DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).22
УДК 355:796.01

Пронтенко В. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки та виживання, Житомирський військовий інститут
імені С. П. Корольова, м. Житомир
https://orcid.org/0000-0003-2454-6190
Мілевський О. Л.
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут
Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ
https://orcid.org/0009-0009-8407-3840
Данилюк М. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий
інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ
https://orcid.org/0009-0006-5691-732X
Лелюк М. Г.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий
інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-6255-6096
Дзюба Т. Г.
старший викладач кафедри фізичного виховання та фізкультурно-спортивної реабілітації, Житомирський
військовий інститут імені С. П. Корольова
(м. Житомир).
https://orcid.org/0009-0008-8196-6566
Гетманов А. О.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут
Київського Національного університету
імені Тараса Шевченка, м. Київ
https://orcid.org/0009-0007-9205-2551

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ВИДИ СПОРТУ ТА ЇХ МІСЦЕ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У статті досліджено роль і місце військово-прикладних видів спорту у формуванні та забезпеченні фізичної та психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України (ЗС України) до ефективного виконання бойових та спеціальних завдань за призначенням й живучості на полі бою. Для досягнення мети були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, нормативно-правової бази, даних інтернет ресурсів, метод аналогії та порівняння. За результатами дослідження встановлено, що, військово-прикладні види спорту на сьогоднішній день слід розглядати як ключовий компонент системи підготовки військовослужбовців сектору безпеки і оборони України, що забезпечує формування фізичної та психологічної готовності бійців до навчально-бойової та бойової діяльності в умовах сучасної війни. Визначено, що військово-прикладні види спорту виступають важливим інструментом зближення навчально-тренувального процесу з реальними бойовими умовами, мінімізуючи розрив між тренувальним та бойовим середовищем. Вищесказане дає право стверджувати, що застосування військово-прикладних видів спорту під час навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців ЗС України забезпечить формування найвищого рівня готовності військовослужбовців, коли фізичні якості, психологічна стійкість та когнітивна гнучкість функціонують як єдине ціле для досягнення найкращого результату – перемоги над ворогом.

Ключові слова: *психофізична готовність, військово-прикладні види спорту, військовослужбовці.*

Prontenko V., Milevskyi O., Danyliuk M., Leliuk M., Dziuba T., Getmanov A. Applied Military Sports And Their Place In Ensuring Psycho-Physical Readiness Of Military Officers Of The Armed Forces Of Ukraine. *The article examines the role and place of military applied sports in the formation and provision of physical and psychological readiness of servicemen of the Armed Forces of Ukraine for the effective performance of combat and special tasks as assigned and survivability on the battlefield. To achieve the goal, the following research methods were applied: theoretical analysis and generalization of scientific, educational and methodological literature, regulatory and legal framework, data from Internet resources, the method of analogy and comparison. Based on the results of the study, it was established that military applied sports should be considered as a key component of the system of training military personnel of the security and defense sector of Ukraine, which ensures the formation of physical and psychological readiness of soldiers for training, combat and combat activities in the conditions of modern war. It was determined that applied military sports are an important tool for bringing the educational and training process closer to real combat conditions, minimizing the gap between the training and combat environment. The above gives the right to claim that the use of applied military sports during training and combat activities of*

servicemen of the Armed Forces of Ukraine will ensure the formation of the highest level of readiness of servicemen, when physical qualities, psychological stability and cognitive flexibility function as a single unit to achieve the best result - victory over the enemy.

