

УДК 355.1+355.233.22(477)

Маляренко А. П.  
аспірант,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

## ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

В статті на основі аналізу науково-методичної літератури та передового світового досвіду визначено проблемне поле питань удосконалення фізичної та функціональної підготовки військовослужбовців-десантників Збройних Сил України (ЗСУ). Визначено необхідність внесення змін у процес фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням вимог НАТО та умов професійної діяльності, що постійно змінюються. Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню реалізації та застосування сучасних видів спорту, зокрема функціонального багатоборства у процесі фізичної підготовки військовослужбовців-десантників ЗСУ. З'ясовано роль та місце фізичної підготовки в процесі здобуття професійних вмінь та навичок військовослужбовців, визначено основні завдання даного виду діяльності.

Представлені результати теоретичного аналізу сучасної системи військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців країн НАТО. Виявлені можливі шляхи оптимізації та підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки військових десантно-штурмових військ ЗСУ, за допомогою засобів сучасних видів спорту, що успішно апробовані у практиці фізичної підготовки військовослужбовців провідних країн світу. Систематизовано наукові надбання щодо ефективності застосування засобів функціонального багатоборства в процесі професійно-прикладної підготовки військовослужбовців десантно-штурмових військ ЗСУ.

**Ключові слова.** Збройні Сили України, НАТО, фізична підготовка, функціональне багатоборство, військовослужбовці-десантники.

**Маляренко А.П. Пути совершенствования процесса физической подготовки военнослужащих вооруженных сил Украины.** В статье на основе анализа научно-методической литературы и передового мирового опыта определено проблемное поле вопросов совершенствования физической и функциональной подготовки военнослужащих-десантников Вооруженных Сил Украины (ВСУ). Определено необходимость внесения изменений в процесс физической подготовки военнослужащих с учетом требований НАТО и условий профессиональной деятельности, которые постоянно меняются. Статья посвящена теоретическому обоснованию реализации и применения современных видов спорта, в частности функционального многоборья в процессе физической подготовки военнослужащих-десантников ВСУ. Выяснена роль и место физической подготовки в процессе получения профессиональных умений и навыков военнослужащих, определены основные задачи данного вида деятельности.

Представлены результаты теоретического анализа современной системы военно-прикладной физической подготовки военнослужащих стран НАТО. Выявлены возможные пути оптимизации и повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки военных десантно-штурмовых войск ВСУ, с помощью средств современных видов спорта, успешно апробированные в практике физической подготовки военнослужащих ведущих стран мира. Систематизированы научные достижения относительно эффективности применения средств функционального многоборья в процессе профессионально-прикладной подготовки военнослужащих десантно-штурмовых войск ВСУ.

**Ключевые слова.** Вооруженные Силы Украины, НАТО, физическая подготовка, функциональное многоборье, военнослужащие-десантники.

### **Malyarenko A. Ways to improve the process of physical preparation of military trainers armed forces of Ukraine.**

This article based on the analysis of scientific methodological literature and advanced world experience, the problem area of physical and functional training was determined of paramilitary units of the Armed Forces of Ukraine (AFS). The necessity of making changes in the process of physical education of military was determined, taking into account requirements of NATO and constantly changing conditions of professional activity. The purpose of the study is to systematize scientific data on the ways to increase the effectiveness of professional training the AFS with the use of functional multifaceted means. To reach this goal in research methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature and empirical data of scientific researches (analysis and synthesis, generalization, system method, interpretation). The article is devoted to the theoretical substantiation of the introduction and application of modern sports, in particular, functional multifaceted in the process of physical education of military units of the AFS. The role and place of physical education in the process of obtaining professional skills and abilities of military personnel were determined, the main tasks of this type of activity were defined. The results of theoretical analysis of the modern system of military physical training of NATO troops were presented. The revealed ways of optimization and raising the level of professional-applied physical training of military assault troops of the Armed Forces of Ukraine, with the help of modern means of sport, have been successfully tested in the practice of physical training of servicemen from the leading countries of the world. The scientific achievements were systematized to the efficiency of the use of means of functional multifaceted in the process of vocational and applied training of troops of the assault troops of the Armed Forces of Ukraine.

