11. Шиян Б. М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні: навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2020. 312 с.

12. Павленко Ю. О. Наставництво як чинник формування професійної ідентичності студентів // Теоретичні і прикладні аспекти педагогіки. – 2022. № 1. С. 58–63.

13. Савчук О. І. Особистісно орієнтований підхід у педагогічній практиці студентів // Теорія та методика навчання. – 2020. – № 2. С. 82–87.

References

1. Andrushchenko, T. V. (2021). *Profesiina adaptatsiia studentiv do pedahohichnoi diialnosti* [*Professional adaptation of students to pedagogical activity*.] Cherkasy: Interprynt. [In Ukrainian]

2. Boiko, V. I. (2020). *Orhanizatsiia ta metodyka pedahohichnoi praktyky: navch. posibnyk*. [Organization and methodology of pedagogical practice: a textbook]. Lviv: Spolom. [In Ukrainian]

3. Veremiichuk, T. V. (2020). Formuvannia emotsiinoi kompetentnosti maibutnikh uchyteliv u protsesi pedahohichnoi praktyky [Formation of emotional competence of future teachers in the process of pedagogical practice]. *Pedahohika i psykholohiia*, (3) P. 45–50. [In Ukrainian]

4. Humennyi, D. S. (2021). *Metodyka vykladannia fizychnoi kultury u shkoli* [*Methods of teaching physical education at school*]. Kyiv: Osvita Ukrainy. [In Ukrainian]

5. Zhdanova S. P. (2022). Psykholoho-pedahohichni aspekty prokhodzhennia praktyky maibutnimy vchyteliamy fizychnoi kultury [Psychological and pedagogical aspects of internship for future physical education teachers]. *Visnyk pedahohichnoi nauky*, (5). P. 73–78. [In Ukrainian]

6. Zorina I. A. (2020). *Nastavnytstvo u profesiinii pidhotovtsi vchytelia* [*Mentoring in teacher training*]*: monohrafiia*. Lutsk: Vezha-Druk. [In Ukrainian]

7. Kyrychenko O. S. (2019). Profesiine samovdoskonalennia maibutnikh uchyteliv u protsesi pedahohichnoi praktyky [Professional self-improvement of future teachers in the process of pedagogical practice]. *Osvita i rozvytok*, (4). P. 90–94. [In Ukrainian]

8. Kovalchuk N. A. (2021). Mizhdystsyplinarnyi pidkhid do orhanizatsii pedahohichnoi praktyky [Interdisciplinary approach to organizing pedagogical practice]. *Molodyi vchenyi*, (12).P. 130–134. [In Ukrainian]

9. Krutsevych T. Yu. (2018). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [*Theory and methods of physical education: textbook*]. Kyiv: Olimpiiska literatura. [In Ukrainian]

10. Liakh V. I. (2019). *Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv*. [Innovative technologies in physical education of schoolchildren] Kharkiv: Osnova. [In Ukrainian]

11. Savchu, O. I. (2020). Osobystisno oriientovanyi pidkhid u pedahohichnii praktytsi studentiv [A personally oriented approach in the pedagogical practice of students]. *Teoriia ta metodyka navchannia*, (2). P. 82–87. [In Ukrainian]

12. Shyian B. M. (2020). *Kompetentnisnyi pidkhid u fizychnomu vykhovanni: navch. posibnyk* [*Competency-based approach in physical education: a training manual*] Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. (In Ukrainian]

13. Pavlenko Yu. O. (2022). Nastavnytstvo yak chynnyk formuvannia profesiinoi identychnosti studentiv ”Mentoring as a factor in the formation of students' professional identity”. *Teoretychni i praktychni aspekty pedahohiky*, (1)/ P. 58–63. [In Ukrainian]

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).31
УДК: 355.233.2:796 (075.8)

