

4. Kostyukevich V.M. (2007). Theory and methods of training highly qualified athletes: Training manual. Vinnytsia: "Planer". 273 p. [in Ukrainian].
5. Kravchuk T.M., Sanzharova N.M., Golenkova Yu.V. (2012). Modeling the educational and training process of female students of the Faculty of Physical Education specializing in artistic gymnastics. ISSN 1993-7989. Theory and methodology of physical education. № 02. P. 44-48 [in Ukrainian].
6. Savchyn S. (2000). Theoretical and methodological bases of normalization of training loads in sports gymnastics in the process of developing sports skills: Doctor of Sciences in Phys. Education and Sports. National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Academy of Physical Education in Gdańsk. K. P. 11 [in Ukrainian].
7. Batiieva N.P. (2014). Optimization of the training process with skilled athletes acrobatic rock and roll in the annual preparation of macrocycles based on model characteristics. Pedagogika, psihologija ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu, № 8. ISSN 1818-9210. Pp. 3-7. doi: 10.6084/m9.figshare.1022947 [in English].
8. Bołoban W., Wiśniowski W., Plaza M., Niżnikowska E., Niżnikowski T. (2004). The elements of sports orientation theory at the recruitment for coordinational complex sports disciplines. Directions of development of scientific research in sports training. Częstochowa: Faculty of management Technical University of Częstochowa. Pp. 9 – 12 [in English].
9. Kozhanova O.S. (2013). Compatibility of sports-women at a selection in commands on group exercises of calisthenics taking into account their technical and special preparedness. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, vol. 2, pp. 34-37. doi: 10.6084/m9.figshare.639188 [in English].
10. Omelyanenko V.I. (2014). Complex integrated method of improvement of sports ballroom dance performance. *Physical education of students*, vol. 6, pp. 49-53. doi: 10.15561/20755279.2014.0610 [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).04
УДК: 615.825:616-036.82/85-796.015.77.03.05

Волков М. С.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ПРЕДСТАВНИКАМИ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ

В процесі дослідно-аналітичної роботи встановлено, що актуальним питанням використання сучасних технік кінезіологічного тейпування окремих біолонок та частин тіла військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення методики кінезіологічного тейпування окремих біолонок та частин тіла військовослужбовців інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням.

В результаті теоретичного дослідження розроблено методику кінезіологічного тейпування окремих біолонок, частин тіла військовослужбовців інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням (на прикладі майбутніх офіцерів інституцій СБОУ). Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають визначення ефективності застосування запропонованої нами методики кінезіологічного тейпування в системі професійної освіти майбутніх офіцерів.

Ключові слова: *військовослужбовці, витривалість, готовність, засоби фізичної підготовки, кінезіологічне тейпування, компетентності, майбутні офіцери, професійна освіта, спеціальна фізична підготовка*

Volkov Mykhailo. Increasing the efficiency of tasks assigned by representatives of Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine using Kinesiological taping. *According to the results of the analysis of scientific and methodical literature is established, that the topical issue of using modern techniques of applying adhesive kinesiology tape to individual biolinks of military personnel of various categories of institutions of the security and defense sector of Ukraine in order to increase the efficiency of their performance of assigned tasks – an insufficient number of scientific works are devoted to it. This emphasizes the relevance, timeliness and practical component of the chosen direction of scientific research.*

The main goal of the study is to develop a method of kinesiological taping of individual biolinks (body parts) of servicemen of institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine in order to increase the efficiency of their performance of assigned tasks (on the example of future officers in the system of special physical training). Research methods (at the theoretical level): idealizations, formalizations, axiomatic, historical and logical.

As a result of theoretical research, we have developed a method of kinesiological taping of individual biolinks (body parts) of servicemen of the institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine in order to increase the efficiency of their performance of assigned tasks (on the example of future officers in the system of special physical training). Prospects for further research in the chosen direction of scientific intelligence include determining the effectiveness of the application of modern techniques of kinesiological taping in the system of special physical training of military personnel of institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine.