**Keywords.** Armed forces of Ukraine, NATO, physical education, functional, comprehensive, paramilitary troops.

**Постановка проблеми.** Україна переживає важливі часи змін стандартів та потреб ЗСУ, вагому частину цього процесу займає підвищення рівня боєздатності української армії. Разом з наближенням безпеко-оборонного сектору України

до стандартів Північноатлантичного альянсу, підвищенням потреб матеріально-технічного оснащення – збільшуються також й вимоги до професійно-прикладної підготовки українських військовослужбовців. Зокрема, велика увага приділяється рівню фізичної підготовленості та загальному стану здоров'я військових. Сутність удосконалення фізичної підготовки в цьому процесі полягає в оптимізації використання її засобів, методів і форм для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до ефективного виконання поставлених перед ними бойових завдань. Це обумовлено тим, що професійно-прикладна фізична підготовка військовослужбовця – є надважливим фактором та базисом якості виконання тактичних та оперативних завдань, оскільки діяльність військових у бойових умовах значною мірою обумовлена саме цим аспектом.

Сучасний бій характеризується наявністю високої маневреності, швидкістю розгортання різноманітних бойових дій, різкими змінами театру бойових операцій тощо. В той же час, збільшення обсягу бойових завдань, їх інтенсифікація з одного боку, та скорочення часу на їх виконання з другого, вимагає постійного удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців-десантників.

**Аналіз літературних джерел.** Питанням загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки військових присвячена велика кількість робіт, як вітчизняних, так і закордонних авторів. Аналіз наукових публікацій свідчить про те, що система фізичної підготовки та рівень фізичної підготовленості військовослужбовців-десантників не завжди відповідає вимогам веденням сучасного бою. З метою оптимізації та удосконалення фізичної підготовленості військових десантно-штурмових військ необхідно внести певні корективи у процес фізичної підготовки з урахуванням як думки провідних фахівців, так і передового досвіду навчально-військової діяльності військовослужбовців країн НАТО. У наукових роботах К. В. Пронтенка (2017) В. М. Афоніна (2014), розглядаються питання значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у системі бойової підготовки військових спеціалістів. У роботах О. В. Петрачкова (2013), М. Ф. Пічугіна (2016), В. М. Кирпенко (2015), досліджено основні критерії ефективності професійно-прикладної підготовки військ та особливості фізичної підготовки у збройних силах. В той же час, фундаментальних наукових робіт присвячених процесу удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців-десантників ЗСУ, з урахуванням сучасних вимог НАТО на сучасному етапі розвитку українського війська немає. Саме тому дослідження запропонованої теми вважаємо доцільним та актуальним. Позаяк, на сьогодні виникла важлива проблема невідповідності змісту професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців та її значущості до вимог високої боєготовності ЗСУ та відповідності стандартам НАТО.

**Мета статті:** теоретичне обґрунтування ефективності застосування засобів функціонального багатоборства у професійно-прикладній фізичній підготовці військовослужбовців десантно-штурмових військ ЗСУ.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, та емпіричних даних наукового дослідження (аналіз та синтез, узагальнення, системний метод, інтерпретація).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Провідні військові теоретики все більше зосереджують увагу на високій значущості та зростанні ролі і впливу фізичної та функціональної підготовленості на боєздатність військовослужбовців зокрема, та бойову готовність війська – загалом. На сьогоднішній день, в десантно-штурмових військах зокрема та у ЗСУ загалом, практично відсутній системний підхід щодо аналізу та впровадження сучасного досвіду процесу фізичної підготовки у практику військово-навчального життя. Враховуючи це, процес фізичної підготовки військовослужбовців, на нашу думку, на даний час є недостатньо ефективним. Удосконалення та якісне впровадження у практику сучасних засобів та методів, сучасних видів спорту у процес фізичної підготовки десантників є актуальним завданням, вирішення якого можливе з урахуванням досвіду функціонування та реалізації процесу фізичної підготовки у провідних країнах світу; країнах Північноатлантичного Альянсу; успішного досвіду попередніх десятиріч, а також військових здобутків, що з'явилися у роки незалежності України.

Загалом, фізична підготовка виступає як один з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання особового складу Збройних Сил усіх світових країн. Основною умовою фізичної підготовки є забезпечення фізичної підготовленості військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, до оволодіння сучасними видами збротехніки, ефективного використання, готовності до перенесення великих за обсягами фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяти вирішенню навчально-виховних та бойових завдань. Фізична підготовка, що проводиться систематично, допомагає інтенсифікувати процес бойового навчання. Потребує детального аналізу, опрацювання та реалізації сучасної світової практики щодо застосування нових видів спорту, що відповідають вимогам підготовки військових у провідних країнах світу.

Основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

- підвищення ефективності професійно-прикладної підготовки;
- скорочення термінів приведення військ у повну бойову готовність;
- підвищення рівня фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;
- зняття нервового напруження і забезпечення активного відпочинку, усунення недоліків у рівні фізичного та функціонального здоров'я бійців.

Тенденція підвищення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки посилюється з кожним роком. В різних країнах існують свої стандарти, які залежать від конкретних умов цих країн, але рівень підготовки військовослужбовців повинен націлюватися та в більшості відповідати загальному стандарту НАТО, з метою ефективного виконання спільних бойових завдань.

Основу фізичного виховання українських військовослужбовців регламентує Настава з фізичної підготовки ЗСУ та Концепція з фізичної підготовки ЗСУ. Разом з цим, як показують численні дослідження, вимоги до фізичної і психічної підготовленості в армії мають певні відмінності, від такої ж підготовленості у цивільних професіях. Відповідно вимоги до процесу як фізичної, так і психологічної підготовки у військових мають свою чітку специфіку.

Обороздатність будь-якої країни базується на ефективній боєздатності її збройних сил, що

залежать як від наявності сучасного озброєння та різноманітного військового спорядження й устаткування, так і від військово-професійного вишколу особового складу – воїнів різних військових спеціальностей.

Фізична підготовка військовослужбовців займає одне з провідних місць в системі бойової підготовки особового складу ЗСУ.

Необхідність всебічної фізичної підготовки загальновідома та науково обґрунтована як численними військовими фахівцями, так і теоретиками спорту. Вона визначається рядом об'єктивних закономірностей розвитку та удосконалення фізичних якостей людини в онтогенезі. Не менш важливе значення має й різносторонність оволодіння руховими уміннями та навичками. Формування й удосконалення у військовослужбовців навичок використання бойової техніки та зброї проходить швидше й ефективніше, якщо в них вже є великий фундамент рухових дій, раніше відпрацьованих за допомогою засобів фізичної підготовки. Чимале значення має різностороння фізична підготовка для загального зміцнення здоров'я військовослужбовців, розвитку функціонального потенціалу та збільшення адаптаційних можливостей. Належна фізична підготовка є важливою складовою частиною, фундаментом професійно-прикладної підготовленості.

Останнім часом фахівці та військові теоретики звернули увагу на проблему індивідуального підходу в підборі засобів і методів спортивного тренування, які здійснюють професійно-прикладну фізичну підготовку військовослужбовців в цілому. Водночас, у низці праць особливо наголошується, що основним стратегічним та методичним завданнями є чітко виражена спрямованість тренувального та навчального процесу на формування, розвиток і вдосконалення у військових навичок, пов'язаних з особливостями військових спеціальностей. Проте, спостерігається практична відсутність наукових робіт щодо конкретних рекомендацій з питання забезпечення організаційно-педагогічних умов методики професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників, зокрема. Зазначене, своєю чергою, створює передумови для наукового пошуку у цьому напрямку та передбачає у перспективі діагностику індивідуальних особливостей військовослужбовців; необхідність диференційованого підходу до процесу фізичної підготовки загалом, та до здійснення моніторингу процесу професійно-прикладної фізичної підготовки зокрема; чітку взаємодію засобів та методів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я, покращення самопочуття для ефективної готовності до бойових дій. На сьогодні, спостерігається дефіцит розробок методологічної бази проведення занять, яка вимагає насамперед сучасного наукового обґрунтування з урахуванням вищенаведеного комплексу умов. При цьому спостерігається неузгодженість єдиного підходу щодо раціональної системи організації процесу фізичної підготовки бійців, а також науково не обґрунтовані педагогічні технології комплексного застосування традиційних і нетрадиційних видів занять, які забезпечать якісну реалізацію означеного. Зважаючи на це, вважаємо, що особливої гостроти набувають питання узгодженості різних форм занять й об'єднання їх в одну цілісну педагогічну систему професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ загалом, та військовослужбовців-десантників зокрема. А також вважаємо доцільним та актуальним впровадження засобів та методів сучасних видів спорту, у практику фізичної підготовки українських військових. Актуальність даної гіпотези підтверджується передовим досвідом тренування військових НАТО.

Найбільш ефективним засобом збільшення функціональних резервів організму, що максимально мобілізуються в екстремальних умовах військової діяльності, розвитку провідних фізичних якостей та форм їх прояву, можуть служити заняття відповідним професійно-прикладним видом спорту, організовані, у формі систематичного тренування й участі у змаганнях, наприклад функціональним багатоборством. У якості однієї з ефективних форм організації й інтенсифікації занять фізичною підготовкою є змагальний метод. Система занять при цьому має характер спеціалізованого спортивного тренування і регулярної участі у змаганнях, з регламентованими правилами.

