

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА

Трачук С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-5580-0510
trachuk.sergiy@gmail.com*

Пальчук М. Б.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0009-0006-9067-3330
mpalchuk@uni-sport.edu.ua*

Божик М. В.

*кандидат педагогічних наук,
декан факультету фізичного виховання, біології та психології
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка
вул. Лицейна, 1, Кременець, Тернопільська область, Україна
orcid.org/0000-0001-6037-6032
bozhuk_m_v@ukr.net*

Хмара В. В.

*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0009-0000-5475-8106
dupsipupsivika@gmail.com*

Марценюк А. І.

*аспірант кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка
вул. Лицейна, 1, Кременець, Тернопільська область, Україна
orcid.org/0009-0003-1622-4391
martsenyuk_@ukr.net*

Ключові слова: юнаки,
фізична підготовленість,
фізична підготовка,
військово-спортивне
багатоборство, модулі.

Сьогодні відбувається пошук нових ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у навчальних закладах, що сприяє збільшенню рухової активності та зміцненню і збереженню здоров'я дітей. Констатувальний експеримент спрямовано на оцінку фізичної підготовленості юнаків, що стало передумовою розроблення програми занять із пріоритетним використанням засобів військово-спортивного багатоборства, реалізація якої здійснювалася в процесі

позакласної діяльності. Метою програми було патріотичне виховання хлопців старшого шкільного віку, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. Програма містила такі модулі: теоретична підготовка, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка. Реалізація програми позакласних занять із пріоритетним використанням засобів військово-спортивного багатоборства здійснювалася протягом трьох місяців. Ефективність програми позакласних занять із пріоритетним використанням засобів військово-спортивного багатоборства була підтверджена динамікою фізичної підготовленості юнаків. Відзначено якісну зміну рівня компетентності виконання тестових вправ із середнього до достатнього. У процесі аналізу показників фізичної підготовленості юнаків було встановлено, що на початку дослідження 86,7% мали середній рівень компетентності виконання тесту підтягування у висі на перекладині, а 13,3% – низький; у 20% хлопців рівень компетентності виконання стрибка у довжину з місця був низьким, у 66,7% – середнім, а у 13,3% – достатнім; низький рівень компетентності виконання тесту біг на 1 500 м мали 6,7% юнаків, середній – 73,3%, достатній – 20%; 53,3% юнаків мали середній рівень компетентності у бігу на 100 м, 46,7% – достатній; 6,7% хлопців був притаманний низький рівень компетентності виконання тесту нахил із положення сидячи, 60% – середній, 33,3% – достатній; 80% юнаків був притаманний середній рівень компетентності виконання метання малого м'яча на дальність, а ще 20% – достатній; низький рівень компетентності виконання тесту човниковий біг 4×9 м мали 13,3% юнаків, середній – 66,7%, достатній – 20%.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG PEOPLE BY MEANS OF MILITARY-SPORTS ALL-ROUND COMBAT

Trachuk S. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Professor
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5580-0510
trachuk.sergiy@gmail.com*

Palchuk M. B.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0009-0006-9067-3330
mpalchuk@uni-sport.edu.ua*

Bozhyk M. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Dean of the Faculty of Physical Education, Biology and Psychology
Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy
Lyceyna str., 1, Kremenets, Ternopil region, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6037-6032
bozhuk_m_v@ukr.net*

Khmara V. V.

*Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education,
National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0009-0000-5475-8106
dupsipupsivika@gmail.com*

Martsenyuk A. I.

*Postgraduate Student at the Department of Theoretical and Biological Foundations
of Physical Education
Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy
Lyceyna str., 1, Kremenets, Ternopil region, Ukraine
orcid.org/0009-0003-1622-4391
martsenyuk_@ukr.net*

Key words: *young men, physical fitness, physical training, military-sports all-around, modules.*

