

7. Suprunenko M. V. (2009). Biokinematichnyi analiz udarnih vzaemodii v tenisi [Biokinematic analysis of shock interactions in tennis]. *Teoriya i Praktika Fizichnogo vihovannya*. Doneck, №2. S. 246-255.
8. Raiter P. I., Hropel D. (2004) *Tenis svitovoho klasu: dosvid ATP, WTA turiv, turnyiriv Kubka Devisa* [World-class tennis: experience of ATP, WTA tours, Davis Cup tournaments] za red. Paul Roetert, Jack Groppel. Vydavnytstvo «Eksmo», 304 s.
9. Kharchenko N. D. (2006). Tennis -21 tochnist, stabilnist [Tennis -21 accuracy, stability]. 224 s.
10. Colligan Tom (2009). *Tennis Physics Anatomy of a Serve*. New York. J. Popular mechanics. [Electronic resource]. Retrieved from URL : <http://www.popularmechanics.com/adventure/sports/a2072/4221210/>
11. Pravin Char (2017). The Greatest Servers of All-Time. Tennis-Who's the greatest server? It's complicated. Reuters. SPORTS NEWS [Electronic resource]. Retrieved from URL : <https://www.reuters.com/news/archive/sportsNews>
12. Ranker Sports (2018). The Best Men's Tennis Serves of All Time. [Electronic resource]. Retrieved from URL : https://www.ranker.com/list/best-men_s-tennis-serves-of-all-time/ranker-sports
13. Cross Rod (2011). *Physics of the Tennis Kick Serve* University of Sydney, NSW, Australia April 26, (updated 5/02/2011). [Electronic resource]. Retrieved from URL : http://www.twu.tennis-warehouse.com/learning_center/kickserve.php

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).32)
УДК: 355.34:796.015.2(477)

Трачук С. В.
к.фіз.вих, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID -0000-0002-5580-0510
Меркур'єв А. І.
аспірант
кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID – 0000-0002-1387-1177
Івановська О. Е.
к.фіз.вих.,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
ORCID -0000-0003-4757-5111

ВИВЧЕННЯ СПЕЦИФИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦГВАРДІЇ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

В залежності від професійних обов'язків нацгвардійців різних підрозділів встановлюються конкретні вимоги до їх професійної готовності, що включають необхідний рівень фізичної підготовленості для ефективного виконання службових завдань. Надзвичайні обставини, викликані соціальними, природними чи техногенними факторами, ускладнюють діяльність та ставлять високі вимоги до психологічної стійкості та спеціальної фізичної підготовленості працівників. Для поліпшення процесу фізичної підготовки нацгвардійців важливо враховувати особливості їхньої професійної діяльності в екстремальних умовах. Це передбачає аналіз вимог до психологічної, психофізіологічної і фізичної готовності до виконання службових обов'язків. Специфіка діяльності військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) пов'язана з екстремальними чинниками, такими як небезпека, надзвичайна динаміка подій, дефіцит часу та інформації, невизначеність обстановки, аналіз неструктурованої інформації, нагальність вирішення завдань та висока відповідальність за рішення. Одним із компонентів професійної готовності бійців НГУ є фізична підготовленість, що включає готовність до фізичних навантажень високої інтенсивності, контроль за озброєнням та технікою, готовність до спеціалізованих рухів при стрільбі та витривалість у протистоянні негативним факторам службово-бойової діяльності.

Ключові слова: професіографія, фізична підготовленість, тренування, індивідуалізація, диференціація, безпека.

Trachuk Sergii, Merkuriev Andrii, Ivanovska Olha. Study of the specifics of the physical training of National Guard servicemen in extreme conditions. Depending on the professional duties of the National Guardsmen of different units, specific requirements for their professional readiness are established, including the necessary level of physical fitness for the effective performance of official tasks. Extraordinary circumstances caused by social, natural or man-made factors complicate activities and place high demands on the psychological stability and special physical fitness of employees. To improve the process of physical training of national guardsmen, it is important to take into account the peculiarities of their professional activity in extreme conditions. This involves the analysis of requirements for psychological, psychophysiological and physical readiness to perform official duties. The specifics of the activities of Ukrainian National Guard servicemen are associated with extreme factors, such as danger, extraordinary dynamics of events, lack of time and information, uncertainty of the situation, analysis of

