

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).48)
УДК: 378.147:[351.743:796](477)(045)

- Ягодзінський В.П.
кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса
<https://orcid.org/0000-0002-2874-180X>
- Підлетейчук Р.В.
доктор філософії з фізичної культури, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса
<https://orcid.org/0000-0002-9176-8570>
- Родіонов М.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса
<https://orcid.org/0000-0002-3278-3359>
- Богуш М.І.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса
<https://orcid.org/0009-0004-3066-2811>
- Стоянов Р.В.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса
<https://orcid.org/0009-0007-6661-7723>
- Козлов С.В.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса
<https://orcid.org/0009-0006-8949-5864>
- Сидорчук В.В.
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса
<https://orcid.org/0009-0006-2506-0782>

ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ КУРСАНТІВ ВВНЗ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ СИСТЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В результаті теоретичного дослідження, проведення анкетувань науково-педагогічних працівників Військової академії м. Одеса, членами дослідницької групи було сформовано вихідні дані основних критеріїв з організації занять під час проведення фізичної підготовки з курсантами ВВНЗ при використанні сучасних систем фізичного розвитку.

Створено перелік позитивних висновків, які за даними вчених вказують на підвищення ефективності при впровадженні у систему фізичної підготовки, сучасних, дієвих способів фізичного загартування.

Сформовано перелік негативних чинників, які під час впровадження до програм підготовки навчальних закладів сучасних методів вдосконалення фізичних якостей, можуть знижувати ефективність тренувального процесу з підготовки курсантів ВВНЗ.

Зроблено висновки з досвіду застосування сучасних підходів до набуття необхідної компетенції з фізичних спроможностей військовослужбовців провідних країн НАТО.

Ключові слова: військовослужбовець, курсант, фізичні вправи, фізична підготовка, фізичні якості.

Yahodzinskyi V. P., Pidletyeychuk R. V., Rodionov M. O., Boguh M. I., Stoianov R. V., Kozlov S. V., Sydorчук V. V.
The main criteria for building an educational and training process for cadets of higher military educational institutions using modern systems of physical training. As a result of theoretical research, conducting surveys of scientific and pedagogical staff of the Military academy of Odesa, members of the research group formed the initial data of the main criteria for the organization of classes during physical training with cadets of higher educational institutions using modern systems of physical development. A list of positive conclusions has been created, which, according to scientists, indicate, an increase in efficiency in the introduction of modern, effective methods of physical hardening into the system of physical training. A list of negative factors has been formed, which, during the introduction of modern methods of improving physical qualities into the training programs of educational institutions, can reduce the effectiveness of the training process for the training of cadets of higher educational institutions. Conclusions are drawn from the experience of applying modern approaches to the acquisition of the necessary competence in the physical capabilities of military personnel of the leading countries.

Key words: military serviceman, cadet, physical exercises, physical training, physical qualities.

Постановка проблеми. З причин повномасштабного вторгнення на територію України і веденням тривалих бойових дій з застосуванням Збройних сил України, щодо відсічі збройної агресії, європейський напрям адаптації досвіду країн членів НАТО, є основою вектору інтеграції системи фізичного виховання до сучасних викликів сьогодення. Зазначене потребує застосування методів фізичної підготовки, вплив яких сприятиме покращенню і вдосконаленню процесу фізичної підготовки Збройних сил України з урахуванням світового досвіду та відштовхуючись від свого, адаптованого і не менш

ефективного, достатньо проаналізованого, практичного досвіду організації та побудови тренувального процесу з фізичної підготовки. За цих умов впровадження оптимізованих, дієвих систем розвитку фізичних якостей, є одним із головних важелів трансформації системи, яка забезпечить потрібну підготовленість військовослужбовцям Збройних сил України для виконання службових обов'язків.

Питання щодо якісної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності, а особливо до ведення бойових дій в умовах сучасного бою, завжди було актуальним, а тепер, в під час війни з росією, набуло особливої ваги. Аналіз застосування сучасних системи фізичної підготовки, свідчить на швидку позитивну динаміку зростання фізичних якостей курсантів.

Широкий спектр варіативності і доступності засобів підготовки сучасних систем дозволяє розробляти та застосовувати багато тренувальних комбінації з підготовки курсантів. Що в свою чергу позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, мотивацію курсантів і запобігає виникненню одноманітності в тренувальному процесі.

