



Фізична освіта і спорт

УДК 355.233.2:796:342.1

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16907286>

**Аналіз досвіду фізичної підготовки військовослужбовців органів
військового управління в умовах дії правового режиму воєнного стану**

Кисленко Дмитро Петрович

доктор педагогічних наук, професор,
начальник науково-дослідного центру проблем фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту, навчально-наукового інституту
фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, Національного
університету оборони України,

03049, м. Київ, проспект Повітряних Сил, 28. Україна,

kyslenko.d@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6929-4236>

Поливанюк Віталій Васильович

доктор філософії, начальник науково-дослідного відділу розвитку фізичного
виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, науково-дослідного
центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,
навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих
технологій, Національного університету оборони України,

03049, м. Київ, проспект Повітряних Сил, 28. Україна,

poluvan1982@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4737-1218>

Прийнято: 05.08.2025 | Опубліковано: 19.08.2025



Анотація. У науковій літературі фрагментарно представлено інформацію щодо фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління, що пояснює необхідність додаткового розгляду питань підвищення їх готовності до виконання військово-професійних обов'язків. **Мета роботи:** вивчення стану фізичної готовності та змісту фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління в умовах дії правового режиму воєнного стану. **Методи дослідження:** аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, систематизація, опитування. **Результати.** Військовослужбовці переважно оцінювали рівень своєї фізичної підготовленості, до впровадження умов правового режиму воєнного стану, як високий та вище за середній. Впродовж дії режиму воєнного стану військовослужбовці констатували сталу оцінку рівня своєї фізичної підготовленості (60,87 %; $n = 28$) та часткове її погіршення у 32,61 % ($n = 15$). Слід зазначити, що військовослужбовці, до початку служби в органах військового управління, мали значний досвід занять фізичними вправами. Серед провідних видів спорту, яким віддавали перевагу військовослужбовці були: силові види спорту, плавання, легка атлетика, різновиди спортивних ігор та спортивних єдиноборств. Даний досвід ймовірно є позитивним з позиції можливості розширення засобів, що застосовуються в режимі індивідуальних самостійних занять. В умовах дії правового режиму воєнного стану зміст фізичної підготовки військовослужбовців переважно включав такі засоби як «прискорене пересування та легка атлетика», спортивні та рухливі ігри. Також увага приділялась засобам, що відповідають змісту військово-професійної діяльності. Серед причин, що можуть негативно впливати на рівень фізичної готовності військовослужбовців називають високий рівень службової завантаженості, обмежений час для занять та систематичну втому, організаційні причини, незадовільний стан здоров'я та відсутність гігієнічних умов. **Висновки.** Військовослужбовці переважно позитивно оцінюють рівень



своєї фізичної підготовленості, мають значний потенціал реалізації системної діяльності щодо досягнення необхідного рівня фізичної готовності до виконання військово-професійних обов'язків. Натомість реалізація фізичної підготовки військовослужбовців вимагає врахування особливостей діяльності в умовах правового режиму воєнного стану.

***Ключові слова:** органи військового управління, військовослужбовці, фізична підготовленість.*

Analysis of the experience of physical training of military personnel of military command bodies under martial law

Kyslenko Dmytro Petrovych

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,

Head of the Research Center for Physical Education, Special Physical Training and Sports, Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies, National University of Defense of Ukraine,

03049, Kyiv, 28 Povitryanikh Sil Avenue. Ukraine,

kyslenko.d@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6929-4236>

Polyvaniuk Vitalii Vasylovych

Doctor of Philosophy, Head of the Research Department for the Development of Physical Education, Special Physical Training and Sports, Research Center for Physical Education, Special Physical Training and Sports, Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies, National University of Defense of Ukraine, 03049, Kyiv, 28 Povitryanikh Sil Avenue, Ukraine,

