

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Галагур Владислав Юрійович

здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

фізичного виховання

і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент

Головач І.І.

Київ 2026

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ І.ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗСУ..... | 6 |
| 1.1. Мета, завдання і форми фізичного виховання військовослужбовців..... | 6 |
| 1.2. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців відповідно роду військ..... | 9 |
| 1.3. Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності | 14 |
| 1.4. Вплив спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки на боєздатність військ..... | 15 |
| 1.5. Обґрунтування нормативів фізичних вправ у проекті нової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України..... | 18 |
| 1.6. Спеціальні комплекси фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки як один із основних засобів вдосконалення психологічної готовності військовослужбовців..... | 22 |
| 1.7. Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення військової спеціальної готовності військовослужбовців..... | 25 |
| 1.8 Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення бойової злагодженості військових підрозділів..... | 26 |
| ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ І..... | 36 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 38 |
| 2.1 Методи дослідження | 38 |
| 2.1.1 | 29 |
| 2.1.2. Контент-аналіз документальних матеріалів..... | 38 |
| РОЗДІЛ ІІІ | 41 |
| 3.1. Особливості засобів фізичного виховання військових відповідно сухопутних військах, повітряних силах та військово-морських силах..... | 41 |

| | |
|--|-----------|
| 3.1.1. Порівняльний аналіз програм фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ, Повітряних сил та Військово-Морських сил..... | 44 |
| 3.2. Методичні та практичні рекомендації для щодо формування морально-вольових і психічних якостей військових засобами фізичного виховання для військовослужбовців відповідних військ..... | 47 |
| ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ III..... | 50 |
| ВИСНОВКИ..... | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 51 |

ВСТУП

Фізична підготовка є ключовою складовою бойової та спеціальної підготовки особового складу Збройних Сил України. Вона направлена на всебічний розвиток і вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей військовослужбовців, забезпечує необхідний рівень боєздатності підрозділів та частин, сприяє підвищенню загальної дисципліни та ефективності виконання завдань за призначенням.

Таким чином, дослідження дозволяє визначити оптимальні шляхи організації процесу фізичного виховання військовослужбовців у сучасних умовах; сприяє удосконаленню методик та програм підготовки, що відповідають реальним вимогам бойової діяльності; має важливе соціальне значення, адже формує здорову, витривалу та активну націю в майбутньому.

Мета роботи: визначення особливостей фізичної підготовки військових у сухопутних військах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і узагальнити дані спеціальної літератури щодо реалізації процесу фізичного виховання у військовослужбовців (форми організації занять, принципи).
2. Охарактеризувати особливості фізичного виховання військових відповідно у сухопутних військах, повітряних силах та військово-морських силах.
3. Охарактеризувати спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців відповідно в сухопутних військах, повітряних силах та військово-морських силах.
4. Розробити методичні та практичні рекомендації для щодо формування морально-вольових і психічних якостей військових засобами фізичного виховання для військовослужбовців.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання військовослужбовців.

Предмет дослідження особливості фізичної підготовки військових відповідно роду військ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури по темі дослідження; контент-аналіз документальних матеріалів.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що результати дослідження мають теоретичну цінність та й здатні реально вплинути на підвищення ефективності фізичної підготовки військовослужбовців, що у підсумку сприяє зміцненню боєздатності армії та формуванню здорової, активної нації. у системі фізичного виховання.

Структура роботи: бакалаврська робота викладена на 49 сторінці комп'ютерної верстки і складається з актуальності, 3 – х розділів, висновків та списку використаної літератури (30 джерел).

РОЗДІЛ І

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗСУ

1.1. Мета, завдання і форми фізичного виховання військовослужбовців

Фізичне виховання у Збройних Силах України є невід'ємною складовою бойової та спеціальної підготовки особового складу. Його мета полягає у забезпеченні високого рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання службових та бойових завдань, формуванні стійкості до фізичних і психологічних навантажень, а також у розвитку морально-вольових якостей, необхідних для успішної діяльності в умовах сучасного бою.

Основні цілі фізичного виховання військовослужбовців: досягнення належного рівня фізичної працездатності та витривалості; розвиток сили, швидкості, координації рухів та гнучкості; формування психологічної стійкості та здатності діяти в умовах стресу; виховання дисципліни, організованості та колективної взаємодії; підготовка до виконання специфічних завдань відповідно до роду військ (сухопутні війська, військово-повітряні сили, військово-морські сили).

Завдання фізичного виховання військовослужбовців:

- Забезпечити систематичний розвиток основних фізичних якостей, що визначають боєздатність військових.
- Вдосконалити навички виконання спеціальних фізичних вправ, які відповідають умовам бойової діяльності.
- Сприяти формуванню морально-вольових якостей, таких як рішучість, сміливість, витримка та самоконтроль.
- Підвищити рівень загальної дисципліни та організованості особового складу через регулярні заняття фізичною підготовкою.
- Забезпечити адаптацію військовослужбовців до різних умов служби — від тривалих маршів і польових навчань до дій у складних кліматичних та географічних умовах.

- Розробити та впровадити методичні рекомендації для удосконалення системи фізичного виховання з урахуванням сучасних вимог та міжнародного досвіду.

Таким чином, фізичне виховання у ЗСУ має комплексний характер: воно не лише спрямоване на розвиток фізичних якостей, але й виконує важливу виховну та психологічну функцію, формуючи у військовослужбовців готовність до виконання завдань будь-якої складності.

Форми організації занять та розділи фізичної підготовки військовослужбовців України. Фізична підготовка у Збройних Силах України здійснюється за чітко визначеними формами організації занять, які забезпечують системність, послідовність та ефективність процесу виховання військовослужбовців. Вона включає як індивідуальні, так і групові форми роботи, що дозволяють враховувати особливості кожного військовослужбовця та специфіку бойових завдань відповідно до роду військ.

Основні форми організації занять:

Індивідуальні заняття

Виконуються самостійно або під керівництвом інструктора.

Спрямовані на розвиток конкретних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість).

Використовуються для корекції фізичного стану військовослужбовців, які мають певні обмеження або потребують додаткової підготовки.

Групові заняття

Проводяться у складі підрозділів.

Забезпечують формування командної взаємодії, дисципліни та організованості.

Часто включають елементи змагальності, що стимулює розвиток морально-вольових якостей.

Заняття у формі тренувань

Регулярні тренування з використанням стандартних комплексів вправ.

Мають на меті підтримання належного рівня фізичної готовності.

Включають вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Заняття у формі навчально-бойових тренувань

Поєднують фізичні вправи з елементами бойових дій.

Спрямовані на розвиток витривалості, сили та психологічної стійкості у реальних умовах.

Використовуються для підготовки до маршів, подолання перешкод, дій у складних кліматичних умовах.

Змагальні форми занять

Військово-спортивні змагання, естафети, турніри.

Сприяють розвитку командного духу, підвищують мотивацію та формують психологічну готовність до боротьби.

Розділи фізичної підготовки військовослужбовців

Фізична підготовка у ЗСУ структурована за кількома основними розділами, які охоплюють різні напрями розвитку:

Загальна фізична підготовка (ЗФП): розвиток базових фізичних якостей — сили, витривалості, швидкості, гнучкості.

Спеціальна фізична підготовка (СФП): вправи, що моделюють бойові дії та відповідають специфіці роду військ (наприклад, марш-кидки для сухопутних військ, тренування на координацію для авіації, плавання для ВМС).

Професійно-прикладна фізична підготовка: формування навичок, необхідних для виконання конкретних службових завдань (робота з озброєнням, пересування у складних умовах, дії під час евакуації).

Військово-спортивна підготовка: участь у спортивних заходах, змаганнях, що сприяють розвитку командної взаємодії та морально-вольових якостей.

Таким чином, форми організації занять та розділи фізичної підготовки у ЗСУ забезпечують комплексний розвиток військовослужбовців, поєднуючи індивідуальний підхід із колективними формами роботи, а також загальну та спеціальну підготовку. Це дозволяє досягти високого рівня боєздатності та готовності до виконання завдань у будь-яких умовах.

1.2. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців відповідно роду військ

Фізичні якості військовослужбовців — сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація та спритність — є фундаментом їхньої боєздатності. Розвиток цих якостей здійснюється систематично, з урахуванням специфіки служби у різних родах військ, адже кожен вид діяльності вимагає особливих фізичних і психічних характеристик.

Розвиток фізичних якостей у сухопутних військах

Сухопутні війська виконують завдання, що потребують високої витривалості, сили та швидкісних якостей. Витривалість: розвивається за допомогою марш-кидків, бігу на середні та довгі дистанції, занять у польових умовах.

Сила: вправи з власною вагою (підтягування, віджимання, присідання), робота з обтяженнями, метання гранат. Швидкість і спритність: біг на короткі дистанції, естафети, вправи на смузі перешкод. Психологічна стійкість: тренування у складних умовах (нічні заняття, дії під час обмеженої видимості).

Розвиток фізичних якостей у військово-повітряних силах

Для військовослужбовців авіації ключовими є координація рухів, гнучкість та здатність працювати в умовах перевантажень.

Координація та рівновага: вправи на спеціальних тренажерах, гімнастичні комплекси, вправи з балансування.

Гнучкість: комплекси розтяжки, вправи для рухливості суглобів, йога та елементи спортивної гімнастики.

Витривалість: плавання, біг на середні дистанції, вправи на розвиток дихальної системи.

Психофізична стійкість: тренування у симуляторах польоту, вправи на концентрацію уваги та швидкість реакції.

Розвиток фізичних якостей у військово-морських силах

Служба на флоті вимагає витривалості, сили та здатності працювати у замкнутому просторі та складних кліматичних умовах.

Витривалість: плавання на різні дистанції, тренування у воді, біг у замкнених просторах (палуби, коридори).

