

УДК 371.398:378.147

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/71-3-52>**Василь ЯГУПОВ,***orcid.org/0000-0002-8956-3170**доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Національного університету оборони України  
(Київ, Україна) [yagupow57@ukr.net](mailto:yagupow57@ukr.net)***Денис КОНОВАЛОВ,***orcid.org/0000-0002-8563-1121**ад'юнкт науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Національного університету оборони України  
(Київ, Україна) [denkon93@ukr.net](mailto:denkon93@ukr.net)*

## МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розроблено основні етапи формування фізичної готовності майбутніх офіцерів, такі як: **адаптивно-мотивувальний** (спрямований на ознайомлення майбутніх офіцерів із вимогами і нормативами фізичної підготовки як майбутніх офіцерів, формування цінностей і мотивації набуття ЗФП, готовності як майбутнього суб'єкта військового управління), **базовий, загальнопідготовувальний** (спрямований на формування загальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів та їх функціональних можливостей організму), **основний, спеціалізований** (спрямований на формування підвалини фізичної готовності майбутніх офіцерів щодо вимог обраної військової спеціальності), **удосконалювальний, індивідуалізований**, спрямований на закріплення досягнутого рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів та її вдосконалення за допомогою індивідуальних програм фізичного вдосконалення з урахуванням вимог військової спеціальності та спеціалізації, а також недоліків попередніх етапів підготовки.

Обґрунтовано методику як сукупність провідного принципу (ідеї, насамперед контекстності), основних етапів, організаційних форм, методів, видів навчальних занять, методичних прийомів, способів і засобів цілеспрямованого формування фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі їх військово-професійної підготовки в ВВНЗ як майбутніх суб'єктів військово-професійної діяльності.

Визначено результат реалізованої методики формування фізичної готовності майбутніх офіцерів. Розробили перелік вправ для застосування під час проведення занять із фізичної підготовки та формування фізичної готовності. Ці вправи були розподілені на окремі комплекси для виконання під час тренувальних занять.

Складені індивідуальні комплекси вправ для кожного майбутнього офіцера, з урахуванням успіхів виконання вправ на попередньому семестрі. Ці комплекси курсанти виконували самостійно під наглядом і консультацією викладачів. Така організація роботи привчала курсантів до самостійності, ініціативності, дисциплінованості, прагненню досягнути поставлену конкретну мету. Був присутній елемент змагання між курсантами з приблизно рівним рівнем розвиненості окремих професійно важливих фізичних якостей.

**Ключові слова:** методика формування, фізична готовність, майбутні офіцери Сухопутних військ, професійна діяльність, етапи формування.

**Vasyl YAHUPOV,***orcid.org/0000-0002-8956-3170**Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Professor at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports  
National Defense University of Ukraine  
(Kyiv, Ukraine) [yagupow57@ukr.net](mailto:yagupow57@ukr.net)***Denys KONOVALOV,***orcid.org/0000-0002-8563-1121**Adjunct of the Research Department of the Development of Physical Education,  
Special Physical Training and Sports  
National Defense University of Ukraine  
(Kyiv, Ukraine) [denkon93@ukr.net](mailto:denkon93@ukr.net)*

## METHODOLOGY OF FORMING PHYSICAL READINESS OF FUTURE OFFICERS OF THE ARMY FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

The article develops the main stages of formation of physical fitness of future officers, such as: adaptive-motivational (aimed at familiarizing future officers with the requirements and standards of physical fitness as future officers, formation of values and motivation to acquire physical fitness, readiness as a future subject of military management), basic, general training (aimed at forming the general physical fitness of future officers and their functional capabilities of the body), basic, specialized (aimed at forming the physical fitness of future officers), specialized (aimed at forming the physical fitness of future officers).

*The methodology is substantiated as a set of the leading principle (idea, first of all of the main stages, organizational forms, methods, types of training sessions, methodological techniques, ways and means of purposeful formation of physical readiness of future officers in the process of their military professional training in higher educational institutions as future subjects of military professional activity.*

*The result of the implemented methodology for the formation of physical readiness of future officers is determined. A list of exercises for use during physical training and physical readiness formation was developed. These exercises were divided into separate complexes to be performed during training sessions.*

*Individual sets of exercises were compiled for each future officer, taking into account the success of the exercises in the previous semester. The cadets performed these exercises independently under the supervision and advice of their instructors. This organization of work taught the cadets to be independent, proactive, disciplined, and strive to achieve a specific goal. There was an element of competition between cadets with approximately equal levels of development of certain professionally important physical qualities.*

**Key words:** *methodology of formation, physical readiness, future officers of the Land Forces, professional activity, stages of formation.*

**Постановка проблеми.** Збройна агресія росії проти України та сучасна військово-політична ситуація у світі зумовлюють необхідність переходу Збройних сил (далі – ЗС) України на систему військово-професійної підготовки військовослужбовців за стандартами НАТО. Це зумовлює висування нових вимог до військово-професійної підготовленості курсантів як майбутніх офіцерів Сухопутних військ (далі – майбутніх офіцерів). Сучасна практика ведення бойових дій у російсько-українській війні продемонструвала необхідність значного підвищення рівня фізичної підготовленості та готовності різних категорій військовослужбовців, насамперед офіцерів як суб'єктів військового управління. Так, переміщення на полі бою в бронезилеті та зі зброєю (автомат, кулемет, гранати, набої) та різні види фізичного навантаження бойової діяльності вимагають від офіцерів значного тривалого напруження м'язової та функціональної систем організму. Наразі для ведення бойових дій важливе значення мають офіцери сухопутних військ, під командуванням яких підлеглі зводять споруди для ведення вогню і спостереження, укриття для особового складу і техніки, прикривають і маскують позиції мінно-вибуховими пристроями, будують загороди і перешкоди, влаштовують водні переправи, здійснюють активні оборонні та наступальні дії тощо. На думку науковців, «Значна увага у виконанні бойових завдань приділяється виконанню марш-кидків у пішому порядку та на техніці, розвитку силових якостей та витривалості, навчанні та оволодінні військово-прикладними навичками в пересуванні на техніці, подоланні перешкод, загороджень, завалів тощо» (Романчук, Одеров, Федак, Афонін, Лесько, 2017: 291). А для цього у них має бути якісна фізична підготовленість і готовність як суб'єктів екстремального виду діяльності: «У системі фізичної підготовки військовослужбовців серед усіх видів контролю центральне місце належить контролю індивідуальної фізичної підготовленості особового складу. Це обумовлено тим,

що саме фізична підготовленість військовослужбовців найбільш повно відображає ефективність функціонування системи фізичної підготовки..., метою якої в узагальненому виді є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності та виконання ними службових завдань за призначенням...» (Анохін, Романчук, Одеров, Барашевський, Первачук, Бабич, Мельніков, Бобко, Багас, Слівінській, 2023: 286).

