

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ВІЙСЬКОВО- СПОРТИВНИХ БАГАТОБОРСТВ



*Москаленко Наталія¹, Откидач Владислав²,
Курішко Євген¹, Микитчик Ольга¹*

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Харківський національний університет Повітряних Сил імені
Івана Кожедуба

DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-058

Annotation

Introduction. The experience of combat operations in the anti-terrorist operation in the east of Ukraine and the war of the Russian Federation against Ukraine proved the need to develop and improve the military physical skills of servicemen in moving on the battlefield, overcoming obstacles in full equipment and means of ballistic protection, firing small arms from various positions, throwing grenades, close combat (especially hand-to-hand combat) to perform tasks as assigned.

The analysis of scientific research shows that there is a contradiction between the level of SPT of cadets, their readiness to perform combat tasks and the content of educational disciplines aimed at improving SPT. The solution to this problem can be implemented on the basis of the development of the program of SPT of cadets in the educational process of higher military educational institutions.

The purpose.

To scientifically justify and develop a program of specific physical training of cadets of higher military educational institutions using military-sports all-around to form readiness for future military-professional activities.

Material and research methods. Research was conducted on the basis of Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University during 2019.

The author's program of specific physical training (SPT) of cadets, which is included in the program of the educational discipline «Physical education and specific physical training», is scientifically substantiated. This discipline was included in the training plan for specialists of Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University under the educational program of training at the second level of higher education. The task of this stage was to create a tool for improving the specific physical training of cadets in order to ensure the psychophysical readiness of future officers for professional activities.

The results.

Scientifically based structure and content of the program of specific physical training of cadets of higher military educational institutions on the use of military-sports all-around equipment, which is built on the basis of activity, contextual and systemic approaches, taking into account motivational, epistemological, physical and psychological components, which ensures the implementation of an integrated approach with the cycle of military disciplines – applied training.

The author's program of the SPT is aimed at increasing the level of specific physical training due to the inclusion of military-sports all-around equipment in the educational classes of higher military educational institutions. In the

content of the program, in the sections «Ski training», «Swimming», «Hand training», the number of exercises of a military nature, close to training in combat operations, has been expanded.

The content of the author's program ensures the implementation of an integrated approach with a cycle of applied military training disciplines. One of the differences of the author's program is the emphasis on the development of cadets' leadership qualities during the training sessions. Our author's program was implemented during training sessions in the discipline «Physical education and specific physical training».

Conclusions.

The program helps to ensure that cadets master the cycle of disciplines of military and professional training: «Small arms and fire training», «General tactics», «Protection against anti-aircraft weapons», «Topographic, reconnaissance and engineering training», «Management of daily activities of units», «Combat a warrior's survival system», «Statutes of the Armed Forces of Ukraine and their practical application», which provides for the integration of teaching with these disciplines and the formation of skills to apply knowledge in the process of further training and in professional activities, the readiness of future officers to organize and conduct forms of physical training with subordinate personnel the composition of the units of the Armed Forces of Ukraine, lays the foundations of a healthy lifestyle and prevention of functional impairment in the process of life.

Keywords: military personnel, physical training, combat tasks.

Анотація

Вступ. Досвід бойових дій в антитерористичній операції на сході України та війні Російської Федерації проти України довів необхідність розвитку та удосконалення військово-прикладних фізичних навичок військовослужбовців з пересування на полі бою, подолання перешкод у повному спорядженні та засобах балістичного захисту, ведення вогню зі стрілецької зброї з різних положень, метання гранат, ближнього бою (в особливості рукопашного бою) для виконання завдань за призначенням.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що існує протиріччя між рівнем СФП курсантів, їх готовністю до виконання бойових завдань та змістом навчальних дисциплін, які спрямовані на вдосконалення СФП. Розв'язання даної проблеми може бути реалізовано на основі розробки програми СФП курсантів в навчально-виховному процесі закладів ВВНЗ.

Мета. Науково обґрунтувати і розробити програму спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з використанням військово-спортивних багатоборств для формування готовності до майбутньої військово-професійної діяльності.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводились на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба протягом 2019 року.