Аналіз літературних джерел. Узагальнюючи інформаційні джерела з обраного наукового напрямку, привернули увагу наукові праці які висвітлюють спектральний аналіз варіативності сучасних системних підходів з удосконалення процесу фізичної підготовки: В.Осіпова, В.Пастернацький, А.Бандура [7], Д.Петрушин, Д.Аносімов, М.Пожидаєв [9], В.Колесніков, В.Забора [5], В.Іщенко [3].

Наукові праці присвячені впровадженню новітніх функціональних комплексів для ефективного розвитку і забезпечення фізичної готовності за напрямками службової діяльності зазначені: О.Бондарович, М.Богданов [1], Р.Любич, О.Хацаюк, С.Гарбуз, А.Бутенко, Д.Каплюк, А.Литвиненко [6].

Аналіз поглядів, методів практичного досвіду країн членів НАТО з організації систем фізичної підготовки військовослужбовців на сучасному етапі відображено у наукових працях: Т.Круцевич, Н.Пангелова, Р.Підлєтейчук [4], О.Петрачков, І.Беліков[11].

Результати практичних досліджень, під час проведення науково-педагогічних експериментів, щодо визначення ступеню ефективності застосування сучасних методів фізичної підготовки за напрямками, розкрито у працях: І.Пилипчак, А.Одеров, В.Климович, С.Романчук, В.Андрійчук, В.Контдатук та інші [8], А.Турчинов, Ю.Таймасов, О.Зуб, Ю.Белешенко [12], О.Хоменко, Д.Драгунов, А.Бутенко, А.Соломаха, О.Непомнящий, С.Гунбіна [13], В.Ягодзінський, С.Русанівський, С.Безпалій, О.Запорожанов, С.Юр'єв, В.Штома [17].

Зосереджено достатню увагу на впровадженні в процес фізичного виховання сучасних тренажерних засобів, про що вказано в низці наукових праць таких вчених: Н.Височіна, О.Іванченко, С.Карасевич, А.Леоненко, О.Кравченко[2], О.Хацаюк, С.Гиренко, Д.Ванюк, В.Волянський, К.Задорожний, С.Лазоренко, М.Делямба [15].

Загальні критерії в застосуванні сучасних підходів в процесі фізичної підготовки, висвітлення характерних тенденцій, напрямків розвитку та інше, відображено у наукових працях: О.Пермяков, Л.Онїщук, Т.Йопа, А.Остапов [10], О.Хацаюк, О.Єлісєєва, В.Жуков, В.Клименко, Б.Бережний [14], М.Чиченьова [16].

Підсумовуючи результати аналітичного огляду наукової літератури встановлено, що визначенню основних чинників спеціалізованого компоненту при побудові тренувального процесу з підготовки курсантів ВВНЗ приділено недостатньо уваги.

Мета статті (постановка завдань). Заснована на здійсненні аналізу науково-методичної літератури у напрямку узагальнення ефективного досвіду для якісної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів, майбутніх офіцерів Збройних сил України до виконання службових, бойових завдань за призначенням, та передбачає вирішення наступних завдань:

1. Деталізація застосування основних напрямів, які відображають характерні риси спрямованості тренувань при застосуванні сучасних систем фізичної підготовки;
2. Визначення співвідношень у розвитку фізичних якостей, які характеризують основні напрями при проведенні тренувань з фізичного розвитку військовослужбовців;
3. Узагальнення моделі побудови тренувального процесу із використанням специфічних функціональних груп фізичних вправ;
4. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців країн членів НАТО із застосуванням сучасних підходів до фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У відповідності до результатів теоретичного дослідження, аналізуючи інформаційні джерела з обраного наукового напрямку, в питаннях організації, застосування, впровадження сучасних систем підготовки, було окреслено коло можливих негативних чинників проблемного поля:

1. Недостане володіння теоретичними знаннями, методичними навичками організації форм фізичної підготовки із майбутнім підлеглим особовим складом. Незадоволення ефективністю наявних комплексів фізичного розвитку, які застосовуються під час проведення тренувань, що відображається у спонуканні до пошуку і розробці дієвих навчально-тренувальних комплексів фізичних та спеціальних вправ[1; 6];
2. Недостатня мотивація або відсутність інтересу до фізичної підготовки, через нецікаві форми проведення занять. Наявність шкідливих звичок, відсутність дієвого прикладу[7; 10];
3. Невірний розподіл часу для проведення регулярних занять фізичною підготовкою або його відсутність[9];
4. Високі вимоги до стану здоров'я та низька фізична підготовленість кандидатів на вступ до закладів вищої освіти[5];
5. Недостатнє впровадження в сучасну систему фізичної підготовки високо функціональних кардіотренажерів та іншого технічного обладнання[15].