**Аналіз досліджень.** Основні проблемні питання фізичної підготовки різних категорій населення та фахівців містяться в наукових працях Е. С. Вільчовського, П. С. Козубея, В. П. Красева, Т. Ю. Круцевич, О. М. Мовчана, Л. П. Сергієнка, М. О. Третьякова, А. В. Цюся, О. Е. Чайковської, О. Г. Шалара, М. С. Шевеля, Б. М. Шияна та ін. Різні аспекти спеціальної фізичної підготовки (далі – СФП) військовослужбовців обґрунтовували С. А. Антоненко, Ю. А. Бородін, Г. П. Грибан, Ю. К. Дем'яненко, С. Єрьомін, І. П. Закорко, О. І. Камаєв, Є. В. Кін, С. С. Корвін, А. Р. Луцак, О. Г. Піддубний, С. М. Романчук, Ю. П. Сергієнко та ін.

Для обґрунтування нашої методики також суттєвий інтерес представляють наукові праці військових фахівців – Н. Б. Вербина, Г. П. Грибана, С. М. Жембровського, С. Ф. Костіва, О. В. Петрачкова, Д. В. Погребняка, К. В. Пронтенка, В. М. Романчука, С. М. Романчука, Ю. С. Фіногенова, В. А. Шемчука та ін., які стосуються різних аспектів фізичної підготовки конкретних категорій військовослужбовців.

Фіногенов Ю. С. і Жембровський С. М. звертають увагу на необхідність фізичної підготовленості офіцерів Сухопутних військ (Фіногенов, Жембровський, 2006: 71–75), а Жембровський С. і Р. Сич – на забезпечення ефективності фізичної підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності засобами СФП і наголошують на необхідності використання засобів фізичної підготовки для їх ефективної підготовки, зокрема для розвитку витривалості, швидкості та сили

(Жембровський, Сич, 2019: URL: <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedvisnyk/article/view/5>).

Низка науковців звертають увагу на проблему підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів-артилеристів: «У ході аналізу проведеного дослідження було встановлено, що основними педагогічними умовами поліпшення якості фізичної підготовки у курсантів-артилеристів є раціональний розподіл тренувального навантаження у всіх формах фізичної підготовки, поступове, але постійне підвищення фізичного навантаження з акцентом на силову підготовку і витривалість... Вдосконалення методики проведення фізичної підготовки з курсантами-артилеристами має проходити в першу чергу з використанням навантажень, адекватних умовам бойової діяльності... та моделюванням фізичної підготовки, відповідно особливостей військово-професійної діяльності артилеристів при виконанні бойових завдань» (Петрук, Романчук, Балдецький, Смовж, Поцілуйко, Панькевич, 2022: 141).

Водночас науковці слушно наголошують, що при реалізації методики розвитку фізичних якостей у майбутніх офіцерів у процесі фізичної підготовки слід виходити з того, що фізичне навантаження на навчальних заняттях має відповідати не лише рівню їх фізичної підготовленості, а насамперед майбутньому фізичному навантаженню при виконанні бойових завдань (Романчук, Добровольський, Мельник, 2019: 81–87; Романчук, Романчук, 2010: 205–210).

І. Л. Шлямар, А. І. Яворський, С. В. Романчук та інші науковці з'ясовують основні характеристики фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу (Шиян, 2008: 57–63).

Петрачков О. В. і С. М. Жембровський досліджують зарубіжний досвід фізичної підготовки військовослужбовців і наголошують, що «Концепція «готовності», яка прийнята у британських ЗС, спрямована на забезпечення бойової готовності військ функціонувати у будь-який час і будь-яких умовах на фоні надмірних психофізичних навантажень і стресу. Метою фізичної підготовки ЗС Великобританії є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань, а основними завданнями... є: підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців; скорочення строків приведення ЗС у ступінь бойової готовності «Повна»; поліпшення рівня фізичного розвитку військовослужбовців та зміцнення їх здоров'я; ефективне зняття нервового та м'язового напруження та відновлення організму» (Петрачков, Жембровський, 2023: 126–131).

Але слід наголошувати, що серед науковців немає одностайності в розумінні поняття «фізична готовність військовослужбовців». Нами фізична готовність майбутніх офіцерів обґрунтовується як «...його фізичний стан як військовослужбовця та офіцера-управлінця, який дозволяє йому успішно виконувати бойові та інші військово-професійні завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою та стійко переносити фізичні навантаження військово-професійної, у тому числі й безпосередньо управлінської діяльності» (Ягупов, Коновалов, 2022: 290).

Для їх реалізації необхідна відповідна методика. Аналіз суті поняття «методика» показує наявність різних наукових підходів дослідників до його розуміння. Вони його трактують у таких аспектах:

– як галузь педагогічної науки, яка досліджує закономірності вивчення певного навчального предмета (Гончаренко, 1997: 376);

– як конкретні форми та засоби використання методів навчання військовослужбовців, за допомогою яких здійснюється все більш глибоке пізнання військово-дидактичних проблем та їх розв'язання військовослужбовцями (Ягупов, 1999: 400; Ягупов, 2000: 307–312);

– як спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм навчання (Шиян, 2008: 272).

О. В. Бойко вважає, що основою методики навчання є «ідея керування дидактичним процесом, проектування і відтворення навчального циклу» (Бойко, 2005: 136).

У військовій сфері поняття «методика» визначається як конкретні форми використання методів, методичних прийомів і засобів навчання, виховання, формування, розвитку та вдосконалення на основних етапах конкретного педагогічного заходу, за допомогою яких здійснюється все більш глибоке пізнання військово-дидактичних проблем та їх творче розв'язання (Ягупов, 1999: 400).

У теорії фізичного виховання поняття «методика» використовується у таких значеннях: у вузькому – як сукупність різних методів, що забезпечує успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, плавання та ін.); у широкому – як сукупність не тільки різних методів і прийомів, але і форм організації занять (методики фізичного виховання – у дошкільних установах, школах, ЗВО та ін.) (Круцевич, 2008: 391).

Отже ефективність фізичної підготовленості та готовності різних категорій військовослужбовців до бойової діяльності безпосередньо залежить від обґрунтованого вибору відповідних їх методик.