unstructured information, urgency of solving tasks and high responsibility for decisions. One of the components of the professional readiness of the soldiers of the National Guard of Ukraine is physical fitness, which includes readiness for high-intensity physical exertion, control over weapons and equipment, readiness for specialized movements when shooting, and endurance in resisting negative factors of service-combat activity. The conducted study outlined directions for improving the process of physical training at the National Guard of Ukraine unit. The requirements for the professional readiness of fighters of various sections of the the National Guard of Ukraine have been determined. This made it possible to develop an algorithm for the formation of the physical training process depending on the specifics of the service of specialists of various profiles.

Keywords: profession, physical fitness, training, individualization, differentiation, safety.

Постановка проблеми. Вдосконалення системи підготовки військовослужбовців є нагальним питанням в умовах сьогодення. Лише професійний, фізично здоровий та підготовлений борець має змогу якісно виконувати професійні обов'язки, покращувати власну компетентність. Поглиблення розуміння особливостей професійної готовності бійців Нацгвардії дозволяє сформувати якісну систему підготовки, зокрема у сфері фізичного тренування. Нагальним питанням вдосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців, що пов'язано з інтенсивністю і екстремальністю служби, яка формує жорсткі вимоги до фізичної і функціональної готовності бійців.

Мета фізичної підготовки фізичної підготовки у Національній гвардії України має бути безпосередньо пов'язана з професійними завданнями та обов'язками фахівців військового профілю. Виконання завдань за призначенням буде успішним за умов належного рівня фізичної підготовленості. Відповідно, необхідно визначити мету діяльності окремих підрозділів Національної гвардії України та конкретизувати завдання фізичної підготовки.

Загальною особливістю професійної діяльності нацгвардійців є екстремальні умови її здійснення [5]. Це пов'язано як з поточною безпековою ситуацією, так і сутністю професійних завдань окремих підрозділів [13]. Таким чином, вимоги до якості виконання службових обов'язків не будуть значно варіюватися тому, що для більшості підрозділів вони передбачають дії в екстремальних умовах.

Фізична підготовка військовослужбовців є складним багаторівневим процесом, який передбачає формування як базових, так і вдосконалення специфічних рухових навичок [2, 12]. Дослідники вказують, що на сучасному етапі розвитку підготовки військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) актуальним залишається питання вдосконалення фізичної підготовки особового складу з урахуванням теперішньої безпекової ситуації та перспектив розвитку структурних підрозділів. Наразі побудова процесу фізичної підготовки бійців НГУ має узагальнену структуру відповідно до рекомендації, які були сформовані на початку її створення [3]. Відповідно, існує проблема щодо розуміння сутності процесу побудови фізичної підготовки нацгвардійців з урахуванням екстремальних умов несення служби. В той же час, недостатньо розробленими або відсутніми є рекомендації щодо специфіки тренування особового складу окремих підрозділів.

Таким чином, визначення особливостей професійної діяльності військовослужбовців НГУ та визначення шляхів вдосконалення процесу їх фізичної підготовки залишаються актуальними, що зумовило проведення поточного дослідження.

Відтак, існує проблема вдосконалення системи фізичної підготовки нацгвардійців на тлі вивчення особливостей їх професійної діяльності. Це дозволить сформувати алгоритм планування фізичної підготовки особового складу, з урахуванням потреб до готовності конкретних підрозділів.

Мета – розробка алгоритму оптимізації процесу фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України з урахуванням специфіки професійної діяльності.

Для досягнення поставленої мети були обрані теоретичні методи педагогічного дослідження та методи педагогічного моделювання і алгоритмізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Національна гвардія України є структурою, що активно формується і розвивається. Поточна структура підрозділів НГУ за призначенням представлена на рисунку 1.

