

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 355.5: 796.06

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-01>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДНА З ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ У НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Гнидюк О. П.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки
Національна академія Державної прикордонної служби України
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ogniduk@ukr.net*

Ліпатова Ю. Р.

*курсант факультету забезпечення оперативно-службової діяльності
Національна академія Державної прикордонної служби України
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0002-2596-5250
lipatovayuliia13@gmail.com*

Ключові слова: *курсант-прикордонник, фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка, професійна підготовка, прикордонна служба, офіцер-прикордонник.*

Стаття присвячена проблемам, що стосується фізичної підготовки як одної з компонент під час професійної підготовки курсантів-прикордонників. Рівень фізичної підготовленості у вступників до лав Національної академії з кожним роком не росте, а, навпаки, знижується. Це, по-перше, пов'язано з внутрішньою політикою країни щодо фізичної культури та виховання молоді, по-друге, з особистим ставленням самих абітурієнтів. Мета статті – провести аналіз стану фізичної підготовки у вищому військовому навчальному закладі та довести необхідність та важливість даної дисципліни як у період навчання, так і під час проходження служби майбутніми офіцерами-прикордонниками.

У даній статті описано особливості фізичної підготовки курсантів Національної академії державної прикордонної служби України, які проходять навчання у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання. Також розглянуто мету статті, у якій висвітлено сучасні умови служби у вищому військовому навчальному закладі, пов'язані з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями, саме тому особливої уваги потребує належна організація фізичної підготовки майбутніх фахівців, пошук сучасних ефективних шляхів та засобів організації навчального процесу в навчальних закладах із метою формування готовності майбутніх офіцерів до фізичного самовдосконалення. Проблеми розглянуті в аспекті спеціальної фізичної підготовки курсантів, практичного застосування вивчених навичок.

Проаналізовано проблеми організації фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах. Метою є формування нового, перспективного обличчя Державної прикордонної служби України, що ускладнює вимоги до системи військово-професійної

підготовки офіцерських кадрів Національної академії державної прикордонної служби України. Запропоновано шляхи підвищення рівня їхньої професійної фізичної підготовленості як майбутніх офіцерів-прикордонників. Обґрунтовано основні складові частини системи спеціальної фізичної підготовки курсантів протягом усього терміну навчання. Також висвітлено сучасний стан та необхідність фізичного виховання майбутніх жінок-офіцерів.

**PHYSICAL TRAINING AS ONE OF THE MILITARY
AND APPLIED COMPONENTS OF TRAINING OF BORDER COURSES
IN THE NATIONAL ACADEMY OF CIVIL CUSTOMS**

Gnydiuk O. P.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Physical Training and Personal Safety
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
Shevchenka str., 46, Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ognuduk@ukr.net*

Lipatova Y. R.

*Cadet of the Faculty of Operational and Service Activities
Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
Shevchenka str., 46, Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2596-5250
lipatovayuliia13@gmail.com*

Key words: *frontier
cadet, physical education,
special physical training,
professional training, frontier
service, frontier officer.*

The article is devoted to the problems related to physical training as one of the components during the professional training of border cadets. The level of physical fitness of entrants to the ranks of the National Academy does not increase every year, but rather decreases. This is, firstly, related to the domestic policy of the country on physical culture and education of young people, and secondly, with the personal attitude of the applicants themselves.

The aim of the article is to analyze the state of physical training in a higher military educational institution and to prove the need for the importance of this discipline both during training and during the service of future border officers. This article describes the features of physical training of cadets of the National Academy of State Border Guard Service of Ukraine, who study at a higher educational institution with specific training conditions. The purpose of the article is also considered. institutions in order to form the readiness of future officers for physical self-improvement. Problems are considered in the aspect of special physical training of cadets, practical application of the studied skills. The latest research and publications that have been studied by many scholars for a long time are analyzed, namely the problems of organizing physical education and special physical training in higher military educational institutions. As a result, there was a problem aimed at forming a new, promising face of the State Border Guard Service of Ukraine, which complicates the requirements for the system of military training of officers of the National Academy of State Border Guard Service of Ukraine. Ways to increase the level of their professional physical fitness as future border guard officers are proposed. The main components of the system of special physical training of cadets during the entire period of study are substantiated. The current state and the need for physical education of future women officers are also highlighted.