Today, there is a search for new, effective forms of organizing the educational process in physical education in educational institutions, which contributes to increasing motor activity and strengthening and preserving the health of children. A confirmatory experiment aimed at assessing the physical fitness of young men, which became a prerequisite for developing a program of classes with the priority use of military-sports all-around equipment, the implementation of which was carried out in the process of extracurricular activities. The purpose of the program was patriotic education of boys of high school age, increasing the level of their physical fitness. The program included the following modules: theoretical training, general and special physical training, technical and tactical training. The implementation of the program of extracurricular classes with the priority use of military-sports all-around equipment was carried out for 3 months. The effectiveness of the program of extracurricular classes with the priority use of military-sports all-around equipment was confirmed by the dynamics of the physical fitness of young men. A qualitative change in the level of competence in performing test exercises was noted - from average to sufficient. In the process of analyzing the physical fitness indicators of young men, it was found that at the beginning of the study, 86,7% had an average level of competence in performing the pull-up test while hanging on the crossbar, and 13,3% had a low level; 20 % of the boys had a low level of competence in performing the long jump from a standing position, 66,7% had an average level, and 13,3% had a sufficient level; 6, 7% of the boys had a low level of competence in performing the 1500 m run test, 73,3 % had an average level, and 20 % had a sufficient level; 53,3% of the boys had an average level of competence in running 100 m, 46,7 % had a sufficient level; 6,7 % of the boys had a low level of competence in performing the sitting incline test, 60 % had an average level, and 33,3 % had a sufficient level; 80% of the young men had an average level of competence in throwing a small ball at a distance, and another 20 % had a sufficient level; 13,3% of the young men had a low level of competence in performing the 4×9 m shuttle run test, 66,7 % had an average level, and 20 % had a sufficient level.

Вступ. Сьогодні відбувається пошук нових ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у навчальних закладах, що сприяє збільшенню рухової активності та зміцненню і збереженню здоров'я дітей [2; 3; 10; 15].

У теорії та практиці фізичного виховання одним із першочергових завдань, яке не втрачає актуальності, є вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів освіти. Рівень розвитку фізичних якостей позитивно впливає на фізичне

та психологічне здоров'я учнівської молоді. Ураховуючи суспільно-політичну, економічну ситуацію в Україні, потребує вивчення ціла система педагогічних впливів і методичних положень, які б забезпечували підвищення працездатності та поліпшення здоров'я молодого покоління [4; 9; 16; 20].

Значною кількістю науковців досліджувалися питання, пов'язані з удосконаленням фізичної підготовленості старшокласників, зокрема обґрунтовано методики проведення позакласних занять різної спрямованості для учнів 10–11-х класів закладів загальної середньої освіти [14; 18; 19].

Як зазначають фахівці [5; 6; 13], військово-спортивні багатоборства є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей і навчання навичок самооборони, а також забезпечують здатність швидко реагувати на раптово мінливу обстановку, сприяють набуттю впевненості та рішучості у власних силах.

Проте досить фрагментарно у науковій літературі представлено інформацію щодо застосування засобів військово-спортивного багатоборства з метою вдосконалення фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Мета дослідження – визначити ефективність програми позакласних занять для підлітків із пріоритетним використанням засобів військово-спортивного багатоборства.

Методи та методики дослідження. У процесі дослідження використано такі методи: теоретич-

ний аналіз і узагальнення наукової літератури; педагогічні методи (педагогічне спостереження, тестування); методи математичної статистики.

Результати та дискусії. Дослідницька робота здійснювалася з метою виявлення ефективності програми занять із використанням засобів військово-спортивного багатоборства на показники фізичної підготовленості юнаків.

Метою програми занять із пріоритетним використанням засобів військово-спортивного багатоборства було патріотичне виховання хлопців старшого шкільного віку, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості [17].

Програма містила такі модулі: теоретична підготовка, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка (рис. 1).

Ефективність розробленої програми позакласних занять із пріоритетним використанням засобів військово-спортивного багатоборства визначалася шляхом порівняння результатів тестування фізичної підготовленості хлопців 16–17 років на початку та в кінці експерименту, тривалість якого становила три місяці (табл. 1).

