

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У
ВІЙСЬКОВОМУ П'ЯТИБОРСТВІ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Кізима Ігор Григорович

Керівник: Мисів В.М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	7
1.1 Особливості фізичної підготовки військовослужбовців	7
1.2 Військово-спортивні багатоборства в системі професійної підготовки курсантів у військових закладах вищої освіти Збройних Сил України	8
1.3 Військово-спортивні багатоборства в системі професійної підготовки курсантів у військових закладах вищої освіти Збройних Сил України	11
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1 Методи дослідження.....	21
2.2 Організація дослідження	22
РОЗДІЛ 3 РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ З ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА У ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	24
3.1 Вплив занять військовим п'ятиборством на якість засвоєння освітньої програми з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»	24
3.2 Підготовка спортсменів з військового п'ятиборства у військових закладах вищої освіти Збройних Сил України	32
3.3 Аналіз ефективності методики розвитку рухових якостей спортсменів у військових закладів вищої освіти Збройних Сил України з використанням засобів військового п'ятиборства.....	42
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	68

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗСУ – Збройні Сили України;

ВЗВО – військові заклади вищої освіти;

стандарт CISM – міжнародна рада військового спорту;

НАТО – організація Північноатлантичного договору (англ. North Atlantik Treaty Organization);

НФП – настанова з фізичної підготовки;

ВМС – Військово-морські сили;

РФЗ – ранкова фізична зарядка;

СМР – спортивно-масова робота;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

ЖЄЛ – життєва ємність легень;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

СІ – силовий індекс;

ЖІ – життєвий індекс;

МСК – максимальне споживання кисню.

ВСТУП

Актуальність теми. Військовослужбовці Збройних Сил України беруть участь у міжнародних змаганнях з п'ятиборства, які проводяться військовими організаціями по всьому світу. Їхні досягнення не лише підтверджують професіоналізм українських військових, але й впливають на міжнародний імідж України, сприяють європейській інтеграції та наближенню до стандартів НАТО [7; 46].

Військове п'ятиборство включає в себе

- плавання на 50 метрів з бар'єрами
- стрільбу з гвинтівки повільним та швидким темпом на дистанції 100 метрів;
- метання гранати на точність та дальність;
- подолання перешкод за стандартом CISM;
- біг на 8000 метрів по пересіченій місцевості.

Аналіз наукових досліджень та практичного досвіду підготовки спортсменів до змагань від національного до міжнародного рівня показує, що основною проблемою є: недостатнє науково-методичне забезпечення тренувального процесу. Хоча окремі аспекти підготовки спортсменів – багатоборців висвітлювалися в науковій літературі [9; 35; 46; 62], більшість цих досліджень стосуються інших видів багатоборств, які суттєво відрізняються від військового п'ятиборства за структурою та змістом.

Поєднання навчально-виховного процесу вищих військових навчальних закладів (ВЗВО) з виховною діяльністю та військовою підготовкою курсантів створює додаткові труднощі. Специфіка військової служби – суворий розпорядок дня, завдання, польові виходи, стажування – ускладнює дотримання принципу безперервності та поступового збільшення навантаження у навчанні [13; 20].

Через обмеженість матеріально – технічних ресурсів стандартні методики, запозичені з інших видів військово – спортивних багатоборств, є недостатньо ефективними. Тому важливо адаптувати тренувальний процес до реалій навчання та військової служби, щоб забезпечити підготовку спортсменів на належному рівні [32; 42].

Об’єкт дослідження – підготовка спортсменів у військовому п’ятиборстві.

Предмет дослідження – структура та зміст фізичної підготовки спортсменів, які займаються військовим п’ятиборством.

Мета дослідження – обґрунтувати зміст фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у військовому п’ятиборстві.

Завдання дослідження:

1. Виявити проблемне поле фізичної підготовки спортсменів у військовому п’ятиборстві.
2. Виявити структуру та зміст існуючої програми фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в військовому п’ятиборстві
3. Визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в військовому п’ятиборстві.

Методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, узагальнення практичного досвіду роботи з спортсменами з військового п’ятиборства, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; соціологічні методи дослідження (анкетне опитування); методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробленні та дослідженні методичного забезпечення фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у військовому п’ятиборстві.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам’янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 81 сторінці, з яких 56 основного тексту, вона містить 13 таблиць та 12 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку 63 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. У контексті сучасної війни, фізична підготовка військовослужбовців набуває критичного значення. Однак, існуюча система підготовки часто не забезпечує достатній рівень розвитку фізичних якостей та психологічної стійкості, необхідних для ефективних дій в екстремальних умовах. Військово-спортивні багатоборства, як комплексні вправи, можуть стати потужним інструментом підвищення боєздатності військових, проте їхній потенціал у навчальних закладах ЗСУ реалізується недостатньо.

2. Проблема відсутності єдиної програми підготовки військових п'ятиборців в Україні полягає в тому, що кожен тренер самостійно визначає структуру тренувального процесу, методики розвитку фізичних якостей та критерії відбору спортсменів. Це призводить до розбіжностей у підходах, відсутності системності та, як наслідок, до зниження ефективності підготовки. Особливо гострою є проблема відсутності чіткої періодизації тренувального процесу, що ускладнює досягнення максимальних результатів в окремих видах п'ятиборства.

3. Розроблено зміст і структуру програми фізичної підготовки спортсменів з військового п'ятиборства у ВЗВО Збройних Сил України. Відмінністю програми є адаптація навчально-тренувального процесу до науково обґрунтованої періодизації, що охоплює три етапи річного циклу: підготовчий, змагальний та перехідний періоди.

4. Результати дослідження підтвердили, що запропонована методика є більш ефективною для формування спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з військового п'ятиборства у ВЗВО ЗСУ порівняно з традиційними підходами. Це дозволило досягти значних успіхів у підготовці висококваліфікованих спортсменів.

5. Порівняльний аналіз показав, що військове п'ятиборство є більш ефективним інструментом для комплексного розвитку фізичних якостей

курсантів, ніж традиційні методи. Заняття п'ятиборством не лише покращують фізичні показники, але й формують вольові якості та сприяють розвитку фізкультурно-оздоровчих навичок, необхідних для подальшої військової служби.

6. Виявлено, що при відборі претендентів до збірної команди ВЗВО три четверті тренерів (76,3 % та 73,7 %) надає перевагу середнім рівням показників довжини і маси тіла. При доборі спортсмена до основного складу команди тренери найчастіше (20,6 %) керуються інформацією про показники змагальної діяльності під час контрольних тренувань перед основним стартом. Проте єдиної точки зору про критерії відбору на різних етапах підготовки немає.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрес А. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу впродовж підготовчого періоду річного циклу. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2006;10;1, с. 366–73.
2. Анохін Є. Д., Єрємін С. А., Десятка О. А., та ін. Подолання перешкод: навч.-метод. посіб. Львів: ЛВІ; 2006, с. 36–44.
3. Бур'яноватий О. М., Ковальова Ю. А. Формування рухових якостей у курсантів І курсу неспеціальних факультетів, що займаються у відділенні військово-спортивного багатоборства у групі початкової підготовки : Наукові записки Центральноукр. держ. пед. ун-ту імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Кропивницький; 2018;161, с. 175–9.
4. Галашевський Г. О. Методика навчання метанню гранат на точність і дальність : Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування. Матеріали Всеарм. наук.-метод. конф.; 21–22 жовтня 2015 р. Київ: НУОУ; 2015, с. 213–9.
5. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016;2:32–7.
6. Зайцев С. В. Багаторівнева військово-прикладна підготовка військовослужбовців України. В: Свистун ВІ, Петрачков ОВ, редактори. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листопада 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 178–80.