poluvan1982@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4737-1218>



Abstract. *Scientific literature provides fragmentary information on the physical training of military personnel in military command structures, which explains the need for further consideration of issues related to improving their readiness to perform military and professional duties. **The aim of this study** is to examine the physical fitness and content of physical training of military personnel in military command structures under martial law. **Research methods:** analysis and generalization of scientific and methodological literature, systematization, and surveys. **Results.** Military personnel predominantly assessed their level of physical fitness as high and above average prior to the introduction of martial law. Throughout the martial law regime, military personnel reported a stable assessment of their physical fitness level (60.87%; $n = 28$) and a partial deterioration in 32.61% ($n = 15$). It should be noted that military personnel had significant experience in physical exercise before entering military service. Among the leading sports preferred by military personnel were strength sports, swimming, athletics, various sports games, and martial arts. This experience is probably positive from the point of view of expanding the means used in individual independent training. Under the legal regime of martial law, the content of physical training for military personnel mainly included such means as “accelerated movement and athletics,” sports, and active games. Attention was also paid to methods corresponding to the content of military-professional activities. Among the reasons that can negatively affect the level of physical fitness of military personnel are high levels of workload, limited time for training, and systematic fatigue, organizational reasons, poor health, and lack of hygienic conditions. **Conclusions.** Military personnel generally assess their level of physical fitness positively and have significant potential to implement systematic activities to achieve the necessary level of physical fitness to perform military and professional duties. However, the implementation of physical training for military personnel requires taking into account the specifics of activities under the legal regime of martial law.*

Keywords: *military command, military personnel, physical fitness.*



Постановка проблеми. З 2014 року населення України живе в нових реаліях захисту своєї незалежності та територіальної цілісності. Вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців, що стали на захист нашої держави, підвищуються. Виникає нагальна потреба в адаптації програм фізичної підготовки військовослужбовців до нових реалій, що забезпечить формування у них комплексу навичок, які відповідають специфіці виконання оперативних завдань у складних і екстремальних умовах [2, 6].

Мета фізичної підготовки, відповідно до нормативно-правових актів Міністерства оборони України [9], полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання.

Тривалий процес фізичної підготовки військовослужбовців є складним та багатофакторним. Поступове формування фізичної готовності до виконання складних бойових завдань відбувається починаючи із навчання у військових закладах вищої освіти [8] та є необхідною складовою виконання військово-професійних обов'язків військовослужбовця на термін всієї служби [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізично підготовлені, підтягнуті та здорові військовослужбовці викликають довіру та повагу у населення, а також демонструють високий рівень професіоналізму та готовність до виконання своїх службових обов'язків [11].

Виконання військовослужбовцями своїх військово-професійних обов'язків супроводжується значним впливом на фізичний стан їх організму. За твердженням науковців, це супроводжується синдромом перетренованості, а саме стан, що виникає внаслідок надмірної фізичної активності без належного відновлення та призводить до тривалої втоми, зниження фізичної та когнітивної працездатності, нейроендокринних змін та потенційної імунологічної дисрегуляції [14]. Дані заключення вимагають побудови системи формування



готовності військовослужбовців через впровадження систематичної діяльності щодо фізичної підготовки останніх та відповідних засобів відновлення.

Авторами накопичено значний досвід оцінки та розробки програм тренувань для контингенту військовослужбовців, особливо останнім часом, що пояснюється початком активних бойових дій на території України.

Першочергово автори звертають увагу на підготовку резерву, а саме курсантів закладі вищої освіти [5, 7]. Увага науковців була прикута також до пошуку засобів та методів підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців в Україні [10], вивчення досвіду фізичної підготовки військовослужбовців інших країн [12, 13, 14] та її порівнянні з досвідом в Україні [1]. Окрім цього об'єктом уваги науковців є фізична підготовленість ветеранів війни [4].