Науково обґрунтовано авторську програму спеціальної фізичної підготовки (СФП) курсантів, яка впроваджена у програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». Дана дисципліна була включена до навчального плану підготовки фахівців Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба за освітньою програмою підготовки на другому рівні вищої освіти. Завданням цього етапу було створення інструменту для удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів з метою забезпечення психофізичної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності.

Результати.

Науково обґрунтована структура та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів військово-спортивних багатоборств, яка побудована на основі діяльнісного, контекстнісного та системного підходів, з врахуванням мотиваційного, гносеологічного, фізичного та психологічного компонентів, що забезпечує реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки;

Авторська програма СФП спрямована на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості за рахунок включення засобів військово-спортивних багатоборств у навчальних заняттях ВВНЗ. У змісті програми, у розділах «Лижна підготовка», «Плавання», «Рукопашна підготовка» розширена кількість вправ військово-прикладного характеру, наближених до підготовки у бойових діях.

Зміст авторської програми забезпечує реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки. Однією із відмінностей авторської програми є акцентування уваги в процесі навчальних занять на розвиток лідерських якостей курсантів. Наша авторська програма була впроваджена під час навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

Висновки.

Програма сприяє забезпеченню засвоєння курсантами циклу дисциплін військово-професійної підготовки: «Стрілецька зброя та вогнева підготовка», «Загальна тактика», «Захист від РХБ зброї», «Топографічна,

розвідувальна та інженера підготовка», «Управління повсякденною діяльністю підрозділів», «Бойова система виживання воїна», «Статути Збройних Сил України та їх практичне застосування», що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності, готовність майбутніх офіцерів до організації та проведення форм фізичної підготовки з підпорядкованим особовим складом підрозділів Збройних сил України, закладає основи здорового способу життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

Ключові слова: військовослужбовці, фізична підготовка, бойові завдання.

Вступ.

Досвід бойових дій в антитерористичній операції на сході України та війні Російської Федерації проти України довів необхідність розвитку та удосконалення військово-прикладних фізичних навичок військовослужбовців з пересування на полі бою, подолання перешкод у повному спорядженні та засобах балістичного захисту, ведення вогню зі стрілецької зброї з різних положень, метання гранат, ближнього бою (в особливості рукопашного бою) для виконання завдань за призначенням. Науковці В.Б. Климович [4], О. Головченко [2], С.В. Палевич зі співавторами [15], А. Одерова зі співавторами [13, 14], Т. Krutsevich зі співавторами [27] та інші відмічають, що ефективність виконання бойових завдань залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів. Система спеціальної фізичної підготовки визначається як сукупність компонентів, які складають процес фізичного вдосконалення особового складу та забезпечують його функціонування відповідно до вимог, що ставляться до фізичної готовності військовослужбовців [17, 23].

Останнім часом активізувались дослідження, присвячені застосуванню засобів фізичного виховання, які спрямовані на підвищення рівня СФП (засобами прикладних видів спорту – О.В. Ролюка [21], рукопашного бою – І. Вако [1], кросфіту – І.В. Пилипчак [18], В.П. Ягодзінський [25], гирьового спорту – К.В. Пронтенко [19], військового п'ятиборства – С.О. Юр'єв [24]).

Науковці відмічають ефективність використання засобів

військово-спортивного багатоборства для покращення фізичної підготовленості [7, 11, 25]. Виявлено наявний зв'язок цього виду спорту з удосконаленням професійної готовності до виконання завдань за призначенням. Значна кількість досліджень присвячено використанню військово-спортивного багатоборства та військово-прикладних видів спорту в системі спортивно-масової роботи курсантів у ВВНЗ (В.Б. Добровольський [3], В.Б. Климович [4], В.Б. Лашта [6], І.Р. Лотоцький [11], Я.А. Панькевич [16], І.В. Пилипчак [18], О.В. Ролюк [20], В.М. Романчук [22], С.О. Юр'єв [24], В.П. Ягодзінський [25]).