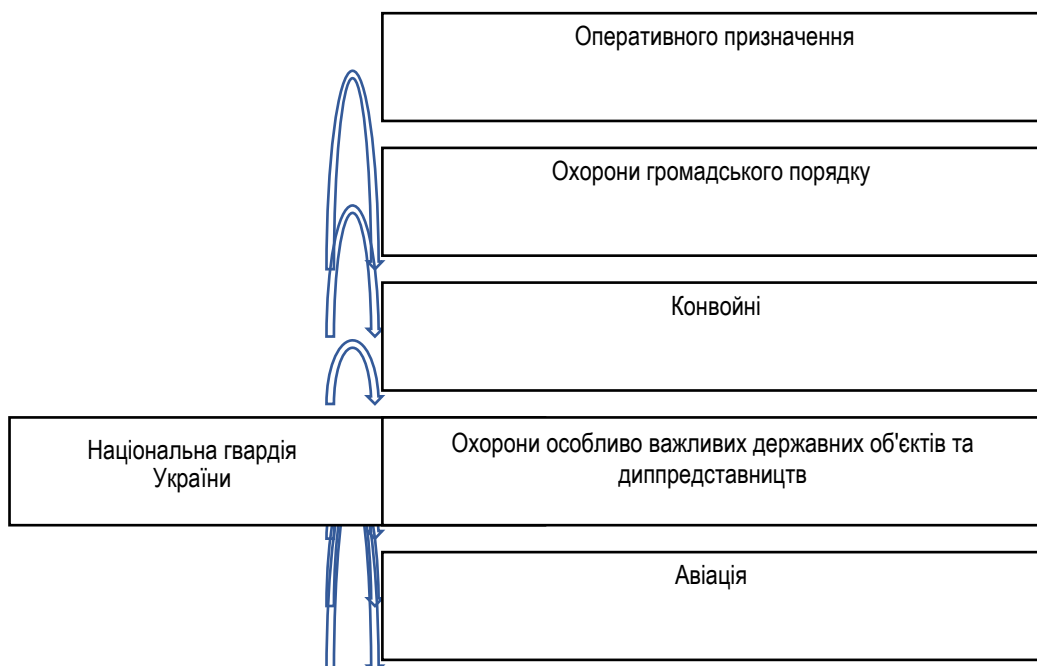


Рисунок 1 – Військові частини НГУ за призначенням

Фахівці спеціальних підрозділів з охорони особливо важливих об'єктів та дипломатичних представництв перебувають під час виконання професійних обов'язків у екстремальних умовах в наслідок високого психологічного напруження та відповідальності. Це потребує розвитку в них: спостережливості; координації дій підлеглих; сміливості; відповідальності при прийнятті рішень; емоційно-вольової стійкості; високої адаптивності; точних та координованих дій в умовах дефіциту часу та стресу [1].

Щодо вимог до здійснення діяльності розвідниками, які є екстремальними і пов'язані зі значним ризиком, було встановлено, що для таких фахівців важливими здібностями є: швидкий перехід від однієї діяльності до іншої (швидка зміна напрямку уваги); організаторські здібності; уміння швидко прийняти рішення; уміння працювати самостійно; уміння оперувати уявленнями; дисциплінованість; сміливість; схильність до виправданого ризику; висока емоційна стійкість; вольові якості; високі показники сили, врівноваженості та рухливості нервової системи; високий рівень розвитку психомоторних процесів [6].

Встановлено, що загальними вимогами до професійної діяльності льотчиків НГУ є високий рівень розвитку: фізичних якостей (фізичної сили та витривалості, координації рухів); пізнавальних психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення); стійкості в екстремальних ситуаціях; схильність до розумного ризику; психомоторних якостей; функцій зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів; стійкості до заклопотування.

Підрозділи охорони НГУ виконують службові обов'язки з підтримки порядку та безпеки на різних об'єктах. Відповідно, провідними якостями для військовослужбовця підрозділу охорони НГУ: стабільність та сила нервової системи; стресостійкість; психічна стійкість; уміння розподіляти увагу під час виконання різних дій; моторна та пам'ять; контроль в умовах конфліктних ситуацій; високі морально-вольові якості; витримка; швидка сенсомоторна реакція; розвинена крупна моторика [9].