Keywords: *military personnel, endurance, readiness, means of physical training, kinesiological taping, competences, future officers, professional education, special physical training*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогоднішнє удосконалення системи професійної підготовки представників інституцій сектору безпеки і оборони України є першочерговим завданням. Розроблення сучасних методик, організаційно-педагогічних умов, конструювання ефективних та високофункціональних педагогічних моделей (технологій) сприяє інтенсифікації підготовки кадрів для інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ), що забезпечить у майбутньому ефективно, якісно та надійно виконання ними завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності.

Необхідно підкреслити, що існує також й негативна сторона професійної діяльності представників досліджуваної категорії – це професійні травми та захворювання, контузії, поранення тощо. Відповідно до щорічних статистичних звітів фахівців медичної служби у представників інституцій СБОУ нерідко трапляються травми: голови, шиї, кінцівок, спини тощо. Крім цього в умовах бойових дій є ризик отримання поранень та контузій, що у подальшому після одужання потребує організації відповідної системи відновлення із використанням засобів фізичної терапії та ерготерапії. Тому у розрізі майбутнього емпіричного дослідження важливим та своєчасним є розроблення ефективних методик ерготерапії представників досліджуваної категорії, які передбачають акцентоване використання засобів: кінезіологічного тейпування, фітнес-технологій та сучасного тренажерного обладнання. Це сприятиме збалансованому та поетапному відновленню військовослужбовців (службовців) відповідної інституції СБОУ, а також прискорить повернення представників досліджуваної категорії до професійної діяльності.

Крім цього, використання засобів кінезіологічного тейпування в системі професійної освіти майбутніх офіцерів (професійної підготовки військовослужбовців інституції СБОУ) сприятиме підвищенню рівнів бойової готовності, що на сьогодні є важливим практичним завданням.

Дослідження виконано відповідно до плану **науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт**: кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, кафедри вогневої та спеціальної підготовки Київського інституту Національної гвардії України, а також профільних кафедр вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти) відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Special-Kinesio Endurance»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі дослідно-аналітичної роботи (1 етап) нашу увагу привернули наукові праці: Д. Швеця [14], С. Чупахіна [13], С. Марченкова [5], В. Ягодзінського, І. Діуци, С. Ворока, Д. Барковського, С. Іванова, Я. Слівінського, М. Родіонова, В. Стасюка, Л. Ареф'єва, О. Плющаківа [15], Ю. Самсонова, Ю. Белашова, О. Хацаюка, К. Задорожного, В. Толоченкова, С. Шабатури, О. Повара, Т. Магмета [9] та інших учених і практиків (А. Бухуна, Є. Денисенка, І. Зайцева, С. Іщенко, Я. Павлова) – у яких висвітлені актуальні питання організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів інституції СБОУ.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: О. Хацаюка, С. Гіренка, Д. Ванюк, В. Волянського, К. Задорожного, С. Лазоренка, М. Делямби [12], М. Москаленка, В. Откидача, М. Корчагіна, А. Балдецького [6], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok (та інш.) [11], Р. Любича [4], В. Откидача [7] та інших фахівців (Д. Грищенко, О. Моргунова, А. Турчинова, Ю. Фіногорова, О. Яреценка) – у яких визначаються ефективні педагогічні моделі (технології), організаційно-педагогічні умови, методики (тощо), які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів інституції СБОУ до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Достатньо інформативними та наукомісткими є наукові праці: К. Kase, J. Wallis, Т. Kase [2], О. Бас [1], Л. Русин, П. Сіренко, Л. Ілюхи, Т. Денисовець, О. Квак, Т. Білобрової [8], Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибича, І. Ільницького, Н. Петренко [3], О. Солодкої, О. Куц, О. Матвейко, В. Білоброва, О. Кусовської, А. Биковської [10] та інших учених і практиків (О. Іванської, А. Істоміна, В. Колісниченка, О. Нагорної, О. Сабодош, О. Хацаюка, В. Шемчука) – у яких розкриваються актуальні питання застосування сучасних технік (методик) кінезіологічного тейпування в професійній діяльності (у тому числі й у системі фізичної терапії та ерготерапії) представників різних груп населення.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторингу спеціалізованих Інтернет-ресурсів) встановлено, що актуальним питанням використання сучасних технік (методик) нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки (кінезіологічного тейпу) на окремі біоланки та частини тіла військовослужбовців різних категорій інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення методики кінезіологічного тейпування окремих біоланок та частин тіла представників інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням (на прикладі майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі спеціальної фізичної підготовки).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- 1) здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів інституцій СБОУ;
- 2) визначити ефективні педагогічні моделі (технології), організаційно-педагогічні умови, методики, які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням засобів фізичної (спеціальної фізичної) підготовки;
- 3) здійснити моніторинг науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (спеціалізованих Інтернет-ресурсів) у напрямі застосування сучасних технік (методик) кінезіологічного тейпування в професійній діяльності представників різних груп населення.