Key words: *psychophysical readiness, military applied sports, servicemen.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Досвід участі військовослужбовців ЗС України та інших збройних формувань переконливо свідчить, що не дивлячись на стрімкий розвиток озброєння та військової техніки, військової справи вцілому, технологізацію ведення війни, повсюдне застосування штучного інтелекту під час планування бойових дій тощо, людський ресурс залишається стрижнем стратегічного планування операцій, прийняття рішень, з лідерськими якостями, високопрофесійними вміннями й навичками, тобто військовослужбовцями, командирами-лідерами, здатними повести за собою особовий склад, виконати бойове завдання долаючи стрес, втому, фізичне, інформаційне та психологічне перенавантаження. Не останню роль у підготовці сучасних бійців, здатних до виконання специфічних і бойових завдань у стресових ситуаціях сучасної гібридної війни належить фізичній підготовці. Однак, на сьогоднішній день існують певні протиріччя: наявність високих вимог до рівня фізичної підготовленості кандидатів для проходження служби у спеціальних підрозділах ЗС України, інших елітних підрозділах підрозділів сектору безпеки та оборони України, кандидатів на навчання у вищих військових навчальних закладах тощо, та відсутністю фізичної підготовки як навчальної дисципліни під час проходження військовослужбовцями базової загальновійськової підготовки. Очевидним й актуальним стає питання застосування військово-прикладних видів спорту, їх окремих дисциплін, вправ безпосередньо під час навчально-бойової та бойової діяльності для формування фізичної та психологічної готовності військовослужбовців ЗС України до успішного виконання бойових та спеціальних завдань за призначенням й живучості на полі бою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій [1; 2; 4; 5; 6] свідчить, що питання впливу занять фізичною підготовкою і спортом, зокрема, військово-прикладними видами, на формування фізичної готовності військовослужбовців ЗС України, інших формувань сектору безпеки та оборони, працівників правоохоронних органів, ретельно вивчалося цілою низкою *дослідників. Так, серед решти вагомий внесок у розвиток порушеного питання зробили професори: С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, О. В. Петрачоков, В. В. Бондаренко, С. М. Жембровський, О. І Тьорло, С. І. Глазунов, В. М. Кирпенко та інші вчені. Фундаментальними є дослідження В. В. Ягупова, Ю. С. Фіногенова, Г. І. Сухоради, О. М. Ольхового, І. С. Овчарука. В. Б. Добровольського.*

Так, у низці робіт С. В. Романчука [4] знаходимо відомості про ефективність застосування військово-прикладних видів спорту для системної підготовки військових фахівців Сухопутних військ ЗС України. *Автором спільно із професором Є.* Н. Приступою було проаналізовано вплив занять військовими багатоборствами та військово-прикладними видами спорту на роботу основних систем організму військовослужбовців, виявлено залежність між особливостями військово-професійної діяльності та результатами у виконанні вправ військових багатоборств, обґрунтовано характерні впливи військово-прикладних видів спорту на організм військовослужбовців різних видів ЗС України,

І. В. Хлібович та інші фахівці вважають, що ефективним засобом розвитку й вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців, формування їх військово-прикладних рухових навичок є прийоми та способи ведення рукопашного бою, часто в умовах обмеженого простору, із використанням холодної та/або вогнепальної зброї, підручних засобів.

С. О. Юр`єв [5] та інші дослідники для підвищення якості організації й проведення фізичної підготовки військовослужбовців пропонують застосування засобів військового п'ятиборства, власне кросової підготовки, подолання смуги перешкод, прикладної стрільби, плавання й метання гранат.

В. С. Откидач зі співавторами [1] досліджували питання організації спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-спортивних багатоборств.

У наукових дослідженнях І. А. Щербини [2] та інших вчених увага зосереджується на формуванні військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців засобами стандартів фізичної підготовки.

У роботах І. С. Овчарука та інших вчених знаходимо ґрунтовні дослідження про застосування бойової армійської системи в рамках фізичної підготовки як курсантів ВВНЗ, так й військовослужбовців ЗС України.

У ряду робіт було розглянуто формування психофізичної готовності бійців до професійно-бойової діяльності засобами спортивного орієнтування.

Як зазначають у своїх наукових розвідках В. П. Ягодзінський та інші вчені, сучасним, високоефективним методом розвитку рухових та спеціальних якостей, підвищення функціонального резерву організму й формування прикладних навичок курсантів є засоби функціонального багатоборства.

Сучасним й ефективним засобом розвитку фізичних якостей та формування навичок курсантів ВВНЗ упродовж навчання в умовах воєнного стану М. О. Родіонов вважає високоінтенсивні інтервальні навантаження [3].

Крім того, на сьогоднішній день в Україні популярним засобом формування фізичної й психологічної готовності учнівської й допризовної молоді, курсантів ВВНЗ є мілітаризовані фітнес-програми, що за змістом пов'язані з високоінтенсивними інтервальними тренуваннями, лише з військовою складовою, тобто із переважним застосуванням засобів військово-прикладних видів спорту.