Військовослужбовці підрозділів спеціального та оперативного призначення здійснюють діяльність особливого характеру, яка вимагає від особового складу високого рівня підготовки у бойовій, фізичній, загальній та спеціально-тактичній, вогневій і професійно-психологічній сферах. Особливу увагу слід зосереджувати на фізичній і вогневій підготовці, постійному удосконаленні професійних навичок [4]. Військовослужбовці підрозділів спеціального та оперативного призначення відзначаються професійно важливими емоційними і вольовими якостями, такими як: сміливість, хоробрість, впевненість у власних силах та можливостях; здатність приймати відповідальність у складних ситуаціях; контрольована агресивність; спонтанність, активність; контрольована емоційність та тривожність; стійкість до стресу; професійна спостережливості; здатність тривалий час зберігати увагу навіть при виснажливості та впливі зовнішніх подразників; моторна та зорова пам'ять; здатність до швидкодії в умовах дефіциту часу; розвинена крупна моторика [8].

Конвойні фахівці знаходяться під постійним психологічним тиском при виконанні професійних обов'язків, що потребує від них високої пильності та уваги, а також самоконтролю. Особливості роботи конвойних підрозділів вимагають від фахівців відповідного рівня рухових здібностей: добре розвинений опорно-руховий апарат; чітке виконання рухів, які потребують спеціальних навичок (при виконанні обшуку, необхідності використання фізичної сили – бойових прийомів боротьби), виконання елементів стрілецької підготовки тощо; швидке реагування на зорові та слухові подразники; швидка дія в умовах дефіциту часу.

Бійці підрозділів спецпризначення НГУ виконуючи професійні обов'язки знаходяться під дією негативних факторів, таких як: великі нервово-психологічні перевантаження; прийняття відповідальних рішень в умовах дефіциту часу; небезпеки для життя; негативних емоційних впливів; високого темп роботи; необхідності підтримувати постійну бойову готовність до дій у надзвичайних умовах. Базовими професійно значущими якостями фахівців спецпідрозділів є: професійна спостережливості; розвинена професійна пам'ять; навички прийняття рішень; психологічна стійкість в екстремальних умовах діяльності; самоконтроль та саморегуляція; морально-вольові якості; спроможність до зберігання високої активності.

Нацгвардійці підрозділів оперативного реагування виконують професійні обов'язки в екстремальних умовах, що передбачає формування у них: високого рівня працездатності; психоемоційної стійкості; здатності прогнозувати, правильно і грамотно оцінювати ситуацію, що склалася при виконанні завдання; здатності самостійно приймати рішення і в потрібний момент брати відповідальність на себе; здатності правильно оцінювати результати діяльності; ініціативність та організованість, дисциплінованість; -рішучість, сміливість і терпіння, витримка; вміння діяти в конфліктно-стресових ситуаціях; розвиток зорового аналізатора і швидкість зорового розрізнення, хороша зорова пам'ять; швидка адаптація до різних (у тому числі і несприятливих) умов службової діяльності; здатність логічно мислити та швидкість мислення; здатність тривалий час концентрувати увагу [7].

Таким чином, фахівці екстремального профілю здійснюють свою діяльність в умовах найбільшої небезпеки, як у мирний, так і у воєнний час. Для виконання своїх завдань використовують спеціальне спорядження. Відтак до їх підготовленості основними вимогами є високі вимоги до: здоров'я та психофізичної підготовленості (психомоторні, кондиційні та координаційні здібності); до вольових якостей (сміливості, рішучості, витримки); готовності до раптових дій, колективізму, до точності та швидкості зорового (слухового) сприйняття; стійкості та концентрації уваги; оперативної пам'яті та швидкості мислення.

Встановлені вимоги до професійної готовності військовослужбовців НГУ різних підрозділів мають схожі та відмінні риси. Загалом, відзначають підвищені вимоги до психологічної стійкості, рівня психофізіологічних здібностей, розвитку аналізаторів та мислення, а також високого рівня здоров'я. Саме ці характеристики мають забезпечуватися належним рівнем фізичної підготовленості, яка формується у процесі загальної фізичної підготовки. В свою чергу, характер рухової діяльності при виконанні службових обов'язків, включаючи особливості поведінки зі зброєю та використання техніки, а також дій в умовах протидії в бойових ситуаціях та протидії з у надзвичайних ситуаціях, формує вимоги до спеціальної фізичної підготовки нацгвардійців [11].