Натомість питання фізичної підготовленості військовослужбовців під час проходження служби в органах військового управління, залишались без достатньої уваги науковців. Фрагментарний характер наукових даних [6] доводить актуальність даної теми та спонукає нас звернути увагу саме на даний напрям наукових досліджень.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Фізична підготовка військовослужбовців є важливою складовою їх професійного становлення. При широкому спектрі наукових досліджень щодо фізичної підготовки курсантів та військовослужбовців різних родів військ, фрагментарним є вивчення фізичної готовності військовослужбовців органів державного управління та змісту їх фізичної підготовки. Системна діяльність щодо оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців органів державного управління може стати запорукою створення оптимальних умов для виконання ними на високому рівні своїх професійних обов'язків, пов'язаних з керівництвом військовими формуваннями.



Дослідження виконано відповідно до плану НДР Національного університету оборони України на 2024-2025 рр. за темою «Оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління на період дії правового режиму воєнного стану», шифр «Тюнінг 2» номер державної реєстрації 0124U001923.

Формулювання цілей статті. Метою статті є вивчення стану фізичної готовності та змісту фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління в умовах дії правового режиму воєнного стану.

Методи дослідження: аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, систематизація, опитування.

Учасники дослідження. У дослідженні брали участь 46 військовослужбовців віком від 25 до 49 років. Проаналізовано вікові групи учасників опитування, серед яких: 25-29 років (8,70 %; n = 4), 30-34 роки (47,83 %; n = 22), 35-39 років (28,26 %; n = 13), 40-44 роки (8,70 %; n = 4) та 45-49 роки (6,52 %; n = 3). Відповідно до ієрархії військової структури учасники дослідження відповідали наступним армійським військовим званням: старший лейтенант (2,17 %; n = 1), майор (30,43 %; n = 14), підполковник (56,52 %; n = 26), полковник (4,35 %; n = 2). Окрім цього учасники опитування мали такі корабельні військові звання як: капітан 3 рангу (2,17 %; n = 1), капітан 2 рангу (4,35 %; n = 2). Військовослужбовці представляли різноманітний вид, рід військ і сил Збройних Сил України, серед яких: Війська зв'язку та кібербезпеки, Сухопутні війська, Повітряні сили.

Учасники опитування надали добровільну згоду на участь у дослідженні. Попередньо були ознайомлені з метою та змістом опитування.

Результати дослідження. Для визначення рівня готовності та змісту фізичної підготовки було проведено опитування 46 військовослужбовців органів військового управління із широким спектром питань.



Відносно основної характеристики учасників опитування, увагу було сконцентровано на освіті, досвіді занять фізичними вправами, досвід професійної діяльності. Так, всі учасники опитування мали вищу військову освіту. В свою чергу ми звернули увагу на різноспрямованість освітніх інтересів учасників опитування, так третина серед них (32,61 %; n = 15) окрім навчання у військових вищих навчальних закладах, обирали навчання у цивільних закладах вищої освіти. Не виключенням були заклади вищої освіти з підготовки фахівців для сфери фізичної культури та спорту (6,52 %; n = 3).

Відносно досвіду занять фізичними вправами учасників опитування, то слід наголосити на значній увазі останніх до систематичних занять фізичними вправами. Окремі учасники опитування (19,57 %; n = 9) демонстрували прихильність декільком видам спорту різної спрямованості. Подальший аналіз проводився з урахуванням можливості множинного вибору видів спорту учасниками опитування. Так, види спорту та оздоровчо-рекреаційної рухової активності, за якими учасники опитування мали досвід занять, характеризувалися різноманіттям. Серед найбільш популярних видів спорту були: силові види спорту (19,57 %; n = 9), плавання (17,39 %; n = 8), легка атлетика (13,04 %; n = 6), різновиди спортивних ігор (15,22 %; n = 7) та спортивних єдиноборств (17,39 %; n = 8). При цьому 17,39 % (n = 8) учасників опитування підтвердили набуття спортивних звань і спортивних розрядів з окремих видів спорту.