Функціональне багатоборство - це сучасний вид спорту, в якому використовуються багатосуглобові, енергоємні рухи, які об'єднуються в безперервний комплекс вправ із застосуванням власної ваги, вільної ваги та певної циклічної роботи. В основі цього сучасного виду спорту є принцип функціональної варіативності і непередбачуваності виконуваних фізичних завдань, що як наслідок дає можливість змагальним шляхом виявити найбільш фізично підготовлених учасників та моделювати умови театру бойових дій. Рівень розвитку фізичних якостей та специфічних форм їх прояву для даного виду спорту є лімітуючим.

Виходячи з того, що в професійній діяльності більшості військових професій зустрічаються ситуації, які вимагають максимальних проявів силових якостей, проте на фоні тривалого статичного напруження відбувається суттєве динамічне навантаження дрібних м'язових груп в рухах з малою амплітудою, одним з варіантом розвитку їх можуть служити як статичні, так й ізометричні вправи. Саме тому, у функціональному багатоборстві використовуються три види роботи по групах вправ, а саме: з вільним (регламентованим) навантаженням, з вагою власного тіла; циклічні навантаження. В той же час, необхідно приділяти увагу й тому, що процес розвитку швидкодіючих силових якостей повинен базуватися на особливостях їх прояву у бойових умовах, оскільки перенос швидкісних якостей відбувається лише в координаційно-суміжних рухових діях. Цей аспект є збережений у цьому виді спорту.

Так, на нашу думку, застосування широкого спектру засобів та методів функціонального багатоборства, сприятиме підвищенню рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості, розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, покращенню просторового орієнтування, неспецифічної адаптації до різноманітних сильнотіючих подразників в екстремальних умовах ведення бойових дій, а також збереження здоров'я та життя військовослужбовців-десантників та як наслідок підвищення бойової ефективності військовослужбовців ЗСУ.

З питанням змісту функціонального багатоборства тісно пов'язана проблема послідовності формування окремих прикладних умінь і навичок. Позитивний перенос вже надбаних навичок з подібною структурою рухових дій допомагає у формуванні нових вмінь та навичок. В протилежному випадку навчання набирає форму перенавчання і значно уповільнюється, відбувається процес дисоціації. Теоретики спорту наголошують на уникненні явища негативного взаємопереносу одних фізичних якостей на інші та врахування ефекту як негативного, так і позитивного взаємопереносу фізичних якостей у процесі формування занять, їх комплексів, мікро- та мезоциклів у процесі фізичної підготовки. Відомо,

що фізичні якості можуть розвиватися не тільки в процесі занять фізичними вправами, але і в процесі будь-якої діяльності. Проте, така функція чітко виражена лише на перших етапах професійної діяльності, в тому числі й військової діяльності, а згодом процес адаптації нівелює досягнутий ефект. Саме тому, зміст фізичної підготовки військових тісно пов'язаний з розвитком тих функціональних можливостей та якостей, які відповідають критеріям придатності до військової діяльності, з планованим та послідовним збільшенням та нарощенням фізичного та функціонального потенціалу, з метою уникнення явища перманентної деадаптації. При цьому враховується й те, що розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей людини може відбуватися на різних вікових етапах життя людини більше чи менш ефективно, про що свідчать дослідження численних теоретиків спорту. Ці періоди Ю. В. Верхошанський називає чутливими або ж критичними для розвитку та удосконалення тих чи інших фізичних якостей та форм їх прояву. Це явище в онтогенезі має гетерохонний характер. Одночасно ступінь прояву визначається не тільки фізичними та функціональними можливостями організму людини, але й психічними факторами, зокрема вольовими, оскільки головна роль цих процесів належить нервовій системі.

Загалом, функціональне багатоборство, як сучасний вид спорту, передбачає тісний взаємозв'язок загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовки, оптимальних засобів та методів тренування, взаємозв'язку системи фізичної підготовки та особливостей професійної діяльності військовослужбовців, що підтверджується даними провідних науковців. Принцип органічного зв'язку фізичної підготовки із застосуванням сучасних тренувальних методів, сучасною практикою та специфікою військової діяльності найбільш ефективно втілюється у функціональному багатоборстві.