Методи дослідження (на теоретичному рівні): ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного, досвід організації системи ерготерапії (із акцентованим використанням сучасних технік кінезіологічного тейпування) спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в службово-прикладних видах одноборств, а також досвід організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників інституцій СБОУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (2 етап, 1 блок) нашу увагу привернули наукові праці учених: О. Баса [1], К. Kase, J. Wallis, Т. Kase [2], Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибчича, І. Ільницький, Н. Петренко [3], Л. Русин, П. Сіренка, Л. Ілюхи, Т. Денисовець, О. Квак, Т. Білобрової [8]. Беручи до уваги ефективність застосування кінезіологічних технік в системі ерготерапії (фізичної терапії) спортсменів, професійна діяльність яких за своїми окремими складниками наближена до службово-бойової діяльності представників інституцій СБОУ, можливим є відпрацювання гіпотези, що застосування технік, а також прикладних методик кінезіологічного тейпування в процесі службово-бойової (навчально-бойової) діяльності представників досліджуваної категорії сприятиме підвищенню ефективності виконання ними завдань за призначенням.

У свою чергу, методика кінезіологічного тейпування ґрунтується на припущенні, що периферичний рецептор на шкірі людини відноситься до її нервової системи, а структура клітини може впливати на відповідний сегмент спинного мозку. Таким чином, адгезивна кінезіологічна аплікаційна стрічка (надалі – кінезіологічний тейп), який закріплений на тілі людини здійснює стимуляцію рецепторів шкіри, що позитивно впливає на її нервову систему.

Необхідно підкреслити, що саме спортивне кінезіологічне тейпування доцільно розглядати як додатковий засіб оперативного та контрольованого формування суглобо-м'язових відчуттів, що забезпечує покращення управління рухами військовослужбовця в процесі професійної діяльності. Крім цього, кінезіологічне тейпування дозволяє відчути та увявити м'язи у вигляді органу пізнання та джерела додаткової інформації про біомеханічні рухи індивіда в процесі професійної діяльності.

Надалі (2 блок, 2 етап) нами організовано анкетування військовослужбовців (n=187 осіб), а також майбутніх офіцерів інституцій СБОУ (результати надано на рис. 1).

На питання «Чи задоволені Ви сформованими компетентностями циклу бойової підготовки (вогнева підготовка, фізична та спеціальна фізична підготовка, тактична підготовка, тактико-спеціальна підготовка тощо) тривалий час виконувати завдання за призначенням в повній екіпіровці на фоні значних психофізичних навантажень, чи надали вони можливість впевнено виконувати завдання?» – більшість (39,6 %) відповіли негативно (рис. 1).

Відповідно до результатів анкетування, основними причинами такої низької оцінки є: недостатня чисельність проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки, тактичної та вогневої підготовки, а також комплексних польових занять, які є основною формою практичної підготовки представників досліджуваної категорії; недостатньо отримано інформації про засоби, види, методики, техніки тощо відновлення фізичної (психічної) працездатності після значних психофізичних навантажень (у тому числі й після участі в бойових діях); неповне забезпечення якісною екіпіровкою, яка відповідає вимогам сьогодення та інтенсивності бойових дій; необхідністю залучення до проведення занять з бойової підготовки фахівців з бойовим досвідом, а також фахівців фізичної терапії (ерготерапії); потребою застосування сучасних методик (технік) кінезіологічного тейпування окремих біоланок, частин тіла на етапі ерготерапії після травм, поранень (загострення хронічних станів) тощо.