7. Кирпенко В. М., Золочевський В. В., Полтавець А. І. Подолання перешкод. Смуга перешкод CISM. Харків: ХНУПС ім. І. Кожедуба; 2020. 104 с.

8. Климович В. Б., Ольховий О. М., Романчук С. В., Одеров А. М., Лашта В. Б. Проблемні аспекти фізичного виховання, здоров'я і психологічної підготовки юнаків призовного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4;3(19): 39–44.

9. Коростильова Ю. С., Михайлов В. В. Порівняльний аналіз результатів стрільби з гвинтівки на міжнародному чемпіонаті з військового п'ятиборства : Свистун В. І., Петрачков О. В., редактори. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листопада 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 59–61.

10. Корчагін М. В., Мартиненко О. М., Откидач В. С., Ольховий О. М. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. Український журнал медицини, біології і спорту. 2019;4;1(17).

11. Круцевич Т. Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ: Олімпійська література; 2017. Том 1. 384 с.

12. Круцевич Т. Ю., редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ: Олімпійська література; 2017. Том 2. 448 с.

13. Кузнецов М. В., Логінов ДО, Музика НО. Удосконалення координаційних здібностей курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України : Свистун ВІ, Петрачков О. В., редактори. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних

служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листопада 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 239–40.

14. Ленарт Д., Романчук С., Андрес А., Лесько О., Романів І. Оптимізація навчально-тренувального процесу військових п'ятиборців в умовах недостатнього навчально-матеріального забезпечення. Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019;13:40–5. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.40-45

15. Лизгуб О. О., Цимбалюк Ж. О. Аспекти підготовки аеронавтичного резерву : Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. докторантів, молодих учених та студ.; 27 квіт. 2018 р. Харків: НТМТ; 2018, с. 1–5.

16. Лотоцький І., Лесько О., Андрес А. Аналіз виступів військових п'ятиборців на чемпіонатах Збройних Сил України : Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 14–15 лютого 2019 р. Київ: НУОУ; 2019, с. 154–6.

17. Лотоцький І., Андрес А., Климович В. Засоби контролю рівня швидкісної підготовленості військових п'ятиборців в плаванні з перешкодами. Лотоцький Ігор, Андрій Андрес, Володимир Климович : Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2020;24;1, с. 17–8.

18. Лотоцький І, Андрес А, Лесько О. Методика визначення рівня розвитку швидкісних та силових якостей військових п'ятиборців. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 21–22 листопада 2019 р. Київ: НУОУ; 2019, с. 249–51.

19. Лотоцький І. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців при знаходженні в районах бойових дій. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листопада 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 187–193.

20. Лотоцький І., Андрес А., Лесько О. Удосконалення навчально-тренувального процесу з плавальної підготовки військових п'ятиборців. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф.; 23–24 квітня 2020 р. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2020, с. 202–6.

21. Лотоцький І., Пилипчак І., Романів І., Островський М., Полегойко М. Удосконалення процесу підготовки військових п'ятиборців з використанням специфічних тренувальних засобів. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017;6:18–26. Доступно: <http://repository.ldufk.edu.ua/34606048/10863/1/653-1331-1-PB.pdf>

22. Магльований А., Петрук А., Лесько О., Кожух Н. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій. Спортивна наука України [Інтернет]. 2015;5:16–20. Марченко М. М. Специфіка підготовки військовослужбовців на психологічних смугах перешкод. В: Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців. Матеріали наук.-метод. семінару; 17 бер. 2015 р. Київ: НУОУ; 2015, с. 76–80.

23. Михайлов В., Коростильова Ю. Аналіз змагальної діяльності військових п'ятиборців у стрільбі з великокаліберної гвинтівки : Свистун В. І, Петрачков О. В., редактори. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листоп. 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 64–5.

24. Мицкан Т, Мицкан Б. Психодіагностика в спорті. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М.; 2020. 228 с.