**Мета статті** полягає в розробленні методики формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ до виконання завдань за призначенням.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із актуальних і перспективних напрямів педагогічних досліджень як у теоретичному, так і практичному аспектах є розроблення контекстної методики формування фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі військово-професійної підготовки у ВВНЗ, яка має вирішувати актуальне завдання сьогодення та враховувати сучасні тенденції розвитку військової науки та практики фізичної підготовки військовослужбовців, а також безпосередньо бойовий досвід ЗС України. Ця проблема надзвичайно актуальна в умовах війни: «У сучасних умовах війни перевагу матиме та сторона, яка не лише забезпечить фізичну підготовку особового складу, але й зуміє сформувати психологічну готовність воїнів до діяльності в екстремальних бойових умовах. Велике значення має проблема формування психологічної готовності військовослужбовців ЗС України до виконання бойових завдань, оскільки від цієї готовності залежить не тільки ефективність їх службової діяльності, але й особиста безпека. Вагоме місце у формуванні такої готовності займає фізична підготовка військових» (Волков 2023, URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982>).

У процесі розроблення контекстної методики формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності дотримувались методологічних і методичних рекомендацій таких провідних вчених, як С. У. Гончаренко, О. М. Кокун, С. О. Сисоєва, В. В. Ягупов та ін. Науковці слушно наголошують, «...що предметом методики є певна методична послідовність, логіка викладання конкретної навчальної дисципліни, логіка реалізації певного методичного задуму конкретного виду навчального заняття, тобто методика намагається відповісти одразу на три основних запитання: чому (мета), для чого (смісл) і як учити (послідовність)...» (Ягупов, 2023: 351).

У методиці, зазвичай, має міститися чітка послідовність реалізації певних навчально-виховних заходів із курсантами, що приводять до вирішення поставленого педагогічного завдання. Але це сукупність не тільки методів, прийомів, але насамперед її провідна ідея, основний задум, певна авторська ізюминка. Вона має забезпечувати детермінованість, тобто при її реалізації маємо отримати необхідний чи запроєктований педагогічний результат. Оскільки у практиці фізичного виховання майбутніх офіцерів зустрі-

чається багато варіантів однотипних фізичних завдань (формування професійно важливих фізичних якостей), що потребує методично обґрунтованої діяльності викладача, то методика має містити конкретні методичні вказівки та методичну послідовність реалізації основних педагогічних заходів щодо формування фізичної готовності майбутніх офіцерів. У межах цих правил викладач має уточнювати кожен елемент методики та її адаптувати, вдосконалювати, модернізувати залежно від основної мети та часткових педагогічних завдань, індивідуальних їх особливостей. Цим методика розвитку професійно важливих фізичних якостей, що визначає процес управління саморегульовальною та ймовірнісною системою — людиною, відрізняється, на думку Т. Ю. Круцевич, від алгоритмів розв'язання технічних або математичних задач, які приймаються для детермінованих систем (Круцевич, 2008: 391).

Поняття «методика» в нашому дослідженні обґрунтовуємо як сукупність провідного принципу (ідеї, насамперед контекстності), основних етапів, організаційних форм, методів, видів навчальних занять, методичних прийомів, способів і засобів цілеспрямованого формування фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі їх військово-професійної підготовки в ВВНЗ як майбутніх суб'єктів військово-професійної діяльності (рис. 1).

У нашій методиці є провідна думка – контекстність фізичної підготовки майбутніх офіцерів на засадах суб'єктно-діяльнісного формування їх фізичної готовності, тобто, по-перше, зміст, методи, форми та засоби фізичної підготовки мають безпосередньо враховувати їх майбутнє посадове призначення; по-друге, стимулювати їх суб'єктну поведінку та діяльність у процесі її формування. Без урахування та реалізації цих двох основних методологічних положень успішно реалізовувати методику неможливе, оскільки вони особисто як суб'єкти навчальної, квазіпрофесійної та майбутньої військово-професійної діяльності мають бути активними та діяльними постатями у процесі формування своєї фізичної готовності.

У ній міститися методична послідовність формування фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі військово-професійної підготовки у ВВНЗ – із загальнофізичної підготовки до вузькопрофесійної підготовки – із творчим і широким застосуванням різних організаційних форм і методів їх фізичного виховання, видів навчальних занять, методичних прийомів і засобів на різних етапах їх військово-професійної підготовки як майбутніх військових професіоналів.

<b>МЕТА</b> – формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за посадовим призначенням.
<b>ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ:</b> доступності, послідовності, системності та систематичності, активності чи усвідомленості, чи суб'єктності, індивідуалізованості, контекстності як конкретного військового фахівця та військово-професійної спрямованості – як військового професіонала.
<b>ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ</b>
<b>I етап</b> (1 курс) – <i>адаптивно-мотивувальний</i> , спрямований на ознайомлення майбутніх офіцерів із вимогами і нормативами фізичної підготовки як майбутніх офіцерів, формування цінностей і мотивації набуття загальної фізичної підготовленості (далі – ЗФП), готовності як майбутнього суб'єкта військового управління. <b>Зміст:</b> загальна фізична підготовка (далі – ЗФП) – 80% (загальнопідготовувальні вправи – 50%, вправи на гімнастичних снарядах – 10%, вправи зі штангою – 10%, бігові вправи, кросова підготовка – 10%). СФП – 20% (вправи на координацію – 10%, вправи на відчуття сили, простору, часу – 10%).
<b>II етап</b> (2 курс) – <i>базовий, загальнопідготовувальний</i> , спрямований на формування загальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів та їх функціональних можливостей організму. <b>Зміст:</b> ЗФП – 60% (вправи загальнопідготовувальні – 20%, вправи з обтяженням – 10%, вправи на загальну й силову витривалість – 20%, вправи з гириями – 10%); СФП – 40% спеціально-підготовчі для військової спеціальності – 25%, вправи на координацію – 15%.
<b>III етап</b> (3 курс) – <i>основний, спеціалізований</i> – спрямований на формування підвалини фізичної готовності майбутніх офіцерів щодо вимог обраної військової спеціальності. <b>Зміст:</b> ЗФП – 50% (вправи на тренажерах і з обтяженнями – 30%, кросова підготовка – 20%). СФП – 50% (військово-прикладні вправи – 30%, вправи на координацію – 10%, вправи на гнучкість – 10%)
<b>IV етап</b> (4 курс) – <i>удосконалювальний, індивідуалізований</i> , спрямований на закріплення досягнутого рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів та її вдосконалення за допомогою індивідуальних програм фізичного вдосконалення з урахуванням вимог військової спеціальності та спеціалізації, а також недоліків попередніх етапів підготовки. <b>Зміст:</b> ЗФП – 40% (вправи на загальну та силову витривалість); СФП – спеціальні військово-професійні вправи, комплекси з Інструкції з фізичної підготовки ЗС України – 2021 р.
<b>ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ:</b> навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, самостійна підготовка, фізичні тренування на тренажерах.
<b>МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ:</b> 1) метод усного викладання навчального матеріалу (лекція, розповідь, опис, пояснення); 2) метод обговорення навчального матеріалу, що вивчається (семинар, бесіда); 3) метод показу та демонстрації; 4) практичний метод (суворо-регламентовані вправи, ігрові і змагальні); 5) метод самостійної роботи (під керівництвом викладача та самостійно курсантами); 6) метод контролю (залік, екзамен тощо) і самоконтролю.
<b>РЕЗУЛЬТАТ</b> – сформованість фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ до виконання завдань за посадовим призначенням.