У процесі аналізу отриманих показників нами було встановлено, що наприкінці дослідження у 73,3% було виявлено достатній рівень компетентності виконання вправи підтягування у висі на перекладині, а у 26,7% – середній. Ураховуючи те, що складовою частиною модуля «Техніко-тактична підготовка» було подолання смуги перешкод, яка передбачала різноманітні види стрибків, зокрема перестрибування рову шириною 2



Рис. 1. Програма позакласних занять із пріоритетним використанням засобів військово-спортивного багатоборства

та 2,5 м, що вимагало прояву швидкісно-силових якостей, нами було здійснено їх оцінку на основі тесту «стрибок у довжину з місця». Детальний аналіз отриманих даних дав змогу встановити, що на початку дослідження у 20% хлопців рівень компетентності виконання стрибка у довжину з місця був низьким, у 66,7% – середнім, а у 13,3% – достатнім. Наприкінці дослідження було виявлено 46,7% старшокласників, які мають середній рівень компетентності виконання зазначеної вправи, 40% – достатній і 13,3% – високий.

Детальний аналіз отриманих даних дав змогу встановити, що на початку дослідження низький рівень компетентності виконання тесту біг на 1 500 м мали 6,7% старшокласників, середній – 73,3%, а достатній – 20%. Наприкінці дослідження у 20% хлопців було виявлено середній рівень компетентності виконання зазначеної вправи, у 26,7% – достатній, а ще у 53,3% – високий.

Аналіз отриманих даних тесту «біг на 100 м» дав змогу встановити, що на початку дослідження 53,3% хлопців, які взяли участь в експерименті,

Таблиця 1

Розподіл хлопців за рівнем компетентностей у виконаних тестах

Тести	Етапи досліджень	Рівні компетентностей			
		низький	середній	достатній	високий
Підтягування у висі на перекладині	на початку	13,3	86,7		
	наприкінці		26,7	73,3	
Стрибок у довжину з місця	на початку	20	66,7	13,3	
	наприкінці		46,7	40	13,3
Біг на 1500 м	на початку	6,7	73,3	20	
	наприкінці		20	26,7	53,3
Біг на 100 м	на початку		53,3	46,7	
	наприкінці		20	53,3	26,7
Нахил із положення сидячи	на початку	6,7	60	33,3	
	наприкінці		26,7	73,3	
Метання малого м'яча на дальність	на початку		80	20	
	наприкінці		33,3	33,3	33,3
Човниковий біг 4×9 м	на початку	13,3	66,7	20	
	наприкінці	6,7	53,3	33,3	6,7

мали середній рівень компетентності у бігу на 100 м, а 46,7% – достатній. Водночас наприкінці дослідження було зафіксовано 20% старшокласників, які мають середній рівень компетентності, 53,3% – достатній, а ще 26,7% – високий.

Грунтовний аналіз отриманих даних дав змогу встановити, що на початку дослідження 6,7% хлопців був притаманний низький рівень компетентності виконання тесту «нахил із положення сидячи», 60% – середній, а 33,3% – достатній. Наприкінці дослідження було встановлено, що у 26,7% хлопців рівень компетентності виконання зазначеної вправи є середнім, а у 73,3% – достатнім.

Формування навички метання імітаційної гранати входило до модуля «Техніко-тактична підготовка», а також є частиною «єдиної смуги перешкод». Аналіз отриманих даних дав змогу виявити, що на початку дослідження більшості хлопців 80% був притаманний середній рівень компетентності виконання зазначеної вище вправи, а ще 20% – достатній.

Наприкінці дослідження було встановлено, що 33,3% мають середній рівень компетентності

виконання метання малого м'яча на дальність, 33,3% – достатній, 33,3% – високий.

На початку дослідження низький рівень компетентності виконання тесту «човниковий біг 4×9 м» мали 13,3% старшокласників, середній – 66,7%, а достатній – 20%. Наприкінці дослідження було виявлено 6,7% хлопців із низьким рівнем компетентності виконання цієї вправи та таку ж кількість хлопців (6,7%) із високий рівнем. У 53,3% старшокласників було виявлено середній рівень компетентності виконання зазначеної вправи, а ще у 33,3% – достатній.

Висновки. У процесі аналізу показників фізичної підготовленості юнаків було встановлено, що на початку дослідження 86,7% мали середній рівень компетентності виконання тесту «підтягування у висі на перекладині», а 13,3% – низький; у 20% хлопців рівень компетентності виконання стрибка у довжину з місця був низьким, у 66,7% – середнім, а у 13,3% – достатнім; низький рівень компетентності виконання «тесту біг на 1 500 м» мали 6,7% юнаків, середній – 73,3%, достатній – 20%; 53,3% юнаків мали середній рівень компетентності виконання зазначеної вправи, а ще у 26,7% – достатній, а ще у 53,3% – високий.