Фізична підготовка сприяє покращенню ефективності професійної діяльності, успішності навчання майбутніх прикордонників, зміцненню їхнього здоров'я та підвищенню працездатності. Фізична підготовка є важливим засобом формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності, вагомим чинником їхньої психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях, зміцнення здоров'я та подовження професійного довголіття. Таким чином, покращення стану фізичної підготовки, пошук шляхів оптимізації та розроблення нових програм чи нормативів буде актуальним постійно.

Постановка проблеми. Завдання формування нового, перспективного обличчя Державної прикордонної служби України ускладнюють вимоги до системи військово-професійної підготовки офіцерських кадрів НАДПСУ. Майбутня військово-професійна діяльність курсантів складна, доволі специфічна та вимагає прояву низки важливих характеристик: стійкої мотивації до військової служби, високого рівня особистісних якостей, необхідних фізичних, психофізіологічних та психічних показників організму, які ефективно формуються і розвиваються за допомогою систематичних занять фізичними вправами та матеріалізують спеціальні знання й навички у параметри професійної надійності (Ю.А. Бородін, М.В. Макаренко, Р.М. Макаров, І.І. Приходько).

Курсанти в навчальних військових закладах потрапляють під вплив певних соціальних факторів, пов'язаних із засвоєнням великого обсягу інформації, формуванням певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними умовами курсантського життя, що відрізняються від цивільних і потребують значного підвищення самостійної активності та формування нових відносин всередині колективу.

Зв'язок між рівнем фізичної підготовки й ефективністю виконання офіцерами завдань військово-професійної діяльності є актуальним і абсолютно очевидним, особливо в сучасних умовах, коли від загально-фізичних кондицій та морально-психологічної стійкості офіцерського складу залежить не лише спроможність виконувати покладені на них завдання, а й життя і здоров'я підлеглих військовослужбовців.

Окрема роль належить викладачу, який управляє цим процесом в рамках своєї професійної компетентності завдяки застосуванню раціональних засобів, методів та форм фізичної підготовки залежно від поставлених завдань. Проблеми організації фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах (далі ВВНЗ) вивчали багато науковців протягом тривалого часу. У результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури

нами встановлено, що різноманітні аспекти навчання й виховання фахівців ДПСУ досліджували В. Антонєць (формування потреби у фізичному самовдосконаленні), О. Багас (вплив фізичної підготовки на самопочуття і розумову працездатність військовослужбовців) [1, с. 17], В. Волошин (формування умінь застосування спеціальних засобів і зброї майбутніми офіцерами-прикордонниками у процесі фахової підготовки) [2], А. Мельніков (підготовка до фізичного виховання особового складу) [3], К. Пронтенко, О. Татарін (формування готовності фахівців прикордонної служби до застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності).

Фізична підготовка курсантів різних спеціальностей у ВВНЗ здійснюється за програмами та методиками, що є типовими для усіх, фактично не відрізняються, у них не враховано специфіку перспективної професійної діяльності, що, як наслідок, знижує якість військово-прикладної та фахової готовності випускників військового вишу. Зазначене потребує нагального теоретико-методологічного обґрунтування сутності організації та структури військово-прикладної спрямованості системи фізичної підготовки курсантів та курсанток у період усього терміну отримання вищої військової освіти.

Мета статті. Провести аналіз стану фізичної підготовки у ВВНЗ та довести необхідність та важливість даної дисципліни як у період навчання, так і під час проходження служби майбутніми офіцерами-прикордонниками.

Фізична підготовка курсантів НАДПСУ є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка (ЗФП) військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей. Однак слід пам'ятати, що навіть досить висока загально фізична підготовленість часто не може забезпечити успіх в підготовці до конкретного виду професії. У такому випадку необхідна додаткова спеціальна підготовка. Спеціальна фізична підготовка (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, точності, т.д. СФП носить не стихійний, а організований, цілеспрямований характер і організовується в різних її формах у відповідності зі спеціальною спрямованістю. Тому важливою є організація різнопланової та ефективної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки курсантів НАДПСУ під час їх професійного становлення, що в подальшому забезпечить якісне виконання завдань за призна-

ченням. У своїй роботі С. Жембровський разом із Р. Сичем пишуть про необхідність використання засобів СФП для підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників [4, с. 45].

Сучасний етап реформування вищих військових навчальних закладів освіти до стандартів НАТО передбачає внесення змін до програм професійної підготовки майбутніх офіцерів, потребує суттєвого удосконалення і покращення та є актуальним напрямом наукових досліджень.

