

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

УДК 378: 355

I. I. Маріюнда

Навчально-виховний процес у Національній академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького у контексті фізичної підготовки можна віднести до спеціального. Державна прикордонна служба України – правоохоронний орган спеціального призначення – має історично сформовану необхідність у професійній підготовці (у тому числі й фізичній) майбутніх офіцерів для свого відомства, що вимагає від них достатнього фізичного розвитку й високого ступеня фізичної готовності, оволодіння необхідним рівнем знань, умінь і навичок в галузі фізичної підготовки. На етапі підготовки у вищому військовому навчальному закладі (ВВНЗ) для майбутніх офіцерів-прикордонників цей вид фізкультурної освіти є найбільш організованим і регламентованим способом фізичної підготовки й залучення до фізичного виховання та спорту.

Сучасні теоретики фізичної підготовки вважають, що освіта в цій галузі здійснюється в основному за трьома аспектами: загальний “руховий”, або базова фізкультурна освіта, що передбачає вдосконалення природних, а також формування та розвиток нових рухових навичок і фізичних якостей на оптимальному для життєдіяльності людини рівні, та засвоєння мінімуму знань [1; 2; 3].

Мета статті – проаналізувати та виділити особливості фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників.

Професійно-прикладна фізкультурна освіта спрямована на формування та удосконалення таких специфічних рухових навичок, які дозволяють людині виконувати професійні функції ефективно, зберігаючи досить тривалий час високу працездатність. До змісту цього аспекту включаються засоби й методи зміцнення здоров'я, протидії несприятливим впливам умов і характеру праці [4]. Метою

специфічної освіти є оволодіння знаннями для розкриття біологічних резервів і адаптаційних можливостей людини на граничних рівнях рухової активності [5]. Таким чином, освіта в галузі фізичної підготовки передбачає створення умов для вільного і всебічного розвитку рухової діяльності людини для її гармонійного фізичного зростання, зміцнення здоров'я; створення бази для ефективної діяльності у всіх галузях життя, праці, побуту.

У вищому військовому навчальному закладі перевага другого аспекту фізичної підготовки характеризує специфіку й призначення військової освіти. За своїм загальнокультурним значенням фізкультурна освіта у вищій військовій школі забезпечує виконання таких завдань:

пізнавальне, що забезпечує трансформацію знань у галузі фізичної підготовки від одного покоління до іншого;

соціальне, що виконує роль адаптації майбутніх офіцерів до конкретних умов життєдіяльності;

культуротвірне, що забезпечує формування та розвиток самої фізичної культури;

гуманістичне, що культивує й розвиває природні здібності курсанта [6].

Ступінь значущості кожного завдання має яскраво виражений відтінок особливої педагогічної важливості й відповідальності при формуванні особистості курсанта в процесі навчання.

Таким чином, для досягнення мети сучасної фізичної підготовки – формування фізичної культури особистості майбутніх офіцерів-прикордонників необхідно вирішити відповідно до методології педагогіки виховні, освітні, розвивальні й оздоровчі завдання, призначення яких визначається цілісністю педагогічного процесу у ВВНЗ.

При розгляді інституційної складової фізичної підготовки у ВВНЗ з позиції культурологічного знання можна констатувати, що цей аспект виступає як результат діяльності в зазначеній галузі освіти.

Доведеним є той факт, що, по-перше, військовослужбовці, які мають оптимальний рівень фізичного розвитку в умовах, пов'язаних зі значними фізичними й

нервово-психічними навантаженнями, ефективніше виконують службові обов'язки; по-друге, встановлено, що в таких військовослужбовців швидше відбувається процес освоєння інших фізичних і спеціальних якостей і прикладних навичок; по-третє, такі військовослужбовці більш стійкі до несприятливих впливів негативних факторів військово-професійної діяльності [7; 8].