Відтак, для створення загального уявлення про процес фізичної підготовки фахівців національної гвардії використаємо структуру її поділу, що застосовується у теорії та методиці спортивного тренування. Адже діяльність спортсменів окремих видів спорту як тренувальна, так і змагальна є екстремальною. Так, виділимо у структурі фізичної підготовки нацгвардійців загальну та спеціальну. Завдання загальної підготовки буде передбачати оволодіння мінімальними вимогами до освоєння рухових дій, що дозволяють проходити професійний відбір у певний підрозділ. Завдання спеціальної фізичної підготовки полягатиме у розвитку та вдосконаленні специфічних рухових здібностей та провідних функціональних систем з урахуванням специфіки професійних умов несення служби. Структура спеціальної фізичної підготовки нацгвардійців є трискладовою: диференціація щодо умов набуття належного рівня фізичної підготовленості для конкретного підрозділу; індивідуальна фізична підготовка; функціональне тренування провідних систем щодо здійснення роботи у екстремальних умовах.

Таким чином, необхідно структурувати загальну фізичну підготовку особового складу для використання у підрозділах НГУ незалежно від їх специфіки і спеціальну фізичну підготовку з урахуванням переваг певних напрямків фізкультурно-спортивної діяльності для розвитку специфічних рухових здібностей та працездатності нацгвардійців для ефективного виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах (табл. 1).

Відображені у таблиці види фізкультурно-спортивної діяльності, рекомендовані для використання при побудові програм фізичної підготовки у НГУ, обрані з урахуванням впливу на формування структури рухової підготовленості, відповідно професійно професійних обов'язків фахівців. Це дозволяє сформувати належну фізичну готовність нацгвардійця до ефективного несення служби через підбір таких засобів і методів фізичного тренування, які матимуть цільове призначення.

Відтак, алгоритм побудови фізичної підготовки у НГУ має базуватися на професіографічних особливостях фахівців окремих підрозділів. Визначивши загальні та спеціальні вимоги до фізичної готовності групи бійців необхідно розробити організаційні положення щодо побудови тренувального процесу, з урахуванням вимог несення служби. Далі формується пул засобів цільового впливу на формування належного рівня фізичної та функціональної підготовленості нацгвардійців з подальшою деталізацією методології та планування процесу підготовки, а також результативності її реалізації.

Таблиця 1

Напрями вдосконалення фізичної підготовки структур НГУ (за узагальненими даними спеціальної літератури)

Структура	Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка
Загони оперативного призначення	Циклічні види (біг, плавання) Стретчинг	Стрілецька підготовка Єдиноборства Біг на різні дистанції Спортивні ігри Атлетична гімнастика Функціональне тренування
Загони спеціального призначення		Єдиноборства Спортивні ігри Легкоатлетичні вправи Важка атлетика
Охорона громадського порядку		Біг на середні та довгі дистанції Спортивні ігри Спортивна гімнастика Пауерліфтинг
Авіація		Подолання смуги перешкод Регбі Біг на різні дистанції Скелелазіння Атлетична гімнастика
Спеціальна розвідка	Стато-динамічна гімнастика	Спортивні ігри Єдиноборства Спортивна гімнастика
Конвойні		Рухливі ігри та спортивні ігри
Охорона особливо важливих державних об'єктів та диппредставництв		

Джерело: власна розробка авторів

При формуванні програми фізичної підготовки у підрозділах НГУ варто дотримуватися принципів диференціації та індивідуалізації. Це передбачає безпосередньо оперативне планування фізичної підготовки з урахуванням умов несення служби. На тлі проведення спільних занять із загальної фізичної підготовки, необхідно диференціювати тренувальний план групової роботи з урахуванням злагоженості з'єднань і робочих груп та їх графіку несення служби. Окремо мають бути розроблені індивідуальні рекомендації, що забезпечить безперервність тренувального процесу в умовах відхилення від планування в наслідок змін у процесі виконання професійних обов'язків.

Висновки. Проведене дослідження окреслило напрямки вдосконалення процесу фізичної підготовки підрозділів НГУ. Визначено вимоги до професійної готовності бійців різних розділів НГУ. Це дозволило розробити алгоритм формування процесу фізичної підготовки залежно від особливостей несення служби фахівців різного профілю. На тлі аналізу професійних якостей бійців окремих підрозділів НГУ підібрано засоби фізичної підготовки, використання яких є найбільш відповідним щодо формування належного рівня фізичної та функціональної підготовленості нацгвардійців. Висвітлений підхід є раціональним з точки зору врахування умов несення служби та можливостей конкретного з'єднання щодо організації фізичної підготовки бійців НГУ. Його застосування сприятиме оптимізації процесу фізичної підготовки через підбір найбільш відповідних вимогам професії фізкультурно-спортивних напрямків з урахуванням екстремальних умов несення служби.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження спрямовані на розробку моделі фізичної підготовки бійців НГУ підрозділів охорони громадського порядку.