В процесі подальшої дослідницько-аналітичної роботи, було сформовано перелік критеріїв з удосконалення

теоретичних положень, методичних прийомів та практичних підходів, які охарактеризовані об'єктивними висновками проведених досліджень вчених, щодо ефективності застосування сучасних підходів до проведення тренувань з фізичної підготовки.

За результатами досліджень з зазначеної тематики, узагальнюючи висвітлені результати, до переліку позитивних висновків застосування сучасних підходів з фізичної підготовки слід віднести наступне:

1. Показники основних фізичних якостей курсантів, які в процесі навчання систематично займаються у секції кросфіту, та тих котрі займалися за наявною програмою фізичного виховання в закладі вищої освіти, свідчать про позитивний вплив кросфіту на показники фізичного розвитку, функціонального стану й фізичного здоров'я курсантів та призводить до більш високих результатів розвитку основних фізичних якостей у процесі навчання. Що покращує ефективність виконання завдань за призначенням майбутніми офіцерами [8; 17];

2. Застосування фітнесу, аеробних та аеробно-силових тренувань сприяє підвищенню цікавості, посиленню мотивації до занять фізичними вправами. Інноваційні технології в організації фізичного виховання в ЗВО та їх елементи, допомагають збільшити обсяг рухової активності, забезпечують належний розвиток рухових якостей та ступень оздоровчої ефективності[7];

3. Скорочення часу на проходження тестових комплексів, суттєве покращення фізичної підготовленості курсантів-жінок, як констатацію певних результатів підсумку впровадження кросфіту в секційні заняття визначеної категорії[12];

Переходячи до першого питання науково-дослідної роботи з метою повного розкриття всіх складових визначеної теми, було створено робочу групу за напрямками:

1. Проведення анкетування науково-педагогічних працівників з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса, з питань застосування сучасних систем фізичної підготовки курсантів, під час проведення занять з навчальних дисциплін: фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка; спеціалізована фізична підготовка.

2. Узагальнення статистичних даних робочих програм з проходження навчальних дисциплін, по питанням розподілу навантажень і методів організації проведення тренувального процесу.

3. Проведення опитування випускників навчального закладу Військової академії м. Одеса які мають досвід ведення бойових дій, виконання бойових завдань за призначенням, щодо наявності необхідної компетентності з фізичної готовності до виконання функціональних обов'язків.

4. Аналіз застосування супутніх форм фізичної підготовки викладачами Військової академії м. Одеса під час проведення занять на навчально-матеріальній базі з бойової підготовки.

5. Відпрацювання загальних висновків, систематизація, візуалізація результатів проведеного дослідження.

У відповідності до результатів проведення анкетування, в якій прийняли участь ті науково-педагогічні працівники з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса, які, в системі підготовки та проведення занять з курсантами, застосовують елементи кросфіту. Загальний аналіз визначеного питання в контексті узагальнення результатів анкетування фахівців фізичного виховання, дозволяє визначити дієве поєднання практичних прийомів в площині оптимізації застосування кросфіту в навчально-тренувальному процесі з фізичної підготовки військовослужбовців.

Для реалізації завдань щодо підготовки військовослужбовців по системі кросфіт, відзначено наявність комбінованого підходу із застосування основних напрямів, які відображають характерні риси спрямування занять (рис.1).



Рис.1. Результати експертного опитування щодо відсоткового розподілу застосування сучасної системи фізичного тренування по основним напрямкам підготовки при проведенні занять з курсантами ВВНЗ.

Співвідношення фізичних якостей, які характеризують основний напрям при проведенні тренувань з фізичного розвитку військовослужбовців по системі кросфіт, за думкою фахівців фізичного виховання у середньому відсотковому значенні становлять скореговані значення (рис.2).

