

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAININGDOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.169.94> EDN: BJOQXN**ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФАКТОР ВЫЖИВАНИЯ: КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ОБЩЕЙ ФИЗПОДГОТОВКИ ВОСТРЕБОВАНЫ НА ПЕРЕДОВОЙ**

Научная статья

Калашникова В.Р.^{1,*}, Левицкая С.В.², Ковальчук В.П.³, Ревва С.А.⁴¹ ORCID : 0009-0005-7554-3450;² ORCID : 0009-0000-5604-0923;⁴ ORCID : 0009-0009-1384-2788;^{1,2} Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Российская Федерация³ Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Российская Федерация⁴ Владивостокский филиал Российской Таможенной академии, Владивосток, Российская Федерация⁴ Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (viktor.unicorn.14[at]gmail.com)

Предложена: 28.04.2026; Принята: 24.06.2026; Опубликовано: 17.07.2026

Аннотация

В современных боевых условиях физическая выносливость военнослужащих — критический фактор выживания. Общая физическая подготовка (ОФП) требует модернизации, так как стандартные нормативы не учитывают специфику гибридных войн: длительные марши в экипировке, дефицит сна и психоэмоциональное напряжение. Необходима переориентация на развитие специальной выносливости, объединяющей аэробные и анаэробные механизмы.

Анализ боевого опыта выделяет три приоритетных направления упражнений ОФП:

1. Беговые нагрузки: кросс по пересеченной местности и бег в полной выкладке (20–40 кг) для адаптации к кислородному долгу.

2. Силовая выносливость: круговые схемы с собственным весом и отягощением (отжимания, берпи), имитирующие боевые движения.

3. Координация: упражнения на баланс и челночный бег на фоне утомления для сохранения моторики в стрессе.

Методика должна базироваться на интервальных методах и постепенном повышении нагрузок. Важна психологическая составляющая: групповые упражнения формируют сплоченность и устойчивость к дискомфорту. Смещение акцента с формальных нормативов на комплексную выносливость и интеграция упражнений, приближенных к реальным боевым эпизодам, обеспечат необходимый уровень готовности военнослужащих к действиям в экстремальных условиях.

Ключевые слова: выносливость, военнослужащие, общая физическая подготовка, выживание, физическая активность, передовая.

ENDURANCE AS A FACTOR IN SURVIVAL: WHAT GENERAL PHYSICAL TRAINING EXERCISES ARE REQUIRED ON THE FRONT LINES

Research article

Kalashnikova V.R.^{1,*}, Levitskaya S.V.², Kovalchuk V.P.³, Revva S.A.⁴¹ ORCID : 0009-0005-7554-3450;² ORCID : 0009-0000-5604-0923;⁴ ORCID : 0009-0009-1384-2788;^{1,2} Pacific National University, Khabarovsk, Russian Federation³ Far Eastern State University of Railway Transport, Khabarovsk, Russian Federation⁴ Vladivostok branch of the Russian Customs Academy, Vladivostok, Russian Federation⁴ Far Eastern State University, Vladivostok, Russian Federation

* Corresponding author (viktor.unicorn.14[at]gmail.com)

Suggested: 28.04.2026; Accepted: 24.06.2026; Published: 17.07.2026

Abstract

In modern combat conditions, the physical endurance of service personnel is a critical factor for survival. General physical training (GPT) requires modernisation, as standard norms do not take into account the specific nature of hybrid warfare: long marches in full gear, sleep deprivation and psychological and emotional stress. There is a need to refocus on developing specialised endurance that combines aerobic and anaerobic mechanisms.

An analysis of combat experience identifies three priority areas for general physical training exercises:

1. Running workouts: cross-country running and running in full combat gear (20–40 kg) to adapt to oxygen debt.

2. Strength endurance: circuit training using bodyweight and weights (push-ups, burpees) that mimic combat movements.

3. Coordination: balance exercises and shuttle runs in a fatigued state to maintain motor skills under stress.

The exercise program should be based on interval training and a gradual increase in workload. The psychological aspect is important: group exercises foster team spirit and resilience to discomfort. Shifting the focus from formal standards to comprehensive endurance and incorporating exercises that closely resemble real combat situations will ensure that service personnel are adequately prepared for operations in extreme conditions.

Keywords: endurance, military personnel, general physical training, survival, physical activity, frontline.