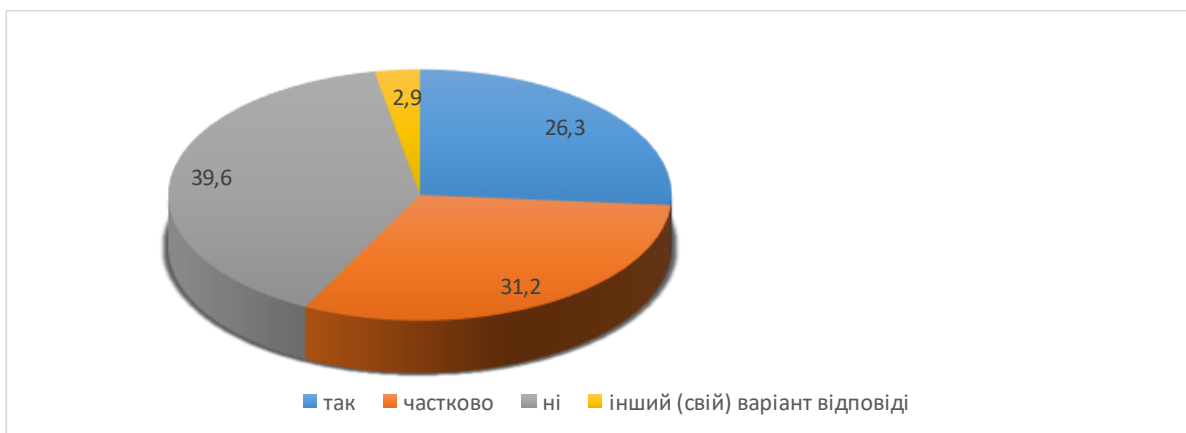


Рис. 1. Розподіл відповідей респондентів (n=187 осіб) під час анкетування на питання «Чи задоволені Ви сформованими компетентностями циклу бойової підготовки (вогнева підготовка, фізична та спеціальна фізична підготовка, тактична підготовка, тактико-спеціальна підготовка тощо) тривалий час виконувати завдання за призначенням в повній екіпіровці на фоні значних психофізичних навантажень, чи надали вони можливість впевнено виконувати завдання?»

У динаміці 3 блоку (2 етап) членами науково-дослідної групи здійснено анкетування військовослужбовців інституцій СБОУ (учасників бойових дій; n=63 особи, див. рис. 2).

На питання «В якій частині тіла (біоланці) Ви відчуваєте дискомфорт (хворобливі стани) під час практичних занять з вогневої, фізичної (спеціальної фізичної) та тактичної (тактико-спеціальної) підготовки (комплексних польових виходів), а також під час участі в бойових діях, які передбачають використання штатної екіпіровки (бронежилета, шолома захисного, комплексу захисту рук, ніг тощо), а також озброєння (на фоні значних психофізичних навантажень упродовж тривалого часу)?» – більшість (19 осіб) озвучили проблеми зі спиною, на проблеми з колінами вказали 11 осіб, дискомфорт у шийному відділі хребта (шиї) відчувають 8 осіб, незначні проблеми з поясицею існують у 7 осіб, проблеми з ліктями у 4 осіб. Решта проблемних зон (біоланок) тіла представників досліджуваної категорії знаходяться в межах допустимого (n±2 особи).

