

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

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**з теми «ОРГАНІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ
КВАЛІФІКОВАНИХ БАГАТОБОРЦІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ
СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ВПРОДОВЖ РОКУ»**

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
денної форми здобуття вищої освіти
Мороз Ростислав Костянтинович

Керівник: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Рецензент: Боднар А.О., кандидат
педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ТА НАУКОВІ ЗАСАДИ	
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БАГАТОБОРЦІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	
ДО НАЙВИЩИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.....	9
1.1. Історичний огляд становлення та зміни змагальної програми	
чоловічого багатоборства	9
1.2. Сучасний стан питання швидкісно-силової підготовки кваліфікованих	
багатоборців упродовж річного циклу	16
1.3. Особливості змагальної програми чоловічого легкоатлетичного	
багатоборства та взаємозв'язок провідних фізичних якостей на етапі	
підготовки до найвищих результатів	18
1.4. Типологія багатоборців та її значення для структурування	
тренувального процесу	24
1.5. Особливості етапу підготовки до досягнення найвищих спортивних	
результатів	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження	29
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ	
ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БАГАТОБОРЦІВ	
НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО НАЙВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	36
3.1. Рівень сформованості швидкісно-силових якостей у багатоборців	36
3.2. Характеристика методики річного розвитку швидкісно-силових	
якостей у кваліфікованих багатоборців	38
3.3. Зміни показників швидкісно-силових якостей кваліфікованих	
багатоборців у річному циклі підготовки до найвищих результатів.....	51
3.3.1. Динаміка розвитку швидкісних здібностей у кваліфікованих	
багатоборців.....	51

3.3.2. Динаміка формування стрибучості у кваліфікованих багатоборців.....	54
3.3.3. Динаміка розвитку силових якостей у кваліфікованих багатоборців.....	55
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Одним із найбільш видовищних і традиційних компонентів олімпійської програми є легка атлетика. У її структурі вагоме місце посідає чоловіче багатоборство – один із найскладніших видів, який висуває надзвичайно високі вимоги до системи підготовки спортсменів. Цей вид включає десять різних дисциплін і потребує від атлета універсальної фізичної підготовленості, високої майстерності у техніці стрибків, метань, спринтерського та бар'єрного бігу, а також особливої уваги до розвитку ключових фізичних якостей і технічної досконалості десятиборця.

Вітчизняна школа багатоборства має давні традиції, що ґрунтуються на олімпійських перемогах і світових рекордах М. Авілова, О. Апайчева, В. Кузнецова та Л. Литвиненка. Сучасні українські десятиборці продовжують ці традиції, демонструючи високі результати на світовій арені, серед яких одним із найбільш відомих є О. Касьянов.

Досягнення радянських багатоборців значною мірою були зумовлені науково обґрунтованими методиками підготовки, розробленими провідними спеціалістами – В. В. Волковим, В. М. Дьячковим, Ф. О. Куду, М. Г. Озоліним, В. Д. Поліщуком, А. А. Ушаковим. Саме їхні праці стали фундаментом національної теорії та методики тренування в багатоборстві. Завдяки опорі на передові підходи того часу провідні десятиборці здобували медалі найвищого ґатунку та встановлювали світові рекорди.

Проте сучасні умови спорту вищих досягнень – комерціалізація легкої атлетики, зростання щільності календаря змагань, підвищення інтенсивності підготовки та її індивідуалізація – неминуче впливають на тренувальні програми кваліфікованих багатоборців. Це обумовлює зміни у структурі тренувального процесу, специфіці змагальної діяльності та вимогах до спеціальної підготовленості спортсменів. Отже, теоретико-методичні положення, розроблені у радянський період, які свого часу були прогресивними, потребують оновлення відповідно до двоциклової періодизації

сучасного річного планування та нових тенденцій у техніці й методиці тренування багатоборців.