Рис. 1. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів

Мета методики полягає у формуванні фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ ЗС України до виконання завдань за призначенням.

Методика має забезпечувати детермінованість і масовість (Круцевич, 2008: 105–106): детермінованість означає, що з її застосування будь-який курсант може отримати запланований фізичний результат, а масовість – може бути використана для вирішення великого кола однотипних завдань (наприклад, розвиток сили курсантів за допомогою різних фізичних вправ, тренувань, зайняття військово-прикладними видами спорту та ін.)

Для її досягнення доцільно дотримуватись педагогічних правил загально-дидактичних і специфічних принципів військового навчання та врахування їх педагогічних вимог до фізичної підготовки майбутніх офіцерів і формування у них фізичної готовності зі урахуванням основних положень і вимог системного, компетентнісного, контекстного та суб'єктно-діяльнісного підходів до їх військово-професійної підготовки (Ягупов, 2000: 80–85).

До таких принципів будемо відносити такі.

1. Принцип системності, систематичності та послідовності у формуванні фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі військово-професійної підготовки в ВВНЗ, де в першу чергу знання, вміння і навички будуть розвиватися системно та в чіткій послідовності, а кожен компонент фізичної готовності та його зміст послідовно та логічно пов'язуватися з іншим, тоді як засвоєнні знання та фізичні навички та вміння спиратимуться на нові та створювати базу для засвоєння інших знань, навичок і вмінь щодо формування фізичної готовності.

2. Принцип контекстності як конкретного військового фахівця та військово-професійної спрямованості – як військового професіонала, який передбачає проведення усіх видів навчальних занять з курсантами з фізичного виховання шляхом безпосереднього врахування їх майбутньої військово-професійної діяльності, а також сприяє усвідомленню ними ролі і місце фізичної підготовленості та готовності в їх майбутній військово-професійній діяльності. Так, М. С. Волков особливу увагу звертає на взаємозв'язок

ефективності фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців і формування їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах: «Успішність будь-якої діяльності перш за все залежить від психологічної та функціональної готовності людини до її виконання. У сучасних умовах війни перевагу матиме та сторона, яка не лише забезпечить фізичну підготовку особового складу, але й зуміє сформувати психологічну готовність воїнів до діяльності в екстремальних бойових умовах. Велике значення має проблема формування психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання бойових завдань, оскільки від цієї готовності залежить не тільки ефективність їх службової діяльності, але й особиста безпека. Вагоме місце у формуванні такої готовності займає фізична підготовка військових» (Волков, 2023, URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982>).

3. Принцип міцності засвоєння знань і розвитку практичних фізичних навичок, умінь і здатностей, що передбачає собою закріплення набутих теоретичних знань майбутніми офіцерами за розділами та запам'ятовування вивченого навчального матеріалу в поєднанні з вивченням. Але найголовніше – це формування і розвиток практичних фізичних навичок, умінь і здатностей, а для цього слід використовувати різноманітні методики, організаційні форми навчання, види навчальних занять і найголовніше – самостійні тренування та зайняття фізичною культурою і спортом.

4. Принцип індивідуалізованості в формуванні фізичної готовності майбутніх офіцерів, який дає можливість урахувати як індивідуальні здатності, мотивацію, інтереси, оскільки багато фізичних і фізіологічних процесів мають індивідуалізований характер. У зв'язку з цим важливу, іноді і вирішальну роль у формуванні їх фізичної готовності відіграє індивідуальна траєкторія роботи над своїм фізичним удосконаленням поза-навчальний час.

5. Принцип усвідомленості чи суб'єктності, який означає, по-перше, усвідомлення та осмислення майбутнім офіцером як основних параметрів процесу формування своєї фізичної готовності; по-друге, необхідності становлення для цього суб'єктом військово-професійної діяльності. У зв'язку з цим найголовнішим принципом є принцип суб'єктності майбутніх офіцерів зі творчим дотриманням вимог суб'єкт-суб'єктної взаємодії з іншими курсантами, командирами та викладачами, що забезпечує формування самої суб'єктної спрямованості їхньої фізичної готовності, творчого суб'єкта фізичного формування, розвитку та самовдосконалення як військового фахівця та професіонала.

Безумовно основним компонентом методики формування фізичної готовності майбутніх офіце-

рів є **методи навчання, види навчальних занять і самостійні тренування**. На сьогоднішній день використовуються досить різні методи фізичного виховання, у тому числі й військовослужбовців (Ягупов, 2000: 307–312), а також різні види навчальних занять (Ягупов, 2000: 80–85; Ягупов, 2000: 78–85).

Зокрема, такі **методи традиційного навчання**:

1. **Усне викладання навчального матеріалу**, яке поділяється на словесно-інформаційне, словесно-евристичне, словесно-проблемне та словесно-дослідницьке та включає різні види розповідей, пояснень, оповідань, лекцій, які необхідні для формування чітких уявлень про свою фізичну готовність та її формування.

2. **Обговорення навчального матеріалу**, який вивчається – на словесно-інформаційне, словесно-евристичне, словесно-проблемне та словесно-дослідницьке та включає різні види бесід, семінарських занять, дискусій, мозкову атаку, інтелектуальну розминку, аналіз конкретної ситуації тощо. Вони необхідні для закріплення практичних знань щодо формування своєї фізичної готовності.

3. **Метод показу та демонстрації** – наочно-інформаційний, наочно-практичний, наочно-евристичний, наочно-проблемний і наочно-дослідницький. Він включає демонстрацію, ілюстрацію, спостереження у формі особистого показу майбутнім офіцерам певних фізичних прийомів і дій, показ, які необхідні для формування правильних уявлень у них про виконання та закріплення конкретних фізичних навичок і вмінь.