Ми солідарні з думкою вчених щодо застосування певних дисциплін та вправ, особливо рукопашного бою, метання гранат, подолання перешкод, швидкісної стрільби з різних сучасних видів зброї, прискореного пересування – є актуальним напрямком підготовки бійців й повною мірою відповідає умовам навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців на фронті. Однак, зазначені вище кросфіт-комплекси, високоінтенсивні тренування, мілітарі-

фітнес-програми тощо потребують значної кількості різноманітного спортивного інвентарю та обладнання, висококопрофесійних інструкторів й тренерів, відповідного місця для проведення тренувань тощо, що особливо складно організувати в умовах навчально-бойової діяльності. Крім того, ряд досліджень поводилися до повномасштабного вторгнення окупантів рф в Україну й відповідно, не повною мірою враховують зміни у веденні сучасної гібридної війни, вимог до фізичної та психологічної готовності військовослужбовців ЗС України до навчально-бойової та бойової діяльності.

Мета роботи: дослідити роль і місце військово-прикладних видів спорту у формуванні та забезпеченні фізичної та психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до ефективного виконання бойових та спеціальних завдань за призначенням й живучості на полі бою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, нормативно-правової бази, даних інтернет ресурсів, метод аналогії та порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. За допомогою теоретичних методів дослідження встановлено, що військово-прикладні види спорту посідають особливе місце у забезпеченні психофізичної готовності військовослужбовців ЗС України та є явищем, що виходить далеко за межі звичайної фізичної підготовки. Досвід повномасштабної агресії росії проти України засвідчив, що перемогу на полі бою визначає не лише висока технічна оснащеність військових підрозділів, стратегія воєнних операцій і тактика ведення бою, а передусім здатність військовослужбовців ефективно виконувати бойові та спеціальні завдання під впливом значних фізичних і психологічних навантажень, зберігаючи стійкість до бойового стресу, здатність мислити об'єктивно та швидко приймати вірне рішення [2; 10]. Критичним фактором виживання на полі бою є не стільки рівень розвитку фізичних якостей, скільки здатність бійців діяти в умовах фізичного та емоційного виснаження, страху, інформаційного перевантаження або «голоду», тобто повної відсутності інформації про стан справ на полі бою. У зазначеному контексті військово-прикладні види спорту виконують функцію психічного загартовування військовослужбовців. Відтак, систематичне тренування й періодичне перебування в умовах штучно створеного стрес-фактору (участь у змаганнях із військово-прикладних видів спорту, дефіциту часу, обмеження у відпочинку, фізичної втоми тощо) сприяє формуванню стресостійкості бійців. Військовослужбовці навчаються контролювати власні емоції, підтримувати концентрацію уваги та розподіляти увагу, діяти раціонально навіть у екстремальних ситуаціях на полі бою.

Фахівцями фізичної підготовки та спорту встановлено сутність військово-прикладних видів спорту, яка полягає у моделюванні бойових дій під час навчально-бойової діяльності у тренувальному середовищі [5; 7]. Так, подолання смуги перешкод, антидронова підготовка, спортивне орієнтування на місцевості, рукопашний бій, практична (швидкісна) стрільба, марші та марш-кидки у повному спорядженні тощо, повною мірою відтворюють елементи реальної бойової діяльності із відповідним фізичним навантаженням, хоча і без суттєвого стрес-фактору, в умовах регульованого середовища. Тому, завдяки застосуванням засобів військово-прикладних видів спорту у тренувальному середовищі у бійців відбувається адаптація до специфічних дій з подальшим «трасфером» сформованих навичок на військово-професійну діяльність.

Одне з ключових місць у підготовці військовослужбовців до виконання бойових завдань належить змагальному методу, який є потужним інструментом психологічного та фізичного загартування бійців. У ВВНЗ та навчальних центрах підготовки військовослужбовців цей підхід перетворює рутинне навчання на динамічний процес, який активізує мотиваційні механізми та формує внутрішню установку курсантів на досягнення успіху й перемоги. В умовах повномасштабної війни ця установка може змінитися у прагнення виконати бойове завдання будь-якою ціною. Змагальність також сприяє розвитку лідерських якостей військовослужбовців, штучному створенню стресових ситуацій та формуванню вмінь у бійців працювати в єдиній команді.