Складна ситуація, що спостерігається останнім часом в українському багатоборстві, пов'язана з очевидним протиріччям: з одного боку – тренери та спортсмени прагнуть до впровадження інноваційних технологій підготовки, а з іншого – наявна науково-методична база переважно представлена напрацюваннями 70–80-х років, що спираються на практичний досвід тогочасних провідних наставників. Значна частина сучасних тренерів і досі орієнтується на ці методики, що дозволяли досягати результатів у межах 8300–8500 очок. Натомість для здобуття медалей на головних міжнародних стартах сьогодні необхідні показники 8600–8900 очок, а світовий рекорд перевищує 9000 очок. Це зумовлює потребу в принципово нових підходах до підготовки десятиборців.

У зв'язку з цим формується тенденція до оновлення системи тренування багатоборців та пошуку сучасних підходів до підвищення їхньої спортивної майстерності. Сучасний спорт вимагає вдосконалення системи швидкісно-силової підготовки кваліфікованих атлетів на етапі підготовки до найвищих результатів. Стихійне та емпіричне планування поступається місцем комплексному цілеспрямованому програмуванню, яке забезпечує ефективне управління тренувальним процесом. Одним із ключових шляхів підвищення результативності є об'єктивізація спортивних показників на основі аналізу параметрів моделі провідних спортсменів. Особливо недостатньо дослідженим залишається етап підготовки до найвищих досягнень та збереження спортивної майстерності в структурі багаторічного тренування.

У сучасній теорії спорту доведено, що просте збільшення об'єму й інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень уже не забезпечує прогресу висококваліфікованих атлетів [1, с. 9; 2; 4, с. 24-25] і може призводити до патологічних змін в організмі спортсменів [6]. Це вимагає пошуку нових, більш ефективних засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей, а також підвищення ефективності системи підготовки багатоборців.

Недостатній рівень досліджень у цій сфері робить проблему актуальною. Аналіз науково-методичної літератури та практики підготовки спортсменів свідчить, що сучасна система тренування чоловіків-багатоборців на етапі підготовки до вищих досягнень потребує вдосконалення. Це зумовлено браком сучасних наукових розробок, відсутністю об'єктивних критеріїв оцінювання специфічних закономірностей тренувального процесу та потребою у створенні більш ефективної оновленої методики.

Таким чином, обрана тема дослідження, присвячена розвитку швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців у річному циклі на етапі підготовки до вищих досягнень, є своєчасною, науково обґрунтованою та має високу актуальність.

Актуальним завданням сучасної методики тренування, а також нашого дослідження, є пошук ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців упродовж річного циклу на етапі підготовки до найвищих спортивних результатів. Особливої уваги потребує обґрунтований добір спеціальних та основних вправ, а також визначення оптимальної технології управління спеціальною підготовкою десятиборців та регулювання обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень.

Об'єкт дослідження – процес швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців на етапі підготовки до найвищих спортивних результатів, а також зміст навчально-тренувальних занять..

Предмет дослідження – засоби й методи удосконалення швидкісно-силових якостей кваліфікованих багатоборців упродовж річного циклу підготовки.

Мета дослідження – удосконалення системи підготовки кваліфікованих багатоборців передбачає оптимізацію тренувального процесу шляхом раціонального використання комплексно-спеціальної підготовки та застосування навантажень різної спрямованості в межах річного тренувального циклу на етапі підготовки до найвищих спортивних досягнень.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до раціональної організації тренувального процесу в чоловічому легкоатлетичному багатоборстві на етапі підготовки до найвищих спортивних результатів на основі даних науково-методичної літератури.
2. Визначити найбільш дієві засоби та методи підготовки кваліфікованих багатоборців.
3. Експериментально оцінити ефективність застосування засобів і методів швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців упродовж річного циклу.

Методи дослідження: у дослідженні застосовано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури з проблематики роботи; педагогічні спостереження; анкетування (опитування та бесіди); контрольні випробування і тестування; лікарський контроль; математико-статистичні методи дослідження для обробки та інтерпретації даних.