Аналіз наукових досліджень свідчить, що існує протиріччя між рівнем СФП курсантів, їх готовністю до виконання бойових завдань та змістом навчальних дисциплін, які спрямовані на вдосконалення СФП. Розв'язання даної проблеми може бути реалізовано на основі розробки програми СФП курсантів в навчально-виховному процесі закладів ВВНЗ.

Мета. Науково обґрунтувати і розробити програму спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з використанням військово-спортивних багатоборств для формування готовності до майбутньої військово-професійної діяльності.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводились на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба протягом 2019 року.

Науково обґрунтовано авторську програму спеціальної фізич-

ної підготовки (СФП) курсантів, яка впроваджена у програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». Дана дисципліна була включена до навчального плану підготовки фахівців Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба за освітньою програмою підготовки на другому рівні вищої освіти. Завданням цього етапу було створення інструменту для удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів з метою забезпечення психофізичної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності.

Результати досліджень. При розробці експериментальної програми СФП за основу було взято застосування засобів військово-спортивного багатоборства. Керуючись принципами та методами педагогічної науки, впровадження експериментальної програми підготовки курсантів обумовлено реалізацією певних умов:

– педагогічних, які включають розробку змісту та методику проведення занять військово-спортивними багатоборствами. Такі заняття орієнтовані на розвиток професійно важливих психофізичних якостей, оволодіння спеціальними навичками професійної спрямованості, підвищення функціональних резервів організму курсантів і формування їх мотивації до фізкультурної діяльності в Збройних Силах України;

– організаційних, пов'язаних із імплементацією отриманих даних щодо впровадження військово-спортивних багатоборств у військово-професійну діяльність з метою зміцнення здоров'я та під-

вищення рівня фізичної підготовленості, активізації пізнавальної діяльності курсантів, реалізацію індивідуального підходу на заняттях з фізичного виховання для формування і розвитку мотивації до навчання;

– психологічних, пов'язаних з підготовкою курсантів до майбутньої професійної діяльності, практичним використанням визначених показників психофізичної готовності та особливостями формування позитивної мотивації курсантів до занять військово-спортивним багатоборством.

Експериментальна програма СФП курсантів засобами військово-спортивних багатоборств забезпечує реалізацію наступних *підходів* до фізкультурної освіти:

– діяльнісний, що розвиває мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості на активно-позитивне ставлення до загальної фізичної культури, диференціацію з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів та їх фізичного стану;

– контекстнісний, що передбачає створення умов для формування особистості курсантів в контексті їхньої майбутньої військово-професійної діяльності;

– системний, що забезпечує цілісну побудову системи фізичного виховання курсантів, яка передбачає активну діяльність і взаємодію всіх суб'єктів виховання, взаємозв'язок усіх основних компонентів виховного процесу (завдань, змісту, методів, форм, засобів виховання та аналізу його результатів). Системний підхід також дозволяє побудувати кожне заняття як цілісну педагогічну систему.

Основа таких занять складають «базові» педагогічні *принципи*: прикладності, систематичності, динамічності, цілісності, послідовності, комплексності, оптимальності, конкретності.

При розробці експериментальної програми (освітній ступінь – «магістр») було враховано

наступні компоненти її реалізації: мотиваційний, гносеологічний, фізичний, психологічний.

Змістом спеціальної фізичної підготовки в авторській програмі були засоби військово-спортивного багатоборства, які значною мірою впливають на формування військово-прикладних умінь і навичок офіцерів і сприяють якісному виконанню завдань за призначенням.

У змісті лижної підготовки оптимізовано процес набуття навичок пересування на лижах за рахунок зменшення часу на стрійові прийоми з лижами та збільшення обсягу військово-прикладних прийомів та дій: прийоми та правила стрільби на лижах, метання гранат з ходу на лижах, орієнтування на місцевості, удосконалення способів пересування на лижах, стрільба з пневматичної зброї під час пересування на лижах.

Включено засоби з військово-прикладного плавання: пірнання у довжину, плавання в обмундируванні зі зброєю без та з підручними засобами.