Сила: вправи з обтяженнями, робота на тренажерах, комплекси для розвитку м'язів спини та рук.

Координація та рівновага: вправи на нестійких поверхнях, тренування у штормових умовах.

Психологічна стійкість: вправи на витримку, тренування у замкнених просторах, моделювання аварійних ситуацій.

Загальні принципи вдосконалення фізичних якостей

Систематичність: регулярні тренування з поступовим підвищенням навантаження.

Диференційований підхід: врахування індивідуальних особливостей військовослужбовців.

Комплексність: поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Практична спрямованість: вправи максимально наближені до умов бойової діяльності.

Психологічна інтеграція: розвиток морально-вольових якостей паралельно з фізичними.

Таким чином, розвиток і вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців у ЗСУ має багатовекторний характер: він поєднує загальну фізичну підготовку з професійно-прикладною, враховує специфіку кожного роду військ та спрямований на формування універсальної боєздатності.

Педагогічна інноватика у розвитку професійного мислення організаторів фізичної підготовки. Протягом тисячоліть існування людства та ведення ними війн вимоги до підготовки воїнів у фізичному відношенні актуальні і на даний час. Фізична підготовка і спорт у ЗС України – один із основних предметів бойової підготовки, як у військових частинах і підрозділах, так і у ВВНЗ. Фізична підготовка є важливою й невід'ємною

частиною військового навчання і виховання військовослужбовців. Мета ФП полягає в забезпеченні необхідного рівня фізичної підготовленості військових до ефективного виконання поставлених завдань бойового призначення. Під педагогічною інновацією можна розуміти будь-які зміни, нововведення з метою на вдосконалення і розвитку навчально-виховної системи в ЗС України. Вони мають бути спрямовані на оптимізацію взаємин між внеском у навчально-виховний процес та отриманим результатом внаслідок впровадження в нього педагогічних ідей [18].

Інноваціями можуть бути удосконалені нові освітні дидактичні моделі, зміст освіти, освітні технології, методи, форми, засоби навчання і виховання, розвитку особистості, педагогічні прийоми, системи управління та забезпечення діяльності навчальних закладів [18]. Педагогічна інноватика полягає у постійному пошуку і впровадженні нових максимально ефективних технологій навчання і виховання, результатом яких має бути формування високоадаптованої до змінних умов, активної діяльної, творчої особистості, яка вміє аналізувати, долати будь-які труднощі, бо вона ще в юному віці з допомогою вчителя пізнала, створила себе, навчилася володіти собою. Орієнтація на нове, пошук і впровадження нового не є самоціллю педагогічної інноватики. Передусім вона спрямована на забезпечення адекватності навчально-виховного процесу і його результатів вимогам суспільства. А в динамічно змінюваному соціумі це спонукатиме до постійного оновлення змісту і форм навчання та виховання, максимально уважного і водночас критичного ставлення до всього нового.

Основу і зміст інноваційних освітніх процесів становить інноваційна діяльність, сутність якої полягає в оновленні педагогічного процесу, внесенні новоутворень у традиційну систему, що передбачає найвищий ступінь педагогічної творчості. Суб'єктом, носієм інноваційного процесу є, насамперед, педагог-новатор. У широкому розумінні до педагогів-новаторів належать усі педагоги, які працюють творчо, професійно мислять, прагнуть до оновлення дидактичних і виховних засобів.

До основних принципів інноваційних процесів у системі освіти відносять такі: 1. Принципи управління інноваційними змінами стану системи освіти, що орієнтують педагогів на необхідність свідомої діяльності при переході від одного стану системи освіти до іншого. Центральною проблемою інноваційного процесу є зміна стану системи, в якій відбуваються інноваційні процеси.[18]. Принципи переходу від стихійних механізмів до свідомо керованих, тобто принципи реформування системи освіти. Їх реалізація передбачає визначення та апробацію ефективних механізмів свідомого управління зміною змісту чи організаційних форм освіти. [19]. Принципи інформаційного, матеріально-технічного і кадрового забезпечення інноваційних процесів. Вони передбачають облік усіх наукових аспектів забезпечення інноваційних процесів. [20].

Принципи прогнозування і незворотних структурних змін в інноваційному соціально-педагогічному середовищі. Вони враховують закон незворотної дестабілізації в інноваційному середовищі, а також цілість інноваційного соціально-педагогічного середовища і його адаптивні можливості. [21].

Принципи посилення стійкості інноваційних процесів, які характеризуються ефективністю організації і механізмом реалізації інноваційних процесів. Сучасному етапу модернізації системи освіти властиве посилення уваги до особистості, спрямування зусиль педагогів на розвиток творчого потенціалу та професійного мислення всіх учасників навчально-виховного процесу. На думку дослідників, нове у педагогіці – це не лише ідеї, підходи, методи, технології, які у таких поєднаннях ще не висувалися або не використовувалися, а і той комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, котрі несуть у собі прогресивне начало, що дозволяє у змінених умовах і ситуаціях достатньо ефективно вирішувати завдання виховання та освіти [19]. Така діяльність у сучасній психолого-педагогічній літературі отримала назву інноваційної й передбачає створення та поширення новацій у системі освіти на всіх її рівнях. Отже, інноваційна

діяльність – це створення нового (оригінальних прийомів, цілісних педагогічних концепцій), що змінює звичний погляд на явище, перебудовує суспільно-педагогічні відносини.

У науковій літературі нововведення визначається як цілеспрямовані зміни, які вносять в середовище впровадження нові стабільні елементи, що спричиняють перехід системи від одного стану до іншого. У педагогічній діяльності нововведення – це комплексний процес створення, поширення та використання нового педагогічного засобу для якісно кращого задоволення вже відомих суспільних потреб, процес його впровадження в окремому навчальному закладі з метою підвищення результативності освітньо-виховної діяльності. Для забезпечення позитивного результату нововведення має: - бути засобом вирішення актуальної проблеми; - формуватися у конкретних умовах та орієнтуватися на вирішення чітко окреслених педагогічних задач; - проходити попередньо експериментальну перевірку, яка супроводжується не лише контролем з боку педагогів, а й обов'язково контролем з боку медичних працівників, психологів, соціологів (комплексний експеримент); - бути технологічно забезпеченим і орієнтованим на прояв індивідуальних якостей, професійних умінь і навичок педагогів. Формування готовності педагогів до інноваційної діяльності передбачає процес цілеспрямованого розвитку в умовах післядипломної освіти всіх сторін і якостей особистості, які становлять готовність до цієї діяльності. Суть процесу формування готовності педагогів до інноваційної діяльності необхідно трактувати як зміну станів у розвитку готовності від нижчого до максимально можливого рівня в конкретних умовах. Отже, під готовністю до інноваційної діяльності необхідно розуміти інтегральну якість особистості, яка характеризується наявністю та певним рівнем сформованості мотиваційно-орієнтаційного, змістовно-операційного і оцінно-рефлексивного компонентів у їх єдності, що проявляється в прагненні до інноваційної діяльності і підготовленості до її здійснення на професійному рівні.

1.3. Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності

Досвід ведення бойових дій показує, що переможцем в бою стає той, хто ефективніше використовує свою зброю, хто має вищі морально-вольові якості, хто краще підготовлений до бойових дій психологічно і фізично, хто здатен швидко орієнтуватися в обстановці, аналізувати її і блискавично приймати вірне рішення. Саме тому в структурі бойової підготовки визначальним компонентом є якісна підготовка особового складу. Бойова злагодженість підрозділу визначається ступенем натренованості особового складу у сумісній бойовій діяльності, рівнем сформованості у них навичок колективних дій, а також взаємовідношеннями та взаєморозумінням військовослужбовців, їх готовністю допомагати один одному, їх прагненням до вирішення завдань, що стоять перед колективом. Основними компонентами боєздатності військовослужбовців є військовоспеціальна, морально-психологічна та фізична готовність. Військово-спеціальна готовність передбачає наявність у військовослужбовців знань, умінь та навичок з предметів бойової підготовки (тактичної, вогневої спеціальної, технічної підготовки, водіння бойових машин тощо), на рівні, який забезпечує ефективне використання зброї і бойової техніки, а також вміле і тактично грамотне ведення бойових дій. Морально-психологічна готовність військовослужбовців являє собою такий стан моральної вихованості, розумових, вольових та емоційних елементів психіки військовослужбовців, який забезпечує найвищу ефективність та надійність їх військово-професійної діяльності в умовах бойової обстановки. Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності являє собою такий фізичний стан військовослужбовця, який забезпечує успішне виконання завдань, військово-професійної діяльності в бойових умовах у відповідності з їхнім призначенням. Фізична готовність військовослужбовців визначається рівнем розвитку фізичних якостей, рухових вмінь і навичок (рухова готовність), а також функціональними можливостями організму (функціональна готовність). Усі компоненти боєздатності військовослужбовців взаємопов'язані між собою. Боєздатність військовослужбовців може бути

забезпечена тільки при достатньо високій їх підготовленості за усіма компонентами. Ніякі окремі компоненти, навіть при максимальному ступені їх розвитку, не можуть компенсувати низький рівень інших складових бойової готовності. Тому в жодному разі не можна применшувати або недооцінювати значення будь-якого з них, в тому числі й показників фізичної готовності військовослужбовців. Досвід бойових дій доводить, що фізичному стану військовослужбовців належить важлива роль. Фізичний стан військовослужбовців позитивно впливає на їхню боєздатність і суттєво відображається на загальній ефективності військово-професійної діяльності.

1.4. Вплив спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки на боєздатність військ

Удосконалення бойової готовності військовослужбовців здійснюється в процесі бойової підготовки та злагодженості підрозділів. Одним з її елементів є відпрацювання підрозділами комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки.