Наукова новизна отриманих результатів роботи полягає в обґрунтуванні та впровадженні методики розвитку й удосконалення швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Запропонований підхід забезпечує позитивний вплив на організацію тренувального процесу, стан здоров'я спортсменів та створює сприятливі умови для подальшого зростання їхньої спортивної майстерності. У роботі визначено ефективну послідовність і системність застосування спеціальних вправ, оптимальне співвідношення кількісних і якісних параметрів технічної та фізичної підготовленості, а також їхній вплив на кінцевий спортивний результат. Експериментально обґрунтована комплексна методика підготовки у видах легкоатлетичного багатоборства для спортсменів віком 20–21 року забезпечила суттєве підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості, а також покращення функціонального стану багатоборців на етапі підготовки до вищих досягнень.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Отримані результати доповнюють і розширюють наявні наукові уявлення щодо закономірностей розвитку швидкісно-силових якостей у кваліфікованих багатоборців у річному циклі підготовки. На основі аналізу теоретичних даних і експериментальних результатів уточнено структуру спеціальної підготовленості десятиборців, визначено функціональні та технічні чинники, що впливають на кінцевий спортивний результат. Сформульовані положення поглиблюють теоретико-методичні основи тренувального процесу в багатоборстві та можуть слугувати базою для подальших наукових досліджень у сфері підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Практичне значення полягає в розробці й експериментальній перевірці комплексної методики швидкісно-силової підготовки, яка може бути впроваджена в практику навчально-тренувальної роботи кваліфікованих багатоборців. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі під час проведення лекційних і практичних занять зі спортсменами-багатоборцями. Запропоновані методичні підходи можуть бути корисними тренерам для підвищення ефективності тренувальної діяльності та оптимізації системи підготовки багатоборців.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 09–10 квітня 2025 року).

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

Структура роботи. Роботу викладено на 71 сторінках, з яких 63 основного тексту, вона містить 10 таблиць та 8 рисунків. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 63 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано сучасні літературні джерела з теорії та методики багатоборства, педагогічні технології розвитку швидкісно-силових здібностей, а також науково-методичні підходи, що стосуються історії розвитку та еволюції змагальної програми чоловічого багатоборства, особливостей швидкісно-силової підготовки, характеристик змагальної діяльності, типології багатоборців та етапів багаторічної підготовки. Дослідження ґрунтувалося на аналізі щоденників спортсменів, протоколів тестів і змагань, анкетуванні, відеоматеріалах, антропометричних даних, узагальненні результатів та застосуванні методів математичної статистики.

2. Вивчено та систематизовано чинники, що визначають перспективність досягнення високих спортивних результатів багатоборцями, зокрема морфологічні, функціональні та техніко-координаційні показники.

3. Доведено ефективність запропонованої методики розвитку швидкісно-силових здібностей, характерними ознаками якої є:

- удосконалення швидкісно-силової підготовки на етапі підготовки до вищих досягнень;
- чітка організація та різноманітність вправ, що забезпечує високу ефективність тренувань;
- можливість раціонально дозувати навантаження за рахунок варіативності тренувальних засобів;
- підвищення координаційних можливостей спортсменів завдяки використанню спеціальних вправ;
- контрольоване зростання навантаження, яке підсилює індивідуалізацію тренувального процесу;
- формування потенційних умов для подальшого вдосконалення техніки та спортивної майстерності багатоборців.

4. Підтверджено, що одним із ключових аспектів тренувального процесу є оптимальний добір спеціальних та основних вправ, а також формування

індивідуалізованого навантаження. Це дозволяє визначати ефективні шляхи вдосконалення тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень.

5. Експериментально обґрунтовано методику оптимізації розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-багаторборців віком 20–21 рік, що забезпечила більш виражений приріст показників у порівнянні із загальноприйнятою методикою.

Досліджено ефективність впровадження комплексної методики у тренувальний процес, що забезпечило переважне вдосконалення спеціальних фізичних якостей у спортсменів експериментальної групи, порівняно з контрольною. Перевага у змагальних вправах підтверджує результативність запропонованої методики.

Факторний аналіз засвідчив, що провідну роль у структурі підготовленості багаторборців відіграють морфологічні характеристики, силова та швидкісно-силова підготовленість.