Динаміка науково-технічного прогресу, застосування інноваційних військових технологій, сучасних засобів та методів професійно-прикладного тренування військовослужбовців ЗСУ з кожним роком суттєво впливають на сучасне суспільство на різних рівнях, враховуючи сучасні події у світі та Україні.

**Висновки.** Виходячи з вищевикладеного є необхідність перегляду програм фізичної підготовки в цілому та процесу фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ – загалом. При розробці навчальних програм і нормативних завдань, варто застосовувати передовий досвід країн-членів НАТО, основною метою яких є не тільки різнобічний розвиток військовослужбовців, але і цілеспрямована підготовка до спеціальної військово-професійної роботи певного спрямування, підвищення загального рівня та збереження здоров'я і працездатності на високому та оптимальному рівнях, наближення норм фізичної підготовки військовослужбовців до відповідних нормативів НАТО. Одним із шляхів вирішення даної проблеми вбачаємо у реалізації та застосуванні засобів сучасних видів спорту, зокрема функціонального багатоборства, у процесі фізичної підготовки військових десантно-штурмових військ.

Це, у свою чергу, сприятиме: створенню міцної основи загальної фізичної підготовленості для розвитку професійно-важливих фізичних якостей і рухових навичок, що дозволятимуть військовослужбовцям швидко і якісно опанувати специфічні операції та дії певного військового сценарію; удосконаленню професійної рухової діяльності військовослужбовців; зміцненню та збереженню здоров'я військових десантно-штурмових військ ЗСУ.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в експериментальній перевірці ефективності застосування сучасних видів спорту, зокрема засобів та методів функціонального багатоборства, у процесі фізичної підготовки військовослужбовців десантно-штурмових військ ЗСУ.

#### Література

1. 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 доп. наук.-практ. конф. 24 листопада 2011 р. м. Львів. – Львів : АСВ, 2011. – С. 153–156.
2. Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения. – 2003. – № 10. – С. 62–63.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : Советский спорт, 2004. – 352 с.
4. Кирпенко В. М. Динаміка змін рівня професійно важливих якостей курсантів вищих військових навчальних закладів льотного профілю // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2015. - № 6. - С. 10-14.
5. Ольховий О. М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. – К., 2013. – 40 с.
6. Петрачков О. В. Еволюція системи перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. - 2013. - Вип. 40. - С. 71-74.
7. Пічугін М. Ф., Карлов Д. В., Воловодюк А. С., Клімішен О. О. Оцінювання впливу системи підготовки військовослужбовців у навчальних центрах на стан бойової готовності Збройних Сил України // Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. - 2016. - Вип. 2. - С. 226-229.
8. Приступа Є. Н., Романчук С.В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223-230.
9. Пронтенко К. В. Характеристика основних компонентів підготовленості курсантів у процесі навчання гирьовому спорту // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2017. - Вип. 10. - С. 95-98.
10. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 540 с.

11. Таран В. С., Романчук С. В. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 12 – С. 130–133.
12. Щеголев В. А. Спортивная работа в армиях стран НАТО / В.А. Щеголев. – СПб. : ВИФК, 1998. – 60 с.
13. Щеголев В. А. Физическая подготовка иностранных армий : учеб. пособие / В.А. Щеголев. – СПб. : МО РФ, 2007. – 272 с.
14. Яценко В. Н. Система подготовки военных кадров в основных странах НАТО и Японии: Информ. Бюлл. — № 68. — М.: 2004. — 128 с.
15. Яценко Г. Основные направления реформирования ВС Великобритании // Зарубежное военное обозрение. — 2003. — №11. —С. 2-6.