Спеціальні фізичні якості, вміння і навички, які розвиваються в процесі відпрацювання стандартів фізичної підготовки, позитивно впливають на успішність виконання бойових та навчально-бойових завдань. Доведено, що чим більшою кількістю різноманітними руховими навичками володіє військовослужбовець, тим легше і швидше він оволодіває необхідними професійними рухами та діями.

Відпрацювання стандартів фізичної підготовки проводити в реальних умовах, незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби. Заняття проводити в повному спорядженні (бронежилет, шолом, зброя, екіпіровка). Терміни відпрацювання комплексів спеціальних вправ не обмежені, та здійснюються до повного набуття військовослужбовцями необхідних спеціальних та військово-прикладних навичок. Виконання фізичних вправ під час супутніх фізичних тренувань забезпечує формування та розвиток у військовослужбовців спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, виховання морально-

вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів відповідно до особливостей службово-бойової діяльності, а також формування найвищого рівня спеціальної фізичної готовності, та професійному умінні використовувати бойову техніку, зброю, спорядження в умовах постійних фізичних та психологічних навантажень, а також досягнення військовослужбовцями, підрозділами та військовими частинами сумісності із збройними силами держав членів – НАТО. [9]

Фізична підготовка є основою діяльності військовослужбовця. Сьогодні немає жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки загальновизнані матеріальні й духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо.

Аналіз професійної діяльності військовослужбовця свідчить, що головним предметом бойової підготовки є ФП. Жодне бойове завдання не буде вчасно і якісно виконано без потрібного рівня фізичної підготовки особового складу. Сучасні високотехнологічні війни значно підвищують вимоги до фізичного розвитку особового складу, адже перемагає не зброя, а люди. Від того, наскільки високим є рівень ФП військовослужбовців, значною мірою залежить успішність виконання поставлених перед ними завдань.

Нестримний розвиток засобів і способів збройної боротьби, особливо за умов російськоукраїнської гібридної війни [12], коли військовослужбовці стикаються з цілим комплексом проблем, таких як колосальне інформаційне навантаження та стрес, докорінно змінив підхід до формування обрису сучасного захисника вітчизни та змусив кожного переглянути свої погляди щодо подальшого розвитку свого фізичного стану. В ході виконання бойових завдань, саме фізична підготовленість військовослужбовців сприяла підтриманню здоров'я і підвищенню спротиву дії небезпечних факторів. Не випадково останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Саме ФП є природним містком, що дозволяє з'єднати моральний

і біологічний розвиток військовослужбовця. Більш того, вона є найпершим і базовим видом підготовки, яка формується в людині. На думку багатьох вчених, ФП вирішує таку важливу проблему як підвищення воєнно-професійної адаптації військовослужбовців до дій в небезпечних умовах (психоемоційний стрес, втома та ін.). Здійснюючи вплив на медично-біологічні компоненти якості життя, ФП оптимізує професійне здоров'я, лідерські якості військовослужбовця через вміння його ставити і досягати цілі, працювати в команді, набувати таких якостей, як наполегливість, впевненість, рішучість, терпіння та ін. Вивчаючи досвід інших країн можна зробити висновок, що у будь-які часи питання фізичної підготовленості особового складу розглядалась як основне завдання військовиків. Фізична підготовка вважається одним з основних елементів готовності військовослужбовця здійснювати бойові завдання, а також напрямом, який сприяє підвищенню боєздатності ЗС. Бездоганна ФП військовослужбовців – це, по суті, головний пріоритет будьякої армії. Досвід проведення занять з ФП військовослужбовців сухопутних військ в американській та ізраїльській арміях доводить їхню результативність, а при сумісних змаганнях більшість переваг за американцями. Головна відмінність у підходах визначена тим, що в ЦАХАЛі багато кросової підготовки та вправ на витривалість, в той же час силовій складовій приділяється менше уваги. В американських піхотних підрозділах значно більше приділяється увага силовій підготовці та силовій витривалості, у тому числі, за допомогою коротких високоінтенсивних тренінгів. Окремого дослідження потребує питання формування у особового складу звички щоденних фізичних навантажень. Ми щодня робимо вибір, який, нам здається, є результатом добре обміркованого рішення, але насправді це не так. Це всього лише звичка. Вченими доведено, що попри те, що окрема звичка, сама по собі, не має великої ваги, із плином часу те, як часто ми займаємося спортом, як упорядковуємо власні думки й організуємо роботу має колосальний вплив на наш стан здоров'я та результативність. Науковий інтерес до процесу

формування та зміни звичок у військовослужбовців з новою силою був викликаний спостерігаючи за діями американців в Іраку. Під час базового вишколу солдати виробляли чіткі звички як правильно стріляти, утримувати увагу, думати, спілкуватися та засинати під час обстрілу. За допомогою спеціальної програми з ФП бійці щодня «нескінченну» кількість разів відпрацьовували до автоматизму реакції на будь-який подразник [13]. Таким чином, ФП військовослужбовців ЗС України повинна відповідати ритму сучасного життя, враховувати напрям діяльності та програми для кожного підрозділу (військовослужбовця) зі складанням «лінійки навантажень», з детальним описом вправ та постійним контролем (з метою недопущення травм) результатів за тиждень, місяць, рік. Правильно побудована програма тренувань, що містить вправи з аеробної (з участю кисню) та анаеробної (без участі кисню) витривалості, вправи з силової підготовки та досвідчені інструктори можуть розвинути потенціал будь-якого військовослужбовця.

1.5 Обґрунтування нормативів фізичних вправ у проекті нової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України

Під час проведення навчально-методичного збору з фахівцями ФП і спорту ЗС України (далі – Збір), який відбувся у Міжнародному центрі миротворчості та безпеки Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (в/ч А4150, смт. Старичі) у період з 3 по 06 жовтня 2017 р., обговорювався також і проект нової НФП у ЗС України (далі – проект Наставови). Матеріали Збору викладені у збірнику матеріалів теоретичних занять Збору [14]. Значна увага була приділена питанням обговорення оптимізації змісту ФП та нормативів фізичних вправ.

На сьогоднішній день є декілька вітчизняних досліджень щодо вивчення та аналізу існуючих нормативів окремих фізичних вправ військовослужбовців, переважна більшість яких лягла в основу НФП у ЗС України (НФП-97, НФП-2009 та ТНФП-2014). Спеціально організованих наукових досліджень з даного напрямку науковими підрозділами та профільними кафедрами у масштабі ЗС України останнім часом не проводилось.

Очевидно, що найбільш раціональним способом уточнення нормативів фізичних вправ на сьогоднішній день для включення їх до проекту Настанови є порівняльний аналіз нормативів вітчизняних керівних документів минулих років, нині діючих у ЗС України, інших утворених відповідно до Законів України військових формуваннях, правоохоронних органах України та арміях закордонних держав.

Подібний порівняльний теоретичний аналіз нормативів окремих фізичних вправ для курсантів ВВНЗ за Настановами ЗС радянських часів та України проводився фахівцями ФП і спорту та був оприлюднений [15; 16]. За вимогами вітчизняних документів до 1996 р. (введення нормативів за 50-балною таблицею, що впроваджені в НФП-97) нормативи фізичних вправ військовослужбовців різнились тільки за віковими групами. За різницею щодо вимог їх військово-професійної діяльності нормативи не відрізнялись. Ділення військовослужбовців за категоріями щодо рівня вимог за нормативами фізичних вправ введено вперше в НФП-97 (уточнені нами категорії військовослужбовців подано у табл. 1).

Таким чином, у нашому дослідженні було визначено, що відправним моментом має бути розробка методики бальної системи оцінювання фізичної підготовленості (готовності, придатності) військовослужбовців за оцінкою однієї вправи. На думку автора та експертів, найбільш прогресивною є 100бальна система, яка усуває недоліки оціночної 50-бальної та змішаних. Її доцільно скласти за пропорційним методом нарахування балів для можливості оцінювання усіх вікових груп та категорій військовослужбовців (табл. 2). Далі потрібно провести аналіз нормативів фізичних вправ для військовослужбовців чоловіків 1-ї вікової групи 2 категорії (середній рівень вимог). Для них доцільно орієнтуватись на ті нормативи, які існували у ЗС упродовж декількох останніх десятиліть (1966 р. – по теперішній час) та ті, якими керуються нині. Зауважимо, що у вітчизняних Настановах це було враховано далеко не для всіх нормативів фізичних вправ.

У даному дослідженні, на основі порівняння нормативів, були визначені середні показники, які рекомендується затвердити у проекті Настанови. Для військовослужбовців 1 категорії бальний еквівалент оцінок збільшено, а для 3 категорії – зменшено на 10 балів, відповідно (табл. 2; 6 і старші вікові групи виконують нормативи у спортивній формі одягу). Показники табл. 2 є основою для розробки правил нарахування балів за показані результати у фізичних вправах. У подальшому, за результатами виконання 3, 4 та 5 вправ визначається сума балів для оцінювання фізичної підготовленості (готовності, придатності) та розробляється відповідна таблиця.

Таблиця 1

Категорії військовослужбовців за проектом Настанови

| № | Військовослужбовці |
|----|--|
| 1. | розвідувальних, гірсько-піхотних частин і підрозділів Сухопутних військ, Високомобільних десантних військ, Сил спеціальних операцій, Служби правопорядку та морської піхоти Військово-Морських Сил |
| 2. | частин і підрозділів Сухопутних військ, Повітряних Сил та Військово-Морських Сил (крім тих, які віднесені до 1-ї та 3-ї категорій); командири навчальних підрозділів курсантів (студентів, слухачів) військових навчальних закладів; курсанти (студенти, слухачі), слухачі-офіцери тактичного та оперативного-тактичного рівня військових навчальних закладів |
| 3. | структурних підрозділів МО України; ГШ ЗС України та інших органів військового управління; військових медичних закладів та медичних підрозділів військових частин; військових оркестрів; гарнізонних будинків офіцерів; військових частин військових сполучень, забезпечення (баз, арсеналів, складів тощо) видів ЗС України, Головного управління оперативного забезпечення, Тилу та Озброєння ЗС України; командувань, управлінь, наукового та |

| |
|---|
| науково-педагогічного складу, докторанти, ад'юнкти та слухачі-офіцери оперативно-стратегічного рівня ВВНЗ; наукового складу науково-дослідних установ |
|---|

Аналогічні розрахунки були проведені й для військовослужбовців-жінок.