Яскравими прикладами якісної підготовленості до виконання бойових та спеціальних завдань, живучості на полі бою є представники прикладних, силових та стрілецьких дисциплін/видів спорту, які частіше за інших опиняються на передовій через специфіку своїх цивільно-спортивних й прикладних навичок й демонструють високі показники бойової готовності. Серед перших у переліку спортсмени – представники єдиноборств і бойових мистецтв (військово-прикладні напрямки рукопашного бою, фрі-файту, самбо/бойового самбо, джиу-джитсу, єдиноборств ММА, боксу та кікбоксингу). Ці бійці мають високий рівень фізичної підготовленості, спортивну жорстокість й агресію, а також високий поріг стресостійкості, тому масово залучалися до штурмових підрозділів, таких як 3-тя окрема штурмова бригада, підрозділів Національної гвардії «Азов» та «Азов-Харків», спеціальних підрозділів Головного управління розвідки «Кракен», «Артан», «Шаман» тощо. Не менше активними, свідомими й затребуваними у ЗС України є спортсмени й тренери стрілецького спорту, тобто спортивної стрільби з вогнепальної та пневматичної зброї, а також з лука (стендова стрільба, кульова стрільба, снайпінг) та біатлону. Представники автомобільного і мотоциклетного спорту, альпінізму, спортивного орієнтування, туризму тощо із початком війни в короткий термін перекваліфікувалися у водіїв броньованої та спеціальної військової техніки, операторів БпЛА, водіїв евакуаційного транспорту, провідників-розвідників тощо. Значний відсоток залученості представників військово-прикладних видів спорту до виконання бойових завдань обґрунтовується їх високими показниками швидкої адаптації до динамічного стану бойових дій, так як навички у поводженні та використання різних видів зброї, орієнтування на місцевості, високий рівень силових показників та витривалості скоротили час їхньої підготовки.

За висновками ряду досліджень [4; 6] було встановлено, що військово-прикладні види спорту певною мірою впливають і на когнітивну сферу бійців. Ці види спорту не лише тренують фізичні навички, а й значно покращують ментальні здібності, необхідні у бойових умовах: розвивають оперативне мислення, здатність швидко аналізувати обстановку на полі бою, прогнозувати дії противника та приймати рішення в стресових умовах невизначеності.

Поряд з тим, важливо наголосити, що ефективність застосування військово-прикладних видів спорту під час підготовки бійців до виконання бойових та спеціальних завдань за призначенням залежить від її системності та наближеності до реальних умов бойових дій. Досвід участі військовослужбовців у повномасштабній війні в Україні показує, що найбільш ефективними та результативними на полі бою є підрозділи, у яких під час підготовки відбувається поєднання виконання фізичних вправ з певними тактичними діями та психологічними компонентами, використанням сучасного озброєння й спорядження, імітацією бойових сценаріїв. Наприклад: подолання штучних та природніх смуг перешкод із антидроновою підготовкою, метанням імітаційних гранат; виконання прийомів переміщення на полі бою з швидкісною стрільбою на коротких відстанях; проведення бойових спарингів в умовах обмеженого простору, в темряві, у воді тощо.

На теперішній час на фронті особливої ваги набуває автоматизація дій військовослужбовців. Нерідко трапляється, що в умовах навчально-бойової та бойової діяльності час на прийняття вірного рішення суттєво обмежений, тому особливо важливо, щоб сукупність рухів та дій військовослужбовців, вчинків та способів реагування організму бійців на зовнішні подразники була доведена до автоматизму. Так, більшість вправ або елементів вправ із дисциплін військово-прикладних видів спорту, які будуть часто відпрацьовуватися бійцями на тренуваннях в умовах змінних навантажень, впливатимуть на формування динамічних стереотипів й психомоторних навичок, які дозволяють підготовленим військовослужбовцям діяти без втрати ефективності навіть в умовах фізичного й психологічного перенавантаження.

