

16. Xu T, Tomokawa S, Gregorio ER Jr, Mannava P, Nagai M, Sobel H.(2020). School-based interventions to promote adolescent health: A systematic review in low- and middle-income countries of WHO Western Pacific Region. PLoS One. 2020;15(3):e0230046. doi:10.1371/journal.pone.0230046

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).22)
УДК 796.015.132: 355.237.3

Ковальчук М. П.,
0009-0000-1695-9783
аспірант кафедри легкої атлетики
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖА – МАЙБУТНІХ КОМАНДИРІВ ШТУРМОВИХ ВІДДІЛЕНЬ (ВЗВОДІВ) ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА

Удосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців завжди було і є одним з найважливіших завдань підготовки військових спеціалістів разом з професійною. Особливо актуально це для елітних підрозділів (розвідка, аеромобільні, десантні та штурмові підрозділи, морська піхота та сили спеціальних операцій). Результати науково-методичних досліджень довели, що найбільш ефективний засіб виконання завдань для покращення фізичної підготовленості військовослужбовців – це застосування фізичних вправ з видів спорту, які найбільш наближені за структурою рухів і характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців. Військове п'ятиборство яскраво відрізняється не лише змістом вправ, що входять до нього, але й організацією та забезпеченістю навчально-тренувального та виховного процесу. Аналіз літературних джерел дозволив нам визначити не доопрацювання в організації фізичної підготовки курсантів коледжів за спеціальністю «Управління діями підрозділів механізованих військ» (майбутні командири відділень та взводів штурмових підрозділів). У дослідженні обґрунтовано і розроблено програму оптимізації фізичної підготовленості курсантів військового коледжу із застосуванням військового п'ятиборства як засобу фізичного виховання.

Ключові слова: курсанти військового коледжу, військове п'ятиборство як засіб фізичного виховання; майбутні командири відділень-взводів штурмових підрозділів, фізична підготовка.

Physical training program of military college cadets - future commanders of assault departments (platoons) using military pentathletics. Improving the physical fitness of military personnel has always been and is one of the most important tasks of training military specialists along with professional training. This is especially relevant for elite units (reconnaissance, airborne, landing and assault units, marines and special operations forces). The results of scientific and methodological research proved that the most effective means of performing tasks to improve the physical fitness of servicemen is the use of physical exercises from sports that are closest in terms of the structure of movements and the nature of physical exertion to the military and professional activities of servicemen. Military pentathlon clearly differs not only in the content of the exercises included in it, but also in the organization and provision of the educational, training and educational process. The analysis of literary sources allowed us to determine the lack of improvement in the organization of physical training of college cadets in the specialty "Management of actions of units of mechanized troops" (future commanders of departments and platoons of assault units). The research substantiated and developed the author's program for optimizing the physical fitness of military college cadets using military p' Martial arts as a means of physical education, which was implemented in the 2023-24 school year. Despite the high number of new assault units, there is currently no clear program for improving the physical fitness of these soldiers (from the soldier to the platoon commander). a new author's program of physical training of cadets of the sergeant's military college with the use of military pentathlon (for future commanders of departments or platoons of assault units). using military pentathlon as a means of physical education. An advisor on the organization of individual physical training for young sergeants - division and platoon commanders has been developed. The prospects for using the research results will be the implementation of this program in the practice of various assault units, which should significantly improve both general and special physical fitness; study of the relationship between general and special physical fitness and the development of specific methodological instructions for conducting various forms and activities of physical training using military pentathlon as a means of physical education.

Keywords: military college cadets, military pentathlon as a means of physical education; future commanders of divisions-platoons of assault units, physical training.