Москаленко Н.В.,
доктор наук з фізичного виховання, професор, проректор з наукової діяльності, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро;
https://orcid.org/0000-0001-9162-5206
Маняк С.В., аспірант Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро;
https://orcid.org/0009-0004-8176-3444

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВВНЗ СБУ НА ОСВІТНЬОМУ РІВНІ «БАКАЛАВР»

Анотація. *Попередній аналіз фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів сектору безпеки та оборони виявив нагальну потребу в кардинальному оновленні спеціальної фізичної підготовки. Ця необхідність обумовлена швидкими змінами в озброєнні, інтеграцією новітніх технологій в оборонну сферу, їх активним застосуванням під час бойових операцій, а також новими підходами до ведення бою в різних тактичних умовах. Значна участь сил сектору безпеки і оборони у військових діях висуває вимогу до сучасних підходів у фізичній підготовці, адже умови бойових операцій постійно змінюються, вимагаючи впровадження комплексного підходу до фізичної підготовки у навчальних програмах військовослужбовців та співробітників сил сектору безпеки і оборони. Професійна діяльність військовослужбовців супроводжується високими фізичними та психологічними навантаженнями, різноманітними та складними завданнями, що виконуються в умовах обмеженого часу і дефіциту інформації, під постійною загрозою для життя.*

Ключові слова: *курсанти, спеціальна фізична підготовка, військовослужбовці, фізична підготовка.*

Moskalenko N.V.,Maniak S.. Theoretical substitution of the special physical training program for cadets of the SBU high school at the bachelor's educational level. *A preliminary analysis of the physical training of cadets of higher military educational institutions of the security and defense sector revealed an urgent need for a radical update of special physical training. This need is due to rapid changes in armaments, the integration of the latest technologies into the defense sector, their active use during combat operations, as well as new approaches to conducting combat in various tactical conditions. The significant participation of the security and defense sector forces in military operations puts forward a requirement for modern approaches to physical training, because the conditions of combat operations are constantly changing, requiring the implementation of a comprehensive approach to physical training in the training programs of military personnel and employees of the security and defense sector forces. The professional activities of military personnel are accompanied by high physical and psychological loads, diverse and complex tasks performed in conditions of limited time and information deficit, under constant threat to life.*

Key words: *cadets, special physical training, military personnel, physical training.*

Постановка проблеми. Сучасна програма підготовки майбутніх співробітників СБУ на першому рівні вищої освіти (бакалавр), за відгуками оперативних співробітників і учасників бойових дій, в певній мірі не відповідає вимогам, необхідним для формування фізичної та професійної готовності майбутніх співробітників СБУ. Це особливо проявилося під час різноманітних бойових і спеціальних операцій, що призвело до значної кількості поранених і загиблих серед військовослужбовців та втратою територій. Багато чого залежить від часу виконання завдання, координації дій, швидкість прийняття рішення в напруженій ситуації, сили та іншого. Іноземні та українські експерти, які аналізують цей конфлікт, дійшли висновку, що співробітники СБУ були недостатньо підготовлені як психічно, так і фізично до повномасштабного вторгнення на територію України.

Військово-прикладні вправи з різноманітних видів спорту практично не використовуються в підготовці військовослужбовців навіть в спецпідрозділах СБУ, також слід зауважити, що військовослужбовці оперативно-бойової діяльності виконують безліч оперативно-бойових та спеціальних завдань і операцій, які потребують різноманітних спеціальних вмінь та навичок з подолання перешкод, швидкого переміщення, правильного та вмілого використання зброї, метання гранат з різних положень на точність та дальність, використання засобів фізичного впливу та інших засобів фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Питання організації процесу фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у військових навчальних закладах сектору безпеки та оборони України досліджували такі науковці: Т. Круцевич (2012), В. Романчук (2013), І. Вако (2016), М. Корчагін (2018), С. Жемброський (2019), В. Ягодзинський, О. Гаркавий, С. Костів (2020), І. Пилипчак, Я. Панькевич (2021), О. Гнидюк (2022), В. Гунченко, В. Откидач, Р. Любчич (2023), [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 13].