На підставі літературних даних [9; 10] можна припустити, що фізична підготовка на цих етапах повинна бути спрямована на вирішення завдань методичної підготовки, а саме: на формування теоретичних знань, умінь і навичок в організації індивідуальних форм фізичної підготовки військовослужбовців різних вікових груп (ранкової фізичної зарядки, самостійної підготовки, індивідуального фізичного тренування); формування теоретичних знань, методичних умінь і навичок психолого-фізіологічного забезпечення фізичної підготовки. Крім того, фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників повинна бути спрямована на підтримку високого рівня професійної працездатності (відповідно до вимог професійної спеціалізації та кадрового забезпечення органів охорони державного кордону). Результати наукових досліджень, присвячених проблемі підвищення ефективності фізичної підготовки офіцерського складу, показують, що в умовах напруженої службово-професійної діяльності основним шляхом підвищення її ефективності може бути індивідуалізація організаційних форм фізичної підготовки. Це значною мірою відноситься до офіцерів-прикордонників, які командують підрозділами й проводять заняття з підлеглим персоналом.

Виходячи з вимог Наставови з фізичної підготовки [11], майбутні офіцери-прикордонники опановують:

на першому курсі – обсяг фізичних вправ і теоретичних положень військовослужбовців, що проходять строкову військову службу;

на другому курсі – установлений програмою обсяг фізичних вправ, теоретичні знання та організаційно-методичні уміння й навички проведення

фізичної підготовки й спортивної роботи в контексті вимог до командира відділення;

на третьому й старшому курсах – увесь обсяг фізичних вправ, теоретичні знання та організаційно-методичні уміння й навички в організації фізичної підготовки й спортивної роботи в обсязі вимог до командира взводу, роти.

Фізична підготовка у військовому навчальному закладі повинна сприяти пропаганді здорового способу життя, вихованню в курсантів духовності й моральності, морально-вольових і психічних якостей, звички до систематичних самостійних занять фізичними вправами. Виконання завдань освіти, що передбачають наявність у курсантів певного рівня знань, умінь і навичок в галузі фізичної підготовки, високого ступеня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості й спритності), забезпечується в процесі проведення всіх форм фізичної підготовки у військовому навчальному закладі. Фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників організовується та здійснюється відповідно до вимог Державного освітнього стандарту для вищих і середніх навчальних закладів, кваліфікаційних вимог до випускників військових навчальних закладів, наказів і директив Голови Державної прикордонної служби України, вказівок та рекомендацій управління професійної підготовки Адміністрації Державної прикордонної служби України і спрямована на вдосконалення рухових дій персоналу, оволодіння вправами, прийомами і діями відповідно до вимог навчальної програми та теоретичних знань.

Перевірка фізичної підготовки у військовому навчальному закладі здійснюється:

у період складання вступних іспитів кандидатами до навчання у військовому навчальному закладі (контроль фізичної підготовки за 3–4 вправами);

у процесі навчання (за виконанням поточних завдань програми навчання);

на іспитах і заліках (практична, теоретична й організаційно-методична підготовка);

при комплексній перевірці (атестації) військового навчального закладу – відповідно до плану перевірки.

Оперативний контроль засвоєння навчального матеріалу здійснюється відповідно до тематичного плану протягом кожного семестру. Після закінчення кожного непарного семестру навчання проводиться залік з диференційованою оцінкою, на який виділяється 4 години навчального часу. На заліку перевіряється тільки рівень теоретичної та організаційно-методичної підготовки курсантів. Практична підготовка визначається поточною успішністю за 4–5 вправами, визначеними програмою. Наприкінці парних семестрів проводиться підсумковий іспит, а після закінчення останнього семестру – державний екзамен з фізичної підготовки. На іспитах перевіряється рівень практичної, організаційно-методичної та теоретичної підготовки курсантів.

Практична підготовка є найважливішою складовою навчально-виховного процесу курсантів у галузі фізичної підготовки. Відповідно до вимог Державного освітнього стандарту для вищих навчальних закладів, а також кваліфікаційних вимог до випускників вищих військових навчальних закладів випускник з вищою військово-спеціальною освітою в галузі фізичної підготовки повинен мати силу й спритність, гарне здоров'я, уміти впевнено виконувати необхідний перелік фізичних вправ, долати значні фізичні навантаження, володіти основними й спеціальними вправами з фізичної підготовки; застосовувати на практиці прийоми рукопашного бою й подолання перешкод; самостійно займатися спортом. Практичні вміння та навички з фізичної підготовки курсанти військових навчальних закладів опановують у ході навчально-тренувальних занять, ранкової фізичної зарядки, фізичного тренування, а також беручи участь у спортивних заходах і у процесі самостійних занять фізичними вправами.