4. **Практичні методи** – на практично-репродуктивні, практично-евристичні та практично-дослідницькі (проблемні). Вони включають практичні заняття, групові вправи, вправи для формування фізичної готовності майбутніх офіцерів для розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових, координаційних навичок, умінь і здатностей, фізичної витривалості, гнучкості, циклічні вправи (біг, ходьба, плавання, веслування, пересування на велосипедах, лижах, ковзанах та ін.), ациклічні (метання, стрибки, ривок і поштовх штанги, гімнастичні вправи) і змішані. За впливом на формування та розвиток окремих м'язових груп: для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового попереку, плеча, передпліччя, кисті, таза, стегна, гомілки і стопи. Основними різновидами навчальних занять у ВВНЗ, для їх формування є практичні заняття, тренування, самостійна підготовка. Відповідно, методи формування фізичної готовності майбутніх офіцерів мають бути адаптовані до специфіки конкретної військово-професійної діяльності.

5. **Самостійна робота** – на всі види навчальних занять, які були в попередніх методах. Вона включає: спортивно-масову роботу, де майбутні офіцери набувають навичок і вмінь самостійної роботи над

власним здоров'ям, фізичною підготовленістю і готовністю; самостійне тренування; самостійний перегляд кінофільмів, телепередач; робота інформаційними джерелами й Інтернеті та ін.

**6. Метод контролю і самоконтролю** – на такі види навчальних занять, як співбесіда, опитування, письмові роботи, іспити, заліки (оцінюється рівень володіння технікою рухових дій), практичний екзамен (оцінюється рівень сформованості фізичної готовності).

В освітньому процесі ВВНЗ дуже важливо визначити оптимальний вибір видів навчальних занять, які будуть застосовуватися для формування фізичної готовності майбутніх офіцерів. Обов'язковою складовою використання різних організаційних форм навчання, методів навчання та видів навчальних занять залежить також від вибору та методики застосування засобів навчання й фізичного тренування. Синонімами цього терміну служать поняття «навчальні засоби», «навчальне обладнання», «засоби викладання», «аудіо-відео засоби», «наочний матеріал», «матеріали для навчання», «матеріали для викладання», «ІКТ», які використовуються залежно від контексту навчальних занять і самостійної роботи майбутніх офіцерів.

Обґрунтована нами методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів поєднує різноманітні методи навчання та види навчальних занять, а також самостійну роботу майбутніх офіцерів, що сприяє формуванню їх фізичної готовності.

Таким чином, формування фізичної готовності майбутніх офіцерів неможливе без педагогічно виваженого використання різноманітних видів навчальних занять, у тому числі й безпосередньо самостійну роботу. У зв'язку з цим обов'язковою методичною вимогою є адаптація цих методів і видів навчальних занять до їх майбутньої військово-професійної діяльності. Охарактеризуємо кожен із них.

Лекційне заняття використовується як методологічний і теоретичний методичний прийом для формування знань про здоровий спосіб життя, теоретичні та практичні знання щодо фізичної підготовленості та готовності майбутніх офіцерів. Вона проводиться в усній формі у поєднанні з демонстрацією та показом за допомогою засобів ІКТ, формує знання щодо методичних прийомів, методик і засобів підтримання фізичної готовності. Основна мета – це дати майбутнім офіцерам основи методологічних і теоретичних знань щодо формування та підтримання своєї фізичної готовності.

Групове заняття – це вид навчального заняття, який проводиться методом викладання матеріалу в усній формі в поєднанні з методом демонстрації (показу) та методичним прийомом опитування (усного або письмового) контролюється засвоєння майбутніми офіцерами навчального матері-

алу. Вони проводяться після лекції для розвитку їх практичного мислення та закріплення переконань щодо знань, методів і засобів формування фізичної готовності. Головне завдання цих занять – це їх навчити критично оцінювати свої міркування та думки щодо певних проблемних питань щодо формування своєї фізичної готовності. Достатньо ефективним є застосування «мозкового штурму» як методичного прийому в процесі проведення групових занять, що сприяє більш кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Практичне заняття – це основний вид навчального заняття, на якому викладач формує фізичну готовність майбутніх офіцерів і сприяє формуванню у них фізичних вмінь і навичок.

Самостійна робота майбутніх офіцерів – основний метод формування фізичної готовності, який реалізується згідно з індивідуальним планом кожного з них. Мета – відпрацювання та закріплення теоретичних і практичних фізичних знань, умінь і навичок, а також оволодіння новими.

Зміст авторської методики спрямований на *формування фізичної готовності* майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням засобами фізичної підготовки. Основна увага приділялась розробленню комплексів вправ для розвитку їх фізичних якостей з урахуванням специфіки фахової діяльності і підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторивної системи організму.

Враховуючи те, що на перших двох етапах підготовки (1–2 курси) майбутні офіцери розвивали та вдосконалювали рівень загальної фізичної підготовленості, наша робота для подальшого розвитку була зосереджена на виконанні завдань фізичної підготовки третього етапу навчання (3 курс навчання). Це пов'язано з тим, що на четвертому курсі майбутні офіцери мають скорочений обсяг часу на фізичну підготовку і готуються для проведення стажування у військових частинах. На рис. 1 представлена блок-схема програми формування фізичної готовності майбутніх офіцерів.

Недостатній рівень фізичної сили, координації негативно позначаються на виконанні поточних бойових завдань. Тому актуальним стає завдання – удосконалити систему фізичної підготовки військовослужбовців, спрямувавши увагу на значне збільшення змісту силового компоненту фізичної підготовки. Це має забезпечити необхідний рівень розвитку сили, силової витривалості курсантів. Серед засобів фізичної підготовки, що сприяли вирішенню окресленої проблеми, слугували вправи з обтяженнями, гирьовий спорт, вправи на координацію рухів. Ці вправи були розподілені на комплекси по дням тижня і виконувались на навчальних і додаткових заняттях (самопідготовки), час заняття – 50 хв.

Зауважимо, що в армії США вже проходять значні зміни у концепції фізичної підготовки військо-

вослужбовців. Наразі вводиться тест на фізичну придатність замість тестів на фізичну готовність, який призначений для більш широкого оцінювання підготовленості солдата. Акцент надається більш інтенсивній підготовці силового характеру. Так, замість трьох основних контрольних вправ (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба з положення лежачи на спині, біг на 2 милі), пропонується комплекс з 6 контрольних вправ: 1. Силова тяга (аналогічна тесту на станову силу). 2. Силовий кидок (кидання метболу 4,5 кг за голову на відстань). 3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, (але в нижньому положенні

руки розводяться в сторони і знову в положення упору). 4. Спринт (перетаскування /перенесення/ обтяження вагою до 40 кг на відстань до 75 м). 5. Піднімання ніг до перекладини. Здійснюється до положення доторкування гомілковостопними суглобами грифа. 6. Біг на 2 милі.