До СФП також було включено вправи з подолання смуги перешкод у складі підрозділу. Вперше впроваджено: прийоми та правила стрільби з пневматичної зброї, метання гранат на точність під час руху, подолання смуги перешкод різними способами, біг на 3000 м з метанням гранати та стрільбою, подолання перешкод у спорядженні зі зброєю, виконання стрільб з пневматичної зброї.

Особлива увага була приділена вправам рукопашного бою. Було запропоновано включити до змісту занять такі його елементи: навчально-тренувальні сутички, окремо боротьба в партері, боротьба у стійці за правилами військово-спортивних багатоборств, розучування ударів ножем з різних положень, кидки з різних положень в засобах балістичного захисту, вправи з автоматом, навчальні сутички з макетом ножа,

затримання противника під загрозою застосування зброї, прийоми бою з малою піхотною лопаткою, задушливі та больові прийоми у стійці та партері, звільнення від захватів з різних положень.

Методика навчання та вдосконалення військово-прикладних вправ відбувалась у такій послідовності:

1) виконання вправи у простій обстановці спочатку без зброї та спорядження, а потім – зі зброєю та спорядженням;

2) виконання вправи після дій, які дають значне фізичне навантаження (довготривалий біг або марш-кидок);

3) виконання вправи у комплексі з іншими діями на спеціально підготовлених місцях та на різних за характером місцевості;

4) виконання вправ у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої видимості та вночі [12].

Психологічний компонент програми формування спеціальних психічних якостей, визначається вибором необхідних курсантам військових спеціальностей для ефективної адаптації до діяльності в військових підрозділах та при виконанні завдань за призначенням.

Підвищення рівня психічної та емоційної стійкості забезпечується виконанням фізичних вправ в умовах нервово-психічного напруження (за наявності небезпеки), а саме під час подолання водних перешкод, стрибках у воду, пірнання в довжину та глибину, виконання вправ з елементами ризику, прийомів рукопашного бою та подолання перешкод в ускладнених умовах.

Способи психологічної підготовки знайшли своє відображення в основних методах, які поділяють на вербальні та практичні. Вербальні методи умовно склалися з методу переконання, методу навіювання та психологічного консультування військовослужбовців.

Практичні методи увібрали в себе моделювання психологічних факторів бою, психологічні вправи та тренування, метод аварійних ситуацій, метод стресових впливів, метод вольової регуляції. Для покращення психологічної підготовленості включено елементи психологічної напруги (напруженість досягається збільшенням фізичних і нервово-психологічних навантажень шляхом створення обстановки з наявністю різних труднощів), раптовості, небезпеки та ризику (внесення елементів бойового ризику досягається: подолання складних перешкод в умовах реальної фізичної небезпеки, метанням бойових гранат в атаці на ходу без зупинки, форсування водних перешкод вплава та на підручних засобах), багатократне тренування особового складу.

Усі заняття проводились з оптимальним співвідношенням щільності та навантаження. Фізичне навантаження і щільність заняття відповідали завданню і періоду навчання, віку військово-службовців та рівню їх підготовленості.

Фізичне навантаження і щільність регулювались скороченням часу на перешикування, стислістю і ясністю пояснень, збільшенням кількості повторень, маси обтяжень, швидкістю виконання, регулюванням тривалості відпочинку, виконанням вправ усіма одночасно чи потоком, застосуванням колового тренування і змагального методу.

Впровадження програми СФП дозволяє статистично достовірно покращити:

- *рівень сформованості психологічних якостей*: показника швидкості уваги ($p < 0,05$), стійкості концентрації уваги ($p < 0,05$), концентрації уваги ($p < 0,05$), обсягу зорової інформації ($p < 0,05$), швидкості переробки інформації ($p < 0,05$), оцінки нервово-психічної стійкості ($p < 0,05$), реактивної тривожності ($p < 0,05$), ступеня готовності до ризику ($p < 0,05$);