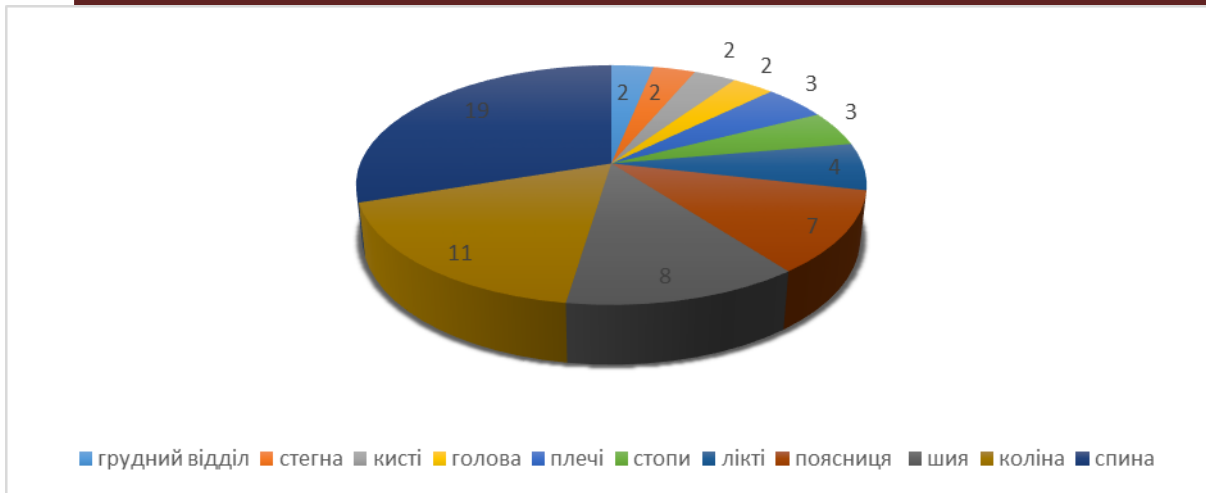


Рис. 2. Розподіл відповідей респондентів (n=63 особи) під час анкетування на питання «В якій частині тіла (біоланці) Ви відчуваєте дискомфорт (хворобливі стани) під час практичних занять з вогневої, фізичної (спеціальної фізичної) та тактичної (тактико-спеціальної) підготовки (комплексних польових виходів), а також під час участі в бойових діях, які передбачають використання штатної екіпіровки (бронезжилета, шолома захисного, комплекту захисту рук, ніг тощо), а також озброєння (на фоні значних психофізичних навантажень упродовж тривалого часу)?»

У подальшому, на підставі аналізу спеціальної та довідкової науково-методичної літератури (О. Бас [1], К. Kase, J. Wallis, Т. Kase [2], Б. Кіндзер, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибчич, І. Ільницький, Н. Петренко [3], Р. Любич [4], Л. Русин, П. Сіренко, Л. Ілюха, Т. Денисовець, О. Квак, Т. Білоброва [8], О. Солodka, О. Куц, О. Матвейко, В. Білобров, О. Кусовська, А. Биковська [10], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok, Р. Dziuba, V. Tyurina, P. Chervonyi, O. Yevdokimova, M. Levko, I. Demchenko, N. Maliar, E. Maliar, I. Maksymchuk [11] та В. Ягодзінський, І. Діуца, С. Ворок, Д. Барковський, С. Іванов, Я. Слівінський, М. Родіонов, В. Стасюк, Л. Арефьєва, О. Плющакова [15]), беручи до уваги результати анкетування військовослужбовців інституцій СБОУ (учасників бойових дій) – нами розроблено диференційовану методику кінезіологічного тейпування окремих біоланок та частин тіла представників досліджуваної категорії (див. табл. 1) в системі спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 1

Експериментальна методика кінезіологічного тейпування окремих біоланок та частин тіла військовослужбовців інституцій СБОУ в системі спеціальної фізичної підготовки