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что физическая выносливость военнослужащих является одним из определяющих факторов успешного выполнения боевых задач и выживания в экстремальных условиях. Согласно обобщённым данным мировых исследований, от 8% до 25% военнослужащих, принимавших участие в вооружённых конфликтах, проявляют клинически значимые симптомы посттравматического стрессового расстройства, что напрямую связано с уровнем физической и психологической подготовки [1].

Боевые действия предъявляют к организму военнослужащего требования, превосходящие условия мирного времени. Экстремальные физические нагрузки, психологическое напряжение, недостаток сна и необходимость длительного сохранения работоспособности делают выносливость одним из решающих факторов выживания на передовой [5].

Анализ опыта локальных конфликтов последних десятилетий — от Афганистана до Северного Кавказа — убедительно демонстрирует прямую зависимость между уровнем физической подготовленности личного состава и показателями боевой эффективности. Военнослужащие с высоким уровнем выносливости реже получают ранения, быстрее восстанавливаются после нагрузок и демонстрируют большую устойчивость к стресс-факторам боевой обстановки [3], [7].

Методы, принципы и результаты исследования

При подготовке данного исследования автор руководствовался системой методологических принципов, обеспечивающих научную достоверность и практическую применимость результатов в условиях специальной военной операции и боевых действий.

- Принцип научной объективности. Анализ базируется исключительно на верифицируемых данных: отчётах военно-медицинских служб, публикациях в рецензируемых изданиях по военной физиологии, официальных нормативных документах Министерства обороны и свидетельствах участников боевых действий. Субъективные мнения и непроверенные источники исключаются из научного оборота.

- Принцип системного подхода. Физическая выносливость рассматривается не как изолированное качество, а как компонент комплексной боевой готовности, взаимосвязанный с тактической подготовкой, психологической устойчивостью, характеристиками экипировки и условиями окружающей среды.

- Принцип практико-ориентированности. Исследование нацелено на получение результатов, имеющих непосредственное прикладное значение. Отбор упражнений из общей физической подготовки (ОФП) производится с учётом возможности их выполнения в полевых условиях, при дефиците времени, пространства и специального инвентаря.

- Принцип доказательности. Предпочтение отдаётся тем методикам и упражнениям, эффективность которых подтверждена эмпирически: статистикой боевой работы, данными физиологического мониторинга, отзывами инструкторов по физической подготовке и командиров подразделений.

- Принцип безопасности и сохранения здоровья. Рекомендуемые упражнения оцениваются с точки зрения минимизации рисков травматизма и переутомления. Приоритет отдаётся нагрузкам, обеспечивающим долгосрочное сохранение боеспособности военнослужащего, а не кратковременный пик формы ценой здоровья.

- Принцип адаптивности. Методики анализируются на предмет гибкости применения в меняющихся условиях боевой обстановки: при изменении погодных факторов, уровне стресса, составе группы и доступности ресурсов.

- Принцип междисциплинарной интеграции. Анализ строится на синтезе знаний из спортивной физиологии, военной педагогики, психологии экстремальной деятельности, эргономики и тактики. Это позволяет оценить влияние упражнений не только на физические кондиции, но и на когнитивные функции и стрессоустойчивость.

- Принцип актуальности. Исследование ориентируется на вызовы современных гибридных конфликтов: высокую динамику боевых действий, необходимость длительного ношения полной боевой выкладки, действия в условиях неполной информации и непрерывного контакта с противником.

- Принцип индивидуализации. Учитывается разнообразие физических возможностей, возрастных групп, родов войск и специализаций. Исследование признаёт отсутствие универсального комплекса и предлагает вариативные подходы в зависимости от исходного уровня подготовки.

- Принцип этической корректности. При работе с данными соблюдается конфиденциальность. Фокус исследования направлен на сохранение жизни и здоровья военнослужащих, повышение профессиональной готовности и гуманное отношение к человеческому ресурсу.

Для решения поставленных задач и достижения цели работы был использован комплекс общенаучных и частнонаучных методов.

- Теоретический анализ научной литературы. Изучение отечественных и зарубежных публикаций по проблемам военной физиологии, подготовки подразделений специального назначения и опыта современных конфликтов.

- Метод обобщения независимых источников. Систематизация данных из открытых источников, отчётов инструкторов и материалов конференций по военной медицине для выявления наиболее эффективных упражнений ОФП.