Мета статті (постановка завдань). Теоретично обґрунтувати програму спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів на рівні освітньої програми бакалавр на основі комплексного застосування засобів фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження.

До основних цілей Стратегії розвитку фізичної культури і спорту України на період до 2028 року відноситься :

- розроблення нових підходів до проведення занять з фізичної культури (виховання) у закладах освіти як органічної складової здорового способу життя;
- створення цифрової платфоми, для швидкого доступу до навчальних матеріалів;
- сприяння у впровадженні всеукраїнськими спортивними федераціями в освітній процес та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах освіти популярних серед молоді видів спорту;
- залучення суб'єктів масового спорту та оздоровчого фітнесу до надання послуг з фізкультурно-спортивної реабілітації дітям, молоді та особам з інвалідністю, учасникам операції Об'єднаних сил на сході України з використанням засобів фізичної культури і спорту для забезпечення сприяння їх соціальній інтеграції [12].

Дослідники в області фізичної культури і спорту провідних країн армій НАТО стверджують, що комплексне застосування засобів фізичного виховання найбільш ефективно впливає на формування фізичної та професійної готовності. Тому в США, Канаді, Великій Британії, Німеччині, Фінляндії та інших постійно відбувається удосконалення програм, тестів та стандартів спеціальної фізичної підготовки [14; 15; 16; 17].

При розробці експериментальної програми за основу було взято комплексне використання засобів фізичного виховання, яке в свою чергу включає: кросфіт та фітнес технології; військово-прикладні види спорту: військово-спортивне багатоборство, авіаційне багатоборство, військове п'ятиборство, прикладна практична стрільба; засоби змішаних єдиноборств ММА, джиу-джицу, панкратіону, крав-мага, фрі-файту. Комплексне використання засобів фізичного виховання забезпечує використання системного підходу підготовки, який охоплює фізичний, психологічний, технічний і тактичний аспекти розвитку. Цей підхід включає різноманітні вправи і тренування, які допомагають розвивати не лише фізичну силу і витривалість, а й спритність, гнучкість, реакцію, координацію рухів, а також психічну стійкість. Комплексний підхід акцентує увагу на поєднанні аеробних і анаеробних навантажень, силових вправ і вправ на витривалість, тренування для розвитку швидкості й витримки, а також спеціальних навичок, що адаптуються до специфіки професійної діяльності, а саме для військовослужбовців СБ України. Такий підхід передбачає індивідуалізацію програми тренувань з урахуванням рівня підготовки та особистих потреб, забезпечення безперервності процесу та поступове підвищення навантажень. Це дозволяє формувати стійкий рівень фізичної підготовленості, необхідний для виконання завдань у складних і стресових умовах.

Реалізація умов фізичного виховання — це створення оптимальних передумов для ефективного фізичного розвитку, формування здорового способу життя та підвищення загальної фізичної підготовленості. Вона включає кілька ключових аспектів:

1. Забезпечення сучасним спортивним інвентарем, тренажерами, спеціальними залами та майданчиками, а також адаптованими умовами для різних видів фізичних вправ. Це створює можливість для різноманітного та безпечного проведення занять;
2. Залучення досвідчених інструкторів і тренерів, які мають знання та навички в галузі фізичного виховання, спортивної підготовки і здорового способу життя;
3. Розробка і впровадження адаптованих програм, які враховують вікові, індивідуальні та професійні особливості учасників, забезпечуючи цілісність підходу до фізичної підготовки. Програми мають бути спрямовані на досягнення конкретних цілей: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних і психічних якостей, профілактику захворювань тощо;
4. Формування у курсантів мотивації до занять фізичною культурою, підвищення інтересу до власного фізичного розвитку і самовдосконалення. Психологічна підтримка допомагає долати страхи та втому, особливо при підвищених навантаженнях;
5. Регулярне оцінювання фізичної підготовки, відстеження прогресу і коригування програм відповідно до змін у фізичному стані та рівні підготовки. Це дозволяє вчасно вносити корективи в програму, що підвищує її ефективність і запобігає перевантаженням;
6. Поєднання фізичних навантажень з освітнім процесом, адаптація режиму тренувань до навчального графіка. Це дозволяє забезпечити гармонійний розвиток без шкоди для інших видів діяльності.