№ з/п	Назва заняття та навчальні питання (етап)	Стислий зміст навчальних питань (організаційно-методичні рекомендації)
I. Теоретичний блок		
1.	Заняття 1.1. Основи кінезіотейпування. 1. Рекомендації щодо застосування кінезіотейпування. 2. Правила та способи нанесення тейпу. 3. Протипоказання до застосування кінезіологічного тейпу. Принцип дії адгезивної кінезіологічної стрічки заснований на особливостях функціонування м'язів. Для того, щоб визначити, як саме користуватися кінезіологічним тейпом (надалі – КТ), необхідно вивчити анатомію м'язів. Основні способи нанесення КТ: 1) у нерозтягненій формі (забезпечує підтримку та повернення м'язів і зв'язок в початкове положення, сприяє лімфо-дренажу); 2) у розтягненій формі (забезпечує підтримку травмованої ділянку, зменшує біль). Інструкція процедури КТ: 1) визначити місце нанесення; 2) очистити місце аплікації, при необхідності видалити волоссяний покрив, знежирити шкіру та висушити її; 3) виміряти необхідну кількість смужки, відрізати КТ та закруглити краї; 4) закріпити КТ (кінци відрізаного КТ «якоря» необхідно клеїти нерозтягненими; 5) зафіксувати перший «якір», (активізувати акриловий клей), наклеїти основу (розгладжувати по всій поверхні для запобігання утворенню складок), наприкінці зафіксувати другий (розгладження здійснювати від середини до країв). Протипоказання щодо КТ: похилий вік; підвищена чутливість шкіри; тромбоз вен; порушення цілісності шкіри; запальні дерматологічні захворювання; ниркова і серцева недостатність; цукровий діабет; онкологія.	
2.	Заняття 1.2. Основи кінезіологічного тейпування шиї. 1. Правила КТ на ділянку шиї.	
<i>продовження таблиці 1</i>		
	2. Рекомендації по застосуванню КТ при болісних відчуттях на ділянках шиї. 3. Особливості застосування КТ при болісних відчуттях та порушень повороту голови. 4. Основні техніки КТ шиї. Існують загальні правила для проведення тейпування в області шиї. Виконання цих простих рекомендацій дозволяє домогтися максимального ефекту від процедури із застосуванням КТ. Основні вимоги до КТ шиї: використання оригінальних тейпів; чітке виконання алгоритму нанесення КТ; контроль натягу нанесення та кріплення КТ. При болісних відчуттях на ділянках шиї необхідно: 1) розрізати КТ на 2 рівні смужки (по ширині, залишити	