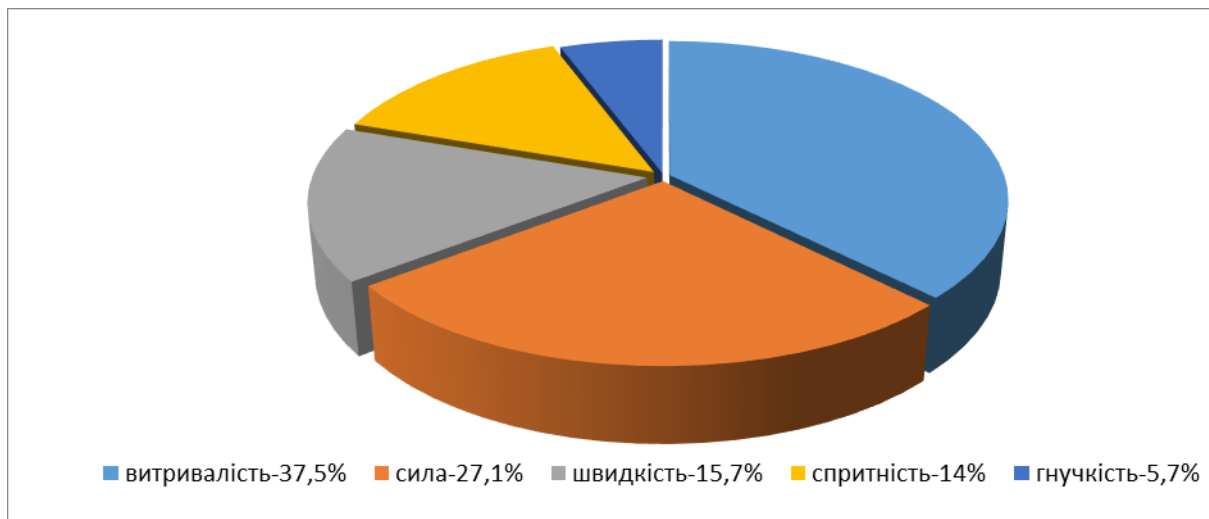


Рис.2. Результати експертного опитування щодо відсоткового розподілу ефективності розвитку основних фізичних якостей при проведенні занять по системі кросфіт з курсантами ВВНЗ.

При організації навчально-тренувального процесу з курсантами ВВНЗ по системі кросфіт, серед основних засобів розроблених методик, провідне значення займають три основні групи фізичні вправ:

1. Виконання вправ з власною вагою тіла;
2. Виконання вправ із зовнішнім обтяженням;
3. Виконання циклічних вправ.

Вказані групи забезпечують сукупність заходів щодо збільшення ефективності тренувального процесу. За статистичними підсумками, досліджено відсоткові значення застосування вказаних груп при підготовці курсантів ВВНЗ по системі кросфіт. (рис.3).



Рис.3. Результати експертного опитування щодо відсоткового розподілу застосування груп фізичних вправ при проведенні занять з курсантами ВВНЗ.

Специфіка організації тренувального процесу по системі кросфіт дозволяє оптимізувати не тільки модель підготовки, а також середньо необхідну кількість часу для проведення повноцінного тренування із забезпеченням досягнення бажаних результатів з необхідного розвитку фізичних якостей курсантів. На думку фахівців фізичного виховання, для досягнення потрібних з фізичних спроможностей, достатньо виділяти меншу кількість часу для проведення тренувань.

Аналізуючи інформаційні джерела з висвітлення сучасних тенденцій в фізичній підготовці військовослужбовців провідних країн членів НАТО, потрібно зазначити наявність варіативності методів і засобів тренувального впливу для досягнення мети і завдань фізичного виховання. Це свідчить про те, що у альянсу немає єдиного підходу до набуття необхідної компетенції з фізичних спроможностей військовослужбовців. Висновками з проведеного аналізу, який необхідно вивчати, та за потребою застосовувати у процесі фізичної підготовки може бути акцентована доцільність посилення професійно-прикладної спрямованості фізичної підготовки майбутніх офіцерів з урахуванням особливостей фізичної підготовки родів військ збройних сил. Також необхідно підкреслити практику використання позаслужбового часу для різних оздоровчих та спортивних програм. Стимулюванням досягнення високих результатів через матеріальну зацікавленість. Застосування сучасних методів тренування: колового (кросфіт), інтервального та інших[4; 11].

Висновки.