Реалізація цих умов створює оптимальне середовище для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та стійкості, сприяючи всебічному розвитку особистості.

Керуючись принципами та методами педагогічної науки, впровадження експериментальної програми підготовки курсантів обумовлена реалізацією певних умов:

1. Педагогічні умови:

- використання сучасних педагогічних методів і прийомів, які спрямовані на розвиток ключових психофізичних якостей курсантів, формування професійно важливих компетенцій та спеціалізованих навичок. Досягнення цієї мети здійснюється через адаптацію навчальних методів, які підвищують функціональні резерви організму і формують стійку мотивацію до занять фізичним вихованням в контексті служби в Службі безпеки України;
- принцип індивідуалізації – передбачає врахування особистісних особливостей і фізичних можливостей курсантів, що сприяє досягненню максимальних результатів у процесі фізичної підготовки;
- принцип безперервного навчання – включення елементів фізичної підготовки та профільної теорії в щоденну діяльність, щоб курсанти поступово звикали до навантажень і вимог професії.

2. Організаційні умови:

- забезпечення цілісності та системності у використанні фізкультурних знань, які спрямовані на інтеграцію фізичного виховання в структуру військово-професійної діяльності. Це включає комплексне застосування засобів фізичного виховання для зміцнення здоров’я курсантів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, а також активізацію їхньої пізнавальної діяльності;
- впровадження індивідуального підходу до кожного курсанта на заняттях з фізичного виховання, що сприяє формуванню особистої мотивації до навчання і саморозвитку;
- формування інтегрованої системи фізичного виховання, де фізична підготовка є невід'ємною частиною професійної діяльності, сприяючи підвищенню загальної підготовленості курсантів.

3. Психологічні умови:

- підготовка курсантів до майбутньої професійної діяльності з використанням показників психологічної та фізичної готовності. Це включає розвиток моральної стійкості, підвищення почуття відповідальності, командної роботи та формування позитивної мотивації до самовдосконалення у сфері фізичної підготовки;
- принцип рефлексії – включення елементів самооцінки, аналізу власного розвитку та досягнень, що дозволяє курсантам більш усвідомлено підходити до процесу фізичного вдосконалення та професійної підготовки.

Експериментальна програма спеціальної фізичної підготовки курсантів із застосуванням комплексного використання засобів фізичного виховання забезпечує наступні підходи до фізкультурної освіти:

– компетентнісний, орієнтується на формування ключових компетенцій, які допомагають курсанту успішно адаптуватися до різних життєвих ситуацій і фізичних викликів. Тут важливо не лише навчити конкретним вправам, а й розвинути здатність самостійно підтримувати свою фізичну форму, критично оцінювати своє здоров'я та планувати фізичну активність;

– особистісно-орієнтований, фокусується на індивідуальних потребах і можливостях кожного учасника. Враховуються фізичний стан, рівень підготовки, інтереси, мотивація та індивідуальні цілі курсанта. Цей підхід допомагає створити сприятливі умови для всебічного фізичного розвитку, адаптованого до особистих потреб;

– діяльнісний, передбачає розвиток навичок через активну участь у різних формах фізичної діяльності — від спортивних ігор до тренувань, орієнтованих на конкретні завдання, як-от підвищення витривалості або сили;

– інноваційний, включає використання сучасних технологій і методів навчання, таких як цифрові тренажери, мобільні додатки для фітнесу, програми моніторингу фізичних показників, відеоуроки тощо. Інноваційні інструменти допомагають зробити фізичну освіту більш інтерактивною і привабливою;