- Сравнительный анализ. Сопоставление традиционных армейских нормативов с требованиями реальной боевой среды для оценки их соответствия факторам выживания.
- Моделирование боевых нагрузок. Анализ упражнений через призму моделирования специфических двигательных задач, возникающих на передовой (марш-броски, перенос грузов, эвакуация, окопная работа).
- Логический метод. Построение умозаключений от анализа физиологических требований выживания к конкретным рекомендациям по включению упражнений в программу подготовки.

Исследование проводилось в период с 2023 по 2024 год. Анализ литературы и данных охватывал период активных боевых действий и последствий, что позволило учесть наиболее свежие данные по требованиям к физической подготовке. Работа выполнена на основе анализа данных, предоставленных профильными ведомствами и общественными организациями, занимающимися поддержкой и подготовкой военнослужащих, при участии экспертов в области физической культуры и спорта.

Сбор информации осуществлялся посредством работы с электронными научными библиотеками, изучением нормативных документов в сфере физической подготовки в вооружённых силах, а также анализом статистических данных по травматизму и эффективности боевой работы.

Материалы: в качестве информационной базы выступили научные статьи по военной физиологии, методические пособия по физической подготовке, отчёты о применении различных тренировочных методик в условиях спецоперации.

Выборка: в данном теоретическом исследовании выборку составил корпус научной и методической литературы, отобранный по критериям релевантности (соответствие теме выносливости и выживания), достоверности (публикации в авторитетных изданиях, официальные отчёты) и временной актуальности. Прямое эмпирическое обследование военнослужащих в зоне боевых действий в рамках данной работы не проводилось по соображениям безопасности, однако в анализ были включены обобщённые эмпирические данные, представленные в изученных источниках.

Определены три приоритетных направления: вариативные беговые нагрузки в экипировке, круговые схемы с собственным весом и отягощением, упражнения на координационную выносливость. Доказана эффективность интервальных методов для повышения лактатного порога.

Командные виды спорта играют важную роль в восстановлении психологического и социального благополучия военнослужащих, столкнувшихся с проявлениями посттравматического стрессового расстройства. Несмотря на ограниченность специализированных клинических исследований, совокупность данных о физической активности, групповых упражнениях и спортивных программах для ветеранов позволяет обоснованно рассматривать командные виды спорта как перспективный компонент реабилитации.

Заключение

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы.

- Система общей физической подготовки военнослужащих требует модернизации с учётом актуального боевого опыта: смещение акцента с формальных нормативов на развитие комплексной выносливости является необходимым условием повышения выживаемости личного состава.
- Приоритетными упражнениями являются вариативные беговые нагрузки в полной экипировке, круговые схемы с собственным весом и отягощением, а также упражнения на координационную выносливость, выполняемые на фоне накопленного утомления.
- Интервальные методы тренировки и интеграция упражнений, моделирующих реальные боевые эпизоды по биомеханической структуре и энергетическому обеспечению, позволяют сформировать у военнослужащих резервы функциональной надёжности.
- Научно обоснованный и практико-ориентированный подход к физической подготовке обеспечивает необходимый уровень готовности личного состава к действиям в экстремальных условиях современного поля боя.
- В России активно уделяют внимание данной проблеме в рамках государственной программы «Спорт России», что, несомненно, позитивно скажется на здоровье и боеготовности военнослужащих.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Миронов В.В. Актуальность развития физической выносливости у военнослужащих операторского профиля / В.В. Миронов, А.В. Крутских, А.А. Горбунов [и др.] // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 4. — С. 85–91. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-razvitiya-fizicheskoy-vynoslivosti-u-voennosluzhaschih-operatorskogo-profila> (дата обращения: 27.01.2026).
2. Заботин Д.В. Анализ нормативно-регламентирующих и методических положений физической подготовки военнослужащих / Д.В. Заботин, В.Н. Егоров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2015. — № 4. — С. 42–48. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-normativno-reglamentiruyuschiy-i-metodicheskikh-polozheniy-fizicheskoy-podgotovki-voennosluzhaschih> (дата обращения: 27.01.2026).