Проведення занять з курсантами із застосуванням колового (кросфіт) тренування, має більш виражений загально розвиваючий напрям, для розвитку основних фізичних якостей 38,3%, в загальному значенні система спрямована на розвиток витривалості 37,5% та сили 27,1%, далі відсоткова градація розподіляється на решту фізичних якостей. Серед засобів тренування, для здійснення фізичної підготовки, основну роль відіграє виконання вправ з власною вагою тіла 46,1%.

Перспективи подальших досліджень полягають у наукових пошуках методів корегування з розвитку основних фізичних якостей. Підбір фізичних вправ, розробка функціональних комплексів військово-прикладної спрямованості.

Література

1. Бондаренко О., Богданов М. Формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням високо функціональних комплексів фізичних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2024. – Вип. 1(173). С. 32-38. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).07)
2. Височина Н., Іванченко О., Карасевич С., Леоненко А., Кравченко О. Перспективи впровадження в систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій сектора безпеки і оборони України сучасних тренажерних засобів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реальність і перспективи*. Київ 2021. – Вип. 1(80). С. 46-51. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.1.09>
3. Іщенко М. Інноваційні технології в системі академічних занять із фізичного виховання. *Науково-практичний журнал. Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса 2019. – Вип. 2(63). С. 75-79. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.63-2.15>
4. Круцевич Т., Пангелова Н., Підлетейчук Р. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. *Науково-теоретичний журнал. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Національного університету фізичного виховання і спорту України*. Київ 2021. – Вип. 2. С. 76-80. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.76-80>
5. Колесніков В., Забора А. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). *Матеріали науково-практичної конференції «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»*. Харків 2020. С. 90-92. – Режим доступу: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/32.pdf
6. Любич Р., Хацаюк О., Гарбуз С., Бутенко А., Каплюк Д., Литвиненко А. Сучасні тренувальні комплекси фізичних та спеціальних вправ спрямованих на вирішення завдань професійної спрямованості майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2023. – Вип. 8(168). С. 88-95. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).17)
7. Осіпова І., Пастернацький В., Бандура В. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес) *Науково фахове видання «Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах»* Київ 2020. – Вип. 1(72). С. 68-72. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.12>
8. Пилипчук І., Одерів А., Климович В., Романчук С., Андрійчук В., Кондратюк В., та інш. Вплив кросфіту на показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичного здоров'я курсантів військових закладів вищої освіти. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. Луцьк. 2022. – Вип. 1(57). С. 43-51. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-43-51>
9. Петрушин Д., Анісімов Д., Пожидаєв М. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти національної поліції України з використанням системи кросфіт. *«Молодий вчений»*. Дніпропетровськ 2019. – Вип. 2 (66). С. 345-348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>
10. Пермьяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Сучасна система фізичного виховання у умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. Слов'янськ 2020. – Вип. 13. С. 102-112. – Режим доступу: <http://profped.ddpu.edu.ua/article/view/222853>
11. Петрачков О., Беліков І. Особливості фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ у вищих військових навчальних закладах Канади. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2023. – Вип. 12(172). С. 153-158. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29)
12. Турчинов А., Таймасов Ю., Зуб О., Белошенко Ю. Кросфіт як засіб удосконалення та оптимізації фізичної підготовки курсантів-жінок під час секційних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реальність і перспективи*. Київ 2019. – Вип. 67. С. 265-270. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27553>
13. Хоменко О., Драгунов Д., Бетенко А., Соломаха А., Непомнящий О., Гунбіна С. Апробація програми індивідуального фізичного тренування майбутніх офіцерів із використанням сучасних фітнес-технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2023. – Вип. 6(166). С. 168-173. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).36)

14. Хацаюк О., Єлісеєва О., Жуков В., Клименко В., Бережний Ю. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-оперативної діяльності. *Інноваційна педагогіка. Харківський національний університет внутрішніх справ*. Харків 2020. – Вип. 2(29). С. 174-178. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/29-2.34>

15. Хацаюк О., Гіренко С., Ванюк Д., Волянський В., Задорожний К., Лазоренко С., та інш. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2022. – Вип. 8(153). С. 104-109. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24)

16. Чиченюва О. Сучасні реалії фізичного виховання в закладах вищої освіти та ставлення студентів до занять із фізичної культури і спорту. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. Луцьк 2021. – Вип. 4(1). С. 198-202. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.4.1.29>

17. В.Ягодзінський, С.Русанівський, С.Безпалый, О.Запорожанов, С.Юр'єв, В.Штома. Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «кросфіт». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2020. – Вип. 2(122). С. 198-201. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).42](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).42)

18. Ягодзінський В. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ 2020. 194 с.