Таким чином, у дослідженні розглянута методика розробки нормативів фізичних вправ для військовослужбовців (на прикладі чоловіків), яка лягла в основу проекту Настанови. Детальний зміст системи перевірки та оцінювання фізичної підготовленості (готовності, придатності) військовослужбовців поданий у збірнику матеріалів теоретичних занять Збору [1]. За висновками фахівців, доцільним є проведення апробації окремих розділів проекту Настанови, у т.ч. й системи перевірки та оцінювання, упродовж грудня 2017 р.– травня 2018 р.

Таблиця 2

| Вікові групи | Оцінк а | Категорія | | | Вікові групи | Оцінк а | Категорія | | |
|------------------|------------|-----------|----|----|-----------------------|------------|-----------|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 |
| 1 (до 25 р.) | “5” | 100 | 90 | 80 | 5 (40-44 рр.) | “5” | 60 | 50 | 40 |
| | “4” | 90 | 80 | 70 | | “4” | 50 | 40 | 30 |
| | “3” | 80 | 70 | 60 | | “3” | 40 | 30 | 20 |
| 2 (25-29 рр.) | “5” | 100 | 80 | 70 | 6 (45-49 рр.) | “5” | 60 | 50 | 40 |
| | “4” | 90 | 70 | 60 | | “4” | 50 | 40 | 30 |
| | “3” | 80 | 60 | 50 | | “3” | 40 | 30 | 20 |
| 3 (30-34 рр.) | “5” | 100 | 70 | 60 | 7 (50-54 рр.) | “5” | 50 | 40 | 30 |
| | “4” | 90 | 60 | 50 | | “4” | 40 | 30 | 20 |
| | “3” | 80 | 50 | 40 | | “3” | 30 | 20 | 10 |
| 4 (35-39 рр.) | “5” | 100 | 60 | 50 | 8 (55 р. і старші) | “5” | 40 | 30 | 20 |
| | “4” | 90 | 50 | 40 | | “4” | 30 | 20 | 10 |
| | “3” | 80 | 40 | 30 | | “3” | 20 | 10 | 5 |

Бальний еквівалент оцінок фізичної підготовленості (готовності, придатності) військовослужбовців за 100-бальною системою (оцінка однієї вправи військовослужбовців-чоловіків)

1.6. Спеціальні комплекси фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки як один із основних засобів вдосконалення психологічної готовності військовослужбовців.

Бойова діяльність військовослужбовців супроводжується безліччю факторів, які за своєю природою є стресовими (або психотравмуючими) і які негативно впливають на психіку воїнів, викликаючи в них почуття страху, сильне психічне напруження, невпевненість у власних силах і втому. Визначальними психотравмуючими факторами бойової діяльності є постійна небезпека і загроза життю та надзвичайно високі фізичні навантаження. Сукупний вплив психотравмуючих факторів на військовослужбовців визначається поняттям “бойовий стрес” і суттєво змінює психіку людини. “Бойовий стрес” переживають усі без винятку військовослужбовці, які перебувають у небезпечній бойовій обстановці. Проте ступінь впливу стресфакторів на психіку кожного військовослужбовця залежить від його психологічної підготовленості, яка визначається індивідуальними психічними властивостями та моральними якостями військовослужбовця.

При відповідності рівня психічної підготовленості воїна рівню небезпеки (або стресовим факторам) бойової діяльності військовослужбовець зберігає здатність і готовність виконувати свої обов'язки за бойовим призначенням. При невідповідності рівня психічної підготовленості військовослужбовця небезпеці обстановки страх, як природна реакція людини на небезпеку, стає більш вираженим. Це починає відбиватися на психічних і фізіологічних функціях людини. У стані сильного страху відбуваються значні зміни в руховій діяльності військовослужбовців. Вони починають виконувати дії неекономно, зі значно більшими, ніж зазвичай, зусиллями. В залежності від сили стрес-фактора та індивідуальної психічної стійкості воїна його дії можуть стати загальмованими, немотивованими і

малодоцільними, а можуть значно прискоритися, але стати хаотичними і тому менш точними. Воїн починає припускати значно більше помилок при виконанні тих чи інших військово-професійних завдань. Значне перевищення рівня небезпеки рівню психічної підготовленості військовослужбовця може призвести до повної його нездатності володіти собою, реагувати на вимоги і накази командирів, діяти згідно із ситуацією і навіть рухатися. Під впливом сильного страху солдат може забути застосовувати в бою зброю. За таких умов страх може стати причиною повної небоєздатності військовослужбовця, а іноді й єдиною причиною загибелі військовослужбовців або підрозділу. Потужним психогенним фактором, який пригнічує психіку людини, є фізична втома. Вона виникає внаслідок впливу на військовослужбовців величезних фізичних навантажень, якими супроводжується бойова діяльність і які не можуть бути порівняні з навантаженнями, що воїни зазнають у повсякденні. Під впливом втоми у військовослужбовців відбуваються суттєві зміни в психіці. Втомлені війська стають не здатними виконувати покладені на них завдання. Важливу роль у формуванні психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах, підвищення їх психологічної стійкості до “бойового стресу” відіграє спеціальна фізична підготовка. Це обумовлено тим, що засоби фізичної підготовки забезпечують розвиток та вдосконалення не лише фізичної, але й психічної природи людини. При правильному їх застосуванні засоби фізичної підготовки дозволяють значно покращувати усі складові морально-психологічної готовності військовослужбовців: моральний стан, вольові якості, емоційну стійкість, розумові можливості (розумову працездатність). Найбільший вплив фізичні вправи мають на волю та емоційну стійкість військовослужбовців. Вольовими якостями, які є найбільш важливими для дій військовослужбовців у небезпечних ситуаціях, є: сміливість, рішучість, ініціативність, кмітливість, наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, упевненість у власних силах. Фізична підготовка володіє величезним арсеналом засобів і можливостей для формування та

вдосконалення у військовослужбовців вольових якостей. Сміливість і рішучість виховується при виконанні вправ, які містять елементи новизни, ризику і небезпеки – пересування по вузькій опорі на значній висоті, стрибки вглибину і через широкі або глибокі перешкоди, стрибки у воду, акробатичні вправи, прийоми єдиноборств. Ініціативність і винахідливість найбільш ефективно відпрацьовуються при використанні вправ, які вимагають прийняття самостійних рішень (прийоми єдиноборств, прийоми та дії за раптово поданими командами і сигналами). Наполегливість і завзятість виховуються шляхом застосуванням вправ, при виконання яких військовослужбовці зазнають великі і тривалі фізичні навантаження та психічні напруження, особливо в умовах змагань, це кроси, марш-кидки, марші на лижах, біг на середні і довгі дистанції, підняття ваги і силові вправи на максимальну кількість разів. Витримка та самовладання відпрацьовуються при виконанні вправ на точність руху в умовах фізичних навантажень і психічних напружень, які постійно змінюються та ускладнюються. Такими діями насамперед є подолання перешкод, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання, переправи вплав, дії на воді і під водою. Значну роль у вихованні упевненості військовослужбовців у власних силах відіграє розвиток сили, спритності та витривалості. Це відбувається завдяки усвідомленню особовим складом зростання своїх потенційних можливостей в боротьбі з труднощами. Фізична і психічна витривалість формуються в процесі виконання дій, пов'язаних з виконанням фізичних вправ у стані фізичної втоми. Стан втоми на заняттях досягається шляхом багаторазового виконання вправ, прийомів та дій з короткими інтервалами відпочинку, а також застосуванням на заняттях змагального методу. Зовнішня картина сучасного бою найкращим чином відтворюється при проведенні занять у темний час доби, в негоду, а також за рахунок застосування на заняттях різноманітних засобів імітації і натуралізації бойової обстановки: стрільба, вибухи, задимлення, пожежі, голосні крики тощо. Імітаційні засоби, як засвідчують наукові дослідження, мають сильний емоційний вплив (як

позитивний, так і негативний) на психіку воїнів. Тому систематичне проведення занять із застосуванням імітаційних засобів найкращим чином сприяє вирішенню різноманітних завдань психологічної підготовки. Їх проведення вимагає відповідної організації і забезпечення. Але навіть при найвищій їх організації і високій матеріальній забезпеченості відтворити повністю реальну картину бою неможливо, елементи умовності будуть мати місце завжди. Моделювання психологічних труднощів досягається завдяки застосуванню на заняттях різноманітних прийомів і дій, виконання яких пов'язане з припустимою небезпекою та ризиком. Такі дії викликають у воїнів напруженість, хвилювання та страх. Їхнє долання примушує їх пересилувати себе і таким чином зміцнювати емоційно-вольову сферу. При проведенні занять з використанням емоціогенних дій основна увага має бути зосереджена на формуванні у воїнів здатності свідомо діяти в напружених ситуаціях, мобілізувати волю з метою досягнення максимально можливого успіху у виконанні завдань, що ставляться. Таким чином, для тренування та виховання психологічної готовності воїна відпрацювання комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки під час проведення супутніх фізичних тренувань мають носити системний характер.

1.7. Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення військової спеціальної готовності військовослужбовців.