Постановка проблеми. В умовах війни з російським агресором бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил (ЗС) України відбувається в екстремальних умовах при наявності значних фізичних і психологічних навантажень, накопиченої (кумулятивної) втоми та інших несприятливих чинників [4, 8]. Значну роль у діях Сил оборони України, особливо у наземних бойових діях, відіграють Сухопутні війська (СВ) ЗС України. Серед основних завдань сухопутних військ: знищення бойової техніки, живої сили противника; прикриття переміщення або розгортання військ, обороні та штурмові дії. За останній рік сформовано багато нових штурмових бригад, особовий склад найменший за кількістю (до 10 осіб), підпорядковується безпосередньо командирі відділення (взводу – до 30 осіб). Таких командирів готують у військових коледжах сержантського складу. Виконання завдань військовослужбовцями сухопутних військ під час штурмових дій характеризуються значним стресогенним впливом (постійне перебування під обстрілами противника), фізичними навантаженнями (швидкі пересування, долаття перешкод у повному спорядженні), не регламентованістю режиму

харчування та відпочинку. Штурмові дії виконуються невеликими підрозділами або окремими групами (2-3 особи), що вимагає значного рівня підготовленості кожного військовослужбовця, а саме: прояву психологічної стійкості, належного рівня розвитку фізичних і вольових якостей, військово-прикладних рухових навичок, а також достатніх резервів фізіологічних можливостей організму, набутих у процесі навчання у військових навчальних закладах [2; 3; 5; 9].

Відповідності рівня психофізичної підготовленості курсантів зазначеним вимогам, на думку Приступи Є.Н., Романчука С. В., Линця М. М., Андреса А. С. та ін. сприяють заняття військово-прикладними видами спорту у процесі фізичного виховання, серед яких значне місце посідає військове п'ятиборство [1; 7; 12].

Військове п'ятиборство є комплексом фізичних вправ, прийомів і дій, що передбачає: стрільби з дрібнокаліберної або крупнокаліберної гвинтівки (повільна та швидкісна), подолання смуги перешкод зразка CISM (міжнародна Рада військового спорту), плавання з перешкодами на 50 м, метання гранат на точність і дальність, кросовий біг на 8000 м. Витривалість, швидкість, спритність, сила, рішучість, сміливість, уміння володіти собою й орієнтуватися у складних умовах, цілеспрямованість та наполегливість – це ті якості, які розвиваються у військовослужбовців під час занять військовим п'ятиборством та від яких залежить ефективність сучасної військово-професійної (бойової) діяльності фахівців СВ ЗС України. Військове п'ятиборство надає комплексний підхід до фізичної підготовки, охоплюючи різні аспекти військово-прикладної підготовки. На нашу думку це дає підстави для формування у військових навичок, які застосовуються для ведення бойової підготовки і зокрема штурмових дій. Військове п'ятиборство, як засіб фізичного виховання для піхотинців-штурмовиків, має дуже позитивний вплив на їх загальну та спеціальну фізичну підготовленість [11; 12; 13].

Актуальністю дослідження є те, що військове п'ятиборство може забезпечувати комплексну підготовку піхотинців-штурмовиків, яка враховує різноманітні аспекти фізичної та тактичної готовності, необхідні для ведення штурмових дій у сучасних воєнних умовах. Загалом, використання військового п'ятиборства може забезпечити цільову та реалістичну фізичну підготовку, необхідну для піхотинців-штурмовиків. Підготовка піхотинців за допомогою військового п'ятиборства спрямована на створення універсальних та готових до викликів військових, які можуть успішно виконувати різноманітні завдання в умовах штурмових операцій. Наразі питання розвитку рухових якостей та формування військово-прикладних рухових навичок курсантів коледжів – військового закладу вищої освіти (ВЗВО) – майбутніх командирів штурмових підрозділів сухопутних військ збройних сил України (СВ ЗС України) засобами військового п'ятиборства залишається недостатньо дослідженим. Аналіз чинної системи фізичної підготовки у ВЗВО зокрема у військовому коледжі сержантського складу (ВКСС), де готують фахівців сухопутних військ, показав, що відсоток часу для спеціальної фізичної підготовки курсантів 1-го та 2-го курсу є недостатнім для повноцінного формування військово-прикладних рухових навичок, а під час організації різних форм фізичної підготовки недостатньо враховується прикладна спрямованість засобів педагогічного впливу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попередні дослідження провідних науковців С. Романчука, Є. Приступи та інших довели, що військові багатоборства та військово-прикладні види спорту суттєво покращують фізичну підготовленість та забезпечують готовність курсантів до виконання навчальних та навчально-бойових завдань [7; 12].