Проте, досвід війни рф проти України показує, що існує ряд проблем під час підготовки військовослужбовців, а саме: недостатній й нерівномірний вихідний рівень фізичної підготовленості бійців, а також здатність захисників підтримувати й забезпечувати фізичну готовність й бойову ефективність у довготривалій перспективі, безпосередньо під час виконання бойових завдань. До негативних чинників, що призводять до поступового виснаження психофізичних ресурсів, зниження бойової готовності військовослужбовців на фронті можна виокремити: довгочасне виконання бойових завдань на передній лінії бойових дій, тривале перебування в умовах хронічного стресу, систематичне недосипання, фізичне виснаження, інформаційне перевантаження, постійна загроза життю та здоров'ю бійців тощо. Відповідно, військово-прикладні види спорту у зазначеному контексті можуть розглядатися як засіб формування здатності бійців до мобілізації внутрішніх ресурсів, адаптації до стресу, прийняття відповідальних рішень у екстремальних бойових ситуаціях, формування здатності ефективно функціонувати навіть за умов граничного психофізичного виснаження.

Додаткової уваги фахівців, на нашу думку, потребує проблема адаптації процесу підготовки військовослужбовців із урахуванням особистих потреб та здібностей бійців, тобто урахування принципу індивідуального підходу та спрямованості на конкретну особу. Враховуючи масовість залучення до ЗС України різноманітного контингенту з різним рівнем фізичної та психологічної готовності універсальні підходи до підготовки можуть бути недостатніми й малоефективними. Відтак, застосування засобів військово-прикладних видів спорту має на меті адаптацію до індивідуальних особливостей військовослужбовців із урахуванням їх фізичного стану й психологічної стійкості, що дозволить не лише підвищити продуктивність підготовки, а й зменшити ризики для здоров'я наших захисників.

Ще одним протиріччям у підготовці військовослужбовців, яке безпосередньо пов'язане із новими викликами сучасної гібридної війни, й ставить під сумнів традиційні підходи до фізичної підготовки, на нашу думку, є потреба у зміні вектору фізичних навантажень. Так, використання безпілотних літальних апаратів, наземних роботизованих комплексів, високоточних засобів ураження, ведення бойових дій на дистанції тощо мають впливати й на зміну характеру застосування засобів традиційних військово-прикладних видів спорту у підготовці наших захисників. Безперечно, військово-прикладні види спорту і надалі будуть відігравати важливу роль у підготовці військовослужбовців ЗС України, проте сучасні виклики потребують їхньої трансформації шляхом інтеграції компонентів когнітивної підготовки, спрямованих на розвиток інформаційної грамотності, швидкості обробки значної бази даних, гнучкості й здатності до оперативного переключення уваги, здатності до ефективного прийняття відповідальних рішень тощо.

Висновки. Рівень розвитку та якість впровадження військово-прикладних видів спорту безпосередньо впливають на спроможність особового складу ефективно адаптуватися до викликів сучасної війни, сприяють формуванню не лише фізичної підготовленості бійців, а й психологічної стійкості, вольових якостей, критичного мислення та здатності діяти в умовах невизначеності та високого ризику.

Перспективи подальших досліджень: дослідити доцільність формування військово-прикладних навичок та розвиток рухових якостей курсантів ВВНЗ засобами багатоборств у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану.

Література

1.Откидач В. С., Корчагін М. В., Ольховий О. М., Юр'єв С. О. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. Український журнал медицини, біології та спорту. Миколаїв: Чорноморський національний університет ім. Петра Могили, 2021. Т.6. №3 (31) С. 374-380.

2.Пронтенко В. В., Щербина І. А., Підопригора М. В., Турчинов А. В., Борзило О. Ю., Бербеничук В. Ю. Формування фізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки в умовах повномасштабної воєнної агресії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2026. Вип. 3 (202) 26. С. 124–128. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).25

3.Родіонов М. О. Динаміка розвитку рухових якостей курсантів-розвідників у процесі занять засобами

високоінтенсивних інтервальних тренувань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 5 (192) 25. С. 137–140.

4.Романчук С. В., Приступа Є. Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. КП, 2012. Вип. 5. С. 223–230.