Правильно організовані, грамотно та якісно проведені заняття під час супутніх фізичних тренувань можуть сприяти суттєвому підвищенню військово-спеціальної готовності особового складу, формуванню його 15 військової майстерності. Досягнути високого рівня військово-професійної (бойової) майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо. Систематичне та цілеспрямоване виконання спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ та дій призводить до збагачення запасу рухових навичок військовослужбовців, покращення їхнього фізичного стану, підвищення фізичної та розумової працездатності, емоційної стійкості та виховання волі. Найбільш ефективний вплив спеціальних фізичних вправ

забезпечується завдяки виконанням їх на фоні великих фізичних навантажень, поєднанням з іншими предметами бойової підготовки. Практика переконливо доводить, що військовослужбовці, які краще підготовлені у фізичному відношенні швидше оволодівають знаннями, навичками та вміннями з тактичної, вогневої, спеціальної, технічної, медичної та інших предметів бойової підготовки. Так, високий рівень фізичної підготовленості військовослужбовців дозволяє їм більш швидко і точно виконувати різні бойові прийоми та дії, що складають сутність їхньої бойової діяльності (посадка в техніку і висадка з неї, заняття різних укриттів, швидкісні перебігання, переповзання, подолання різноманітних перешкод, перенесення вантажів, прицільна стрільба зі стрілецької зброї тощо), на більш високому рівні та більш тривалий час зберігати швидкість і точність виконання бойових прийомів під впливом фізичних навантажень та психічних напружень. [10]

1.8. Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення бойової злагодженості військових підрозділів.

Важливим фактором, який визначає готовність особового складу збройних сил до бойової діяльності, є злагодженість військових підрозділів. Злагодженість дій військових підрозділів в ході фізичної підготовки досягається: виконанням комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки у складі підрозділу; участю військовослужбовців у командних змаганнях з військовоприкладних видів спорту. У вправах стандартів фізичної підготовки є всі необхідні засоби для підвищення бойової злагодженості військових підрозділів. В основі її лежить перенос соціально-психологічних явищ, які відбуваються при взаємодії людей в ході колективних дій. Вплив фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки на формування у військовослужбовців навичок колективно діяти забезпечується усередненням рівня індивідуальної фізичної підготовленості та вдосконаленням взаємодії військовослужбовців і координування сумісних зусиль при виконанні колективних дій. Усереднення рівня фізичної

підготовленості всіх членів військового колективу передбачає перш за все підвищення фізичної підготовленості у військовослужбовців які підготовлені найгірше. У реальному бою виконання бойового завдання залежить від рівня фізичних і психічних можливостей самого слабшого в підрозділі воїна. Удосконалення навичок взаємодії військовослужбовців і координування їх зусиль при виконанні колективних дій забезпечується застосуванням в процесі навчання спеціальних вправ, які виконуються в складі підрозділів або окремих груп особового складу. Найбільш ефективними для формування та удосконалення навичок у злагоджених сумісних діях є різного роду вправи у подоланні перешкод в складі підрозділу, перенесення вантажів, перенесення поранених, марш-кидки, марші на лижах, плавання та переправи вплав. Відпрацювання комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки служать ефективним засобом згуртування особового складу, формування у військовослужбовців звички допомагати один одному заради вирішення завдань, що покладені на підрозділ. Вони передбачають подолання військовослужбовцями різних труднощів в процесі марш-кидків, подолання перешкод у складі груп військовослужбовців тощо, дозволяють ефективно формувати у військовослужбовців звичку колективно діяти, покращують взаємовідношення між військовослужбовцями, зменшують терміни формування і становлення військових колективів. Цей процес ґрунтується на багатократному практичному прояві спільних зусиль у складних умовах. Чим регулярніше будуть відпрацьовуватися вправи стандартів фізичної підготовки під час організації та проведення супутніх фізичних тренувань, тим буде більший їх ефект у бойовому згуртуванні особового складу військових підрозділів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ I

Отже, у першому розділі було проаналізовано особливості процесу фізичного виховання військовослужбовців у Збройних Силах України та визначено його значення для забезпечення високого рівня боєздатності

особового складу. Встановлено, що фізична підготовка є невід'ємною складовою бойової підготовки військових та спрямована не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування морально-вольової та психологічної стійкості військовослужбовців.

З'ясовано, що система фізичного виховання у ЗСУ має комплексний характер і включає різні форми організації занять, засоби та методи підготовки, які враховують специфіку окремих родів військ. Основними завданнями фізичної підготовки є розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, а також формування готовності до дій у складних та екстремальних умовах бойової діяльності.

У ході аналізу встановлено, що фізична готовність військовослужбовців безпосередньо впливає на ефективність виконання службово-бойових завдань. Особливу роль відіграють спеціальні вправи та стандарти фізичної підготовки, які забезпечують розвиток військово-прикладних навичок, підвищують психологічну стійкість, сприяють згуртованості підрозділів та формуванню здатності діяти колективно в умовах підвищених фізичних і психоемоційних навантажень.

Також доведено, що систематичне використання засобів фізичного виховання позитивно впливає на морально-вольові якості військовослужбовців, формує дисциплінованість, рішучість, самовладання та впевненість у власних силах. Це дозволяє розглядати фізичну підготовку не лише як складову фізичного розвитку, а як важливий чинник професійного становлення військового.

Таким чином, фізичне виховання військовослужбовців є важливим засобом підвищення боєздатності, професійної готовності та психологічної стійкості особового складу, а вдосконалення системи фізичної підготовки відповідно до сучасних умов ведення бойових дій залишається актуальним напрямом розвитку Збройних Сил України.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань дослідження в роботі були використані такі методів дослідження:

аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури;

контент аналіз документальних матеріалів.

2.1.1 Аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури

Теоретичний аналіз, синтез і узагальнення літературних джерел були проведені з метою вивчення положень теорії й практики досліджуваних питань. Теоретичні методи дослідження є важливим етапом у вивченні особливостей процесу фізичного виховання військовослужбовців.

2.1.2. Контент-аналіз документальних матеріалів

Контент-аналіз документальних матеріалів є важливим методом дослідження, який дозволяє вивчати текстові, візуальні або інші документи з метою виявлення ключових тем, тенденцій та закономірностей. У контексті дослідження ми спрямуємо наш аналіз на документальні матеріали, що відображають практики фізичної підготовки та взаємодію військовослужбовців з цими активностями.

Мета та завдання контент-аналізу

Метою даного контент-аналізу є виявлення ключових аспектів, що описують вплив фізичного виховання на розвиток фізичних і соціальних якостей військовослужбовців. Основні завдання включають:

1. Визначення основних переваг фізичного виховання для військовослужбовців.
2. Дослідження аспектів упровадження фізичного виховання у фізичну культуру війська.

3. Виявлення елементів, що мотиваційно впливають на військових в контексті участі у спортивних заходах.

Методологія

Для проведення контент-аналізу були обрані документальні матеріали, такі як статті, звіти, фахові публікації, анкетування начальників фізичної підготовки і спорту військових частин та звіти з проведених заходів. Аналіз здійснювався шляхом:

1. Систематизації вибраних матеріалів.
2. Визначення ключових тем та категорій.
3. Аналізу та інтерпретації зібраних даних.

Документи відзначають, що фізичне виховання сприяє розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, спритності) та соціальних навичок (командна робота, співпраця). Військовослужбовці, які займаються фізичним вихованням, демонструють підвищений інтерес до активного відпочинку та здорового способу життя.

Багато військових частин впроваджують програми, які поєднують теоретичні та практичні заняття з фізичної підготовки. Звіти вказують на ефективність таких програм, оскільки вони запроваджують у військовослужбовців навички фізичної витривалості, вміння працювати з товаришами і розвивають стійкість до стресових ситуацій.

Дослідження показали, що групова діяльність та змагання у рамках процесу фізичного виховання надають військовослужбовцям мотивацію для участі. А також, позитивні емоційні переживання, отримані під час спортивних заходів, формують у військовослужбовців інтерес до подальшої участі у спортивних активностях.

Контент-аналіз документальних матеріалів виявив, що заняття з фізичної підготовки має значний вплив на розвиток військовослужбовців. Воно виконує роль не лише методу фізичного виховання, але й ефективного засобу соціалізації, формування навичок взаємодії та розвитку відповідального ставлення до служби. Наявність позитивних прикладів та

занять інтеграції фізичної підготовки у навчальний процес може стати основою для подальшого поширення цієї діяльності в ЗСУ.

2.2 Організація дослідження

На першому етапі (05.10.2025 – 08.12.2025) здійснювався теоретико-методичний аналіз науково-педагогічної літератури з метою визначення об'єкта, предмета, завдань та методів дослідження.

На другому етапі (09.12.2025 – 12.01.2026) проводилося написання 2 розділу, аналіз засобів фізичного виховання відповідно родам військ.

На третьому етапі (13.01.2026 – 29.05.2026) – 3 розділу, формування висновків роботи та оформлення презентації.

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців відповідно в сухопутних військах, повітряних силах та військово-морських силах

Спеціальні завдання фізичної підготовки – це відображення специфічних вимог до фізичного стану військовослужбовців, а також специфіки їх військово-професійної діяльності.

Ці вимоги обумовлені тим, що навчальна та бойова діяльність особового складу різних видів Збройних Сил України (Сухопутних військ, Військово-Повітряних сил, Протиповітряної оборони, Військово-Морських сил, Десантно-штурмових військ, а також родів військ (танкових, механізованих, десантних, розвідувальних, зв'язку, піхотних ін.) за більшістю параметрів різняться одне від одного.

У фізичній підготовці Сухопутних військ Збройних Сил України передбачені спеціальні завдання:

- для особового складу механізованих частин і підрозділів радіаційного, хімічного і бактеріального захисту та курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин;
- для особового складу танкових, самохідно-артилерійських, інженерних частин та курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин;
- для особового складу артилерійських, ракетних, зенітно-ракетних частин, курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин;
- для особового складу аеромобільних і розвідувальних частин і підрозділів спеціального призначення та курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин.