25. Пилипчак І. В., Лойко О. М., Лесько О. М. Підвищення функціональних можливостей курсантів ВЗВО, які займаються єдиноборствами засобами кросфіту : Свистун В. І., Петрачков О. В., редактори. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 2017 лист 29–30 листоп. 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 253–4.

26. Полтавець А., Мулик В., Кийко А. Визначення вимог до комплексу фізичної підготовки під час тренувального процесу спортсменів з військово-авіаційного п'ятиборства. Слобожанський науково-спортивний вісник, №5 (79), С. 52-57.

27. Приступа Є. Н., Романчук С. В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. В: Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2012; 5, с. 223–30.

28. Присяжнюк Д. С., Стайкин А. Й. Фізіологічна характеристика підготовленості організму до виконання норм літнього багатоборства як критерій здоров'я : Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця; 1996, с. 197–8.

29. Про вдосконалення підготовки офіцерських кадрів тактичного рівня та сержантського (старшинського) складу у військових закладах вищої освіти та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України : наказ № 216 від 25.04.2016 р.

30. Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України до 2020 р. : наказ Міністерства Оборони України від 13.05.2016 року № 257.

31. Про затвердження Положення про особливості організації освітнього процесу у військових закладах вищої освіти Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України: наказ № 346 від 20.07.2015 р.

32. Пронтенко К. В., Грибан С. П. Військове п'ятиборство – сучасний прикладний вид спорту у збройних силах країн-членів міжнародної ради військового спорту : Матеріали XVI наук.-метод. конф.; 25 травня 2017 р. Житомир: Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова; 2017 р.

33. Пронтенко К. В., Юр'єв С. О., Ягодзінський В. П. Вплив занять спортом на результати освітньої діяльності курсантів вищих військових навчальних закладів України. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2020;1(76):39–43. <https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020>

34. Пугач С. М., Кисленко Д. П., Ємчук О. І. Спорт як засіб та метод фізичної підготовки військовослужбовців : Свистун В. І , Петрачков О. В., редактори. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листоп. 2017 р. Київ: НУОУ; 2017. 360 с.

35. Ролюк О. В., Лойко О. М. Військове п'ятиборство як засіб формування військово-прикладних якостей військовослужбовців : Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ. Матеріали доп. міжнар. наук.-техн. конф.; 14–16 трав. 2014 р. Львів: АСВ; 2014, с. 263–7.

36. Ролюк О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідників Збройних Сил України засобами військового пентатлону [дисертація]. Львів; 2016. 210 с.

37. Ролюк О. В. Військово-спортивний комплекс як засіб формування загальної фізичної підготовленості військовослужбовців : Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2015;19;2, с. 231–7.

38. Ролюк О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладних видів спорту : Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;01(68)16, с. 74–7.

39. Романчук В. М., Боярчук О. М. Динаміка фізичної підготовленості курсантів у вищих навчальних закладах МО України : Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. наук. пр. X Міжнар. інтернет наук.–метод. конф. Харків: Нац. акад. Нац. гвардії України; 2016;10, с. 444–51.

40. Старчук О. О., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Гусак О. Д. Формування психофізичної готовності курсантів під час подолання перешкод : Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО. Матеріали міжнар. наук.-метод. конф.; 13–14 грудня 2016 р. Київ: НУОУ; 2016, с. 186–8.

41. Старчук О. О., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., та ін. Військове п'ятиборство. Організація та методика проведення навчально- тренувальних занять і змагань: навч.-метод. посіб. Житомир: ЖВІ, 2017. 172 с.

42. Тарасюк С. А., Добровольський В. Б., Балдецький А. А. Підготовка військовослужбовців Збройних Сил України та правоохоронних органів засобами поліатлону : Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування. Матеріали Всеарм. наук.-метод. конф.; 21–22 жовтня 2015 р. Київ: НУОУ; 2015, с. 194–8.

43. Тимошенко Р. І. Фізична підготовка як основна складова діяльності військовослужбовця : Свистун В. І., Петрачков О. В., редактори. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листопада 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 36–7.

44. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014). Київ: М-во оборони України; 2014. 158 с.

45. Ткачук ПП, Грибан ПП, Романчук СВ, та ін. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посіб. Львів: АСВ; 2015. 475 с.

46. Фіногенов Ю. С. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху євроатлантичної інтеграції України. В: Свистун ВІ, Петрачков ОВ, редактори. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листоп. 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 21–5.

47. Хоменко О, Хоменко С. Військово-спортивне багатоборство як вид національних єдиноборств. В: Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії. Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Чернівці; 2018, с. 300–2.

48. Хоменко ОС. Вплив секційних занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості студентів аграрних закладів вищої освіти. In: International Trends in Science and Technology: III International Scientific and Practical Conference. Warsaw; 2018, с. 36–9.

49. Цимбалюк ЖО, Юр'єв СО, Куцевол РВ. До питання про підготовку аеронавтичних багатоборців. В: Свистун ВІ, Петрачков ОВ, редактори. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.; 29–30 листоп. 2017 р. Київ: НУОУ; 2017, с. 78–9.

50. Чернозуб А., Адамович Р, Штефюк І. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;5, с. 395-402.

51. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2008. 276 с.

52. Юр'єв СО. Методика розвитку рухових якостей курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; 2020. 308 с.

53. Юр'єв СО, Пронтенко КВ. Особливості методики навчання подолання смуги перешкод курсантів, які спеціалізуються у військовому п'ятиборстві. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 36. наук. пр. Київ; 2020;3К(123)20, с. 494–7.

54. Andres A, Lototsky I. Lessons Of Coursants Of Military Pentathlon. In: Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference; May 22th–23th. Rēzekne; 2021;1, p. 27–7.

55. Bishop D, Bartlett J, Fyfe J, Lee M. Methodological Considerations for Concurrent Training: Scientific Basics and Practical Applications. Concurrent Aerobic and Strength Training. Cham: Springer. 2019;183–96.

56. Brisebois MF, Rigby BR, Nichols DL. Physiological and Fitness Adaptations after Eight Weeks of High-Intensity Functional Training in Physically Inactive Adults. Sports. 2018;6(4):1–13.

57. Burley SD, Drain JR, Sampson JA, Groeller H. Positive, limited and negative responders: the variability in physical fitness adaptation to basic military training. Journal of Science and Medicine in Sport. 2018;21(1)1:1168–72. doi:10.1016/j.jsams.2018.06.018.

58. Iedynak G, Romanchuk S, Sliusarchuk V, Mazur V, Matsuk L, Kljus O, Bozhyk M, Oderov A, Klymovych V, Lototskiy I, Ovcharuk I. The Effect of Training in Military Pentathlon on the Physiological Characteristics of Academy Cadets. SportMont Journal. 2020;18(3):95–9.

59. Kamaiev OI, Hunchenko VA, Mulyk KV, Hradusov VA, Homanyuk SV, Mishyn MV, et al. Optimization of special physical training of cadets in the

specialty "Arms and Military Equipment" on performing professional military-technical standards. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;8;4:1808–10. doi:10.7752/jpes.2018.s4264.

60. Lee J. Learning preferences and experiences in different environments. *Universal Journal of Educational Research*. 2019;7(9):1933–7. DOI: 10.13189/ujer.2019.070912.

61. Military Pentathlon [Internet]. 2020 [cited 2020 Feb. 21]. Available from: www.military-pentathlon.info.

62. Neves EB. Explosive force production in military pentathlon athletes and female perceptions regarding Obstacle Run. In: *CISM Sport Science Abstract*. Brussel; 2019, p. 32–6.

63. Prontenko K, Griban G, Yavorska T, Malynskyi I, Tkachenko P, Dzenzeliuk D, et. al. Dynamics of respiratory system indices of cadets of higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020;9(1):16–24.