References

1. Bondarovitch O. P., Bogdanov M. B. (2024) Formuvannia gotovnosti maybutnih oficeriv do vikonannia zavdaniy za pryznachenniam iz akcentovanim vikoristanniam visokofuncionalinih kompleksiv fizichnykh vprav [Formation of the readiness of future officers to perform assigned tasks with an emphasis on the use of highly functional complexes of physical exercises]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 1(173) P. 32–38. DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).07)

2. Vysochina N. L., Ivanchenko O. M., Karasievych S. A., Leonenko A. V., Kravchenko O. S. (2021) Persektivni vprovadzhennia v sistemu fizichnoi pidgotovki maudytnih oficeriv instituciy sektora bezpeki i oboroni Ukraini sucasnih trenajernih zasobiv [Perspectives for the introduction of modern training equipment into the system of physical training of future officers of the institutions of the security and defense sector of Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 1(80) P. 46–51. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.1.09>

3. Ischenko M. V. (2019) Inovatsiyni tehnologii v sistemi akademichnix zanjatij iz fizichnogo vihovanija [Innovative technologies in the system academic classes in physical education]. *Naukovo-praktichnyi jurnal. Pivdenoukrajinskogo natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K. D. Uhin'skogo*. O., Vyp. 2(63) P. 75–79. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.63-2.15>

4. Krutsevych T. U., Pangelova N. E., Pidleteichuk R. V. (2021) Konceptualni pidhody do organizacij system fizichnoji pidgotovki viyskovoslubovciv y providnih krajinaх NATO [Conceptual approaches to the organization of the system of physical training of military servicemen in leading NATO countries]. *Naukovo-teoretichnyi jurnal. Teorija i metodika fizichnogo vihovanija i sporty*. K., Vyp. 2 P. 76–80. DOI <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.76-80>

5. Kolesnikov V. V., Zabora A.V. (2020) Pidvischennia rivnia fizichnoji pidgotovlenosti kyrsantiv zakladiv visshoji osviti MVS Ukraini zasobami funkcionalnogo bagatorborstva (krosvit) [Increasing the level of physical fitness of cadets of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine by means of functional all-around (crossfit)]. *Materiali naukovo-praktichnoi konferenciji «Pidgotovka policeiskih v umovah reformyvanija systemy MVS Ukraini»*. H., P. 90–92. DOI https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/32.pdf

6. Liubchich R.I., Khatsaiuk O.V., Garbuz S.V., Butenko A. E., Kapliuk D. D., Lytvynenko A. I. (2023) Sychasni trenyvalni kompleksi fizichnih ta specialnih vprav sprjamovaniх na virishennia zavdaniy profesiynoi sprjamovanosti maybytnih oficeriv [Modern training complexes of physical and special exercises aimed at solving the tasks of professional orientation of future officers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 8(168) P. 88–95. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).17)

7. Osipova I. V., Pasternatsky V. V., Bandura V. A. (2020) Sychasni pidhody do modernizacii fizichnogo vihovanij na osnovi fizichnogo vihovannia na osnovi vprovadhenja inovatsiynix fizylytarno-ozdorovchix tehnologii (fitnes) [Modern approaches to the modernization of physical education on the basis of introduction of innovative physical and health technologies (fitness)]. *Naykovo fahove vidannia «Pedahohica formyvannia tvorchoi osoblivosti y vischij i zahalnoosvitniy chkolax»*. K., № 72 Vyp. 1 P. 68–72. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.12>

8. Pylypchak I., Oderov A., Klymovych V., Romanchuk S., Andreychuk V., Kondratuk V., Nebozhuk O., Tymochko O. (2022) Vplyv krosfity na pokazniki fizichnogo rozvidky, funkcionalnoho stanu ta fizichnogo zdorovja kyrsantiv viiskovix zakladiv vischoi osviti. [Influence of Crossfit on Indicators of Physical Development, Functional Condition and Physical Health of High School Students of Higher]. *Naykove vidannia. Fizichna kyultura, fizichne vihovannia riznih gryp naseleennia*. L., Vyp. 1(57) P. 43–51. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-43-51>