Для виконання спеціальних завдань фізичній підготовці авіаторів використовуються спеціальні фізичні вправи: лабіринт (Рис. 3.1), марш-кидок із спорядженням, інтервальний біг, човниковий біг, стрибки через бар'єри, лазіння по канату.



Рис. 3.1 Нормативна вправа спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців сухопутних військ (лабіринт)

У фізичній підготовці Повітряних Сил України передбачені спеціальні завдання:

- для льотного складу винищувальної, штурмової авіації та курсантів військовонавчальних закладів, які готують військових льотчиків для цих родів авіації;
- для льотного складу армійської авіації та курсантів військово-навчальних закладів, які готують військових льотчиків (штурманів) для цих родів авіації;
- для льотного складу винищувальної, штурмової авіації та курсантів військовонавчальних закладів, які готують військових льотчиків для цих родів авіації;
- для інженерно-технічного складу авіаційних частин, частин забезпечення та курсантів військово-навчальних закладів, які готують військових льотчиків для цих родів авіації, показано на Рис. 1.2.



Рис. 3.2 Засоби спеціальної фізичної підготовки авіаторів (оберти на лопінгу, гімнастичному колесі, стрибки з парашутом).

Для виконання спеціальних завдань фізичній підготовці авіаторів використовуються спеціальні фізичні вправи: оберти на лопінгу, гімнастичному колесі, стрибки з парашутом тощо .

У фізичній підготовці **Військово-Морських Сил України** передбачені **спеціальні завдання**:

- для особового складу надводних кораблів, підводних човнів та курсантів військовонавчальних закладів, які готують для них офіцерів;
- для особового складу морської піхоти.



Рис. 3.3. Засоби спеціальної фізичної підготовки військових моряків (пірнання, веслування тощо).

Для виконання спеціальних завдань фізичної підготовки військових моряків використовуються спеціальні фізичні вправи: пірнання, веслування тощо (Рис. 3.3).

3.2. Особливості засобів фізичного виховання військових відповідно сухопутних військах, повітряних силах та військово-морських силах

Фізичне виховання у Збройних Силах України здійснюється за допомогою комплексу засобів, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, формування спеціальних навичок та підготовку військовослужбовців до виконання завдань у різних умовах бойової діяльності. Засоби фізичного виховання включають фізичні вправи, спортивні ігри, спеціальні тренування, змагальні форми занять, а також елементи бойової підготовки.

Аналіз літературних джерел та контент-аналіз даних наукової літератури свідчить про певні відмінності у процесі фізичної підготовки курсантів відповідно роду військ, але є і спільні риси. На рис.3.1. показано засоби фізичного виховання у сухопутних військах.

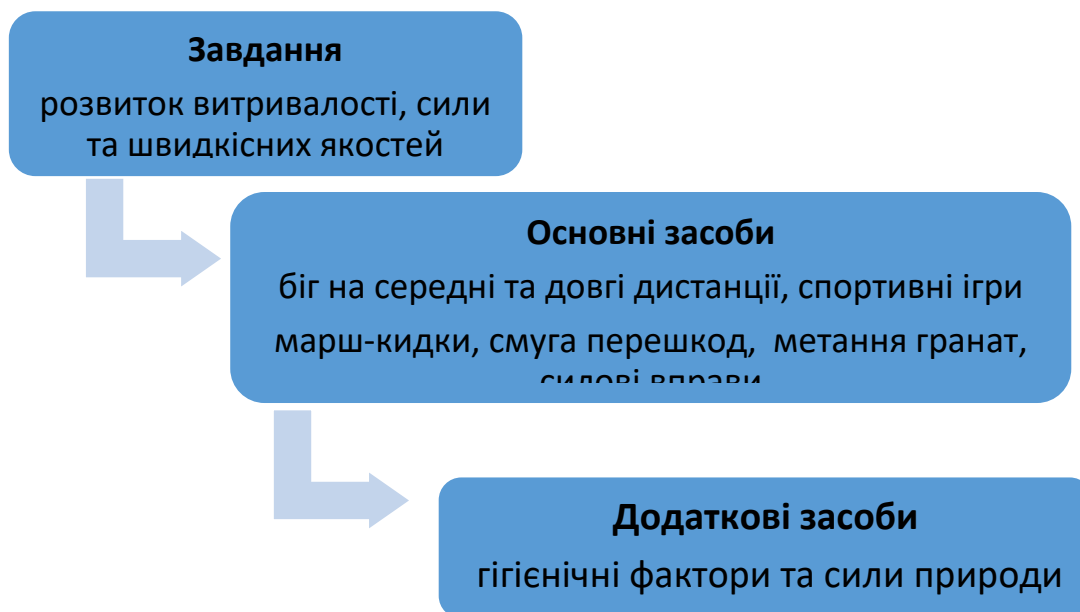


Рис.3.4. Засоби ФВ у сухопутних військах

У сухопутних військах основний акцент робиться на розвиток витривалості, сили та швидкісних якостей. Це зумовлено необхідністю виконання тривалих маршів, пересування у складних умовах місцевості, подолання перешкод та ведення бойових дій у різних кліматичних умовах.

Основні засоби: біг на середні та довгі дистанції, марш-кидки, вправи з подоланням смуги перешкод, силові вправи з власною вагою та додатковим навантаженням, метання гранат та інших предметів.

Додаткові засоби: спортивні ігри (футбол, регбі, волейбол), які сприяють розвитку командної взаємодії та швидко-силового розвитку.

На рис.3.5. показано засоби та завдання фізичного виховання у військово-повітряних силах.

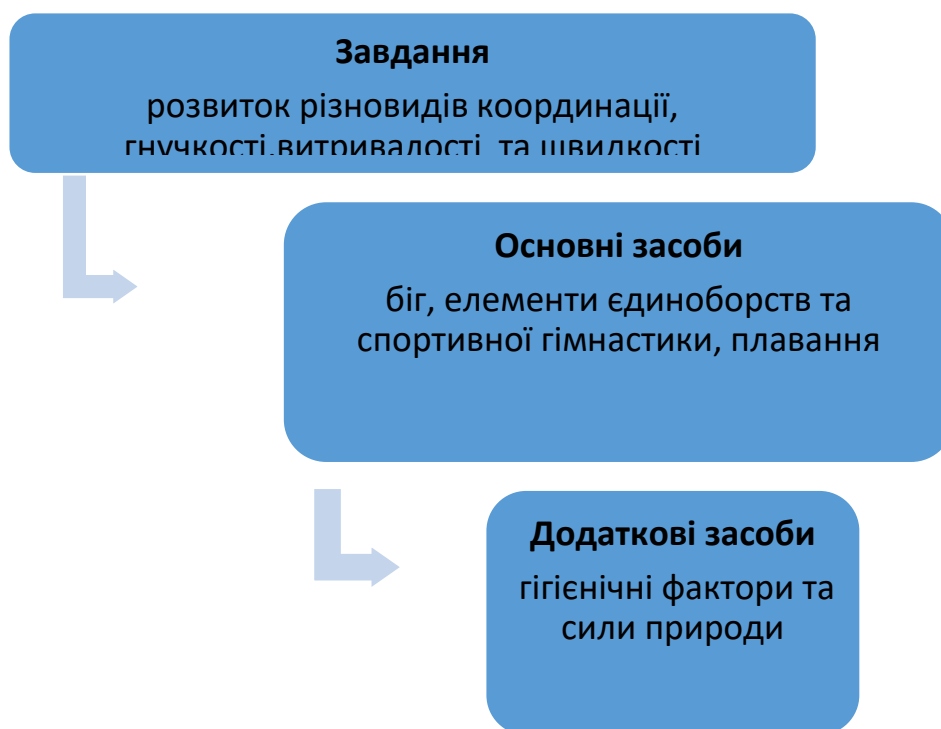


Рис.3.5. Засоби ФВ у військово-повітряних силах

Засоби фізичного виховання у військово-повітряних силах

Для військовослужбовців повітряних сил важливими є розвиток координації рухів, гнучкості, швидкої реакції та психофізичної стійкості. Льотна діяльність вимагає високого рівня концентрації, витривалості та здатності працювати у стані перевантажень.

Основні засоби: вправи на розвиток координації та рівноваги, тренування на спеціальних тренажерах, які моделюють умови польоту, комплекси вправ для розвитку гнучкості та рухливості суглобів.

Додаткові засоби: плавання, спортивна гімнастика, єдиноборства, які сприяють розвитку сили та витривалості, а також формують психологічну стійкість.

На рис.3.6. показано засоби та завдання фізичного виховання у військово-морських силах.