3. Волков В.В. Физическая подготовка профессионального боксера к бою за титул чемпиона мира с учетом положений спортивной адаптологии / В.В. Волков, В.Н. Селуянов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. — Москва, 2016. — С. 64–69. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27365055> (дата обращения: 27.01.2026).
4. Лаврухина Г.М. Развитие силовой выносливости средствами кроссфита (на примере военнослужащих) / Г.М. Лаврухина, И.В. Быстрова // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2018. — № 2. — С. 74–79. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovoy-vynoslivosti-sredstvami-krossfita-na-primere-voennosluzhaschih> (дата обращения: 27.01.2026).
5. Феурман В.В. Общая физическая подготовленность военнослужащих внутренних войск МВД Российской Федерации как фактор эффективности несения патрульно-постовой службы / В.В. Феурман, С.А. Лылка // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. — 2016. — № 3. — С. 182–186. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-fizicheskaya-podgotovlennost-voennosluzhaschih-vnutrennih-voysk-mvd-rossiyskoy-federatsii-kak-faktor-effektivnosti> (дата обращения: 27.01.2026).
6. Панов Е.В. Сравнительный анализ организации и содержания физической подготовки в силовых ведомствах России / Е.В. Панов // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2012. — № 4. — С. 88–92. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-organizatsii-i-soderzhaniya-fizicheskoy-podgotovki-v-silovyh-vedomstvah-rossii> (дата обращения: 27.01.2026).
7. Исраилов Н.Р. Роль физической подготовки для курсантов военных вузов Министерства обороны Российской Федерации / Н.Р. Исраилов, Ю.Л. Каратеев // Символ науки. — 2024. — № 5. — С. 117–120. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-podgotovki-dlya-kursantov-voennyh-vuzov-ministerstva-oborony-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 27.01.2026).
8. Вакуненко В.А. Унифицированно-дифференцированный подход в индивидуализации процесса совершенствования физической подготовки военнослужащих / В.А. Вакуненко, А.С. Дорофеев, В.В. Павлов [и др.] // Военный инженер. — 2019. — № 2. — С. 40–46. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/18340424> (дата обращения: 27.01.2026).
9. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны РФ от 20.04.2023 № 230. — URL: https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/ (дата обращения: 27.01.2026).
10. Аршинник С.П. Актуализация нормативов физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями комплекса ГТО / С.П. Аршинник, А.В. Гасков, Е.А. Буякова [и др.] // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2020. — № 2. — С. 9–16. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualizatsiya-normativov-fizicheskoy-podgotovlennosti-obuchayushchisya-v-sootvetstvii-s-trebovaniyami-kompleksa-gto> (дата обращения: 27.01.2026).
11. Володин В.Н. Экспериментальные нормативы по физической подготовке для военнослужащих иностранных государств / В.Н. Володин, А.В. Голубев, С.А. Козлов [и др.] // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2019. — № 2. — С. 49–56. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnye-normativy-po-fizicheskoy-podgotovke-dlya-voennosluzhaschih-inostrannyh-gosudarstv> (дата обращения: 27.01.2026).
12. Егоров В.Н. Программно-методическое обеспечение физической подготовки военнослужащих / В.Н. Егоров, В.А. Орлов, А.Б. Смирнов [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2016. — № 1. — С. 25–32. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programmno-metodicheskoe-obespechenie-fizicheskoy-podgotovki-voennosluzhaschih> (дата обращения: 27.01.2026).

Список литературы на английском языке / References in English

1. Mironov V.V. Aktual'nost' razvitiya fizicheskoy vynoslivosti u voennosluzhashchih operatorskogo profilya [Relevance of the development of physical endurance in military personnel of the operator profile] / V.V. Mironov, A.V. Krutskikh, A.A. Gorbunov [et al.] // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation]. — 2019. — Vol. 4, № 4. — P. 85–91. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-razvitiya-fizicheskoy-vynoslivosti-u-voennosluzhaschih-operatorskogo-profilya> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
2. Zabotin D.V. Analiz normativno-reglamentiruyushchih i metodicheskikh polozheniy fizicheskoy podgotovki voennosluzhashchih [Analysis of normative-regulatory and methodological provisions of physical training of military personnel] / D.V. Zabotin, V.N. Egorov // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport]. — 2015. — № 4. — P. 42–48. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-normativno-reglamentiruyushchih-i-metodicheskikh-polozheniy-fizicheskoy-podgotovki-voennosluzhaschih> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
3. Volkov V.V. Fizicheskaya podgotovka professional'nogo boksera k boju za titul chempiona mira s uchetom polozheniy sportivnoy adaptologii [Physical training of a professional boxer for a world title fight taking into account the provisions of sports adaptology] / V.V. Volkov, V.N. Selujanov // Boevye iskusstva i sportivnye edinoborstva: nauka, praktika, vospitanie [Martial arts and combat sports: science, practice, education]. — Moscow, 2016. — P. 64–69. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27365055> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
4. Lavruhina G.M. Razvitie silovoy vynoslivosti sredstvami krossfita (na primere voennosluzhashchih) [Development of strength endurance by means of CrossFit (on the example of military personnel)] / G.M. Lavruhina, I.V. Bystrova // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah [Psychopedagogy in Law Enforcement Agencies]. — 2018. — № 2. — P. 74–79. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovoy-vynoslivosti-sredstvami-krossfita-na-primere-voennosluzhaschih> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]