- *лідерських якостей* ($p < 0,05$);
- *спеціальної фізичної підготовленості* за показниками: комплексна вправа на спритність ($p < 0,05$), комплексна силова вправа ($p < 0,05$), марш-кидок на 5 км ($p < 0,01$), загальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості ($p < 0,05$) та результати військово-професійної підготовленості за показниками: «Загальна тактика» – біг по пересічній місцевості на дистанцію 5 км у повному спорядженні; подолання перешкод з метанням гранат ($p < 0,05$), «Бойова система виживання воїна» – тестування з вправ: плавання в обмундируванні зі зброєю; подолання перешкод у воді зі спорядженням; пірнання в довжину; біг на 3 км з подоланням перешкод ($p < 0,05$), «Стрілецька зброя та вогнева підготовка» – стрільба з пневматичного пістолета та гвинтівки з різних положень; стрільба з укриття ($p < 0,05$), «Спеціалізована фізична підготовка. Бойова армійська система» – рукопашна підготовка (демонстрація 5 вправ обеззброєння противника зі зброєю та демонстрація 5 прийомів без зброї); прийняття положення для стрільби у динаміці та виконання пострілу; подолання перешкод різними способами зі стрільбою ($p < 0,05$).

Дискусія.

Вперше науково обґрунтована структура та зміст програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використання засобів військово-спортивних багатоборств, яка побудована на основі діяльнісного, контекстнісного та системного підходів, з урахуванням мотиваційного, гносеологічного, фізичного та психологічного компонентів, що забезпечує реалізацію інтегрованого підходу з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки;

Вперше запропоновано прийоми та правила стрільби з пневматичної зброї та виконання прикладних дій зі зброєю. Зміст авторської програми забезпечує реалізацію інтегрованого підхо-

ду з циклом дисциплін військово-прикладної підготовки. Однією із відмінностей авторської програми є акцентування уваги в процесі навчальних занять на розвиток лідерських якостей курсантів. Наша авторська програма була впроваджена під час навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

Доповнено дані А. Одерова, Я. Свища зі співавторами [13], В.Б. Добровольського [3], В.Б. Климовича [4], В.Б. Лашти [6], І.Р. Лотоцького [11], Я.А. Панькевича [16], І.В. Пилипчака [18], О.В. Ролюка [20], В.М. Романчука [22], С.О. Юр'єва [24], В.П. Ягодзинського [25] щодо значення спеціальної фізичної підготовки в структурі професійної діяльності курсантів ВВНЗ.

Доповнено наукові дані О.В. Ролюка [20], М.В. Кузнецова [6], В.Б. Добровольського [3], С.О. Юр'єва [24], В.П. Ягодзинського [25], В.Б. Лашти [6], Я.А. Панькевича [16], І.В. Пилипчака [18] щодо застосування засобів військово-спортивного багатоборства в процесі фізичного виховання курсантів ВВНЗ.

Набули подальшого розвитку результати наукових досліджень М.В. Кузнецова [6], В.Б. Лашти [6], С.О. Юр'єва [24], В.П. Ягодзинського [25], М.В. Корчагіна зі співавторами [6, 7, 8], В. Кирпенко зі співавторами [4], В.М. Романчука [22], А.В. Пилипчака [18], Я.А. Панькевича [16], В.Б. Климовича [4] та А. Одерова зі співавторами [14] щодо напрямів оптимізації спеціальної фізичної підготовки в ВВНЗ, Т. Dukh, I. Bodnar, I. Pavlova, Y. Svyshch, O. Pavlos [щодо перспектив використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичного здоров'я здобувачів освіти.

Авторська програма СФП спрямована на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості за рахунок включення засобів військово-спортивних багатоборств

у навчальних заняттях ВВНЗ. У змісті програми, у розділах «Лижна підготовка», «Плавання», «Рукопашна підготовка» розширена кількість вправ військово-прикладного характеру, наближених до підготовки у бойових діях.

Висновки.

Програма сприяє забезпеченню засвоєння курсантами циклу дисциплін військово-професійної підготовки: «Стрілецька зброя та вогнева підготовка», «Загальна тактика», «Захист від РХБ зброї», «Топографічна, розвідувальна та інженера підготовка», «Управління повсякденною діяльністю підрозділів», «Бойова система виживання воїна», «Статути Збройних Сил України та їх практичне застосування», що передбачає ін-

теграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності, готовність майбутніх офіцерів до організації та проведення форм фізичної підготовки з підпорядкованим особовим складом підрозділів Збройних сил України, закладає основи здорового способу життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

Отримані результати дозволяють рекомендувати запропоновану програму до впровадження в освітній процес вищих військових навчальних закладів та закладів вищої освіти, які проводять підготовку студентів – майбутніх офіцерів.