Виклад основного матеріалу. Навчання у стінах закладу зі специфічними умовами навчання вимагає від майбутніх офіцерів не тільки високого рівня професійної підготовленості, а й максимально ефективного розвитку фізичних та психологічних якостей, оптимальних показників функціонального та фізичного станів, що забезпечують дотримання належного рівня професійної готовності в умовах високої рухової активності бойової обстановки та в стресових ситуаціях. Отож поставимо риторичне питання: «Чи важливий спорт у житті курсанта?». Так, підтримка фізичної форми є одним з основних завдань для всіх військовослужбовців. Тренований військовослужбовець значно краще переносить різні перевантаження, охолодження, коливання атмосферного тиску, інфекції, легко справляється з військовими, фізичними, емоційними, стресовими ситуаціями. Таким чином, із самого початку своєї служби курсанти повинні вдосконалювати і розвивати конституцію свого тіла для виконання поставлених професійних завдань. Фізична підготовка є основним предметом підготовки майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України та має забезпечувати необхідний рівень їхньої фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

На сучасному етапі розвитку нашої держави у військовій справі відбуваються перебудови, пов'язані з появою принципово нових видів зброї, бойової техніки та нових військових спеціальностей, що зумовлює необхідність внесення змін до організації фізичної підготовки в напрямі підвищення її спеціальної професійної спрямованості. Сучасні високотехнологічні війни значно підвищують вимоги до фізичного розвитку особового складу, адже перемагає не зброя, а люди. Від того, наскільки високим є рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, значною мірою залежить успішність виконання поставлених перед ними завдань. Нестримний розвиток засобів і способів збройної боротьби, особливо за умов російсько-української гібридної війни, коли військовослужбовці стикаються з комплексом проблем, таких як колосальне інформаційне навантаження та стрес, докорінно змінили підхід до формування

сучасного захисника вітчизни та змусили кожного переглянути свої погляди щодо подальшого розвитку свого фізичного стану [5]. У ході виконання бойових завдань саме фізична підготовленість військовослужбовців сприяла підтриманню здоров'я і підвищенню спротиву дій небезпечних чинників.

Як свідчить практика, через низький загальний рівень початкової фізичної підготовки, невелику кількість годин, відведених для занять з фізичної підготовки, та інші індивідуальні проблеми відвідування лише одних занять із фізичної підготовки є недостатнім для вдалого та ефективного засвоєння практичних навичок. Отже, спеціальна фізична підготовка поряд із фізичною підготовкою є важливою і невід'ємною частиною навчання і виховання особового складу [6, с. 3]. Сьогодні фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка курсантів вищого навчального закладу є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів, проте вона потребує суттєвого удосконалення та покращення.

Кожний ВВНЗ має свою спрямованість, а саме підготовку майбутніх фахівців для формування у них необхідних професійних навичок для забезпечення виконання поставлених завдань. Для підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників застосовують найрізноманітніші способи і методи викладання такої дисципліни, як фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили. Для підвищення зацікавленості курсантів Національної академії державної прикордонної служби України до фізичної виховання та фізичного стану курсанта в цілому систематично проводяться спортивні змагання з різних видів спорту, які в більшості являються прикладними для прикордонника. На рівні всієї Державної прикордонної служби України (далі ДПСУ) проводиться загальна Спартакіада, де залучаються військовослужбовці зі всіх куточків України. Такий підхід популяризує спорт, здоровий спосіб життя та збільшує залучення персоналу для представлення свого підрозділу на рівні служби. Це також є стимулом, як кажуть: «Рівняйся на кращих!». У результаті для курсантів відкриваються нові можливості відвідувати заняття та займатися різними видами спорту, такими як рукопашний бій, бойове самбо, гирьовий спорт, легка атлетика, волейбол, футбол тощо.

Таким чином, курсанти розвиваються всебічно, підвищують морально-психологічну та фізичну готовність до будь-яких завдань у змаганнях, де необхідно показати свою кращу форму, проявити силу волі, та, можливо, і через біль загартовується майбутній офіцер-прикордонник [7].

Також хочеться коротко зупинитися на фізичному вихованню і слабкого полу, а саме курсанток-дівчат. З кожним роком їх становиться все

більше, а це говорить про те, що вони нарівні з хлопцями опановують таку важку професію.. Сьогодні жінка у військовому однострої – це об’єктивна реальність. Вона виконує всі ті ж самі обов’язки, що і чоловік, тому і готуватись повинна на їх рівні. Так, фізіологічно жінки слабкіші, але в фізичних якостях можуть дати і фору чоловікам, наприклад, гнучкість, витривалість, спритність та інші. Виходячи з вищесказаного можна зробити висновок, що у дівчат-курсанток, а в майбутньому жінок-військовослужбовців є своя ніша в прикордонній службі, де вони реалізують свої можливості фактично в усіх сферах військової діяльності [8].