– здоров'язберігаючий, орієнтований на зміцнення здоров'я курсантів через фізичну активність, профілактику захворювань і розвиток мотивації до здорового способу життя. Цей підхід активно використовується в освітніх програмах, спрямованих на поліпшення якості життя, підтримку психічного здоров'я та запобігання шкідливим звичкам;

– системний, розглядає фізичну освіту як цілісний процес, що поєднує різні види фізичної активності, психофізичний розвиток, формування знань про здоровий спосіб життя, культуру тіла і самоконтроль. Системний підхід забезпечує гармонійний розвиток фізичних, моральних та емоційних якостей.

Системний підхід дозволяє структурувати кожне заняття як цілісну педагогічну систему, де чітко реалізуються основні педагогічні принципи:

1) Принцип свідомості та активності: курсанти повинні розуміти цілі заняття, його значення і користь для професійної підготовки. Це стимулює їхню активну участь у навчальному процесі та розвиток особистої відповідальності за власний прогрес.

2) Принцип наочності: включення в заняття наочних матеріалів, демонстрацій, прикладів та використання сучасних візуальних засобів дозволяє курсантам легше засвоювати інформацію і формувати практичні навички.

3) Принцип систематичності та послідовності: зняття повинні бути логічно взаємопов'язані та побудовані на основі поступового ускладнення матеріалу. Це дозволяє курсантам поступово освоювати нові навички і знання, закріплюючи кожен попередній етап навчання.

4) Принцип доступності та індивідуалізації: врахування рівня підготовленості, індивідуальних можливостей та потреб курсантів забезпечує оптимальне навантаження і сприяє особистісному розвитку. Відповідність завдань рівню підготовки кожного курсанта підтримує його інтерес і мотивацію до занять.

5) Принцип науковості: навчання має базуватися на сучасних наукових знаннях і передових методиках, що сприяє обґрунтованому підходу до фізичної та професійної підготовки. Це дозволяє курсантам засвоювати методи, які відповідають вимогам їхньої майбутньої професійної діяльності.

6) Принцип міцності засвоєння знань і навичок: закріплення матеріалу відбувається через повторення, тренування та практичне застосування набутих навичок. Такий підхід дозволяє глибше інтегрувати знання у професійну діяльність курсантів.

7) Принцип мотивації: постійне стимулювання мотивації курсантів через пояснення практичної цінності знань і навичок у професійній діяльності підвищує їхню зацікавленість у навчанні та прагнення до саморозвитку.

8) Принцип прикладності, у даному контексті цілеспрямований на формування і розвиток професійно важливих якостей, спеціальних умінь і військово-прикладних навичок курсантів у процесі занять фізичною підготовкою з комплексним використанням засобів фізичного виховання (тобто вивчати ті вправи, прийоми та дії, які потрібні для реалізації певних завдань обумовлені специфікою професійної діяльності).

При розробці експериментальної програми навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка (освітній ступінь – бакалавр)" було враховано наступні компоненти: мотиваційний, пізнавальний, фізичний, психологічний, комунікативний та рефлексивний.

Мотиваційний компонент включає заходи для розвитку ціннісних орієнтирів і самостійної мотивації до фізичного вдосконалення, наприклад, через систему особистісного прогресу або систему рейтингових балів за досягнення в спортивних випробуваннях.

Пізнавальний компонент включає інтерактивні засоби навчання (відеоуроки, онлайн-тести), які забезпечують наочність та покращують розуміння теоретичного матеріалу. Також додається блок з аналізу спортивних і фізичних досягнень та вивчення спортивних технологій для відстеження прогресу.

Фізичний компонент включає принципи поступовості та індивідуалізації тренувального процесу для врахування індивідуальних фізичних можливостей і прогресу кожного курсанта.