Перспективи подальших досліджень визначаються потребою уточнення змісту програми спеціальної фізичної підготовки для курсанток-жінок відповідно до специфіки військово-облікових спеціальностей.

Вдячності. Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана відповідно до тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Вако І. Удосконалення техніки рукопашного бою фахівців служби безпеки України: монографія. 2020. URL: http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/bitstream/123456789/17574/1/%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%92%D0%B0%D0%BA%D0%BE.pdf
2. Головченко О.І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2011. 19 с.
3. Добровольський В.Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2018. 228 с.
4. Кирпенко В., Гоманюк С.В., Полтавець А.І., Откидач В.С., Куришко Є.А., Палевич С.В., Шевченко О.С., Данилішин І., Юдін В.Д., Піддубний О.Г., Білуха В.М., Золочевський В.В. Бойовий статут Повітряних Сил Збройних Сил України з фізичної підготовки : Статут. Харків: ХНУПС, 2020. 312 с.
5. Климович В.Б. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів-артилеристів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 255 с.
6. Корчагін М.В., Кирпенко В.М., Откидач В.С. Військово-прикладне плавання для курсантів ВВНЗ : навчально-методичний посібник. Харків: ХНУПС, 2019. 68 с.

Referenses

1. Vako I. Improving hand-to-hand combat techniques of security service specialists of Ukraine: monograph. 2020. URL: http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/bitstream/123456789/17574/1/%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%92%D0%B0%D0%BA%D0%BE.pdf (in Ukrainian)
2. Golovchenko O.I. Peculiarities of the influence of physical education on the formation of the personality of secondary school students: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Kharkiv, 2011. 19 p. (in Ukrainian)
3. Dobrovolsky V.B. Improving the physical training of female cadets of higher military educational institutions: dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. Dnipro, 2018. 228 p. (in Ukrainian)
4. Kyrpenko V., Homanyuk S.V., Poltavets A.I., Otkidach V.S., Kuryshko E.A., Palevych S.V., Shevchenko O.S., Danylishyn I., Yudin V.D. .. Poddubnyi O.H., Bilukha V.M., Zolochovskyi V.V. Combat statute of the Air Force of the Armed Forces of Ukraine on physical training: Statut. Kharkiv: KHNUPS, 2020. 312 p. (in Ukrainian)
5. Klimovich V.B. Optimizing the system of physical training of artillery cadets: dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu: 24.00.02. Kyiv, 2016. 255 p. (in Ukrainian)
6. Korchagin M.V., Kirpenko V.M., Otkydach V.S. Military-applied swimming for cadets of VVNIZ: navchal'no-metodychnyy posibnyk. Kharkiv: KHNUPS, 2019. 68 p. (in Ukrainian)