9. Petrushin D. V., Anisimov D. O., Pozhidaev M. U. (2019) Metodika rozvitky specialinih fizichnih jkостей kyrsantiv zakladiv vischoi osviti nationalnoi politsii Ykraini z vikoristanijam krosfitu. [Methodology for the development of special physical qualities of cadets of higher education institutions of the National Police of Ukraine using the crossfit system]. *Naykove vidannia. «Molodiy vcheniy»*. D., Vyp. 2(66) P. 345–348. DOI <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>

10. Permiakov O., Onishchuk L., Yopa T., Ostapov A. (2020) Sychasna sistema fizichnogo vihovannia y umovax ZVO. [Modern system of physical education in the conditions of HEI]. *Naykove vidannia. Profesionalizm pedagoga: teoretichni i*

metodichni aspekti. теоретичні й методичні аспекти. S., Vyp. 13 P. 102–112. DOI <http://profped.ddpu.edu.ua/article/view/222853>

11. Petrachkov O. V., Bielikov I. O. (2023) Osoblivosti fizichnoi pidgotovki oficeriv syhopytnih viysk y vishix navchalnih zakladah Kanadi. [Features of Physical Training of Land Forces Officers' at Canadian Military Educational Institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., Vyp. 12(172) P. 153–158. DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29)

12. Turchynov A. V., Taimasov Y. S., Zub O. V., Beloshenko Y. K. (2019) Krosfit jak zasib udoskonaleniya ta optimizachii fizichnoi pidgotovki kyrsantiv-zinok pid chas sekchiunih zaniaty. [Crossfit as a means of improvement and optimization of physical training of female cadets during sectional lessons]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., Vyp. 67 P. 266–271. DOI <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27553>

13. Khomenko O. S., Drahunov D. M., Butenko A. E., Solomakha A. O., Nepomniashchyi O. V., Gunbina S. A. (2023) Aprobachija programi individualnogo fizichnogo trenyvania maybytnih oficeriv iz vikoristanniam sychasnih fitnes-tehnologiu. [Approbation of the program of individual physical training of future officers using modern fitness technologies]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., Vyp. 6(166). P. 168-173. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).36)

14. Xacuk O. V., Eliseeva O. S., Zukov V. L., Klimenko V. P., Berezhnyy Y. M. (2023) Model formyvania gotovnosti maybutnih oficeriv-pravoohoronchiv do zastosyvannia zahodiv zizichnogo vplivu v riznix ymovah sluzbovo-operativnoi dijalnosti. [Model of formation of future readiness law enforcement officers to apply physical influence measures in different conditions official-operational activity]. *Naykove vidannia. Innovachiina pedagogika. Xarkivskiy nachionalnyu universitet vnutrisnih sprav*. X., Vyp. 2(29). P. 174-178. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/29-2.34>

15. Khatsaiuk O. V., Girenko S. P., Vanyuk D. V., Volyansky V. G., Zadorozhnyi K. A., Lazorenko S. S., Delimba M. M. (2022) Vprovadgennia suchasnih tehnologiy zasobiv navchannia v systemy SFP maybytnih oficeriv. [Implementation of modern technical means of training in the system of special

physical training of future officers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., Vyp. 8(153). P. 104-109. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).24)

16. Chychenova O. M. (2021) Suchasni realii fizichnogo vihovannia v zakladah vischoi osviti ta stavlennia studentiv do zansat iz fizichnoi kulturi i sportu. [Modern realities of physical education in higher education institutions and attitudes of students to classes in physical culture and sports]. *Naykove vidannia. Akademichni studii. Serija «Pedagogika»*. L., Vyp. 4(1). P. 198-202. DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.4.1.29>

17. Yahodzinskyi V. P., Rusanivskii S. V., Bezpaliiy S. M., Zaporozhanov O. V., Yuriev S. O., Shtoma V. D. (2020) Rozvitok silovih jkostey y kyrsantiv y procesi zaniaty za sistemou «krosfit». [Development of cadets' power qualities during the CrossFit system training.] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., Vyp. 2(122). P. 198-201. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).42](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).42)

18. Yahodzinskyi V. P., Metodika rozvitky fizichnih jkostey kursantiv-desantnikiv zasobami krosfity y procesi fizichnogo vihovannia [Methods of developing the physical qualities of paratrooper cadets by means of crossfit in the process of physical education]. *Avtoref. dys. ... kand. ped. nauk* : 13.00.04. K., 20 p.