тентності у бігу на 100 м, 46,7% – достатній; 6,7% хлопців був притаманний низький рівень компетентності виконання тесту «нахил із положення сидячи», 60% – середній, 33,3% – достатній; 80% юнаків був притаманний середній рівень компе-

тентності виконання метання малого м'яча на дальність, а ще 20% – достатній; низький рівень компетентності виконання тесту «човниковий біг 4×9 м» мали 13,3% юнаків, середній – 66,7%, достатній – 20%.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базилевич Н.О., Юрченко І.В., Тонконог О.С. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 3К(162). С. 48–54.
2. Балущка Л.М. Удосконалення фізичної підготовки засобами спортивної боротьби учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою : дисертація. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. 296 с.
3. Бондарчук Н., Круцевич Т., Погасій Л. Використання європейського досвіду при розробленні нових концептуальних підходів до фізичного виховання українських старшокласників. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2023. № 1(52). С. 37–40. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.37-40>
4. Бородай Е. Військово-прикладні види спорту як ефективні засоби розвитку рухових якостей та формування прикладних навичок старшокласників у процесі допризовної підготовки. *Педагогічні науки*. 2020. № 1. С. 75–76.
5. Бородай Е. Класифікація методів військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі допризовної підготовки. *Витоки педагогічної майстерності*. 2020. № 26. С. 26–29.
6. Бур'яноватий О.М. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6–7 років у групах початкової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 8. С. 21–24.
7. Голяка С., Кім Р, Коваль В, Кольцова О. Дослідження впливу занять кросфітом на фізичний розвиток та силову підготовленість старшокласників. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2(7). С. 231–240.
8. Карабанов Є.О., Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Програма силових підготовки з використанням комплексів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку загальноосвітнього навчального закладу. *Педагогічна інноватика: досвід та перспективи Нової української школи*. Мелітополь : Колор Принт, 2019. С. 326.
9. Коломієць Н.М., Кирпенко В.М., Полтавець А.І., Божко Є.В. Спортивне орієнтування як засіб підготовки військослужбовців. *Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн – членів НАТО* : матеріали Міжнародної науково-методичної конференції, м. Київ, 13–14 грудня 2016 р. Київ : НУОУ, 2016. С. 291–4.
10. Коломоєць Г.А., Ребрина Анат. Ар., Ребрина Ан. Анат., Трачук С.В. Навчальна програма факультативу/курсу за вибором/гуртка патріотичного, оздоровчого та військово-прикладного спрямування «Патріотичні військово-спортивні та рухливі ігри». Гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі», № 4.0097-2024. 2024.
11. Куликівська С. Оцінка рівня допризовної та фізичної підготовленості юнаків у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 75–80.
12. Літус Р.І. Методика проведення позакласних занять силових спрямованості для учнів 10–11-х класів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2018. № 3К(97). С. 301–304.
13. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на розвиток основних показників воїнів / В. Откидач та ін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 1(61). С. 64–70.
14. Тимчик М., Касіч Н. Забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*. 2023. № 27(2). С. 200–211. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-2-200-211>
15. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Томащук та ін. *Вісник Прикарпатського університету*. 2024. № 42. С. 31–35.
16. Трачук С.В., Піддтейчук Р.В., Мілько Н.Р., Сиротюк С.М. Фізична підготовленість та готовність учнівської молоді до військової служби. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № (4)(177). С. 159–162. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).33)

17. Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту) : навчальний посібник. Київ : Літера, 2022. 221 с.
18. Черній В., Шевченко О., Неворова О, Компанієць А. Патріотичне виховання учнів старших класів у позакласній роботі з фізичної культури. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. 2023. № 176(20). С. 164–169.
19. Kanishevska L. To the problem of military patriotic education of high school students in the conditions of martial law. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. № 1(63). P. 319–323.
20. Krutsevich Tetiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, KuIbida Victor, Pidleteychuk Roman Modeling of appropriate norms of physical readiness of pre-conscription youth for service in the army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ [Theory and Methods of the Physical Education]*. 2021. № 21(4). P. 317–322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05>