	<p>4-5 см сантиметрів на «якір»; виконати аплікацію на ділянку шиї у вигляді латинської літери «V»; 2) КТ наносити від середини лопаток, уздовж лінії хребта до вух (аплікація закріплюється без натягу); 3) заключна фаза – в районі розміщення 7 шийного хребця нанести поперечний КТ із натягом.</p> <p>Особливості застосування КТ при болісних відчуттях під час повороту голови – виконується без натягу із використанням смужки V-подібної форми. Спершу КТ наклеюється за вухом та фіксується донизу до верхнього відділу груднини. Інший варіант (при больових відчуттях та артриті) передбачає використання 2 стрічок, для цього необхідно: 1) зігнути шийний відділ хребта (нахилити голову до грудей); 2) закріпити «якір» стабілізуючих КТ на рівні грудного відділу хребта, надалі 2 смужки спрямувати догори уздовж боків від хребта (КТ наносити практично без натягу); 3) нанести декомпресійний КТ у місці найбільшої болючості на шиї (натяг 50-75% в середині КТ, кінці накладати без натягу).</p>
3.	<p>Заняття 1.3. Кінезіологічне тейпування ліктя.</p> <p>1. Застосування КТ при болю в ліктьовому суглобі. 2. Техніка КТ при легких травмах ліктя.</p> <p>Нанесення КТ на лікоть (ліктьову область) забезпечує зняття хворобливих відчуттів при незначних травмах та утомі. Засвоєння військовослужбовцем нескладних кінезіологічних технік забезпечить відновлення природніх функцій та рухливості ліктя.</p> <p>Основні складові нанесення КТ: 1) для нанесення КТ на лікоть (ліктьову зону) необхідно взяти 2 смужки, які наклеюються із внутрішньої сторони та зовні ліктьового згину (натяг середньої сили – 50%, натяг рівномірний по обидва боки ліктьового суглоба; 2) другу аплікацію КТ виконують із використанням короткого фрагмента КТ (натяг 70-80 %).</p> <p>Особливості застосування КТ при незначних (легких) травмах ліктя: 1) КТ накладається при максимально зігнутому суглобі; 2) КТ наклеюється на зовнішню поверхню плеча, після чого спрямовується до передпліччя (натяг КТ - 45-50 %).</p> <p>У випадку застосування КТ із використанням стрічки «Х» – подібної форми, техніка КТ здійснюється із внутрішньої сторони верхньої кінцівки у напрямку до ліктя (використовується довга частина смужки): 1) КТ у вигляді літери «У» фіксується під прямим кутом («якір» закріплюється в зоні плечеліктьового з'єднання, кінці КТ наклеюються в нижній частині суглоба ближче до передпліччя); 2) під час КТ на ліктьовий суглоб зазвичай використовують прямий широкий тейп, який згодом розділяється шляхом розрізання на два фрагмента (основу аплікації розрізати не потрібно).</p>
4.	<p>Заняття 1.4. Основи КТ спини та попереку.</p> <p>1. Правила КТ спини. 2. Техніка КТ при болях у попереку. 3. Особливості КТ при болях в спині та попереку. 4. Застосування КТ при втомі та хворобливих відчуттях в області попереку.</p> <p>На сьогодні відомо декілька технік КТ. Особливості техніки кожної процедури залежать від причини виникнення хворобливих (болісних) відчуттів. Разом з тим існують спільні для всіх технік (методик) правила.</p> <p>Особливості техніки КТ спини. При остеохондрозі та після травм КТ накладається на низ спини, у цьому випадку найкращий ефект досягається при використанні оригінального КТ, для цього необхідно: 1) відрізати 2 смужки по 20</p>
продовження таблиці 1	
	<p>см. Під час КТ військовослужбовець знаходиться у положенні стоячи, злегка нахиливши корпус вперед; 2) КТ кріпляться паралельно хребту з двох сторін (кінець КТ, або «якір» аплікації фіксується нижче лінії талії).</p> <p>При болі в спині та грудному відділі хребта необхідно: 1) приготувати КТ довжиною 15 см, закріпити КТ в області лопатки (кінець КТ фіксується на рівні 14 хребця); 2) надалі КТ спрямувати у напрямку біля медіальної зони до 12 хребця і там його закріпити.</p> <p>При хворобливих відчуттях в крижовій зоні необхідно: 1) підготувати 4 смужки КТ довжиною по 18-20 см; 2) першу смужку зафіксувати уздовж м'язу, який утримує хребет; 3) другу – закріпити перпендикулярно до першого (повинен вийти в результаті хрест); 4) третя та четверта смужки повинні проходити по діагоналі відносно до перших двох смужок (під кутом 45°).</p> <p>Особливості застосування КТ при болях у попереку: 1) на підготовленій смужці КТ в середині надірвати підкладку; 2) надалі КТ закріпити таким чином, щоб його центр збігся з лінією хребта; 3) другий фрагмент КТ зафіксувати таким самим чином (у нахлест, рівний приблизно 1/3 ширини стрічки); 4) аналогічно кріпиться третя смужка (у нахлест).</p> <p>Основи нанесення КТ при болях в спині та попереку: 1) військовослужбовець нахилиється вперед; 2) перша стрічка КТ закріплюється по ходу хребта; 3) друга смужка КТ наклеюється під прямим кутом по відношенню до першої (навхрест); 4) інші дві смужки теж утворюють хрест, який по відношенню до першого знаходиться під кутом 45° (натяг 45-50%).</p> <p>Алгоритм застосування КТ при втомі в області попереку: 1) необхідно взяти два однакових по довжині фрагмента КТ; 2) зафіксувати їх паралельно лінії хребта з двох сторін (невеликий натягу 20-25%).</p>
5.	<p>Заняття 1.5. Алгоритм КТ коліна (колінного суглобу).</p>