Саме тому навчальну дисципліну «Фізичне виховання» треба розглядати не як сталу величину, а як динамічний процес, який може й повинен розвиватися, відповідаючи вимогам і тенденціям часу. Тобто враховувати фізіологічні особливості жіночого організму під час побудови навчальних програм так, щоб юні дівчата освоювали професію не зашкоджуючи своєму здоров’ю, не боячись втратити жіночність, проте розвиваючи свої фізичні можливості для подальшої реалізації себе як офіцера, який якісно та професійно виконує свої обов’язки.

Грунтовний аналіз військової служби в зарубіжних країнах дозволяє визначити, що одним із важливих чинників професійно-прикладної фізичної підготовки жінок є врахування сучасного зарубіжного досвіду, творче використання передових зарубіжних технологій фізичної та професійної підготовки курсанток. Навчання жінок-військовослужбовців проводиться спільно з чоловіками, а програми враховують особливості жіночого організму.

Щодо гендерної рівності у формуванні нормативів із фізичної підготовки, то, на нашу думку, не потрібно зрівнювати нормативи для чоловіків та жінок. Армії, де існують рівні фізичні нормативи, до них йшли десятки років. Це процес, який неможливо вирішити за один день. Важливою є зміна менталітету суспільстві у ставленні до фізкультури. Коли дівчата починають активно займатись фізкультурою змалку, вони вже готуються до складання нормативів. Крім того, канадський досвід засвідчує, що функціональні нормативи до посади – це цікавіше. Думаю, це був би прийнятний шлях, бо не всі посади вимагають посиленої витривалості.

На сучасному етапі підготовки офіцерів усіх воєнізованих формувань в Україні їхня фізична підготовленість продовжує залишатись одним із визначальних компонентів їхньої готовності до високоякісної професійної діяльності. У випадку підготовки дівчат зазначене є абсолютно ідентичним. Але водночас науково-педагогічним працівникам необхідно оптимізувати фізичні

навантаженням з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів та курсанток, використувати сучасні методики, що дозволить досягти високих результатів.

Висновки. Принципова зміна базисних характеристик сучасного суспільства, політичні та соціально-економічні зміни, що відбулися в нашій державі в останні роки, збільшення об’єму та ускладнення задач, які висуваються до офіцерів-прикордонників, – все це потребує суттєвих змін, побудованих на сучасних тенденціях розвитку військової освіти в умовах воєнного стану з урахуванням практичного досвіду під час російського вторгнення в Україну 2022 року та науково-методичного досвіду провідних іноземних армій. Керівництвом держави поставлено завдання щодо створення ефективних збройних сил, спроможних надійно захистити Україну в реальних умовах, нейтралізувати реальні та потенційні виклики й загрози національній безпеці України у воєнній сфері. Реалізація військової реформи можлива лише за наявності висококваліфікованих, всебічно підготовлених фахівців, здатних успішно виконувати службово-бойові функції за своїм посадовим призначенням, що вимагає удосконалення бойової підготовки особового складу. Головною задачею курсантів Національної академії державної прикордонної служби України є постійне удосконалення рівня фізичної підготовленості, а завдання викладача – це постійний контроль цього рівня і забезпечення якісних тренувань.

Отже, ми прийшли до розуміння того факту, що загальна фізична підготовка сприяє: підвищенню військово-спеціальної підготовленості офіцерів; веденню здорового способу життя; профілактиці захворювань і фізичній реабілітації; прискоренню адаптації офіцерів до умов військової служби; організації змістовного дозвілля. З’ясовано, що спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, точності. Визначено, що спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів буде успішною в разі дотримання певних концептуальних засад та аспектів. У цілому спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів покликана розв’язувати такі завдання: розвивати та вдосконалювати в офіцерів спеціальні фізичні якості; вдосконалювати військово-прикладні рухові навички; виховувати в офіцерів морально-вольові і психічні якості; згуртовувати військові підрозділи. Оскільки це комплексна проблема, тому ще раз зазначимо, що йдеться про розроблення сучасної методології фізичної підготовки курсантів Національної академії державної прикордонної служби України як майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України.