Розробили перелік вправ для застосування під час проведення занять із фізичної підготовки та формування фізичної готовності. Ці вправи були розподілені на окремі комплекси для виконання під час тренувальних занять (табл. 1).

У таблиці 2 представлений варіант місячної програми додаткових занять із фізичної підго-

Таблиця 1

Перелік вправ для застосування під час занять з ФП

№ з/п	Етап	Назва вправи	Спрямованість
1	Адаптивно-ознайомувальний	вистрибування вгору з глибокого присіду (10 за підхід)	сила ніг
		біг на 400 м	швидкість
		біг на 50 м з положення лежачи ногами у напрямку бігу	швидкість, координація
		згинання-розгинання рук в упорі лежачи з оплеском	сила
		лежачи на спині піднімання ніг до торкання підлоги за головою	сила ніг та брюшного пресу
		підтягування у висі на перекладині (вузьким, середнім і широким хватом)	сила рук
		підйом переворотом на перекладині (серіями по 5-6 підйомів)	сила рук та брюшного пресу
		стійка на голові і руках (утримання 30-40-50 с)	координація
		жим штанги лежачи (вага штанги – власна вага)	сила
2	Базовий втягувальний	перевертання шин великого діаметру на 10 м	сила м'язів спини
		кидання метбольних м'ячів вагою 5 кг на точність та на дальність	силова координація
		вис на зігнутих руках з обтяженням у 20 кг – 30 с.	статична сила і витривалість
		стрибки на скакалці (1-2-3 хв)	координація, сила ніг
		жим штанги стоячи (75% власної ваги)	сила
		вис на прямих руках з обтяженням 50% власної ваги	сила кисті, витривалість
		згинання-розгинання рук в упорі на брусах з вистрибуванням на руках	швидка сила
		з положення лежачи на животі на торці коня підняти ноги до горизонталі і утримувати максимально довго (30-50 с)	статична силова витривалість
		зістрибування з висоти 2 м; те ж саме з вагою у 15 кг	сила ніг
3	Основний спеціалізований	біг підтюпцем на 800 м із рюкзаком у 15 кг	загальна й силова витривалість
		присідання на одній нозі (без опори руками)	сила ніг
		ривок гири вагою 24 кг за довгим циклом	сила спини, рук
		кут у висі на прямих руках (з утриманням ваги 5 кг)	сила брюшного пресу
		кут в упорі на брусах (з утриманням ваги 5 кг)	сила брюшного пресу
		лазіння по канату без допомоги ніг (6 м)	сила рук
		біг в напівприсяді з гирями по 32 кг (15-30 м)	силова витривалість
		підйом штанги на груди і поштовх 75% власної ваги (кількість)	сила м'язів спини, ру
		вправа з важким молотом (забивання сваї)	сила, координація
4	Підтримувальний, індивідуальний	підйом силою на перекладині (максимальна кількість)	сила рук
		піднімання прямих ніг до перекладині у висі на прямих руках	сила брюшного пресу
		прискорена ходьба на 20 м з обтяженням у 64 кг (дві гири по 32 кг)	силова витривалість
		потрійний стрибок з місця на двох ногах	сила ніг
		присідання з обтяженням (величиною 75% власної ваги)	сила ніг
		підйом гирь 32 кг на постамент висотою у 140 см (10 гирь)	сила м'язів спини, рук
		перетаскування великих шин на 10 м	сила м'язів рук, ніг, спини
		перенесення партнера на 100 м	силова витривалість
		переповзання по пластунські з пересуванням обтяження вагою у 24кг	координація, сила
5	Підтримувальний, індивідуальний	піднімання тулуба з положення лежачи на спині ноги закріплені	сила м'язів брюшного пресу
		подолання відстані 40 м стрибками на двох з обтяженням 15кг	силова витривалість ніг
		тяга штанги вагою 150% від ваги власного тіла	сила м'язів спини
		тяга штанги до поясу в нахилі	сила м'язів спини, рук



## Розподіл засобів фізичної підготовки впродовж місяця

Дні тижня	І тиждень навантаження середнє
Понеділок	Розминка – 10 хв.; підтягування на перекладині; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; у висі піднімання прямих ніг до перекладини; присідання на одній нозі; утримання ніг горизонтально лежачи на торці коня; біг на 400 м на рекомендований час.
Вівторок	Розминка – 10 хв.; згинання-розгинання рук в упорі на брусах; потрійний стрибок з місця на двох ногах; підйом переворотом на перекладині; підйом штанги на груди і поштовх 50% власної ваги; вис на зігнутих руках з вагою 20 кг; лежачи на спині піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою.
Середа	Розминка – 10 хв.; підйом силою на перекладині; вистрибування вгору з глибокого присіду; прискорена ходьба на 20 м з двома гирами по 32 кг; підйом ящиків 30 кг на постамент висотою 140 см; прискорений біг на 50 м з положення лежачи; утримання кута у висі на перекладині;
Четвер	Розминка – 10 хв.; лазіння по канату без допомоги ніг; кут в упорі на брусах; присідання з обтяженням 100% власної ваги; перевертання шин великого діаметру на 10 м; перенесення партнера на 100 м; вис на прямих руках з обтяженням у 50% власної ваги.
П'ятниця	Розминка – 10 хв.; перетаскування великих шин на 10 м; переповзання по пластунські (плазом) з пересуванням обтяження (мішка) вагою 25 кг; тяга штанги вагою 150 % власної ваги; зістрибування з висоти 2 м; штовхання метбольних м'ячів вагою 5 кг на дальність і точність; піднімання тулубу з положення лежачи на спині.
Субота	Розминка – 10 хв.; присідання з обтяженням 50% власної ваги; подолання відстані 40 м стрибками на двох і з обтяженням 15 кг; утримання ваги 20 кг на прямих руках вперед; лежачи на торці коня, піднімання ніг до горизонталі; біг на 800 м. на рекомендований час.
Неділя	Відпочинок

**Примітка.** Кожна вправа виконується не менше трьох підходів з інтервалом у 1–2 хв.

На другому тижні обсяг і інтенсивність занять зростають на 15%, на третьому – на рівні першого тижня, на четвертому – на 20%.

товки під час самопідготовки на перший семестр навчального року.

Така програма занять з певними змінами діяла протягом перших трьох місяців експерименту першого семестру (вересень-листопад), а на другому семестрі навчального року програма була модернізована з урахуванням накопиченого досвіду і результатів проміжних тестувань (лютий-квітень).

**Висновки.** Обґрунтовано методику як сукупність провідного принципу (ідеї, насамперед контекстності), основних етапів, організаційних форм, методів, видів навчальних занять, методичних прийомів, способів і засобів цілеспрямованого формування фізичної готовності майбутніх офіцерів у процесі їх військово-професійної підготовки в ВВНЗ як майбутніх суб'єктів військово-професійної діяльності.