Перевірка й оцінювання індивідуальної фізичної підготовки здійснюється відповідно до Вимог щодо перевірки й оцінювання стану фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України. Кожен курсант у процесі навчання повинен бути перевірений і оцінений за програмами

навчання. Наприкінці семестру навчання й навчального року, на іспитах і заліках практична підготовка курсантів військових навчальних закладів перевіряється за 3–5 фізичними вправами. Підбір фізичних вправ для перевірки здійснюється відповідно до таких вимог: вправи на загальну або швидкісну витривалість призначаються для перевірки у всіх випадках, а інші – з урахуванням проходження програми, рівень розвитку кожної якості й навички перевіряється не більш ніж за однією вправою.

У ході перевірки фізичні вправи пропонується виконувати в такій послідовності:

вправи на спритність;

вправи на швидкість;

силові вправи;

прийоми рукопашного бою;

вправи на витривалість, подолання перешкод, плавання та вправи в складі підрозділу.

В окремих випадках, за рішенням екзаменатора, послідовність виконання фізичних вправ може бути змінена. Курсант, який не виконав призначену фізичну вправу без поважної причини, оцінюється “незадовільно”. При звільненні курсанта від виконання якої-небудь фізичної вправи за станом здоров’я його практична підготовка оцінюється не вище “задовільно” за наявності позитивних оцінок з інших фізичних вправ і не менше однієї з них – не нижче “добре”.

Якщо курсант не прибув на перевірку без поважної причини, то після закінчення перевірки він оцінюється “незадовільно” [11].

Обсяг теоретичних знань курсантів військових навчальних закладів визначений Наставною з фізичної підготовки, вимогами Державного освітнього стандарту для вищих навчальних закладів, а також кваліфікаційними вимогами до випускників.

Теоретичні знання з питань фізичної підготовки майбутні офіцери-прикордонники опановують на теоретичних заняттях (лекції, семінари),

методичних заняттях (навчально-методичні, інструкторсько-методичні й показові), у ході проведення навчально-тренувальних занять, а також у процесі самостійної роботи.

Теоретичні знання курсантів на заліках та іспитах перевіряються відповідно до тематики теоретичних і методичних занять, викладених у ст. 44 Настанови з фізичної підготовки (НФП–99). Перевірка проводиться методом усного або письмового опитування. Для цих цілей завчасно складаються екзаменаційні білети, що містять одне питання для перевірки теоретичної підготовки й одне методичне завдання для контролю рівня організаційно-методичної підготовки.

Фізична підготовка є одним з основних предметів професійної підготовки, важливою та невід’ємною частиною навчання й виховання. Організація управління та фінансування цієї галузі освіти визначаються інструкціями й нормативними актами. Для проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи в Державній прикордонній службі України є спортивні клуби у формі державних некомерційних організацій, які створюють умови для занять фізичною підготовкою та спортом, організують змагання, готують спортсменів і спортивні команди, містять ДЮСШ (для Державної прикордонної служби України й інших силових відомств – спортивний клуб “Динамо”).

Фізична підготовка за своєю структурою – складна динамічна система. Система фізичної підготовки – це сукупність компонентів, що становлять процес фізичного вдосконалення військовослужбовців і забезпечують їхнє функціонування відповідно до вимог, які ставляться до їхньої фізичної готовності. Такими компонентами є: зміст, методика, управління [6, с. 112].

Зміст фізичної підготовки становлять фізичні вправи, теоретичні знання, організаційно-методичні вміння й навички, які знаходять вираження в певних засобах і формах фізичних вправ. Застосування цих вправ повинно сполучатися з дотриманням гігієнічних вимог і використанням оздоровчих сил природи (повітря, сонця, води). Фізична підготовка військовослужбовців організується й

проводиться в таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, фізичне тренування в процесі навчальної діяльності. Спрямованість та особливості цих форм фізичної підготовки впливають на їхній зміст.