Особливе місце серед військових багатоборств займає військове п'ятиборство. Його позитивний вплив на удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців-розвідників доведений науковцями Ролюком О.В., Лойком О.М. та ін. [5, 6].

Дослідник С. Юр'єв своє дисертаційне дослідження присвятив проблемі вдосконалення освітнього процесу фізичного виховання використовуючи як засіб військове п'ятиборство з метою розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок у курсантів – майбутніх фахівців Протиповітряної оборони Сухопутних військ Збройних Сил України для забезпечення ефективності їх військово-професійної діяльності під час виконання завдань за призначенням у військових закладах вищої освіти [10, 13].

Мета роботи – обґрунтувати та розробити програму з фізичної підготовки (використовуючи військове п'ятиборство як засіб фізичного виховання) для курсантів ВЗВО – майбутніх командирів штурмових відділень (взводів) в процесі проходження військової служби у ВКСС.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, освітніх програм, педагогічне спостереження, формувальний педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження (2022-2023 н.р.) та формувальний педагогічний експеримент (2023-2024 н.р.) проводили на базі Військового коледжу сержантського складу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). У формуальному педагогічному експерименті взяли участь 58 курсантів другого курсу спеціальності «Управління діями механізованих підрозділів». Дослідження проводили та були виконані відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Військове п'ятиборство, на відміну від інших військово-прикладних видів спорту, є комплексом різноконтрастних вправ, що вимагають розвитку «полярних» якостей, що забезпечуються різними реакціями енергозабезпечення. Саме високий рівень розвитку цих якостей повинен забезпечити ефективність професійної та змагальної діяльності курсантів (майбутніх командирів відділень-взводів штурмових підрозділів).

Основною метою підготовки й участі курсантів (майбутніх командирів відділень-взводів штурмових підрозділів) за даною програмою є виховання волі та прагнення до перемоги, здатності стійко переносити великі, а нерідко і максимальні, фізичні навантаження і нервові напруження, так само вдосконалення рухових навичок у виконанні різноманітних бойових та військово-професійних прийомів і дій. Особливо цінним є той факт, що вдосконалення проходить в умовах напруженої фізкультурно-спортивної боротьби, для якої характерні граничні навантаження на організм людини.

Виконання вправ військового п'ятиборства має значну спорідненість із діяльністю військовослужбовців в екстремальних умовах. Тривалі марші, долаття штучних і природних перешкод, долаття водних перешкод, ведення стрільби під час раптової зустрічі з противником тощо. Визначений факт дозволяє з упевненістю включати цей вид

багатоборства до програми підготовки фахівців елітних частин ЗСУ: штурмових, десантно-штурмових і аеромобільних частин, розвідки, підрозділів морської піхоти та сил спеціальних операцій (контррозвідки).

Мета програми полягає у забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості курсантів ВКСС – майбутніх командирів відділень (взводів) штурмових підрозділів вправами військового п'ятиборства (рис. 1). Завданнями експериментальної програми були: підтримання достатнього рівня загальної фізичної підготовленості курсантів ВКСС - майбутніх командирів відділень (взводів) штурмових підрозділів; формування військово-прикладних знань, рухових вмінь та навичок курсантів ВКСС (за спеціальністю «Управління діями механізованих підрозділів») вправами військового п'ятиборства як засобу фізичного виховання; виховання морально-психологічних та вольових якостей.

Форми фізичної підготовки під час яких здійснювалась експериментальна методика: навчальні заняття і спортивно-масова робота.

Методи, які ми використовували під час реалізації даної програми: скеровані на розвиток рухових якостей (метод безперервної вправи, рівномірний і перемінний), метод інтервальної вправи (інтервальний і повторний), метод комбінованої вправи (коловий, ігровий і змагальний); спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками (метод розчленованої вправи, метод цілісної вправи).