Розроблено основні етапи формування фізичної готовності майбутніх офіцерів, такі як: **адаптивно-мотивувальний** (спрямований на ознайомлення майбутніх офіцерів із вимогами і нормативами фізичної підготовки як майбутніх офіцерів, формування цінностей і мотивації набуття ЗФП, готовності як майбутнього суб'єкта військового управління), **базовий, загальнопідготовувальний** (спрямований на формування загальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів та їх функціональних можливостей організму), **основний, спеціалізований** (спрямований

на формування підвалини фізичної готовності майбутніх офіцерів щодо вимог обраної військової спеціальності), **удосконалювальний, індивідуалізований**, спрямований на закріплення досягнутого рівня фізичної готовності майбутніх офіцерів та її вдосконалення за допомогою індивідуальних програм фізичного вдосконалення з урахуванням вимог військової спеціальності та спеціалізації, а також недоліків попередніх етапів підготовки.

Спроєктовано результат реалізованої методики формування фізичної готовності майбутніх офіцерів. Розробили перелік вправ для застосування під час проведення занять із фізичної підготовки та формування фізичної готовності. Ці вправи були розподілені на окремі комплекси для виконання під час тренувальних занять.

Для кожного курсанта були складені індивідуальні комплекси вправ із числа запропонованих на цей семестр з урахуванням успіхів виконання вправ на попередньому семестрі. Ці комплекси курсанти виконували самостійно під наглядом і консультацією викладачів. Така організація роботи привчала курсантів до самостійності, ініціативності, дисциплінованості, прагненню досягнути поставлену конкретну мету. Був присутній елемент змагання між курсантами з приблизно рівним рівнем розвиненості окремих професійно важливих фізичних якостей.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохін Є. Д., Романчук С. В., Одерів А. М., Барашевський С. А., Первачук О. І., Бабич М. О., Мельніков А. В., Бобко Ю. Б., Багас О. П., Слівінській О. Я. Про еквівалентність контрольних вправ стандартів фізичної підготовки табличній системі оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців та їх адекватність вимогам бойової діяльності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2023. Том 8, № 1 (41). С. 285–296. DOI: 10.26693/jmbs08.01.285.
2. Бойко О. В. Формування готовності до управлінської діяльності у майбутніх магістрів військово-соціального управління: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2005. 244 с.
3. Волков М. С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. *Академічні візії*. 2023. Вип. 22. URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982>
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К. : Либідь, 1997. 376 с.
5. Жембровський 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. № 3. С. 45-56.
6. Енциклопедія освіти / гол. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 313.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. *Олімпійська література. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. Том 1. 2008. 391 с.
8. Петрачков О. В., Жембровський С. М. Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки Збройних сил Великої Британії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 6 (166). С. 126–131.
9. Петрук А., Романчук С., Афонін В., Балдецький А., Смовж М., Поцілуйко П., & Панькевич Я. До проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів-артилеристів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. № 26. С. 141–149.
10. Романчук С. В., Добровольський В. Б. Мельник В. О. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях Об'єднаних сил. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. № 3(19). С. 81–87.
11. Романчук С. В., Одерів А. М., Федак С. С., Афонін В. М., Лесько О. М. Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5 (86). С. 286–292.
12. Романчук С., Романчук В. Фізична підготовка в сухопутних військах Збройних Сил провідних держав НАТО. *Молода спортивна наука України*. 2010. Вип. 14 (2). С. 205–210.
13. Романчук В. М., Романчук С. В. Фізична підготовка у Збройних Силах України : навч. посіб. Житомир : ЖВІРЕ, 2004. 144 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : в 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. Частина I. 272 с.
15. Шлямар І. Л., Яворський А. І., Романчук С. В. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 9. С. 57–63.
16. Фіногенов Ю. С., Жембровський С. М. Фізична підготовленість офіцерів Сухопутних військ. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. Вип. 1. С. 71–75.
17. Ягупов В., Коновалов Д. Сутність і зміст фізичної готовності майбутніх офіцерів сухопутних військ до професійної діяльності. *Військова освіта* : зб. наук. пр. 2022. № 45. С. 283–293.
18. Ягупов В. В. Методи навчання військовослужбовців. *Збірник наукових праць Військового гуманітарного інституту Національної академії оборони України* / гол. ред. Ріпа Л.І. 2000. № 4(17). С. 80–85.
19. Ягупов В. В. Неімітаційні активні методи навчання. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія* / відп. ред. Носенко Е.Л. 2000. Вип. 5. С. 78–85.
20. Ягупов В. В. Основи військово-дидактичних знань : навч. посіб. К. : РВЦ “Київський університет”, 1999. 400 с.
21. Ягупов В., Свистун В., Погребняк Д. Методи фізичного виховання майбутніх фахівців у закладах вищої освіти та їх класифікація. *Військова освіта* : зб. наук. пр. 2021. № 44. С. 328–343. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2021-44/328-343>.
22. Ягупов В. В. Управлінські функції офіцера та їх педагогічний зміст. *Вісник Української академії державного управління при Президенті України* : науковий журнал. 2000. № 2. С. 307–312.
23. Ягупов В. Термінологічні проблеми визначення інноваційних педагогічних технологій: методологічний аспект. *Військова освіта* : зб. наук. пр. 2023. №1 (47). С. 346–359. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2023-47/343-356>.

### REFERENCES

1. Anokhin Ye. D., Romanchuk S. V., Oderov A. M., Barashevskiy S. A., Pervachuk O. I., Babych M. O., Melnikov A. V., Bobko Yu. B., Bahas O. P., Slivinskii O. Ya. (2023) Pro ekvivalentnist kontrolnykh vprav standartiv fizychnoi pidhotovky tablychnii systemi otsiniuvannya fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv ta yikh adekvatnist vymoham boiovoi diialnosti. [On the equivalence of control exercises of physical training standards to the tabular system of assessing the physical fitness of servicemen and their adequacy to the requirements of combat activity] *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. Tom 8, № 1 (41). pp. 285–296. DOI: 10.26693/jmbs08.01.285 [in Ukrainian].
2. Boiko O. V. (2005) Formuvannia hotovnosti do upravlinskoï diialnosti u maibutnikh mahistriv viiskovo-sotsialnoho upravlinnia. [Formation of readiness for management activities in future masters of military and social management] *Dys. ... kand. ped. nauk / 13.00.04. K.* 244 pp. [in Ukrainian].