REFERENCES

1. Bazylevych N., Yurchenko I., Tonkonoh O. (2023) Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist uchniv starshoi shkoly. [The effect of boxing classes on the physical fitness of high school students.] *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific hours of the NPU named after M.P. Drahomanov*. №3K(162). S. 48–54. [in Ukrainian].
2. Balushka L. (2020) Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovky zasobamy sportyvnoi borotby uchniv litseiv z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu [dysertatsiia]. [Improving physical training by means of wrestling of students of lyceums with enhanced military-physical training [dissertation]]. *Lviv: LDUFK imeni Ivana Boberskoho – Lviv: LDUFK named after Ivan Boberskoho*, P. 296. [in Ukrainian].
3. Bondarchuk N., Krutsevych T., Pohasii L. (2023) Vykorystannia yevropeiskoho dosvidu pry rozrobtsi novykh kontseptualnykh pidkhodiv do fizychnoho vykhovannia ukrainskykh starshoklasnykiv. [Using European experience in developing new conceptual approaches to physical education of Ukrainian high school students.] *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. – Scientific Bulletin of Uzhhorod University*. № 1(52). P. 37–40. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.37-40> [in Ukrainian].
4. Borodai E. (2020) Viiskovoprykladni vydy sportu yak efektyvni zasoby rozvytku rukhovnykh yakosteï ta formuvannia prykladnykh navychok starshoklasnykiv u protsesi dopryzovnoi pidhotovky. [Military applied sports as effective means of developing motor skills and forming applied skills of 39 senior schoolchildren in the process of pre-conscription training.]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical Sciences*. № 1. P. 75–76. [in Ukrainian].
5. Borodai E. (2020) Klasyfikatsiia metodiv viiskovo-patriotichnoho vykhovannia starshoklasnykiv u protsesi dopryzovnoi pidhotovky. [Classification of methods of military-patriotic education of high school students in the process of pre-conscription training.]. *Vytoky pedahohichnoi maïsternosti – Origins of pedagogical skill*. № 26. P. 26–29. [in Ukrainian].
6. Burianovatyi O. (2012) Vplyv zaniat viiskovo-sportyvnyim bahatorbstvom na riven fizychnoi pidhotovlenosti yunych sportyveniv 6–7 rokiv u hrupakh pochatkovoï pidhotovky. [The impact of military-sports all-around training on the level of physical fitness of young athletes aged 6–7 in initial training groups.]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu - Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sports*. № 8. P. 21–24. [in Ukrainian].
7. Holiaka S., Kim R., Koval V, Koltsova O. (2022) Doslidzhennia vplyvu zaniat krosfitom na fizychnyi rozvytok ta sylovu pidhotovlenist starshoklasnykiv. [Research into the impact of CrossFit classes on the physical development and strength training of high school students.]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and innovations of science*. № 2(7). S. 231–240. [in Ukrainian].
8. Karabanov Ye.O., Nepsha O., Sukhanova H.P., Ushakov V.S. (2019) Prohrama sylovoi pidhotovky z vykorystanniam kompleksiv atletychnoi himnastyky dlia yunakiv starshoho shkilnoho viku zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu. Pedahohichna innovatyka: dosvid ta perspektyvy Novoi ukrainskoi shkoly. [Strength training program using athletic gymnastics complexes for high school-age boys of a comprehensive educational institution. Pedagogical innovation: experience and prospects of the New Ukrainian School.]. Melitopol: TOV «Kolor Prynt», P. 326. [in Ukrainian].
9. Kolomiïets N., Kyrpenko V., Poltavets A., Bozhko Ye. (2016) Sportyvne orïentuvannia yak zasib pidhotovky viiskovoslyzhbovtsiv. V: Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO. [Sports orienteering as a means of training military personnel. In: Improving the physical training system in the Armed Forces of Ukraine in today's conditions and bringing it into line with the standards of the armies of NATO member states]. *Materialy Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii; 2016*

Hrud 13–14 – Proceedings of the International Scientific and Methodological Conference; 2016 December 13–14; Kyiv: NUOU; S. 291–4. [in Ukrainian].