7. Корчагін М.В., Откидач В.С. Удосконалення фізичного стану курсантів засобами військово-спортивного багатоборства *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 IV Міжнар. наук.-практ. конф. (19 листопада 2020 р., Київ). Київ: НУОУ, 2020. С. 203-205
8. 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 I Міжнародної науково-практичної конференції* (Харків, 3–4 жовтня 2019 р.). Харків: друкарня «Мадрид», 2019. 386 с.
9. Кузнєцов М.В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій Збройних Сил України: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02., Львів, 2017. 236 с.
10. Лашта В.Б. Удосконалення фізичної підготовленості кандидатів на навчання до вищих військових навчальних закладів: дис. ... доктор філософії з фізичної культури і спорту: 017. Львів, 2021. 218 с.
11. Лотоцький І.Р. Структура та зміст фізичної підготовки спортсменів у військовому п'ятиборстві: дис. ... доктор філософії з фізичної культури і спорту: 017. Львів, 2021. 245 с.
12. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 року № 225 «Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». 361 с.
13. Одеров А., Романчук С., Климович В., Небожук О., Островський М., Свищ Я., Пилипчак І. Педагогічна технологія професійної та фізичної підготовки військовослужбовців артилерійської розвідки до виконання бойових завдань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 2 (58). С. 35-42.
14. Одеров А., Романчук С., Людовик Т., Фіщук І., Свищ Я., Пилипчак І., Дух Т., Лашта В. Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. Вип. 6. С. 135-141
15. Палевич С.В., Піддубний О.Г., Цимбаюк Ж.О., Ткачук О.А. Вплив психологічних факторів на ефективність формування фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 119-130.
16. Панькевич Я.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інженерних військ Сухопутних військ Збройних Сил України: дис. ... доктор філософії: 017. Львів, 2021. 221 с.
7. Korchagin M.V., Otkidach V.S. Improving the physical condition of cadets by means of military and sports all-around. *Suchasni tendentsiyi ta perspektyvy rozvytku fizychnoyi pidhotovky ta sportu Zbroynykh Syl Ukrayiny, pravookhoronnykh orhaniv, ryatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shlyakhu yevroatlantlychnoyi intehratsiyi Ukrayiny* : tezy IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (19 lystopada 2020 r., Kyiv). Kyiv: NUOU, 2020. P. 203-205 (in Ukrainian)
8. Korchagin M.V., Otkydach V.S., Tsepliaev Yu.V. Study of the morpho-functional state of entrants to a military institution of higher education. *Zdorov'ya natsiyi i vdoskonalennya fizkul'turno-sportyvnoyi osvity: materialy I Mizhnarodnoyi naukovopraktychnoyi konferentsiyi* (Kharkiv, 3–4 zhovtnya 2019 r.). Kharkiv: drukarnya «Madryd», 2019. 386 p. (in Ukrainian)
9. Kuznetsov M.V. Improving the physical training of candidates for special operations units of the Armed Forces of Ukraine: dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu: 24.00.02. L'viv, 2017. 236 p. (in Ukrainian)
- 10.10. Lashta V.B. Improving the physical fitness of candidates for training in higher military educational institutions: dys. ...doktor filosofiyi z fizychnoyi kul'tury i sportu: 017. L'viv, 2021. 218 p. (in Ukrainian)
11. Lototsky I.R. Structure and content of physical training of athletes in military pentathlon: dys. ... doktor filosofiyi z fizychnoyi kultury i sportu: 017. Lviv, 2021. 245 p. (in Ukrainian)
12. Order of the Minister of Defense of Ukraine dated August 5, 2021 No. 225 «Instructions for physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine». 361 p. (in Ukrainian)
13. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Nebozhuk O., Ostrovsky M., Svisht Y., Pylypchak I. Pedagogical technology of professional and physical training of artillery intelligence servicemen for combat missions. *Fizychnе vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*. 2022. No. 2 (58). P. 35-42. (in Ukrainian)
14. Oderov A., Romanchuk S., Ludovyk T., Fishchuk I., Svisht Ya., Pylypchak I., Duh T., Lashta V. Improvement of special qualities of military personnel by means of physical education. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni I. Ohiyenka*. *Fizychnе vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. 2022. Issue 6. P. 135-141 (in Ukrainian)
15. Palevych S.V., Piddubny O.G., Tsybayuk Z.O., Tkachuk O.A. The influence of psychological factors on the effectiveness of the formation of physical fitness. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. 2019. No. 1. P. 119–130 (in Ukrainian)
16. Ya.A. Pankevich Improvement of specific physical training of servicemen of engineering troops of the