5.Юр'єв, С. О., Михнюк, О. В., Родіонов, М. О., Нікітін, А. М., Биков, Р. Г., Полозенко, Д. П., Підопригора, М. В., & Аефьєва, Л. П. (2021). Роль та місце військово-прикладних видів спорту у фізичній підготовці майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, (5(136), 149-152. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).36

6.Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації / В. М. Барков, С. І. Глазунов, С. М. Жембровський та інші; за заг. ред. О. В. Петрачкова. 2-ге видання. К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2017. 272 с.

7.Korchagin, M., Kurbakova, S. & Olkhovyi, O. (2017). Dependence of the success of professional activity of servicemen-operators on the level of psychophysiological qualities. Sports Gazette of Prydniprovia, 5(3), 65-68.

8.Valentyn V. Bondarenko, Vasyl V. Prontenko, Serhii V. Rusanivskyi, Rostyslav M. Radzievskyi, Vladyslav A. Danylchenko, Dmytro V. Shtanagei, Maksym V. Pidoprygora (2025). Motor activity regimen and daily energy expenditure of cadets and employees in practical units. Wiadomości Lekarskie, 78 (8), 1470-1475. https://doi.org/10.36740/WLek/209499

Reference

1.Otkydach V. S., Korchahin M. V., Olkhovyi O. M., Yuriev S. O. (2021). Vplyv zaniat viiskovo-sportyvnym bahatoborstvom na pokaznyky spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv [The influence of military sports all-around classes on indicators of special physical fitness of cadets of higher military educational institutions]. (pp. 374-380). Mykolaiv: UZMBS, T.6. №3 (31) (in Ukrainian)

2.Prontenko V. V., Shcherbyna I. A., Pidopryhora M. V., Turchynov A. V., Borzylo O. Yu., Berbenychuk V. Yu. (2026). Formuvannia fizychnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky v umovakh povnomasshtabnoi voiennoi ahresii. [Formation of physical readiness of military personnel by means of special physical training in conditions of full-scale military aggression]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 5 (202) 26. S. 124–128. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).25 (in Ukrainian)

3.Rodionov M. O. (2025). Dynamika rozvytku rukhovykh yakostei kursantiv-rozvidnykiv u protsesi zaniat zasobamy vysokointensyvnykh intervalnykh trenuvan. [The dynamics of the development of motor qualities of scout cadets in the process of classes using high-intensity interval training]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 5 (192) 25. S. 137–140. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).30

4.Romanchuk S. V., Prystupa Ye. N. (2012). Viiskovi bahatoborstva ta viiskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy. [Military all-around events and military-applied sports in the system of training specialists of the Armed Forces of Ukraine]. Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohiienka. Seriia: Fizychne vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny. Kamianets-Podilskyi, S. 223–230. (in Ukrainian)

5.Yuriev, S. O., Mykhniuk, O. V., Rodionov, M. O., Nikitin, A. M., Bykov, R. H., Polozenko, D. P., Pidopryhora, M. V., & Arefieva, L. P. (2021). Rol ta mistse viiskovo-prykladnykh vydiv sportu u fizychnii pidhotovtsi maibutnikh ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy. [The role and place of applied military sports in the physical training of future officers of the Armed Forces of Ukraine]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. (5(136), 149-152. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).36 (in Ukrainian)

6."Fizychna pidhotovka u viiskakh. Praktychni rekomendatsii" (2017). V. M. Barkov, S. I. Hlazunov, S. M. Zhembrovskyi ta inshi; za zah. red. O. V. Petrachkova. K. : NUOU, 272 s. (in Ukrainian)

7.Korchagin, M., Kurbakova, S. & Olkhovyi, O. (2017). Dependence of the success of professional activity of servicemen-operators on the level of psychophysiological qualities. Sports Gazette of Prydniprovia, 5(3), 65-68.

8.Valentyn V. Bondarenko, Vasyl V. Prontenko, Serhii V. Rusanivskyi, Rostyslav M. Radzievskyi, Vladyslav A. Danylchenko, Dmytro V. Shtanagei, Maksym V. Pidoprygora (2025). Motor activity regimen and daily energy expenditure of cadets and employees in practical units. Wiadomości Lekarskie, 78 (8), 1470-1475. https://doi.org/10.36740/WLek/209499

Стаття надійшла до редакції / Received 18.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 06.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026