Наступна група питань характеризувала суб'єктивну оцінку учасниками опитування своєї фізичної підготовленості у бальній оцінці від 1 до 5. Так, на питання «Як Ви оцінювали рівень своєї фізичної підготовленості в органах військового управління до введення в дію правового режиму воєнного стану?», більшість учасників позитивно оцінили рівень своєї фізичної підготовленості та обрали оцінку «4» (41,30 %; n = 19), «5» (21,74 %; n = 10). В той самий час, окрема кількість учасників опитування, обрали оцінку «3» (26,09 %; n = 12), «2»



(4,35 %; $n = 2$) та навіть «1» (6,52 %; $n = 3$) для оцінки своєї фізичної підготовленості під час виконання службових обов'язків до введення в дію правового режиму воєнного стану. Натомість за період 3-6 місяців ситуація з оцінкою власної фізичної підготовленості змінилась, так покращення фізичної підготовленості констатували 6,52 % ($n = 3$) учасників опитування, погіршення фізичної підготовленості засвідчили 32,61 % ($n = 15$) серед них. Всі інші учасники не відчували зміни у своїй фізичній підготовленості за період, що обрано для аналізу. Додатковий аналіз контингенту тих, хто засвідчив погіршення фізичної підготовленості за період проходження служби в органах військового управління в умовах дії правового режиму воєнного стану (після 3-6 місяців), доводить їх попередній значний досвід занять фізичними вправами, що не було характерно для інших груп опитаних. В той самий час не було з'ясовано залежності у зниженні фізичної підготовленості військовослужбовців відносно належності до роду військ чи наявного військового звання.

На питання «Які форми фізичної підготовки Ви переважно використовували для покращення особистої фізичної готовності в умовах дії правового режиму воєнного стану?» більшість учасників опитування наголосили на перевагах самостійної організації індивідуальних занять (89,13 %; $n = 41$). Значно менша кількість учасників опитування для покращення особистої фізичної підготовленості застосовувала фізичні тренування у процесі навчально-бойової діяльності (15,22 %; $n = 7$), а саме виконання комплексів відновлювальної гімнастики. Учасникам опитування було надано можливість множинного обрання варіантів відповіді.

Додатково нас цікавила тривалість занять фізичними вправами з метою покращення фізичної підготовленості, що загалом підтверджує значну увагу військовослужбовців до власної фізичної підготовки. Переважна частина учасників дослідження підтвердила виконання фізичних вправ з метою покращення власної фізичної підготовленості на рівні 1-2 години на тиждень



(50,00 %; n = 23), натомість дана група наголошує на збільшенні тривалості занять у разі появи можливості їх проведення. Окрім цього 34,78 % (n = 16) учасників опитування визначають час 3-4 години на тиждень для власного фізичного самовдосконалення. Окрема група учасників опитування (15,22 %; n = 7) більше 5 годин на тиждень приділяє увагу заняттям фізичними вправами.

Подальше дослідження було спрямовано на аналіз змісту занять фізичними вправами військовослужбовців під час виконання військово-професійної діяльності в умовах дії правового режиму воєнного стану. По-перше нас цікавила думка військовослужбовців стосовно відповідності змісту занять з фізичної підготовки вимогам до рівня їх підготовленості. Відповідно до результатів опитування тільки (26,09 %; n = 12) військовослужбовців погодились з тим, що зміст занять повністю відповідає їх вимогам до рівня фізичної підготовленості. «Частково відповідає» - було думкою більшості опитаних та складала 56,52 % (n = 26). Загалом не підтримують, запропоновані заходи покращення фізичної підготовленості військовослужбовців, 15,22 % (n = 7) учасників опитування.

Серед напрямів фізичної підготовки найбільш ефективними, для підтримання фізичного стану військовослужбовців на момент проходження служби в органах військового управління в умовах дії правового режиму воєнного стану, більшість опитаних вважають «прискорене пересування та легка атлетика», що підтвердили 43,48 % учасників (n = 20). Не менш важливим опитані вважають застосування спортивних та рухливих ігор (41,30 %; n = 19), гімнастики та атлетичної підготовки (36,96 %; n = 17). Окрема група учасників опитування (17,39 %; n = 8) звернула увагу на важливість таких розділів підготовки як «рукопашний бій», «військово-прикладне плавання та веслування» (15,22 %; n = 7) та розділу «подолання перешкод і метання гранат» (8,70 %; n = 4). Окрім цього учасники опитування наголошували на можливості комплексного підходу до впровадження розділів підготовки військовослужбовців на момент проходження служби в органах військового



управління в умовах дії правового режиму воєнного стану (32,61 %; n = 15). Під час опитування, було надано можливість військовослужбовцям здійснювати множинне обрання варіантів відповіді.