6. Розроблено та експериментально перевірено комплексну методику, яка суттєво підвищила рівень спеціальної фізичної та спортивно-технічної підготовленості, а також функціональний стан багаторборців на етапі підготовки до вищих досягнень.

Отримані результати підтверджують доцільність застосування комплексної методики, що передбачає підключення спеціальних вправ, у тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів-багаторборців для оптимізації їх швидкісно-силової та технічної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчук В.В. Програмування тренувального процесу спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань [автореферат]. Київ. 2021. 22 с.
2. Адамчук В.В. Програмування тренувальних занять висококваліфікованих десятиборців з легкої атлетики на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Твори». Вип. 9 (28). 2020. С. 34–39.
3. Адамчук В.В. Програмування тренувальних занять висококваліфікованих десятиборців з легкої атлетики на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 9 (28). Вінниця: Твори. 2020. С. 58–59.
4. Адамчук В.В. Технологія індивідуалізації тренувального процесу багатоборців з легкої атлетики на етапі вищих досягнень у підготовчому періоді макроциклу. Physical education, sport and health culture in modern society. Східноєвроп. Нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2019. 4(48). 42 с.
5. Адамчук В.В. Технологія індивідуалізації тренувального процесу багатоборців з легкої атлетики на етапі вищих досягнень у підготовчому періоді макроциклу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. Вип. 4(48). 32 с.
6. Адамчук В.В. The orientation of training loads of shock microcycles of qualified athletes who specialize in combined events. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 3(22). Вінниця: Планер. 2017. 52 с.
7. Адамчук В.В. Технологія індивідуалізації тренувального процесу багатоборців з легкої атлетики на етапі вищих досягнень у підготовчому періоді макроциклу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. С. 34–41, 56.
8. Адамчук В.В., Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В., та ін. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів багатоборців:

Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: Планер. 2017. С. 34–43.

9. Адамчук В.В, Дідик ТМ, Кульчицька ІА, Поляк ВА. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. В: Костюкевич ВМ, редактор. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: Планер. 2018. 57 с.

10. Адамчук В.В. Параметри тренувальної роботи кваліфікованих легкоатлетів багатоборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань зимового сезону. Теоретико-методичні. наук. конф., м. Переяслав-Хмельницький, 26-27.01.2017 р., Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 1(21), ч. 2. С. 58–61.

11. Адамчук В.В. Зміст та завдання тренувальних занять кваліфікованих багатоборців у мікроциклах різних типів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Зб. наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». 2016. С.10-13

12. Адамчук В.В Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 1. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. С. 14, 34.

13. Адамчук В.В. Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. випуск 1: с. 54

14. Адамчук В.В Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця: Планер. 2016. С. 57–60.

15. Адамчук В.В. Педагогічний контроль тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичному

багатоборстві, в підготовчому періоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир. 2016. С. 54, 56–59.

16. Адамчук В.В. Характеристика і зміст тренувального процесу кваліфікованих багатоборців протягом підготовчого періоду першого макроциклу. Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень: зб. наук. пр. Вип. 4 (7). Вінниця: Планер; 2015. С. 38, 49.

17. Адамчук В.В. Педагогічний контроль тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичному багатоборстві, в підготовчому періоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. 2011, С. 49.

18. Апанасенко Г.Л. Визначення рівня здоров'я дитини допоможе підібрати оптимальне фізичне навантаження. Освіта України. Офіційне видання міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. 2013. № 3. С. 5–8.

19. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Київ: КМАПО, 2012. 12 с.

20. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Київ: КМАПО, 2011. 12 с.

21. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посібник. Черкаси : Брама-Україна, 2008. 33 с.

22. Артюшенко О. Ф., Нечипоренко Л. А., Артюшенко П. О. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Збірник наукових праць, Харків, 2018. С. 26–31.

23. Асаулюк І.О. Швидкісно-силова підготовка семиборок 12–14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. 2000. С. 34, 45, 55.