5. Feuerman V.V. Obshhaja fizicheskaja podgotovlennost' voennosluzhashhih vnutrennih voysk MVD Rossijskoj Federacii kak faktor jeffektivnosti nesenija patrol'no-postovoj sluzhby [General physical fitness of military personnel of the Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation as a factor in the effectiveness of patrol duty] / V.V. Feuerman, S.A. Lylka // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii [Bulletin of Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. — 2016. — № 3. — P. 182–186. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-fizicheskaya-podgotovlennost-voennosluzhaschih-vnutrennih-voysk-mvd-rossiyskoj-federatsii-kak-faktor-effektivnosti> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
6. Panov E.V. Sravnitel'nyj analiz organizacii i sodержaniya fizicheskoy podgotovki v silovyh vedomstvakh Rossii [Comparative analysis of the organization and content of physical training in law enforcement agencies of Russia] / E.V. Panov // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah [Psychopedagogy in Law Enforcement Agencies]. — 2012. — № 4. — P. 88–92. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-organizatsii-i-soderzhaniya-fizicheskoy-podgotovki-v-silovyh-vedomstvakh-rossii> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
7. Israilov N.R. Rol' fizicheskoy podgotovki dlja kursantov voennyh vuzov Ministerstva oborony Rossijskoj Federacii [The role of physical training for cadets of military universities of the Ministry of Defense of the Russian Federation] / N.R. Israilov, Ju.L. Karateev // Simvol nauki [Symbol of Science]. — 2024. — № 5. — P. 117–120. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-podgotovki-dlya-kursantov-voennyh-vuzov-ministerstva-oborony-rossiyskoj-federatsii> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
8. Vakunenko V.A. Unified-differentirovannyj podhod v individualizacii processa sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki voennosluzhashhih [Unified-differentiated approach in the individualization of the process of improving physical training of military personnel] / V.A. Vakunenko, A.S. Dorofeev, V.V. Pavlov [et al.] // Voennyj inzhener [Military Engineer]. — 2019. — № 2. — P. 40–46. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/18340424> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
9. Ob utverzhenii Nastavlenija po fizicheskoy podgotovke v Vooruzhennyh Silah Rossijskoj Federacii [On approval of the Manual on Physical Training in the Armed Forces of the Russian Federation] : order of the Minister of Defense of the Russian Federation No. 230 of 20.04.2023. — URL: https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/ (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
10. Arshinnik S.P. Aktualizacija normativov fizicheskoy podgotovlennosti obuchajushhihsja v sootvetstvii s trebovanijami kompleksa GTO [Actualization of physical fitness standards for students in accordance with the requirements of the GTO complex] / S.P. Arshinnik, A.V. Gas'kov, E.A. Bujakova [et al.] // Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Culture, Sport – Science and Practice]. — 2020. — № 2. — P. 9–16. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualizatsiya-normativov-fizicheskoy-podgotovlennosti-obuchajushchih-sya-v-sootvetstvii-s-trebovanijami-kompleksa-gto> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
11. Volodin V.N. Jeksperimental'nye normativy po fizicheskoy podgotovke dlja voennosluzhashhih inostrannyh gosudarstv [Experimental physical fitness standards for military personnel of foreign states] / V.N. Volodin, A.V. Golubev, S.A. Kozlov [et al.] // Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom [Professional Education in Russia and Abroad]. — 2019. — № 2. — P. 49–56. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnye-normativy-po-fizicheskoy-podgotovke-dlya-voennosluzhaschih-inostrannyh-gosudarstv> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]
12. Egorov V.N. Programmno-metodicheskoe obespechenie fizicheskoy podgotovki voennosluzhashhih [Program-methodological support of physical training of military personnel] / V.N. Egorov, V.A. Orlov, A.B. Smirnov [et al.] // Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura. Sport [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport]. — 2016. — № 1. — P. 25–32. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programmno-metodicheskoe-obespechenie-fizicheskoy-podgotovki-voennosluzhaschih> (accessed: 27.01.2026). [in Russian]