Література

1. Андрес А., Слімаковський О., Крижановський В., Красовська І. Вплив показників спритності на морально-психологічні якості особистості офіцерів національної гвардії України. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2022. № 3(59). С. 22-31.
2. Ковальов І. М. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки у правоохоронних органах України. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2020. № 2. С. 233-236.
3. Козлов В., Козлов Є., Мощеченко І., Новікова О. Оцінювання професійної діяльності спеціаліста на основі компетентнісного підходу. Збірник наукових праць *Національної академії Національної гвардії України*. 2020. № 1(35). С. 94-101.
4. Круцевич Т. Ю., Гулюк Н. О., Погасій Л. І. Вплив адаптивного фізичного виховання на розвиток дітей із затримкою мовлення в дошкільному навчальному закладі [The influence of adaptive physical education on the development of children with speech delay in a preschool educational institution]. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. №5(164). С. 85-90.
5. Кучер М. О., Огороднійчук І. В., Козак Н. Д., Полторак М. Ф. Особливості водозабезпечення військовослужбовців в польових умовах. *Проблеми військової охорони здоров'я*. 2017. № 47. С. 144-148.
6. Максимчук Б. А., Горпинич Г. Ф., Лукін Б. П., Малолепшиє С. Б., Белошенко Ю. К. Методика розвитку функціональної готовності правоохоронців МВС України до дій у гірських умовах засобами спеціальної фізичної підготовки. *Честь і закон*. 2019. № 2(69). С. 40-52.
7. Мілорадова Н. Е., Шевченко В. В. Аналіз існуючих підходів щодо визначення професійно-психологічної компетентності військовослужбовців Національної гвардії України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. С. 48-53.
8. Самсонов Ю. В., Марков О. В., Забула О. Є. Апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів НГУ до застосування ПТРК «Javelin» із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3(161). С. 136-143.
9. Павлова Ю. О., Андрес А. С., Дух Т. І., Крижановський В. О., Швець В. Л. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3(133). С. 95-101.
10. Собко І., Коробейнік В., Білоус С., Беззубенко О., Тімко Є. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців за допомогою кросфіт тренування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 86-92.
11. Хацаюк О. В., Любич Р. С., Оленченко В. П. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий Колегіум*. 2019. № 1. С. 63-68.
12. Melenko, V. I., Fishchenko, I. V., Kravchuk, L. D., & Shcheholkov, Y. E. (2023). Endoscopic decompression in lumbar spinal stenosis: radiological and clinical results. *Clinical and Preventive Medicine*, (8), 39-45.
13. Petrachkov, O., Yarmak, O., Biloshitskiy, V., Andrieieva, O., Mykhaylov, V., Chepurnyi, V., & Malakhova, O. (2022). The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(9), 2182-2189.

References

1. Andres, A., Slimakovsky, O., Kryzhanovsky, V., & Krasovska, I. (2022). Vplyv pokaznykiv sprytnosti na moral'no-psychologichni yakosti osobystosti ofitseriv natsional'noyi hvardiyi Ukrayiny [The influence of dexterity indicators on the moral and psychological qualities of the personality of officers of the National Guard of Ukraine]. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3(59), 22-31. [in Ukraine]