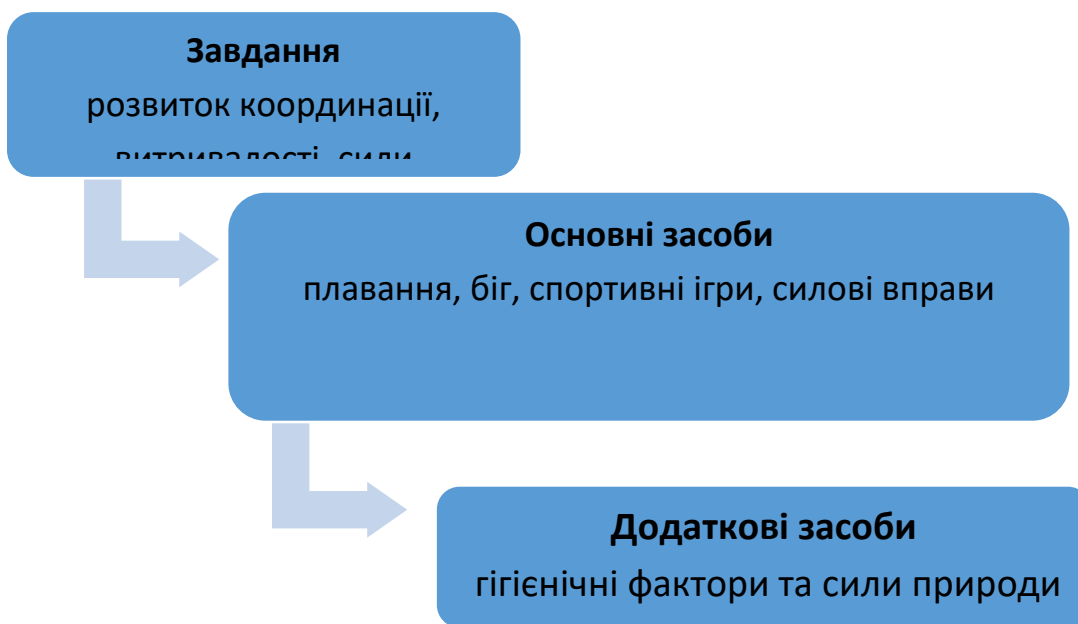


Рис.3.6. Засоби ФВ у військово-морських силах

Засоби фізичного виховання у військово-морських силах

У військово-морських силах фізична підготовка має специфічний характер, оскільки діяльність моряків пов'язана з перебуванням у замкненому просторі корабля, виконанням завдань у складних кліматичних умовах та необхідністю швидкої адаптації до змін середовища.

Основні засоби: плавання на різні дистанції, вправи на розвиток витривалості та сили, тренування з використанням обмеженого простору (коридори, палуби), вправи на рівновагу та координацію.

Додаткові засоби: спортивні ігри у замкнених приміщеннях, силові тренування з використанням тренажерів, вправи для розвитку психічної стійкості та витримки.

Таким чином, засоби фізичного виховання у різних родах військ мають спільну основу — розвиток фізичних якостей та формування морально-вольових рис, але водночас відрізняються специфікою, яка визначається умовами служби та характером бойових завдань.

3.3 Порівняльний аналіз програм фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ, Повітряних сил та Військово-Морських сил.

Система фізичної підготовки у Збройних Силах України є важливим елементом професійного становлення військовослужбовців та забезпечення їхньої готовності до виконання бойових завдань. Організація фізичного виховання залежить від специфіки військової служби, умов виконання завдань та особливостей професійної діяльності особового складу. Саме тому програми фізичної підготовки у Сухопутних військах, Повітряних силах та Військово-Морських силах мають власні особливості, що визначаються характером службово-бойової діяльності кожного виду військ.

Фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ спрямована насамперед на розвиток сили, витривалості, швидкості пересування та здатності переносити тривалі фізичні навантаження. Це пояснюється тим, що військовослужбовці даного виду військ виконують бойові завдання безпосередньо в польових умовах, здійснюють пересування на великі відстані, долають різні природні та штучні перешкоди, а також діють у складних погодних і тактичних умовах. Під час підготовки велика увага приділяється розвитку загальної фізичної витривалості та спеціальних навичок, необхідних для ведення сучасного бою.

До основних елементів фізичної підготовки Сухопутних військ належать марш-кидки, біг на різні дистанції, вправи силового характеру, тренування на смузі перешкод, перенесення вантажів та виконання вправ у бойовому спорядженні. Для підрозділів спеціального призначення, десантно-штурмових та розвідувальних частин застосовуються додаткові вправи, що сприяють розвитку спритності, швидкості реакції та координації рухів. Значне місце у програмі займають заняття, які проводяться в умовах, максимально наближених до бойових, зокрема у нічний час або за несприятливих погодних умов.

Крім розвитку фізичних якостей, підготовка у Сухопутних військах сприяє формуванню морально-вольових рис особистості. Регулярні фізичні

навантаження допомагають виховувати витримку, дисциплінованість, рішучість та здатність діяти ефективно навіть у стані фізичної втоми. Завдяки цьому фізична підготовка розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а і як важлива складова психологічної та бойової готовності військовослужбовців.

У Повітряних силах фізична підготовка має іншу спрямованість, оскільки діяльність авіаційного персоналу пов'язана з високим нервово-емоційним навантаженням, дією перевантажень та необхідністю підтримання максимальної концентрації уваги. Саме тому програми фізичного виховання орієнтовані на розвиток координації рухів, швидкості реакції, стійкості вестибулярного апарату та психофізичної витривалості.

У системі фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних сил широко використовуються спеціальні вправи для тренування вестибулярного апарату, вправи на рівновагу, заняття на спеціальних тренажерах, оберти на лопінгу та гімнастичному колесі. Також важливе місце займають парашутна підготовка, вправи на розвиток гнучкості та комплекси для покращення роботи серцево-судинної й дихальної систем. Значна увага приділяється розвитку швидкості прийняття рішень та здатності швидко реагувати на зміну ситуації.

Фізична підготовка льотного складу має не лише тренувальне, але й профілактичне значення. Регулярні заняття дозволяють зменшити негативний вплив перевантажень на організм, підтримувати високу працездатність та забезпечувати стійкість до стресових ситуацій. Крім того, фізичні вправи позитивно впливають на психологічний стан військовослужбовців та сприяють підвищенню рівня професійної готовності. Особливості фізичної підготовки у Військово-Морських силах визначаються умовами проходження служби на кораблях та специфікою діяльності у морському середовищі. Для військових моряків характерними є обмежений простір, тривале перебування у замкнених приміщеннях, постійна хитавиця

та значні психологічні навантаження. У зв'язку з цим основна увага приділяється розвитку витривалості, сили, координації рухів та рівноваги.

Програма фізичної підготовки Військово-Морських сил включає плавання, пірнання, веслування, вправи на нестійких поверхнях, силові комплекси та тренування для розвитку функціональної витривалості. Особливе значення мають вправи, пов'язані з підготовкою до аварійно-рятувальних дій та виживання у водному середовищі. Для морської піхоти характерним є поєднання елементів морської та сухопутної підготовки, оскільки ці підрозділи повинні бути готовими до виконання завдань як на суші, так і на воді.

Важливим напрямом фізичної підготовки у Військово-Морських силах є формування психологічної стійкості військовослужбовців. Тривале перебування в обмеженому просторі та складні умови служби вимагають високого рівня самоконтролю, емоційної врівноваженості та здатності швидко адаптуватися до різних ситуацій. Саме тому фізичне виховання у ВМС поєднується з елементами психологічної підготовки та вправами, спрямованими на розвиток морально-вольових якостей.

Таким чином, аналіз програм фізичної підготовки у Сухопутних військах, Повітряних силах та Військово-Морських силах свідчить про те, що вони мають спільну мету — забезпечення високого рівня фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. Водночас кожен вид військ має власну специфіку фізичного виховання. Для Сухопутних військ пріоритетними є сила та витривалість, необхідні для дій у польових умовах; для Повітряних сил — координація, швидкість реакції та стійкість до перевантажень; для Військово-Морських сил — витривалість, рівновага та здатність працювати у складному морському середовищі. Врахування цих особливостей дозволяє забезпечити ефективну професійну підготовку особового складу та підвищити рівень боєздатності Збройних Сил України.

3.4. Рекомендації для щодо формування морально-вольових і психічних якостей військових засобами фізичного виховання для військовослужбовців відповідних військ

Враховуючи специфіку служби військовослужбовців десантно-штурмових військ, основними завданнями фізичного виховання є розвиток витривалості, сили, швидкості, спритності, а також підвищення психологічної готовності до виконання бойових завдань. Авторські комплекси вправ розроблялись з урахуванням цих вимог та можуть бути використані як у загальній фізичній підготовці, так і у спеціальній.

Основні принципи розробки комплексів:

Цілеспрямованість на розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання бойових та спеціальних завдань.

Комплексність – поєднання загальнофізичної та спеціальної підготовки.

Прогресивність навантажень для поступового підвищення фізичної форми.

Варіативність вправ для уникнення монотонності та підвищення мотивації.

Структура авторських комплексів вправ

Кожен комплекс складається з трьох основних частин:

Розминка (10-15 хвилин) – вправи для розігріву м'язів, покращення кровообігу, підготовка до основного навантаження.

Основна частина (30-40 хвилин) – силові, швидкісні, витривалісні вправи, а також вправи на розвиток спритності і координації.

Заминка (7-10 хвилин) – вправи на розслаблення, розтяжку, відновлення пульсу.

Опис авторських комплексів вправ

Комплекс 1. «Силова витривалість»

Віджимання від підлоги різними хватками – 3 підходи по 15-20 разів.

Присідання з обтяженням або без – 3 підходи по 20 повторень.

Вправи на прес – скручування, підйом тулуба – 3 підходи по 25 разів.

Стрибки через перешкоду або на місці – 3 підходи по 30 секунд.

Планка – утримання 3 підходи по 1 хвилині.

Комплекс 2. «Швидкість і спритність»

Біг з прискоренням на 20-30 метрів – 5 повторень.

Перешкоди (подолання низьких бар'єрів, балансування) – 4 підходи.

Стрибки в довжину з місця – 3 підходи по 10 разів.

Вправи на координацію рук і ніг (біг з високим підніманням колін, бічні кроки) – 3 підходи по 30 секунд.

Імітація бойових рухів із вагою – 3 підходи по 15 повторень.

Комплекс 3. «Витривалість і психологічна стійкість»

Тривалий біг у помірному темпі (5-7 км).

Вправи з вагою (ранцем, бронежилетом) – ходьба або біг на короткі дистанції.

Комплекси дихальних вправ для контролю стресу.

Вправи на розвиток концентрації уваги (становя тяга з фіксацією пози).

Інтервальні тренування за принципом «робота-відновлення» (біг, вправи з власною вагою).