Перспективним напрямом подальших досліджень доречно вважати удосконалення змісту, форм

та методів викладання фізичної підготовки шляхом вивчення розмаїття концепцій, поглядів, принципів і практики розвитку системи фізичної підготовки військовослужбовців провідних країн світу. При цьому

важливим є створення відповідних умов з метою досягнення свідомого прагнення курсанта до підвищення власної фізичної підготовленості і, відповідно, покращення фізичного стану та здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Багас О. П., Ковальчук Р. О., Неділько А. С. Вплив рівня фізичної підготовки на самопочуття і розумову працездатність військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки.* № 1(9). 2018. С. 17–25.
2. Волошин В. Д. Формування умінь застосування спеціальних засобів і зброї майбутніми офіцерами-прикордонниками у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 ; Держ. прикордон. служба України, Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2018. 20 с.
3. Мельников А. В. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу : автореф. дис. ... д. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2020. 40 с.
4. Жембровський С. М., Сич Р. В. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогіка.* 2019. Вип. 3. С. 45–56.
5. Світова гібридна війна: український фронт : монографія ; за ред. В.П. Горбуліна. Київ : НІСД, 2017. 496 с.
6. Антонєць В. Ф. Формування потреби фізичного самовдосконалення у майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 20.02.02. Хмельницький, 1998. 20 с.
7. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія.* 2016. № 2(9).
8. Кізло Л. М., Боринський І. А., Романчук С. В. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок : навч.-метод. посібник. Київ : УФП ЗСУ, 2008. 136 с.

REFERENCES

1. Bahas O. P., Kovalchuk R. O., Nedilko A. S. (2018). Vplyv rivnia fizychnoi pidhotovky na samopochuttia i rozumovu pratsezdattnist viiskovosluzhbovtziv [Influence of the level of physical fitness on the well-being and mental performance of military personnel]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii : Psykholohichninauky.* Vol. 1(9). P. 17–25. [in Ukrainian]
2. Voloshyn V. D. (2018). Formuvannia umin zastosuvannia spetsialnykh zasobiv i zbroi maibutnimy ofitseramy-prykordonnykamy u protsesifakhovoi pidhotovky [Developing the skills of using special means and weapons by future border guard officers in their professional training] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 ; Derzh. prykordon. Sluzhba Ukrainy, Nats. akad. Derzh. prykordon. Sluzhby Ukrainyim. Bohdana Khmelnytskoho. Khmelnytskyi. P. 20 [in Ukrainian]
3. Melnykov A. V. (2020). Teoretychni ta metodychni zasady pidhotovky maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv do fizychnoho vykhovannia osobovoho skladu [Theoretical and methodological foundations for training future border guard officers on physical education of their personnel] : avtoref. dys. ... d. ped. nauk : 13.00.04; Derzh. prykordon. sluzhba Ukrainy, Nats. akad. Derzh. prykordon. sluzhby Ukrainy im. Bohdana Khmelnytskoho. Khmelnytskyi. P. 40. [in Ukrainian].
4. Zhembrovskiyi, S. M., Sych, R. V. (2019). Spetsialna fizychna pidhotovka maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv yak skladova formuvannia yikh hotovnosti do profesiinoi diialnosti [Special physical training of future border guards as a component of forming their readiness for professional activity]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy.* Vol. 3. P. 45–56. [in Ukrainian].
5. Horbulin, V. P. (2017). Svitova hibrydna viina: ukrainskyi front [The world hybrid war: The Ukrainian front]. Kyiv : NISD. P. 496. [in Ukrainian].
6. Antonets V. F. (1998). Formuvannia potreby fizychnoho samovdoskonalennia u maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv [Developing the need for physical self-improvement to future border guard officers] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 20.02.02; Akademiia prykordonnykh viisk Ukrainy im. Bohdana Khmelnytskoho. Khmelnytskyi. P. 20. [in Ukrainian].
7. Martyshko A. YU., Ryabukha OS. (2016) Osoblyvosti formuvannia teoretychnykh i metodychnykh znan iz fizychnoi pidhotovky politseyskykh [Features of formation of theoretical and methodical knowledge on physical training of police officers. *Legal psychology.* Vol. 2(9). P. 91–98. [in Ukrainian].
8. Kizlo L. M., Borynskyi I. A., Romanchuk S. V. (2008) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv-zhinok [Features of physical training of military men-women] : navch.-metod. posibnyk. Kyiv : UFP ZSU, 2008. P. 136 [in Ukrainian].