Методика проведення тих або інших форм фізичної підготовки – поняття широке. Методика – це сукупність методів і прийомів, спрямованих на вирішення в процесі фізичної підготовки певних фізичних завдань. Методика навчання окремої фізичної вправи включає ті або інші способи її розучування та удосконалювання, а також методи й методичні прийоми, що застосовуються з цією метою.

Методика проведення, наприклад, навчальних занять, включає структуру заняття, особливості проведення різних частин заняття, використання низки методів і методичних прийомів навчання та виховання. При цьому методика проведення навчальних занять за окремими розділами фізичної підготовки має деякі загальні риси й у той же час – істотні розбіжності. Тому стосовно окремих форм фізичної підготовки методика проведення може бути загальною і частковою [5].

Загальна методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки передбачає однакову їхню тривалість, аналогічні за своєю сутністю завдання й зміст окремих частин занять та інші загальні питання використання методів і прийомів навчання та виховання, тобто все те, що є характерним для проведення навчальних занять щодо будь-якого розділу фізичної підготовки. Часткова методика включає сукупність усіх питань, що характеризують використання різних методів і прийомів при проведенні занять за конкретним розділом. Загальний і частковий характер має методика проведення інших форм фізичної підготовки.

Спеціальні завдання фізичної підготовки [11] обумовлюються специфікою службово-професійної діяльності персоналу Державної прикордонної служби України. При підготовці до заняття керівник, насамперед, повинен усвідомити зміст майбутнього заняття, уточнити за Настановою техніку виконання фізичних вправ, прийомів і дій, їхню послідовність,

методичні прийоми навчання, продумати хід заняття, його матеріальне забезпечення.

Необхідно підібрати вправи, прийоми й дії для підготовчої частини з урахуванням рівня підготовленості персоналу й змісту основної частини заняття. Керівник повинен визначити порядок виконання підготовчої частини заняття, спосіб проведення основної частини (у складі всього підрозділу, по відділеннях або по групах), місце заняття, послідовність навчання, зміст і методику проведення комплексного тренування, порядок проведення заключної частини.

Після цього керівник заняття складає план-конспект, правильно розподіливши час на окремі частини заняття. У плані-конспекті необхідно відобразити завдання заняття, указати місце проведення, час, які питання відведено на заняття, передбачувану форму одягу, а також матеріальне забезпечення й літературу. Нижче визначається основний зміст заняття, час на виконання тих або інших дій. План-конспект підписується керівником заняття й затверджується його безпосереднім начальником.

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки. Вони є обов'язковими для всіх категорій військовослужбовців. Тривалість навчальних занять становить у військових навчальних закладах 2 навчальні години (90 хв). Навчальний процес відбувається у вигляді теоретичних і практичних занять.

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями, передбаченими програмою навчання, і проводяться у вигляді лекцій і семінарів.

Практичні заняття є основним видом навчальної діяльності й поділяються на навчально-тренувальні й методичні. Навчально-тренувальні заняття складаються із трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Методичні заняття поділяють на навчально-методичні, інструкторсько-методичні й показові.

Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців. Вона сприяє швидкому приведенню

організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня й проводиться через 10 хв після підйому щодня, крім вихідних і святкових днів. Її тривалість – 30–50 хв. Ранкова фізична зарядка проводиться в складі підрозділу старшиною цього підрозділу. Форма одягу оголошується черговим військової частини залежно від температури повітря й сили вітру. Ранкова фізична зарядка проводиться за варіантами. Варіанти, куди включено фізичні вправи, вивчені раніше на практичних заняттях, розробляються начальником кафедри фізичної підготовки і спорту, який планує їх з урахуванням вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, матеріальної бази й особливостей підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Ранкова фізична зарядка проводиться, як правило, у формі комплексного заняття, розділеного на підготовчу, основну й заключну частини.