Це робить програму більш збалансованою та комплексною, адже вона враховує як фізичні, так і психологічні аспекти, а також формує ціннісну і професійну орієнтацію курсантів, що відповідає вимогам їхньої майбутньої діяльності.

До принципів формування професійної мотивації курсантів із використанням комплексного застосування засобів фізичного виховання відносяться такі основні принципи:

1. Принцип усвідомленості та цілеспрямованості: курсанти повинні чітко розуміти, як фізична підготовка сприяє їхній професійній діяльності та підвищенню особистої ефективності. Мотивація посилюється, коли вони розуміють конкретні цілі тренувань і як ці цілі пов'язані з їхніми майбутніми службовими завданнями.

2. Принцип індивідуалізації: кожен курсант має свої фізичні можливості та рівень підготовки, тому підходи до мотивації повинні враховувати ці особливості. Індивідуальний підхід допомагає курсантам відчувати особистий прогрес, що стимулює подальшу участь у заняттях і мотивацію до вдосконалення.

3. Принцип систематичності та поступовості: професійна мотивація потребує тривалого формування, тому фізичні вправи вводяться послідовно, з поступовим підвищенням складності. Це дозволяє уникати перенапруження і підтримувати стабільний рівень зацікавленості в досягненні нових цілей.

4. Принцип досягнення особистих та колективних результатів: мотивацію підсилює акцент на досягненні як особистих результатів, так і успіхів у команді. Позитивна конкуренція, а також командні заняття підвищують дух колективізму, що є важливим для майбутньої служби.

5. Принцип прикладного спрямування: засоби фізичного виховання та їхні результати мають чіткий прикладний характер. Курсанти бачать, як конкретні навички (швидкість, витривалість, координація) підвищують їхню ефективність у ситуаціях, пов'язаних з їхньою майбутньою професійною діяльністю.

6. Принцип змагальності: змагання є сильним мотиваційним фактором, адже дозволяють курсантам випробувати свої сили, розвинути витривалість, силу волі та націленість на результат. Це також сприяє психологічній стійкості, необхідній для роботи в екстремальних умовах.

7. Принцип позитивного підкріплення та самоконтролю: позитивне підкріплення досягнень (похвала, визнання) і розвиток самоконтролю сприяють самодисципліні та впевненості в своїх силах. Курсанти, які здатні аналізувати свої результати і бачити прогрес, мають сильнішу мотивацію до подальшого розвитку.

В умовах експерименту КГ займалася за чинною програмою дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», а ЕГ за експериментальною авторською програмою «Спеціальна фізична підготовка», до якої входили елементи та засоби змішаних єдиноборств, крав-мага, військово-спортивних багатоборств, кросфіту, прикладної практичної стрільби, військового п'ятиборства, джиу-джицу, спортивного орієнтування, військового п'ятиборства, фрі-файту.

Висновки. За результатами теоретичних досліджень було сформовано експериментальну програму навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», призначену для опанування здобувачами рівня вищої освіти «бакалавр» навчальних закладів СБУ. При розробці експериментальної програми за основу було взято комплексне застосування засобів фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень.

Перспективи подальших досліджень буде спрямовано на дослідження ефективності експериментальної програми дисципліни Спеціальна фізична підготовка.

Література

1. Вако І.І. Удосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців Служби безпеки України. автореф. дис… канд наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 22 с.

2. Гаркавий А.О., Вербин Н.Б., Коновалов Д.О., Кулаков Д.В., Горошко Н.І. Перспективи вдосконалення техніки службово-прикладного рукопашного бою майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. №69.Т.2. 2020 р. С. 65-69.

3. Гунченко В. О. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів технічного забезпечення Сухопутних військ Збройних Сил України. дис. … доктор філософії: 017. Харків, 2023. 325 с.

4. Жемброський С.М., Сич Р.В. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2019 Випуск 3.* С. 1-11.