Під час аналізу засобів, які слід використовувати у процесі фізичного удосконалення військовослужбовців в органах військового управління в умовах дії правового режиму воєнного стану, ми дійшли висновку, що військовослужбовці віддають перевагу засобам максимально наближених за своїм змістом до умов виконання професійних обов'язків та спрямованих на розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових та силових якостей, відпрацювання окремих професійних навичок з рукопашного бою, кидка гранати, подолання смуги перешкод та ін. Натомість слід зазначити, що розвиток координаційних здібностей та гнучкості залишились без уваги учасників опитування.

Відсутність позитивних змін у фізичній підготовленості військовослужбовців, за результатами суб'єктивної їх оцінки, спонукала нас розглянути причини, що заважають їм підтримувати належну фізичну готовність на момент проходження служби в органах військового управління в умовах воєнного стану. Усвідомлення військовослужбовцями причин, що негативно впливають на рівень їх фізичної підготовленості, відобразилось у їх відповідях. Опитуваним було запропоновано множинний вибір варіантів відповіді. Так, основною завадою у покращенні власної фізичної підготовленості, військовослужбовці називають високий рівень службової завантаженості 82,61 % (n = 38). Також значна кількість опитуваних нарікає на обмежений час для занять (54,35 %; n = 25) та систематичну втому (36,96 %; n = 17). Окрема група військовослужбовців наголосила на обмеженому доступу до стаціонарних спортивних залів (32,61 %; n = 15) та загалом до місць занять спортом (спортивних куточків) (23,91 %; n = 11). Серед інших причин були надані



відповіді такі як, незадовільний стан здоров'я (4,35 %; $n = 2$) та відсутність гігієнічних умов (8,70 %; $n = 4$).

В даному контексті нами також було додатково проаналізовано наявність доступу військовослужбовців до навчальної матеріально-технічної бази, що своєю чергу так само може бути причиною зниження рівня їх фізичної готовності. Слід звернути увагу, що тільки 23,91 % ($n = 11$) військовослужбовців мали повний доступ до навчальної матеріально-технічної бази для занять фізичною підготовкою під час виконання службових обов'язків в органах військового управління в умовах воєнного стану. Майже така сама кількість військовослужбовців не мали доступу до матеріально-технічної бази (26,09 %; $n = 12$). Найбільша кількість відповідей доводить наявність часткового доступу до навчальної матеріально-технічної бази, про що надали інформацію половина учасників опитування (50,00 %; $n = 23$).

Таким чином, результати дослідження дозволяють констатувати значну увагу учасників опитування до власної фізичної підготовленості, як важливої складової їх військово-професійної діяльності. Нажаль високий рівень службової завантаженості військовослужбовців та інші негативні фактори створюють перепони для злагодженої системи занять фізичними вправами.

Висновки. Військовослужбовці органів військового управління надають великого значення власній фізичній підготовленості, що позначається у організації різних форм занять фізичними вправами, переважно індивідуальних самостійних занять (89,13 %; $n = 41$). Більшість учасників опитування засвідчили значний досвід занять різноманітними видами спорту та рекреаційних занять. Стосовно оцінки власної фізичної підготовленості в умовах дії правового режиму воєнного стану відзначали переважно високий та вище за середній її рівень, що відповідало оцінкам «4» та «5». Натомість зі зміною умов виконання військово-професійної діяльності в умовах воєнного стану спостерігалась



погіршення оцінки у 32,61 % (n = 15) серед них та 60,87 % (n = 28) не засвідчували змін у оцінці рівня своєї фізичної підготовленості.