П'ять зразкових варіантів проведення ранкової фізичної зарядки наведено в Настанові (НФП–99). У зимових умовах ранкова фізична зарядка проводиться у швидкому темпі у вигляді чергування ходьби й бігу в поєднанні із загальнорозвивальними й спеціальними вправами. За низької температури повітря вона може проводитися в зимових куртках.

При проведенні ранкової фізичної зарядки в приміщенні виконуються загальнорозвивальні вправи (на тренажерах, з гантелями, еспандерами, гирями) і комплекси вільних вправ. Зарядка закінчується бігом і ходьбою на місці.

Фізичне тренування в процесі навчальної діяльності проводиться з метою підвищення рівня фізичної тренуваності й підтримки професійної працездатності військовослужбовців. Вона організовується з урахуванням навчальних завдань і включає такі етапи:

- побіжне фізичне тренування;
- фізичні вправи при пересуванні транспортними засобами;
- фізичні вправи в умовах польових занять.

Планування занять з фізичної підготовки здійснюється з розрахунку для курсантів і слухачів військових навчальних закладів – 2 двогодинних заняття (одне – за розкладом занять, друге – у години самостійної підготовки), для

військовослужбовців, що проходять військову службу за контрактом, – 4 год (2–3 заняття) на тиждень у службовий час.

Заходи щодо масового спорту у військовій частині (у військовому навчальному закладі) проводяться 3 рази на тиждень: два рази – по 1 год у робочі дні (у вільний від занять час) і 3 год – у вихідні та святкові дні.

Основними формами підготовки командирів підрозділів, на яких покладено організацію та проведення фізичної підготовки з персоналом, є: теоретичні, інструкторсько-методичні, навчально-методичні, показові заняття, інструктажі й самостійна робота.

Теоретичні заняття проводяться для вивчення основ теорії й організації фізичної підготовки, на підставі наказів, директив та інших керівних документів з фізичної підготовки. Навчально-методичні й інструкторсько-методичні заняття спрямовані на формування в командирів навичок і вмінь, необхідних для якісної організації та проведення заходів щодо фізичної підготовки.

Показові заняття проводяться в такий же спосіб, як і відповідні форми фізичної підготовки військовослужбовців. На них офіцери й сержанти уважно спостерігають за діями керівника й тих, хто навчається, що коментуються одним з найбільш підготовлених офіцерів.

Інструктажі проводяться з офіцерами й сержантами – керівниками фізичної підготовки або їхніми помічниками, як правило, напередодні дня проведення навчальних занять або інших форм фізичної підготовки. Періодичність і тривалість інструктажів визначаються відповідними командирами й начальниками фізичної підготовки й спорту.

Самостійна робота має на меті поглиблення теоретичних знань, удосконалення методичної підготовки керівників. Вона включає самостійне вивчення керівних документів і методичних посібників з фізичної підготовки й спорту; з'ясування завдань і змісту майбутніх занять; складання плану-конспекту проведення занять з фізичної підготовки; тренування у виконанні вправ і методичних прийомів організації й проведення занять.

Результати практичних перевірок з визначення рівня фізичної підготовки військовослужбовців фіксуються у відомостях та картках обліку результатів перевірки, які зберігаються в штабі військової частини (навчальному відділі військового навчального закладу). Слухачі й курсанти, які не опанували передбачені програмою фізичні вправи на планових заняттях, допускаються до іспитів і заліків тільки після освоєння цих фізичних вправ на додаткових заняттях в години самостійної підготовки.

Загальний зміст вимог до фізичної підготовки курсантів протягом багатьох років не змінюється, диференціюється лише в плані особливостей і специфіки проходження служби.

Усі завдання фізичної підготовки у Державній прикордонній службі України із об'єктивних її функцій поділяють на загальні та спеціальні [11].

Загальні завдання відображають вимоги навчально-виховного процесу щодо фізичного стану всіх категорій військовослужбовців і, залежно від їх значення, поділяються на такі групи завдань:

спрямовані на забезпечення необхідного рівня розвитку елементів фізичної готовності військовослужбовців до професійної діяльності;

спрямовані на формування у військовослужбовців знань і відповідних умінь, що дозволяють підвищити активність, свідомість і компетентність майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі свого фізичного вдосконалення;

такі, що відображають роль фізичної підготовки в підвищенні рівня фізичного розвитку військовослужбовців.