5. Корчагін М.В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-операторів Повітряних Сил у циклі бойового чергування: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих.. та спорту: 24.00.02. Дніпро, 2018. 20 с.

6. Костів С.Ф. Розвиток психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління у сфері оборони оперативно-тактичного рівня в системі післядипломної освіти: дис. … доктор філософії : 011. Київ, 2020. 269 с.

7. Круцевич Т. Ю. Професійно-спрямована система фізичної підготовки майбутніх офіцерів / Т. Ю. Круцевич, О. М. Ольховий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : наук.-теорет. журн. К. : НУФВіС України. 2012. № 4. С. 73-77.

8. Любчич Р.І. Експериментальна перевірка технології формування фізичної готовності майбутніх офіцерів НГУ до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 1 (159) 2023. С. 101-107.

9. Наказ ЦУ СБ України від 03.10.2024 року №484 „Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Службі безпеки України".

10. Откидач В.С. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. дис. … доктор філософії: 017. Дніпро, 2023. 241 с.

11. Панькевич Я.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інженерних військ Сухопутних військ Збройних Сил України: дис. … доктор філософії: 017. Львів, 2021. 221 с.

12. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 „Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року" зі змінами внесеними згідно з Постановою КМ № 930 від 19.08.2022 р.

13. Романчук В. М. Формування професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів засобами фізичних вправ / В. М. Романчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. —Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/ІІ36. наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Випуск 12 (39). С. 107-114.

14. Jeff Haden. The Motivation Myth: How High Achievers Really Set Themselves Up to Win by Jeff Haden. 2019. P. 192.

15. S. D. Burley, J. R. Drain, J. A. Sampson, B. C. Nindl, H. Groeller Effect of a novel low volume, high intensity concurrent training regimen on recruit fitness and resilience. Journal of Science and Medicine in Sport Volume 23 (10) (2020) PP. 979-984. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.03.005.

16. The Army Physical Fitness Program. Army Training and Leader Development. 2017 Dec; AR 350–1: 17–9.

17. Withrow K.L.; Rubin D.A.; Dawes J.J.; Orr R.M.; Lynn S.K.; Lockie R.G. Army Combat Fitness Test Relationships to Tactical Foot March Performance in Reserve Officers' Training Corps Cadets. Biology 2023, 12, 477, pp. 2-14. https://doi.org/ 10.3390/biology12030477.

Reference

1. Vako I.I. (2016) Udoskonalennya texniky rukopashnogo boyu v procesi specialnoyi fizychnoyi pidgotovky majbutnix faxivciv Sluzhby bezpeky Ukrayiny [Improving hand-to-hand combat techniques in the process of special physical training of future

specialists of the Security Service of Ukraine]. avtoref. dy`s… kand nauk z fiz. vy`xovannya ta sportu: 24.00.02. Ky`yiv, 2016. 22 p. (in Ukraine).

2. Harkavyi A.O., Verbyn N.B., Konovalov D.O., Kulakov D.V., Horoshko N.I. (2020) Perspektyvy vdoskonalennia tekhniky sluzhbovo-prykladnoho rukopashnoho boiu maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Prospects for improving the technique of service-applied hand-to-hand combat of future officers of the National Guard of Ukraine]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. №69.T.2. 2020 r. S. 65-69. (in Ukraine).

3. Hunchenko V. O. (2023) Optymizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv pidrozdiliv tekhnichnoho zabezpechennia Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [Optimization of special physical training of servicemen of the technical support units of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine]. dys. … doktor filosofii: 017. Kharkiv, 2023. 325 s. (in Ukraine).

4. Zhembrovskyi S., Sych S. (2019) Spetsialna fizychna pidhotovka maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv yak skladova formuvannia yikh hotovnosti do profesiinoi diialnosti [Special physical training of future border guards as a component of forming their readiness for professional activity]. Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy, Vypusk 3, 2019. S. 1-11. (in Ukraine).

