/>.
2. Zhembrovskiy, S., Sych, R. (2019). Spetsialna fizychna pidhotovka maibutnykh ofitseriv-prykordonnykh yak skladova formuvannia yikh hotovnosti do profesiinoi diialnosti [Special Physical Training of Future Border Guard Officers as a Component of Formation of Their Readiness for Professional Activity]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy – Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine*, 3, 45–56.
3. Vandenko, V.V. (2014). Fizychna pidhotovka v umovakh antyterrorystychnoi operatsii [Physical training in the context of the anti-terrorist operation]. *Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroinykh syl, inshykh viiskovykh formuvan ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektyvy rozvytku – Physical Training of the Personnel of the Armed Forces, Other Military Formations and Law Enforcement Agencies of Ukraine: Experience, Present, Problems and Prospects for Development: materialy naukovo-metodychnoi konferentsii 26–28 lystopada 2014 roku*. Kyiv: MOU, 52–55.
4. Prontenko, K.V. (2017). Kharakterystyka osnovnykh komponentiv pidhotovlenosti kursantiv u navchanni hyrovomu sportu [Characterization of the main components of cadets' preparedness in kettlebell lifting training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. Issue 10, 95–98.
5. Afonin, V.M., Loiko, O.M. (2011). Istoriia pidhotovky viiskovo-pedahohichnykh kadriv fizychnoho vykhovannia dlia Zbroinykh Syl [History of training of military pedagogical personnel of physical education for the Armed Forces]. *Sukhoputni viiska Zbroinykh Syl Ukrainy: istoriia, suchasnist, rozvytok (do 20-richchia Zbroinykh Syl Ukrainy) – Land Forces of the Armed Forces of Ukraine: History, Modernity, Development (to the 20th Anniversary of the Armed Forces of Ukraine): materialy naukovo-praktychnoi konferentsii 24 lystopada 2011 roku*. Lviv: ASV, 153–156.
6. Oderov, A.M., Klymovych, V.B., Pidleteichuk, R.V., Dobrovolskyi, V.B., Korchahin, M.V. (2020). Osoblyvosti orhanizatsii ta zmistove napovnennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh derzhav-chleniv NATO ta Ukrainy [Features of the organization and content of the system of physical training in the Armed Forces of NATO member states and Ukraine]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu – Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*. Vol. 5, 2 (24), 271–282.
7. Klochkov, V. (2022). Suchasni pohliady na problemu formuvannia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii [Modern Views on the Problem of Formation of Psychological Resilience of Servicemen in Combat Conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 67 (3), 71–79. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-71-79>.
8. Pichuhin, M.F., Hryban, H.P., Romanchuk, V.M. (2011). Fizyчне vykhovannia viiskovosluzhbovtiv [Physical education of military personnel]: navchalnyi posibnyk. Zhytomyr: ZhVI NAU.
9. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457–475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
10. Ovcharuk, V., Maksymchuk, B., Ovcharuk, V., Khomenko, O., Khomenko, S., Yevtushenko, Y., Rybalko, P., Pustovit, H., Myronenko, N., Syvokhop, Y., Sheian, M., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2021). Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (3). Retrieved from <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2669>.