Таким чином, для досягнення мети фізичної підготовки у процесі навчання необхідно вирішити всі вищезазначені завдання. Виходячи із цього, цільові настанови навчання, якщо завдання навчання дійсно науково обґрунтовані й чітко сформульовані, надають системі сучасної фізичної підготовки військовослужбовців конкретної спрямованості, забезпечуючи правильний підбір засобів і методів.

На сьогодні основною метою фізичної підготовки у Державній прикордонній службі України є забезпечення необхідного рівня фізичної

підготовки військовослужбовців для виконання службово-професійних завдань відповідно до їх призначення.

Переходячи до нормативно-правової бази змісту фізичної підготовки, необхідно відзначити, що здійсненням керівництва й організацією процесу фізичної підготовки у військових вищих навчальних закладах займається науково-навчальний підрозділ – кафедра фізичної підготовки і спорту, а також навчальний відділ. Діяльність їх здійснюється відповідно до таких пріоритетних державних документів:

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 року за № 1148;

Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, прийнята постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року за № 1594;

Директива Адміністрації Державної прикордонної служби України “Про вдосконалення фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України” від 9 червня 2008 року за № 496;

Настанова з фізичної підготовки в Прикордонних військах України (НФП–99).

На підставі перерахованих вище документів розробляються основні робочі документи кафедри фізичної підготовки і спорту: навчальний план і навчальна програма, відповідно до яких далі складаються тематичний план і розклад навчальних занять та відбувається вся навчально-виховна діяльність. Використання допоміжних засобів фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України здійснюється відповідно до Статуту внутрішньої служби, Настанови з фізичної підготовки, Посібника з медичного контролю за фізичною підготовкою й спортом.

Таким чином, зміст педагогічного процесу в контексті фізичної підготовки, розглянутого з позиції методологічного й теоретичного аспектів, може виступати як особливий педагогічний спосіб теоретичного розуміння системи фізкультурної освіти, що включає всю широту спектра постановки

наукових і методико-практичних питань. Тільки професійне використання їх у викладацькій діяльності може забезпечити ефективне засвоєння навчального матеріалу і формування фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Линець, М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 272 с.
2. Ровний, А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А. С. Ровний. – Харків : ХаДАФК, 2001. – 220 с. : іл., табл. – Бібліогр. с. : 206–218.
3. Сухорада, Г. І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Г. І. Сухорада ; [Львів. держ. ун-т фіз. культури]. – Л., 2003. – 20 с.
4. Теория и методика физической культуры : учебник для пед. ин-тов ; под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2000. – 464 с.
5. Сергієнко, Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю. П. Сергієнко ; [ХДАІФК]. – Х., 2005. – 19 с.
6. Теория и организация физической подготовки войск : учебник для курсантов и слушателей ВДКИФК ; под общ. ред. Л. А. Вейднер-Дубровина. – 4-е изд., перераб. и доп. – Л. : ВДКИФК, 1980. – 512 с.
7. Лосев, Ю. Н. Критерий определения наиболее важных физических качеств и физических упражнений для их развития у молодых военнослужащих / Ю. Н. Лосев, В. Н. Приходько // Материалы итог. научн. конф. ВДФК за 1993 год : сб. науч. трудов. – СПб., 1994. – С. 20–21.
8. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навч. посібник ; за заг. ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський : ПП Пантюк С., ПП Мошинський В., 2003. – 196 с.
9. Піддубний, О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Г. Піддубний ; [Львів. держ. ун-т фіз. культури]. – Л., 2003. – 20 с.

10. Розробка професіограм та виявлення професійно важливих якостей для військових спеціальностей (професій, штатних посад) : метод. рек. / Ю. В. Стасєв, В. В. Бєлімов, М. В. Грушенко та ін. ; за ред. Ю. В. Стасєва. – Х. : ХУПС, 2006. – 25 с.

11. Настанова з фізичної підготовки у Прикордонних військах України (НФП–99) : навч. посібник. – Хмельницький : Видавництво АПВУ, 1999. – 129 с.