2. Koval'ov, I. M. (2020). Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoyi pidhotovky u pravookhoronnykh orhanakh Ukrayiny [Theoretical and methodological principles of physical training in law enforcement agencies of Ukraine]. *Yurydychnyy naukovy elektronnyy zhurnal*, 2, 233-236. [in Ukraine]
3. Kozlov, V., Kozlov, Y., Moshchenko, I., & Novykova, O. (2020). Otsynuyannya profesynoyi diyal'nosti spetsialista na osnovi kompetentnisnogo pidkhodu [Assessment of the professional activity of the specialist on the basis of the competence approach]. *Zbirnyk naukovykh prats' Natsional'noyi akademiyi Natsional'noyi hvardiyi Ukrayiny*, 1(35), 94-101. [in Ukraine]
4. Krutsevych, T. Yu., Hulyuk, N. O., & Pohaciy, L. I. (2023). Vplyv adaptivnoho fizychnoho vykhovannya na rozvytok ditey iz zatrymkoyu movlennya v doskil'nomu navchal'nomu zakladi. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 5(164), 85-90. [in Ukraine]
5. Kucher, M. O., Ohorodniychuk, I. V., Kozak, N. D., & Poltorak, M. F. (2017). Osoblyvosti vodozabezpechennya viys'kovosluzhbovtiv v pol'ovyykh umovakh [Peculiarities of water supply for military personnel in field conditions]. *Problemy viys'kovoyi okhorony zdorov'ya*, 47, 144-148. [in Ukraine]
6. Maksymchuk, B. A., Horpynych, H. F., Lukin, B. P., Malolyepshyy, S. B., & Byeloshenko, Yu. K. (2019). Metodyka rozvytku funktsional'noyi hotovnosti pravookhorontsiv MVS Ukrayiny do diy u hirs'kykh umovakh zasobamy spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky [Methodology for the development of functional readiness of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine for actions in mountain conditions by means of special physical training]. *Chest' i zakon*, 2(69), 40-52. [in Ukraine]
7. Miloradova, N. E., & Shevchenko, V. V. (2021). Analiz isnuuyuchykh pidkhodiv shchodo vyznachennya profesiyno-psykholohichnoyi kompetentnosti viys'kovosluzhbovtiv Natsional'noyi hvardiyi Ukrayiny [Analysis of existing approaches to determining the professional and psychological competence of servicemen of the National Guard of Ukraine]. *Dniprov's'kyi naukovy chasopys publichnoho upravlinnya, psykholohiyi, prava*, 3, 48-53. [in Ukraine]
8. Samsonov, Yu. V., Markov, O. V., & Zabula, O. Ye. (2023). Aprobatsiya pedahohichnykh umov formuvannya hotovnosti maybutnikh ofitseriv NHU do zastosuvannya PTRK «Javelin» iz aktsentovanykh vykorystanniam zasobiv spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky [Approbation of pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers of NSU to use the Javelin ATGM with an accented use of means of special physical training]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 3(161), 136-143. [in Ukraine]
9. Pavlova, Yu. O., Andres, A. S., Dukh, T. I., Kryzhanov's'kyi, V. O., & Shvets', V. L. (2021). Suchasnyy stan orhanizatsiyi fizychnoyi pidhotovky kursantiv zakladiv vyshchoyi osvity orhaniv vnutrishnikh sprav [The current state of organization of physical training of cadets of institutions of higher education of internal affairs bodies]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 3(133), 95-101. [in Ukraine]
10. Petrachkov, O., Yarmak, O., Biloshitskiy, V., Andrieieva, O., Mykhaylov, V., Chepurnyi, V., & Malakhova, O. (2022). The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(9), 2182-2189.
11. Sobko, I., Korobeynik, V., Bilous, S., Bezzubenko, O., & Timko, Ye. (2019). Pidvyshchennya spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovlenosti viys'kovosluzhbovtiv za dopomohoyu krosfit trenuvannya [Increasing the special physical fitness of military personnel with the help of crossfit training]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*, 8, 86-92. [in Ukraine]
12. Khatsayuk, O. V., Lyubchych, R. S., & Olenchenko, V. P. (2019). Udoshkonalennya viys'kovo-profesiynykh navychok viys'kovosluzhbovtiv Natsional'noyi hvardiyi Ukrayiny v protsesi spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky [Improvement of military and professional skills of servicemen of the National Guard of Ukraine in the process of special physical training]. *Novyy Kolehium*, 1, 63-68. [in Ukraine]
13. Melenko, V. I., Fishchenko, I. V., Kravchuk, L. D., & Shcheholkov, Y. E. (2023). Endoscopic decompression in lumbar spinal stenosis: radiological and clinical results. *Clinical and Preventive Medicine*, (8), 39-45.