I Етап

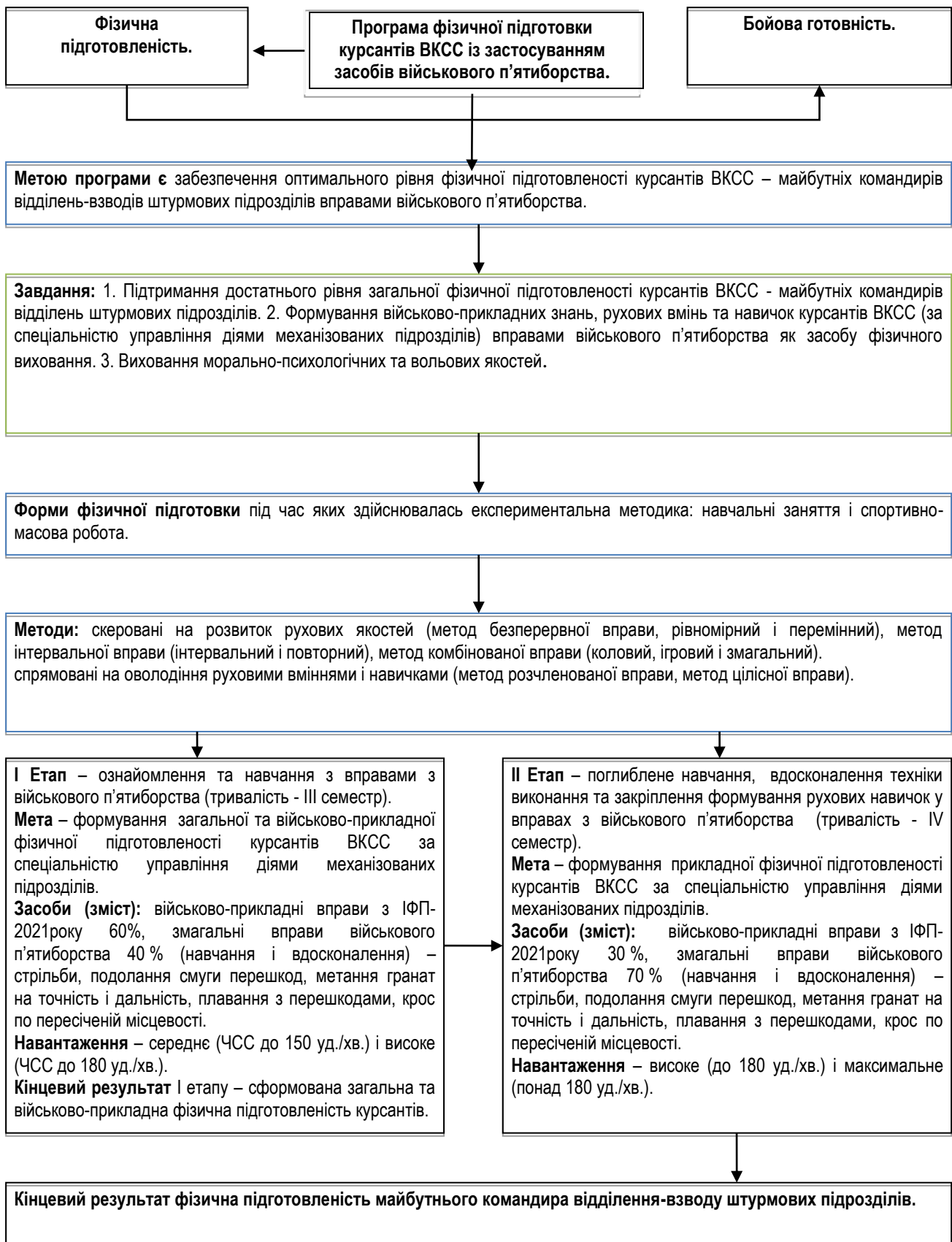
Включав в себе ознайомлення та навчання з вправами з військового п'ятиборства (тривалість - III семестр). Мета – формування загальної та військово-прикладної фізичної підготовленості курсантів ВКСС за спеціальністю управління діями механізованих підрозділів. Засоби (зміст): військово-прикладні вправи з ІФП-2021 року 60%, змагальні вправи військового п'ятиборства 40 % (навчання і вдосконалення) – стрільби, подолання смуги перешкод, метання гранат на точність і дальність, плавання з перешкодами, крос по пересіченій місцевості. Навантаження – середнє (ЧСС до 150 уд./хв.) і високе (ЧСС до 180 уд./хв.). Кінцевий результат I етапу – сформована загальна та військово-прикладна фізична підготовленість курсантів.