24. Асаулюк І, Адамчук В, Курдибаха М. Характеристика змагальної програми та взаємозв'язок основних фізичних якостей юних багатоборців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 17. Вінниця: Планер; 2014. с. 56.

25. Андрес А. Взаємозв'язки спортивних результатів в окремих видах та в сумі багатоборства військово-спортивного комплексу у спортсменів різної кваліфікації. Молода спортивна наука України: Зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Львів: НВФ "Українські технології", 2011. Т. 1. С. 61.

26. Андрес А. Показники змагальної діяльності та фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації. Молода спортивна наука України: Зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.9: У 4-х т. Львів: НВФ "Українські технології", 2012. Т. 1. С. 34.

27. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 49 с.

28. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Логос, 2019. С 14, 16, 21.

29. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фіз. виховання. Загальні основи теорії і методики фіз. виховання. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. С. 38–47.

30. Вейнберг, Роберт С. Психологія спорту : [підручник] К.: Олімп. літ., 2014. 334, [1]. С. 46.

31. Голдевський П.М. Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя. «Філософські обрії сьогодення» Мат. VI Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон: Вид-во ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С. 9.

32. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : [навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102; М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. Херсон : Вишемирський В. С., 2014. с. 47.

33. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир. нац. агроєкол. ун-т. Житомир : Рута, 2016. 55 с.

34. Гринчук А., Чехівська Ю. Застосування інноваційних технологій як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням. вихованням. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2018. № 1. с. 44

35. Гуренко ОА, Чехівська ЮС. Особливості застосування системи тестування для визначення рівня фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова]. Серія 15 : Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. №8. с. 31–34.

36. Добринська Н.В. Вдосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 Наталя Володимирівна Добринська; МОНУ, НУФВСУ. К., 2015. 59 с.

37. Дубогай О., Євтушок М. Зміст та результативність інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 36–40.

38. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: Навчальний посібник. Львів, 1996. 45 с.

39. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доп. III Всеукр. наук.-прак. конф. : м. Харків, 1-2 жовт. 2014 р. Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : НТУ "ХПІ", 2014. С. 12, 55–59.

40. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 56 с.

41. Іващенко Л.Я., Савицький П.Ф., Левицький В.В. Організація і методика масової фізичної культури багатоборців : Навчальна програма для фізкультурних вузів. К.: Спорт, 2011. 27 с

42. Ільницький І. Актуальні напрями дослідження з удосконалення фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою. Спортивна наука України. 2017. № 4 (80). С. 3–9.

43. Кіндрат В. К. Організація фізкультурної та спортивно- масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. Ін-т проблем виховання НАПН України. Рівне : Волин. береги, 2015. С. 55–56.

44. Козлова О.К. Професіоналізація легкоатлетичного спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. № 2. С. 17-22.

45. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка ; [уклад.: Ю.О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова]. Вид. 2-ге допов. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. 33 с.

46. Кришталь М. А. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 18 с.

47. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. С.23

48. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки. Навчальний посібник. 2-е вид.перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 49с.

49. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки. Навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ; 2016. с.34

50. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 34 с.

51. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. С. 41.

52. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. К., 2011. С.22

53. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник: у 2 кн. [Андрущенко Ю. М., Артюшко О. Ф., Бех О. В. та ін.; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота]. К.: Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

54. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с.

55. Михайлов В. Оптимізація змагальної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу. Молода спортивна наука України: 3б. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7. Львів: НВФ «Українські технології», 2011. Т.2. С. 44.

56. Мороз Р. Ефективність використання плиометричних тренувань у мікроциклах спеціальної швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 18.

57. Олексієнко Я. І. Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: перемоги та поразки : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. С. 58–62

58. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

59. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2011. 35 с

60. Томенко О. А. В заємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери багатоборців. Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. № 3. С. 7.

61. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальним і змагальним навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література; 2013. С. 54.

62. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія, 2016. С. 28.

63. Яковенко В. Я. Особливості оптимізації рухової активності підготовки багатоборців середнього віку в контексті провадження нових методик навчання. Основи побудови 127 тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2021. №5. С. 34–35.