#### Reference

1. Afonin V. M., Lojko O. M. (2011) Istorija pidgotovky vijskovo-pedagogichnykh kadrov fizychnogo vykhovannja dlja zbrojnykh syl [History of training of military-pedagogical personnel for the physical education of the armed forces]. Proceedings of the *Sukhoputni vijsjka Zbrojnykh Syl Ukrainy: istorija, suchasnistj, rozvytok (do 20-richchja Zbrojnykh Syl Ukrainy) (Ukraine, Lviv, November 24, 2011)*, Lviv: ASV, pp. 153-156.
2. Borodin Yu. A. (2003) Effektivnost fizicheskoj podgotovki v sisteme voenno-professionalnogo obuchenija i puti ee povyshenija [Efficiency of physical training in the system of military-professional training and ways to improve it]. *Pedagoghika, psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogo vykhovannja i sportu*, no. 10, pp. 62-63.
3. Verhoshansky Yu. V. (2004) *Osnovy spetsialnoj fizicheskoj podgotovki sportsmenov* [Basics of special physical training of athletes]. Moscow: Sovetskiy sport. (in Russian)
4. Kyrpenko V. M. (2015) Dynamika zmin rivnja profesijno vazhlyvykh jakostej kursantiv vyshhykh vijskovykh navchalnykh zakladiv ljotnogo profilju [Dynamics of changes in the level of professionally important qualities of cadets of the higher military educational establishments of the flight profile]. *Pedagoghika, psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogo vykhovannja i sportu*, no. 6, pp. 10-14.
5. Oljkhovyj O. M. (2013) *Teoretyko-metodychni zasady systemy fizychnoji pidgotovky kursantiv vyshhykh vijskovykh navchalnykh zakladiv* [Theoretical and methodical principles of the system of physical training of cadets of higher military educational institutions]. (PhD Thesis), Kyiv
6. Petrachkov O. V. (2013) Evolucija systemy perevirky ta ocinky fizychnoji pidgotovky vijskovosluzhbovciv sukhoputnykh vijsk [Evolution of the system for checking and assessing the physical training of Army troops]. *Naukovi zapysky Vinnycjkogho derzhavnogho pedagoghichnogho universytetu imeni Mykhajla Kocjubynsjkogho. Serija : Pedagoghika i psykhologhija*, vol. 40, pp. 71-74.
7. Pichughin M. F., Karlov D. V., Volovodjuk A. S., Klimishen O. O. (2016) Ocinjuvannja vplyvu systemy pidgotovky vijskovosluzhbovciv u navchalnykh centrakh na stan bojovoi ghotovnosti Zbrojnykh Syl Ukrainy [Assessment of the impact of the training system of servicemen in training centers on the state of combat readiness of the Armed Forces of Ukraine]. *Zbiryk naukovykh pracj Kharkivskogho universytetu Povitrjnykh Syl*, vol. 2, pp. 226-229.
8. Prystupa Je. N., Romanchuk S.V. (2012) Vijskovi baghatoborstva ta vijskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidgotovky fakhivciv Zbrojnykh Syl Ukrainy [Military all-round and military-applied sports in the system of training of specialists of the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Kam'janecj-Podiljsjkogho nacionaljnogho universytetu imeni Ivana Oghijenka. Serija: Fizychno vykhovannja, sport ta zdorov'ja ljudyne*, vol. 5, pp. 223-230.
9. Prontenko K. V. (2015) Kharakterystyka osnovnykh komponentiv pidgotovlenosti kursantiv u procesi navchannja ghyrvomu sportu [Characteristics of the main components of the training of cadets in the training of weight sports]. *Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedagoghichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15 : Naukovo-pedagoghichni problemy fizychnoji kultury (fizychna kuljtura i sport)*, vol. 10, pp. 95-98.
10. Romanchuk S. V. (2013) *Teoretyko-metodologhichni zasady fizychnoji pidgotovky kursantiv vijskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh vijsk Zbrojnykh syl Ukrainy* [Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine].(PhD Thesis), Lviv: Lviv State University of Physical Culture.
11. Taran V. S., Romanchuk S. V. (2007) Sovershenstvovanie professionalno-prikladnoj fizicheskoj podgotovki kursantov vysshih voennykh uchebnykh zavedenij [Perfection of professional-applied physical training of cadets of higher military educational institutions]. *Pedagoghika, psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogo vykhovannja i sportu*, no. 12, pp. 130-133.
12. Schegolev V. A. (1998) *Sportivnaya robota v armiyah stran NATO* [Sports work in the armies of NATO countries]. St. Petersburg: WIFC. (in Russian)
13. Schegolev V. A. (2007) *Fizicheskaya podgotovka inostrannykh armij* [Physical training of foreign armies]. St. Petersburg: Ministry of Defense of the Russian Federation. (in Russian)
14. Yatsenko V. N. (2004) Sistema podgotovki voennykh kadrov v osnovnykh stranah NATO i Yaponii [System of training of military personnel in the main countries of NATO and Japan]. *Informatsionnyy Byulleten*, no. 68, 128 p.
15. Yaschenko G. (2003) Osnovnyie napravleniya reformirovaniya VS Velikobritanii [The main directions of reforming the armed forces of Great Britain]. *Zarubezhnoe voennoe obozrenie*, no. 11, pp. 2-6.