II Етап

Поглиблене навчання, вдосконалення техніки виконання та закріплення формування рухових навичок у вправах з військового п'ятиборства (тривалість - IV семестр). Мета – формування прикладної фізичної підготовленості курсантів ВКСС за спеціальністю управління діями механізованих підрозділів. Засоби (зміст): військово-прикладні вправи з ІФП-2021 року 30 %, змагальні вправи військового п'ятиборства 70 % (навчання і вдосконалення) – стрільби, подолання смуги перешкод, метання гранат на точність і дальність, плавання з перешкодами, крос по пересіченій місцевості. Навантаження – високе (до 180 уд./хв.) і максимальне (понад 180 уд./хв.). Кінцевий результат авторської програми (II етапу) фізична підготовленість майбутнього командира відділення (взводу) штурмових підрозділів.

Крім того, дозування навантаження визначалося характером і тривалістю вправ, кількістю підходів та повторів у кожному підході, вагою обтяжень, темпом виконання вправи тощо. При цьому співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження при виконанні фізичних вправ за авторською програмою було таким: чим більше обсяг навантаження, тим менше його інтенсивність, і навпаки, – чим більша інтенсивність навантаження, тим менше його обсяг. Підвищення фізичного навантаження і щільності на заняттях військовослужбовців за авторською програмою досягалося: скороченням часу на шиккування та перешикування; стислістю та чіткістю пояснень; збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, ваги обтяжень; регулюванням тривалості відпочинку; виконанням вправ всіма військовослужбовцями одночасно чи потоком; застосуванням кругового тренування і змагального методу; доцільним використанням тренажерів, обладнання та інвентарю. Зміст програми містить спеціально розроблені вправи на розвиток швидкості, загальної та силової витривалості, статичної витривалості, видів військового багатоборства, а також фізичні вправи з ІФП-21 у поєднанні із вправами бойової підготовки (дії на бойовій техніці, марші, обладнання засідок, стрільби із табельної зброї та бойової техніки тощо). Нами розроблений та запропонований поради́к для молодого сержанта – випускника ВКСС щодо підтримання та вдосконалення індивідуальної фізичної підготовленості та фізичної підготовки підрозділу (відділення і взводу).

Рис. 4.1. Блок-схема програми фізичної підготовки курсантів військового коледжу сержантського складу із застосуванням засобів військового п'ятиборства (для майбутніх командирів відділень-взводів штурмових підрозділів



Висновки. Незважаючи на високу кількість нових штурмових підрозділів на даний час відсутня чітка програма для вдосконалення фізичної підготовленості даних військовослужбовців (від солдата до командира відділення-взводу). Розроблено абсолютно нову авторську програму фізичної підготовки курсантів військового коледжу сержантського складу із застосуванням засобів військового п'ятиборства (для майбутніх командирів відділень або взводів штурмових підрозділів). Представлено блок-схему для покращення фізичної підготовленості курсантів 2-го курсу навчання, які враховують

особливості організації фізичної підготовки з використанням військового п'ятиборства як засобу фізичного виховання. Розроблено поради щодо організації індивідуальної фізичної підготовки молодим сержантам – командирам відділень та взводів.

Перспективи подальших досліджень буде впровадження даної програми у практику різних штурмових підрозділів, яка б мала суттєво покращити як загальну, так і спеціальну фізичну підготовленість; вивченні взаємозв'язку загальної та спеціальної фізичної підготовленості і розробка конкретних методичних вказівок з проведення різних форм та заходів фізичної підготовки використовуючи військове п'ятиборство, як засіб фізичного виховання.

Література

1. Андрус А. С. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу : метод. посіб. / Андрус А. С., Линець М. М. Львів, 2006. 76 с.

2. Гусак О. Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Гусак Олександр Дмитрович ; ЛДУФК. Львів, 2012. 20 с.

3. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С., Федак С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ / Віталій Кирпенко [та ін.] // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. № 4(22). С. 12 - 18.