3. Volkov M. S. (2023) Efektivnist fizychnykh trenuvan u pidhotovtsi viiskovosluzhbovtziv ta formuvanni yikh psykhologichnoi hotovnosti do dii v ekstremalnykh umovakh. [The effectiveness of physical training in the preparation of military personnel and the formation of their psychological readiness to act in extreme conditions] *Akademichni vizii*. Vyp. 22. URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8251982> [in Ukrainian].
4. Honcharenko S. U. (1997) *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk*. [Ukrainian Pedagogical Dictionary] K. : Lybid, 376 pp. [in Ukrainian].
5. Zhembrovskiy S., Sych R. (2019) Spetsialna fizychna pidhotovka maibutnykh ofitseriv- prykordonnykiv yak skladova formuvannya yikh hotovnosti do profesiinoi diialnosti. [Special Physical Training of Future Border Guard Officers as a Component of Forming Their Readiness for Professional Activity]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. № 3. URL: <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedvisnyk/article/view/5> [in Ukrainian].
6. *Entsyklopedia osvity* [Encyclopedia of education] hol. red. V. H. Kremen. Kyiv : Yurinkom Inter, pp. 313 [in Ukrainian].
7. Krutsevych T. Y. (2008) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education. General principles of the theory and methods of physical education]: v 2 t. K. : Olimpiiska literatura., 2008. Tom 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. [B. m.] : [b.v.], 391 s [in Ukrainian].
8. Petrachkov O. V., Zhembrovskiy S. M. (2023) Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky Zbroinykh syl Velykoi Brytanii. [Peculiarities of the Physical Fitness Testing and Evaluation System of the Armed Forces of Great Britain] *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Vyp. 6 (166). pp. 126–131. URL: DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27 [in Ukrainian].
9. Petruk A., Romanchuk S., Afonin V., Baldetskiy A., Smovzh M., Potsiluiko P., & Pankevych Ya. (2022) Do problemy pidvyshchennia ravnia fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv-artylerystiv. [On the problem of raising the level of physical fitness of artillery cadets]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. № 26. pp. 141–149. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/268863> [in Ukrainian].
10. Romanchuk S. V., Dobrovolskiy V. B., Melnyk V. O. (2019) Zmist fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv z vrakhuvanniam zavdan u operatsiiakh Obiednanykh syl. [The content of physical training of servicemen, taking into account the tasks in the operations of the Joint Forces] *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. № 3(19). pp. 81–87. DOI: <https://doi.org/10.26693/jmbs04.03.081> [in Ukrainian].
11. Romanchuk S. V., Oderov A. M., Fedak S. S., Afonin V. M., Lesko O. M. (2017) Doslidzhennia subiektyvnoi dumky uchasnykiv boiovykh dii shchodo vazhlyvosti fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv. [Study of the subjective opinion of combatants on the importance of physical fitness of military personnel] *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Vyp. 5 K (86). pp. 286–292. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19243> [in Ukrainian].
12. Romanchuk S., Romanchuk V. (2010) *Fizychna pidhotovka v sukhoputnykh viiskakh Zbroinykh Syl providnykh derzhav NATO*. [Physical Training in the Land Forces of the Armed Forces of the Leading NATO Countries] *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Vyp. 14 (2). pp. 205–210 [in Ukrainian].
13. Romanchuk V. M., Romanchuk S. V. (2004) *Fizychna pidhotovka u Zbroinykh Sylakh Ukrainy* [Physical training in the Armed Forces of Ukraine]: navch. posib. Zhytomyr : ZhVIRE, 144 pp. [in Ukrainian].
14. Shyian B. M. (2008) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methods of physical education of schoolchildren]: v 2 ch. Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, Chastyna I. 272 pp. [in Ukrainian].
15. Shliamar I. L., Yavorskiy A. I., Romanchuk S. V. (2015) *Kharakterystyka fizychnykh navantazhen, yaki perenosiat viiskovosluzhbovtziv mekhanizovanykh pidrozdiliv pid chas polovoho vykhotu*. [Characteristics of physical exertion endured by servicemen of mechanized units during a field trip] *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 9. pp. 57–63 [in Ukrainian].
16. Finohenov Yu. S., Zhembrovskiy S. M. (2006) *Fizychna pidhotovlenist ofitseriv Sukhoputnykh viisk*. [Physical fitness of the Army officers] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. Vyp. 1. pp. 71–75 [in Ukrainian].
17. Yahupov V., Konovalov D. (2022) *Sutnist i zmist fizychnoi hotovnosti maibutnykh ofitseriv sukhoputnykh viisk do profesiinoi diialnosti*. [Essence and Content of Physical Fitness of Future Army Officers for Professional Activity] *Viiskova osvita : zb. nauk. pr.* № 45. pp. 283–293 [in Ukrainian].
18. Yahupov V. V. (2000) *Metody navchannia viiskovosluzhbovtziv*. [Methods of training military personnel] *Zbirnyk naukovykh prats Viiskovoho humanitarnoho instytutu Natsionalnoi akademii oborony Ukrainy / hol. red. Ripa L.I.* № 4(17). pp. 80–85. [in Ukrainian].
19. Yahupov V. V. (2000) *Neimitatsiini aktyvni metody navchannia*. [Non-simulation active learning methods] *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Serii: Pedahohika i psykhologhiia / vidp. red. Nosenko E.L.* Vyp. 5. pp. 78–85 [in Ukrainian].
20. Yahupov V. V. (1999) *Osnovy viiskovo-dydaktychnykh znan : navch. posib.* [Fundamentals of military didactic knowledge] K. : RVTs “Kyivskiy universytet”, 400 pp. [in Ukrainian].
21. Yahupov V., Svystun V., Pohrebniak D. (2021) *Metody fizychnoho vykhovannia maibutnykh fakhivtsiv u zakladakh vyshchoi osvity ta yikh klasyfikatsiia*. [Methods of Physical Education of Future Specialists in Higher Education Institutions and Their Classification] *Viiskova osvita : zb. nauk. pr.* № 44. pp. 328–343. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2021-44/328-343> [in Ukrainian].
22. Yahupov V. V. (2000) *Upravlinski funktsii ofitsera ta yikh pedahohichnyi zmist*. [Managerial functions of an officer and their pedagogical content] *Visnyk Ukrainkoi akademii derzhavnoho upravlinnia pry Prezidentovi Ukrainy : naukovyi zhurnal*. № 2. pp. 307–312 [in Ukrainian].
23. Yahupov V. (2023) *Terminologichni problemy vyznachennia innovatsiinykh pedahohichnykh tekhnolohii metodolohichni aspekt* [Terminological problems of defining innovative pedagogical technologies]. *Viiskova osvita : zb. nauk. pr.* №1 (47). pp. 346–359. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2023-47/343-356> [in Ukrainian].