Під час виконання вправ рекомендується використовувати елементи військового спорядження (бронежилет, шолом, макет зброї), що дозволяє наблизити тренування до реальних умов бойової діяльності.

Особлива увага приділяється розвитку психологічної стійкості військовослужбовців. Для цього доцільно проводити тренування:

у складних погодних умовах; у темний час доби; після значних фізичних навантажень; із використанням елементів змагального методу.

Практичні рекомендації щодо використання фізичних вправ. Вправи з підвищеною інтенсивністю (інтервальні тренування, вправи з вагою, кроси) виступають як корисний стрес-фактор, що навчає контролювати втому і біль.

Колективні тренування і змагання сприяють розвитку командного духу, відповідальності і прагнення до спільної мети.

Вправи на витривалість, що тривають понад 30 хвилин, дозволяють зміцнити внутрішню силу волі, тривале подолання фізичного дискомфорту.

Застосування тренувань у стресових умовах: наприклад, біг у несприятливих погодних умовах або з екіпіруванням, що ускладнює рухи, сприяє підвищенню психологічної стійкості.

Психологічні техніки у процесі тренувань: навички контролю дихання, концентрації, методи візуалізації успіху допомагають підвищити стресостійкість і зосередженість.

Методи стимуляції і підтримки морально-вольових якостей.

Постановка чітких і досяжних цілей тренувального циклу.

Використання похвали та конструктивної критики для підтримки мотивації.

Організація змагань, що дозволяють проявити характер та волю.

Введення елементів самоконтролю і самодисципліни через ведення щоденників тренувань.

Формування внутрішньої мотивації через прищеплення почуття обов'язку і патріотизму, подолання перешкод, переміщення у спорядженні та виконання бойових завдань у складних умовах.

Таким чином, застосування методичних та практичних рекомендацій дозволяє комплексно впливати на фізичну, психологічну та професійну підготовленість військовослужбовців, що є необхідною умовою успішного виконання бойових завдань.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ III

Було розглянуто особливості засобів фізичного виховання військовослужбовців залежно від роду військ, а також розроблено методичні й практичні рекомендації щодо формування морально-вольових та психічних якостей засобами фізичної підготовки.

У ході дослідження встановлено, що фізичне виховання у сухопутних військах, повітряних силах та військово-морських силах має власну специфіку, яка визначається особливостями службово-бойової діяльності. Для військовослужбовців сухопутних військ найбільш важливими є розвиток сили, витривалості та здатності діяти в умовах тривалих фізичних навантажень. Для представників повітряних сил особливого значення

набувають координація рухів, швидкість реакції, психофізична стійкість та здатність переносити перевантаження. У військово-морських силах основна увага приділяється розвитку витривалості, рівноваги, координації та адаптації до дій у складних умовах морського середовища.

Визначено, що ефективність фізичної підготовки значною мірою залежить від правильного поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, систематичності тренувань, індивідуального підходу та практичної спрямованості вправ. Використання спеціальних комплексів вправ, марш-кидків, смуг перешкод, силових та координаційних вправ сприяє не лише фізичному вдосконаленню військовослужбовців, але й формуванню психологічної стійкості, дисциплінованості, рішучості, витримки та готовності до дій в екстремальних умовах.

Розроблені методичні та практичні рекомендації підтверджують необхідність комплексного підходу до фізичного виховання військовослужбовців із урахуванням специфіки роду військ, сучасних вимог бойової діяльності та міжнародного досвіду. Застосування запропонованих рекомендацій у системі фізичної підготовки сприятиме підвищенню рівня фізичної та психологічної готовності особового складу, зміцненню боєздатності підрозділів і ефективності виконання службово-бойових завдань.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу науково-методичної літератури, нормативних документів та сучасних підходів до фізичної підготовки встановлено, що фізичне виховання є важливою складовою професійного становлення військовослужбовця, яка забезпечує належний рівень фізичної, психологічної та морально-вольової готовності до виконання службово-бойових завдань.

У процесі дослідження було проаналізовано мету, завдання, зміст і форми організації фізичного виховання у Збройних Силах України. Визначено, що сучасна система фізичної підготовки повинна мати комплексний характер та поєднувати розвиток сили, витривалості, швидкості, координації, спритності й психологічної стійкості військовослужбовців. Доведено, що фізична підготовка безпосередньо впливає на рівень боєздатності особового складу, ефективність виконання бойових завдань та адаптацію військових до екстремальних умов служби.

У роботі охарактеризовано особливості фізичного виховання військовослужбовців різних родів військ — сухопутних військ, повітряних сил та військово-морських сил. Встановлено, що специфіка фізичної підготовки визначається особливостями професійної діяльності та умовами виконання бойових завдань. Для кожного роду військ необхідне застосування спеціальних засобів і методів фізичної підготовки, спрямованих на розвиток професійно важливих фізичних та психічних якостей.

Особливу увагу приділено значенню спеціальних фізичних вправ і комплексів підготовки у формуванні морально-вольових якостей військовослужбовців. Визначено, що фізичне виховання сприяє розвитку дисциплінованості, рішучості, витримки, сміливості, здатності діяти в умовах ризику та високого психоемоційного навантаження. Також встановлено, що використання сучасних методичних підходів та інноваційних технологій у фізичній підготовці дозволяє підвищити ефективність навчально-

тренувального процесу та адаптувати його до сучасних умов ведення бойових дій.

У результаті дослідження було розроблено методичні та практичні рекомендації щодо вдосконалення фізичного виховання військовослужбовців відповідно до специфіки роду військ. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у системі фізичної підготовки військових частин, навчальних закладів та під час організації занять із фізичного виховання військовослужбовців.

Таким чином, поставлена мета роботи досягнута, а визначені завдання виконані. Отримані результати підтверджують важливість удосконалення системи фізичного виховання військовослужбовців як одного з основних чинників забезпечення високого рівня боєготовності та професійної ефективності Збройних Сил України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г., Андрєєва О. В., Михайлова Н. Д. Практикум учителя фізичної культури. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : Міленіум, 2021. 341 с. URL: [https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=S&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21FMT=fullwebr&S21ALL=%28<.>A%3DAрєф'єв%20B\\$<.>%29&Z21ID=&S21SRW=GOD&S21SRD=DOWN&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20&R21DBN=1&R21DBN=2](https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=S&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21FMT=fullwebr&S21ALL=%28<.>A%3DAрєф'єв%20B$<.>%29&Z21ID=&S21SRW=GOD&S21SRD=DOWN&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20&R21DBN=1&R21DBN=2)
2. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: Навчально- методичний посібник. Львів: ЛВІ, 2005. 115 с.
3. Булатова М. М. Фітнес і рухова активність: сучасні підходи до організації оздоровчого тренування / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов. – Київ : Олімпійська література, 2014. – 312 с.
4. Організація і методика фізичного виховання студентів. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2>.
5. Фізичне виховання. URL: <https://surl.li/lqxrfc>.
6. Тимчук М.. Зміст фізичного виховання підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи. URL: <https://surl.li/mirdyt>.
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B>.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич., 2-е вид., переробл. та доп. – К.: НУФВСУ, «Олімпійська літ-ра», 2017. – Т. 1. – 384 с.
9. Фізичне виховання військовослужбовців. 2011 рік. Навчальний посібник. Пічухін М.Ф., Грибан Х.Р., Романчук В.М. та ін. Житомир. URL: <https://surl.li/pbpbbm>.

10. Фіногенов Ю.С., Іващенко Л.Я. “Методика організації бойової підготовки Командос Королівської морської піхоти Великобританії” // Імідж сучасного педагога – 2003 р. – № 1.
11. Закон України «Про Статут внутрішньої служби Збройних Сил України» від 24.03.1999 р №548 XIV.
12. Світова гібридна війна: український фронт: монографія; за ред. В. П. Горбуліна. – К.: НІСД, 2017.
13. Дахіт Ч. Сила звички: Чому ми діємо так, а не інакше в житті та бізнесі / Чарльз Дахіт. — Нью-Йорк: «Випадковий дім», 2012.
14. Сухорада Г. І. Основні положення проекту нової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України та їх особливості / Г. І. Сухорада: матеріали навч.-метод. збору з фахівцями фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України (26-29.09.2017 р.): зб. матеріалів теорет. занять збору; за ред. Грищенка Д. С., Фіногенова Ю. С., Сухоради Г. І. – Київ: Управління фізичної культури і спорту МО України, 2017.
15. Фіногенов Ю. С. Порівняльний аналіз динаміки основних нормативів фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ у Настановах з фізичної підготовки за останні 30 років / Ю. С. Фіногенов, В. П. Леонтьєв, Г. І. Сухорада // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ, 2010.
16. Науково-методичні засади професійної підготовки кваліфікованих робітників в умовах євроінтеграції / автори: Л. Нестерова, П. Лузан, В. Манько, Т. Герлянд, О. Слатвінська, М. Шимановський; за заг. ред. Л. Нестерової. – К.: ІІТО НАПН України, Педагогічна думка, 2012.
17. Ягупов В. В. Військова дидактика: навчальний посібник. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2000. 80 с.
18. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посіб. / В. В. Ягупов. – К.: Либідь, 2002.

19. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р.
20. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.
21. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпро : Інновація, 2015. – 380 с.
22. Трачук С. В. Сучасні технології фізичного виховання школярів / С. В. Трачук // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 2. – С. 45–50.
23. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.
24. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
25. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування : підручник / В. М. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
26. Черненко, С. О., Олійник О. М., Сорокін Ю. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник. Краматорськ: ДДМА, 2019. 127 с.
27. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
28. Я – студент : навч. посіб. За заг. ред. Огнев'юка В.О. 9-те вид., зі змінами. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. – 212 с.
29. Ягупов В., 2023. Термінологічні проблеми визначення інноваційних педагогічних технологій. Військова освіта. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2023-47>.