- 17.Петрук А. П. Оптимізація методичної складової системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпро, 2018. 21 с.
- 18.Пилипчак І.В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти засобами кросфіту на етапі первинного навчання: дис. ... доктор філософії: 017. Львів, 2021. 250с.
- 19.Пронтенко К.В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2009. 300 с.
- 20.Роліук О.В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наукових праць. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. № 1 (33). С. 57-63.
- 21.Роліук О.В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізичне виховання і спорт*. Київ, 2016. Серія 15. Вип. 01 (68). С. 74-77.
- 22.Романчук В.М. Формування професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів засобами фізичних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ, 2013. Випуск 12 (39). С. 107-114.
- 23.Романчук С.В., Федак С.С., Небожук О.Р., Лотоцький І.Р. Концепція фізичної підготовки у військових закладів вищої освіти в умовах скорочених термінів підготовки *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Випуск 8 (153). С. 70-75.
- 24.Юр'єв С.О. Методика розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2020. 317 с.
- 25.Ягодзінський В.П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2020. 257 с.
- 26.Dukh T., Bodnar I., Pavlova I., Svyshch Y., Pavlos O. Perspectives of using athletics means for improving the level of physical health of students. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference*. 2019. Vol. 4. P. 123–133.
- Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine: dys. ... doktor filosofiyi: 017. L'viv, 2021. 221 p. (in Ukrainian)
- 17.Petruk A.P. Optimization of the methodical component of the system of physical training of cadets of higher military educational institutions: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu: 24.00.02. Dnipro, 2018. 21 p (in Ukraine)
- 18.Pylypchak I.V. Improvement of physical training of cadets of military institutions of higher education by means of crossfit at the stage of primary training: dys. ... doktor filosofiyi: 017. L'viv, 2021. 250p (in Ukraine)
- 19.Prontenko K.V. Improvement of physical fitness of cadets of camera specialties by means of kettlebell sports at the stage of primary training: dys. kand. nauk z fizychnoho vykhovannya i sportu: 24.00.02. L'viv, 2009. 300 p (in Ukrainian)
- 20.Roliuk O. V. Specific physical training of intelligence servicemen. *Physical education, sport and health culture in modern society: coll. scientific works*. Lutsk: Eastern Europe. national University named after Lesi Ukrainka, 2016. No. 1 (33). P. 57-63 (in Ukrainian)
- 21.Roliuk O.V. Improving the physical training of military personnel by means of applied sports. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15: Physical education and sports*. Kyiv, 2016. Series 15. Issue 01 (68). P. 74-77 (in Ukrainian)
- 22.Romanchuk V.M. Formation of professional and applied physical fitness of cadets by means of physical exercises. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): collection. scientific works*. Kyiv, 2013. Issue 12 (39). P. 107-114 (in Ukrainian)
- 23.Romanchuk S.V., Fedak S.S., Nebozhuk O.R., Lototskyi I.R. The concept of physical training at military institutions of higher education in the conditions of shortened training periods. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15: Physical education and sports*. 2022. Issue 8 (153). P. 70-75 (in Ukrainian)
- 24.Yuriev S.O. Methodology for the development of movement qualities of cadets of military institutions of higher education in the process of physical education: dissertation. ... candidate ped. Sciences: 13.00.02. Kyiv, 2020. 317 p25. (in Ukrainian)
- 25.Yagodzinsky V.P. Methodology for the development of physical abilities of cadets-paratroopers using crossfit during the process of physical training: dis. ... kand. nauk: 13.00.02. Kiev, 2020. 257 p. (in Ukrainian)

27. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Kuibida V., Pidletychuk R., Panhelov B. Modeling of appropriate norms of physical readiness of pre-conscription youth for service in the army. *Teoriya ta Metodika Fizicnogo Vihovanna*, 2021. T.2, №4. P.317-322.
26. Dukh T., Bodnar I., Pavlova I., Svysheh Y., Pavlos O. Perspectives of using athletics means for improving the level of physical health of students. Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference. 2019. Vol. 4. P. 123–133 .
27. Krutsevich T., Panhelova N., Trachuk S., Kuibida V., Pidletychuk R., Panhelov B. Modeling of appropriate norms of physical readiness of pre-conscription youth for service in the army. *Teoriya ta Metodika Fizicnogo Vihovanna*, 2021. T.2, №4. P.317-322.

Москаленко Наталія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: moskalenkonatali2016@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Откидач Владислав

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків, вул. Клочківська, 228, 61045, Україна
e-mail: boboklass@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-3859-0128>

Курішко Євген

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
<http://orcid.org/0000-0003-0862-3838>

Микитчик Ольга

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: molga.0604@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>