4. Одерів А.М. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. Одерів А.М., Первачук О.І., Лесько О.М., Пилипчук В.В. Романів І.В. Андрейчук В.Я. Губа А.В., Тимочко О.І. Паєвський В.В. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 6 (166) 23. с. 113-117.

5. Ролук О. В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідників Збройних Сил України засобами військового пентатлону: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Івано-Франківськ, 2016. 22 с.

6. Ролук О.В. Військово-спортивний комплекс як засіб формування загальної фізичної підготовленості військовослужбовців / О.В. Ролук // Молода спортивна наука України. Львів : ЛДУФК. 2015. Випуск 19. Том 2. С. 231– 237.

7. Романчук С. В., Приступа Є. Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є. Н. Приступа, С. В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223–230.

8. Романчук С., Небожук О., Одерів А., Кузнецов М., Романчук В., Боярчук О., Тичина І. (2022). Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки у збройних силах іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (23), 46–51. вилучено із <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/253900>

9. Шевченко О. О. Удосконалення професійної працездатності військових фахівців протиповітряної оборони Сухопутних військ засобами фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Шевченко Олег Олександрович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2010. - 19 с.).

10. Юр'єв С.О. 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.

11. Andres A. Lessons of Coursants of Military Pentathol / Andrii Andres, Igor Lototsky // Society. Integration. Education : Proceedings of the International Scientific Conference (May 28th-29th). - Rēzekne, 2021. Vol. 1. P. 27-37. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol1.6170> (Web of Science).

12. Romanchuk S., Lototskyi I., Oderov A., Klymovych V., Baidala V., Lesko O., Lishchuk V. / The influence of the author's program on speed qualities in swimming training military pentathlon // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та інші]. Кам'янець-Подільський: КПУ ім. І. Огієнка. 2020. Вип. 22 (2021), С. 11-15.

13. Yuriev, S., Zhukevych, I., Okhrimenko, I., Okhrimenko, S., Kazymir, V., Lisnichenko, Yu., Ollo V., Halimov, A., Prontenko, K. (2019). Experimental verification of the effectiveness of the pedagogical conditions for the training of self-education of cadets. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:82, Período: Noviembre, 2019. URL: [https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/_files/200006258-6ef056ef08/EE%2019.11.82%20Verificaci%C3%B3n%20experimental%20de%20la%20efectividad%20de%20las%20condiciones...%20\(4\).pdf](https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/_files/200006258-6ef056ef08/EE%2019.11.82%20Verificaci%C3%B3n%20experimental%20de%20la%20efectividad%20de%20las%20condiciones...%20(4).pdf). (дата звернення: 02.12.2019).

References

1. Andres A. S. (2006) Fyzichna pidhotovka bahatobortsiv viiskovo-sportyvnoho kompleksu [Physical training of all-rounders of the military-sports complex] metod. posib. Andres A. S., Lynets M. M. Lviv, 76 p.

2. Husak O. D. (2012) Formuvannia psykhofizychnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv aeromobilnykh pidrozdiliv do profesiinnoi diialnosti u protsesi fizychnoi pidhotovky [Formation of psychophysical readiness of servicemen of airmobile units for professional activities in the process of physical training]: dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu [spets.] 24.00.02 "Fiz. kultura, fiz. vykhovannia ryznykh hrup naseleennia" Husak Oleksandr Dmytrovych ; LDUFK. Lviv, 20 p.

3. Kyrpenko V. (2015) Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinnoi diialnosti viiskovosluzhbovtsiv Sukhoputnykh viisk [Special physical training as a means of increasing the efficiency of the professional activity of soldiers of the Ground Forces] Kyrpenko V., Romanchuk V., Romanchuk S., Fedak S. Fyzichna aktyvnist, zdorovia i sport № 4(22). P. 12-18.