5. Korchahin M.V. (2018) Optymizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv-operatoriv Povitrianykh Syl u tsykli boiovoho cherhuvannia [Optimization of special physical training of Air Force servicemen-operators in the combat duty cycle]: avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykh.. ta sportu: 24.00.02. Dnipro, 2018. 20 p. (in Ukraine).

6. Kostiv S.F. (2020) Rozvytok psykhofizychnoi vytryvalosti maibutnikh profesionaliv viiskovoho upravlinnia u sferi oborony operatyvno-taktychnoho rivnia v systemi pisliadyplomnoi osvity [Development of psychophysical endurance of future military management professionals in the field of defense at the operational-tactical level in the postgraduate education system]: dys. … doktor filosofii : 011. Kyiv, 2020. 269 p. (in Ukraine).

7. Krutsevych T. Y. (2012) Profesiino-spriamovana systema fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv [Professionallyoriented system of physical training of future officers] / T. Y. Krutsevych, O. M. Olkhovyi // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu : nauk.-teoret. zhurn. K. : NUFViS Ukrainy. 2012. № 4. S. 73-77. (in Ukrainian).

8. Liubchych R.I. (2023) Eksperymentalna perevirka tekhnolohii formuvannia fizychnoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv NHU do sluzhbovo-boiovoi diialnosti v protsesi profesiinoi pidhotovky [Experimental verification of the technology of forming the physical readiness of future officers of NSU for service and combat activity in the process of professional training]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vypusk 1 (159) 2023. S. 101-107. (in Ukraine).

9. Nakaz TsU SB Ukrainy vid 03.10.2024 roku №484 „Pro zatverdzhennia Instruktsii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Sluzhbi bezpeky Ukrainy" [On approval of the Instructions on the organization of physical training in the Security Service of Ukraine]. (in Ukraine).

10. Otkydach V.S. (2023) Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv zasobamy viiskovo-sportyvnykh bahatoborstv [Improvement of special physical training of cadets by means of military sports all-around]: dys. … doktor filosofii: 017. Dnipro, 2023. 242 p. (in Ukraine).

11. Pankevych Y.A. (2021) Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv inzhenernykh viisk Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [Improvement of special physical training of servicemen of engineering troops of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine]: dys. … doktor filosofii: 017. Lviv, 2021. 221 p. (in Ukraine).

12. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 r. № 1089 „Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku" [On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the period until 2028] zi zminamy vnesenymy zghidno z Postanovoiu KM № 930 vid 19.08.2022 r. (in Ukrainian).

13. Romanchuk V. M. (2013) Formuvannia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv zasobamy fizychnykh vprav [Formation of professional and applied physical fitness of cadets by means of physical exercises]/ V. M. Romanchuk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport/ll36. naukovykh prats/ Za red. H. M. Arziutova. K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2013. Vypusk 12 (39). S. 107-114. (in Ukrainian).

14. Jeff Haden (2019) The Motivation Myth: How High Achievers Really Set Themselves Up to Win by Jeff Haden. 2019. P. 192. (in USA).

15. S. D. Burley, J. R. Drain, J. A. Sampson, B. C. Nindl, H. Groeller (2020) Effect of a novel low volume, high intensity concurrent training regimen on recruit fitness and resilience. Journal of Science and Medicine in Sport Volume 23 (10) (2020) PP. 979-984. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.03.005. (in USA).

16. The Army Physical Fitness Program. Army Training and Leader Development. 2017 Dec; AR 350–1: 17–9. (in USA).

17. Withrow K.L.; Rubin D.A.; Dawes J.J.; Orr R.M.; Lynn S.K.; Lockie R.G. (2023) Army Combat Fitness Test Relationships to Tactical Foot March Performance in Reserve Officers' Training Corps Cadets. Biology 2023, 12, 477, pp. 2-14. https://doi.org/ 10.3390/biology12030477. (in USA).