10. Kolomoiets H., Rebryna Anat. Ar., Rebryna An. Anat., Trachuk S. (2024) Navchalna prohrama fakultatyvu kursu za vyborom/hurtka patriotychnoho, ozdorovchoho ta viiskovo-prykladnoho spriamuvannia «Patriotychni viiskovo-sportyvni ta rukhlyvi ihry». [Curriculum of the elective/elective course/group of patriotic, recreational and military-applied orientation «Patriotic military sports and outdoor games»]. *Hryf «Shkvaleno dlia vykorystannia v osvithnomu protsesi» – «Approved for use in the educational process» stamp*, № 4. 0097–2024. [in Ukrainian].
11. Kulykovska S. (2020) Otsinka rivnia dopryzovnoi ta fizychnoi pidhotovlenosti yunakiv u protsesi fizychnoho vykhovannia. [Assessment of the level of pre-conscription and physical fitness of young men in the process of physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports*. № 1. S. 75–80. [in Ukrainian].
12. Litus R. (2018) Metodyka provedennia pozaklasnykh zaniat sylovoi spriamovanosti dlia uchniv 10–11 klasiv. [Methodology for conducting extracurricular strength training classes for students in grades 10–11.]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova – Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanov*. № 3K(97). S. 301–304. [in Ukrainian].
13. Otkydach V., Korchahin M., Moskalenko N., Oderov A., Zolochevskyi V., Kuryshko Ye., Shevtsiv U., Maniak S., Nebozhuk O., Pervachuk O. (2023) Vplyv zaniat viiskovo-sportyvnykh bahatoborstvom na rozvytok osnovnykh pokaznykiv voyniv. [The impact of military-sports all-around training on the development of basic indicators of soldiers]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi - Physical education, sports and health culture in modern society*. № 1 (61). S. 64–70. [in Ukrainian].
14. Tymchuk M., Kasich N. (2023) Zabezpechennia yednosti fizychnoho i viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv u protsesi fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti. [Ensuring the unity of physical and military-patriotic education of high school students in the process of physical education and health activities.]. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*. № 27(2). S. 200–211. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-2-200-211>
15. Tomashchuk O., Dedeliuk N., Kovalchuk N., Demianchuk O., Voitovych I. (2024) Innovatsiini pidkhody do orhanizatsii fizychnoho vykhovannia shkolariv. [Innovative approaches to organizing physical education for schoolchildren.]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu – Bulletin of the Precarpathian University*. № 42. S. 31–35. [in Ukrainian].
16. Trachuk S., Pidleteichuk R., Milko N., Syrotiuk S. Fizychna pidhotovlenist ta hotovnist uchnivskoi molodi do viiskovoi sluzhby. [Physical fitness and readiness of students for military service]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. № (4(177)). S. 159–162. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).33). [in Ukrainian].
17. (2022) Fizychna kultura v shkoli: navchalna prohrama dlia 10–11 klasiv (riven standartu): navchalnyi posibnyk. [Physical education at school: curriculum for grades 10–11 (standard level): textbook]. Kyiv: Litera; 221 s. [in Ukrainian].
18. Chernii V., Shevchenko O., Nievorova O., Kompaniets A. (2023) Patriotychno vykhovannia uchniv starshykh klasiv u pozaklasnii roboti z fizychnoi kultury. [Patriotic education of high school students in extracurricular physical education work]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T.H. Shevchenka – Bulletin of the National University «Chernihiv Collegium» named after T.G. Shevchenko*, № 176(20). S. 164–169. [in Ukrainian].
19. Kanishevska L. (2023) To the problem of military patriotic education of high school students in the conditions of martial law. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk - Current issues in the humanities*. № 1(63). P. 319–323 [in Ukrainian].
20. Krutsevich Tetiana, Pangelova Natalia, Trachuk Sergii, KuIbida Victor, Pidleteychuk Roman. (2021) Modeling of appropriate norms of physical readiness of pre-conscription youth for service in the army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ [Theory and Methods of the Physical Education]*. № 21(4). P. 317–322. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.05> [in Ukrainian].