Відносно змісту занять військовослужбовці наголошували на перевагах таких засобів як «прискорене пересування та легка атлетика» (43,48 %; n = 20), спортивних та рухливих ігор (41,30 %; n = 19). Також без уваги не залишили засоби, що відповідають змісту військово-професійної діяльності, таких як «рукопашний бій», «подолання перешкод і метання гранат», «військово-прикладне плавання та веслування».

Серед основних напрямів стимулювання підтримки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану слід розглядати покращення доступу до матеріально-технічної бази, розробка засобів відновлення після високого рівня службового навантаження, розробка пропозицій для індивідуальних самостійних занять фізичними вправами.

Перспектива подальших досліджень. Отримані результати є підґрунтям для подальших досліджень пов'язаних з оптимізацією змісту фізичної підготовленості військовослужбовців органів військового управління.

Список використаних джерел

1. Авзалова Д., Рефель В. Фізична підготовка і спорт військовослужбовців у вищих військових навчальних закладах України та зарубіжних країн. *Grail of Science*. 2023. № 29. С. 365–372. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.07.2023.063>
2. Крижановський В. О. Розвиток професійно-важливих якостей особового складу національної гвардії України засобами спорту і фізичної підготовки: дис. докт. філософ. Львів, 2025. 224 с.
3. Контроль стану фізичної готовності військовослужбовців. Методичний посібник. Київ: «ЦУЛ», 2024. 40 с.



4. Матвейко О., Романчук С., Ольховий О. та ін. Вплив занять фізичними вправами на функціональний стан та працездатність військовослужбовців-ветеранів бойових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1. С. 31-36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2022_1_7
5. Мельник В. О. Удосконалення фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів в польових умовах: дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 2019. 212 с.
6. Михайлов В., Кисленко Д., Поливанюк В. Удосконалення змісту фізичної підготовки в органах військового управління. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2025. № 2(65). С. 49-54. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2025.2.8>
7. Одерів А. М., Романчук С. В., Климович В. Б. та ін. Аналіз змісту тестів перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців іноземних держав. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 3. С. 241-249. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2022_7_3_38.
8. Ольховий О. М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. К., 2013. 38 с.
9. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: Наказ Міністерства оборони України 05.08.2021 № 225 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>
10. Романчук С., Одерів А., Матвейко О. Вплив авторської програми ергогенної спрямованості на показники фізичної підготовленості військовослужбовців. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2024. № 1. С. 11-19. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fazis_2024_1_4.
11. Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони : навч. посіб. / Р. Г. Шостак, Д. П. Кисленко, В. В. Поливанюк. К. : НУОУ, 2024. 76 с.



12. Cin M., Cabuk R. Effects of Running vs. Calisthenics-Based High-Intensity Interval Training Using the Tabata Protocol on Endurance, Strength, and Power in Gendarmerie Cadets. *J Strength Cond Res.* 2025. № 39(7). P. e916-e923. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000005118>

13. Liu P., Liu Y., Hao X. et al. The impact of an 8-week integrated neuromuscular training on strength, speed, and agility in military personnel: a randomized controlled trial. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2025. № 17. 127. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01172-9>

14. Fiala O., Hanzlova M., Borska L., Fiala Z., Holmannova D. Beyond physical exhaustion: Understanding overtraining syndrome through the lens of molecular mechanisms and clinical manifestation. *Sports Medicine and Health Science.* 2025. Vol. 7 (4). P. 237-248. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2025.01.006>.

15. Kreisel B. R., Scott K. M., Florkiewicz E. M., et al. The Relationship Between Self-Efficacy, Aerobic Fitness, and Traditional Risk Factors for Musculoskeletal Injuries in Military Training: A Prospective Cohort Study. *IJSPT.* 2025. Vol. 20(1). P. 56-70. DOI: <https://doi.org/10.26603/001c.127137>.