4. Oderov A.M. (2023) Analiz pokaznykiv psykholohichnykh yakosti viiskovosluzhbovtiv pid vplyvom chynnykiv viiskovo-profesiinoi diialnosti [Analysis of indicators of psychological qualities of servicemen under the influence of factors of military and professional activity] Oderov A.M., Pervachuk O.I., Lesko O.M., Pylypchak V.V., Romaniv I.V., Andreichuk V.Ia., Huba A.V., Tymochko O.I. Paievskiy V.V. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) zb. naukovykh prats Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, Vyp. 6 (166) 23. P. 113-117.
5. Roliuk O. V. (2016) Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv rozvidnykiv Zbroinykh Syl Ukrainy zasobamy viiskovoho pentatlonu [Improvement of the physical training of intelligence servicemen of the Armed Forces of Ukraine by means of military pentathlon] avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i s. spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia». Ivano-Frankivsk, 22 p.
6. Roliuk O.V. (2015) Viiskovo-sportyvnyi kompleks yak zasib formuvannia zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv [The military sports complex as a means of forming the general physical fitness of military personnel] O.V. Roliuk Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Lviv LDUFK. Vypusk 19. Tom 2. P. 231-237.
7. Romanchuk S. V., Prystupa Ye. N. (2012) Viiskovi bahatoborstva ta viiskovo-prykladni vydy sportu v systemi pidhotovky fakhivtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Military all-around events and military-applied sports in the system of training specialists of the Armed Forces of Ukraine] S. V. Romanchuk, Ye. N. Prystupa. Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohienka. Seriya Fizyчне vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny. Kamianets-Podilskiyi, Vyp. 5. P. 223–230.
8. Romanchuk S. (2022). Innovatsiini doslidzhennia zmistu fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh inozemnykh derzhav yak elementu pidhotovky viiskovoho profesionalu [Innovative research on the content of physical training in the armed forces of foreign countries as an element of training a military professional] Romanchuk S., Nebozhuk O., Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk V., Boiarchuk O., Tychyna I. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, (23), P. 46-51. visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/253900
9. Shevchenko O. O. (2010) Udoshkonalennia profesiinoi pratsezdatsnosti viiskovykh fakhivtsiv protypovitranoi oborony Sukhoputnykh viisk zasobamy fizychnoi pidhotovky [Improving the professional performance of military air defense specialists of the Ground Forces by means of physical training] avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 "Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleennia" Shevchenko Oleh Oleksandrovych Lviv. derzh. un-t fiz. kultury. - Lviv, - 19 p.
10. Iuriev S.O. (2021) Metodyka rozvytku rukhovyykh yakosti kursantiv viiskovykh zakladiv vyshchoi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannia [Methodology for the development of movement qualities of cadets of military institutions of higher education in the process of physical education] dysertatsiia. Kyiv: Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova; 2020. 308 p.
11. Andres A. (2021) Lessons of Coursants of Military Pentathol [Lessons of Coursants of Military Pentathol] Andrii Andres, Igor Lototsky Society. Integration. Education : Proceedings of the International Scientific Conference (May 28th-29th). Rēzekne, Vol. 1. P. 27-37. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol1.6170>.
12. Romanchuk S. (2020) The influence of the authors program on speed qualities in swimming training military pentathlon [The influence of the author's program on speed qualities in swimming training military pentathlon] Romanchuk S., Lototskyi I., Oderov A., Klymovych V., Baidala V., Lesko O., Lishchuk V. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. [redkol.: Yedynak H.A. (vidp. red.) ta inshi]. Kamianets-Podilskiyi: KPNU im. I. Ohienka. 2020. Vyp. 22 (2021), P. 11-15.
13. Yuriev, S. (2019). Experimental verification of the effectiveness of the pedagogical conditions for the training of self-education of cadets [Experimental verification of the effectiveness of the pedagogical conditions for the training of self-education of cadets] Yuriev S., Zhukevych I., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Kazymir V., Lisnichenko Yu., Ollo V., Halimov A., Pronenko K. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:82, Período: Noviembre, URL: [https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/_files/200006258-6ef056ef08/EE%2019.11.82%20Verificaci%C3%B3n%20experimental%20de%20la%20efectividad%20de%20las%20condiciones...%20\(4\).pdf](https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/_files/200006258-6ef056ef08/EE%2019.11.82%20Verificaci%C3%B3n%20experimental%20de%20la%20efectividad%20de%20las%20condiciones...%20(4).pdf).