	<p>1. Рекомендації щодо застосування КТ при травмах, хворобливих відчуттях в коліні (колінних суглобах). 2. Основні техніки КТ коліна та колінних суглобів.</p> <p>Будь-який вид травматичного пошкодження коліна (колінних суглобів) порушує природну рухову здатність суглоба. Для відновлення, або підтримки цих функцій необхідно забезпечити травмованому коліну повний спокій. З метою прискорення процесу відновлення доцільним є застосування відповідних технік КТ.</p> <p>Особливості техніки КТ коліна (колінного суглобу) у залежності від причини болю: 1) «колінна чашечка» – складна зона для виконання КТ, вона знаходиться у постійному русі, тому важливим є вірне накладення аплікацій на цю ділянку ноги (при виборі техніки КТ необхідно виходити від причини, яка спричиняє больові відчуття, або обмеження рухливості коліна тощо); 2) травми зв'язок (розтягнення, надриг) – у перелічених вище випадках коліно потребує повного спокою, КТ здійснюється із незначним натягом, що дозволяє одночасно знизити навантаження на хворий суглоб, але при цьому зберегти його рухливість; 3) при артрозі колінного суглоба доцільним є використання техніки точкового впливу.</p> <p>Алгоритм застосування КТ для підтримки бічних зв'язок колінного суглобу: 1) перед початком нанесення КТ необхідно зігнути коліно; 2) підготувати 2 смужки; 3) першу смужку наклеїти під кутом 45°; другу – зафіксувати збоку від колінної чашечки паралельно стегна і з невеликим заходом під коліно.</p> <p>Особливості використання КТ для підтримки колінної чашечки (техніка КТ для стабілізації колінного суглоба): 1) підготувати 2 стрічки необхідного розміру; 2) перша частина КТ наклеюється по двох краях колінної чашечки так, немов пластири обіймають суглоб з різних сторін; 3) зафіксувати «підкови» (кінці повинні бути нагорі); 4) третій відрізок КТ наклеюється з метою додаткової фіксації всієї аплікації.</p> <p>Техніка КТ при болю в коліні: 1) коліно зігнутому під прямим кутом; 2) підготувати два відрізки КТ; 3) першу смужку своєю серединою зафіксувати нижче колінної чашечки (кінчиками догори огинаючи колінний суглоб підковою); 4) другу частину стрічки аналогічним способом закріпити у зворотному напрямі.</p>
	<i>продовження таблиці 1</i>
	<p>Особливості застосування КТ при бурситі: 1) підготувати смужку КТ (розрізати її на окремі тонкі шматки); 2) одним кінцем КТ фіксується зовні на стегні вище колінного суглоба, другий «якір» закріплюється нижче коліна в області литкового м'яза; 3) тонкі смужки розправити по сторонам та зафіксувати.</p> <p>КТ коліна з метою загальної підтримки: 1) зігнути коліно під прямим кутом; 2) закріпити «якір» стабілізуючого КТ на 5 см вище колінної чашечки; 3) створити фіксуючий «кошик» (загорнути КТ навколо колінної чашечки з обох сторін); 4) плавно розправити КТ по колу без натягу; 5) нанести декомпресійний КТ горизонтально нижче підколінної чашечки (натяг 50-70% в середині тейпа, кінці кріпити без натягу).</p>
II. Практичний блок	
6.	<p>Заняття 2.1. Контрольне заняття.</p> <p>1. Контроль сформованості теоретичних знань (принцип дії адгезивної кінезіологічної стрічки; основні способи нанесення КТ; процедури КТ). 2. Протипоказання щодо КТ.</p>
7.	<p>Заняття 2.2. Удосконалення техніки кінезіологічного тейпування шиї.</p> <p>1. Повторення правил КТ ділянки шиї. 2. Удосконалення техніки КТ шиї.</p> <p>Алгоритм КТ при болісних відчуттях на ділянках шиї: 1) розрізати КТ на 2 рівні смужки (по ширині, залишити 4-5 см сантиметрів на «якір»; виконати аплікацію на ділянку шиї у вигляді латинської літери «V»; 2) КТ наносити від середини лопаток, уздовж лінії хребта до вух (аплікація закріплюється без натягу); 3) заключна фаза – в районі розміщення 7 шийного хребця нанести поперечний КТ із натягом.</p> <p>Алгоритм КТ при болісних відчуттях під час повороту голови: 1) зігнути шийний відділ хребта (нахилити голову до грудей); 2) закріпити «якорі» стабілізуючих КТ на рівні грудного відділу хребта, надалі 2 смужки спрямувати догори уздовж боків від хребта (КТ наносити практично без натягу); 3) нанести декомпресійний КТ у місці найбільшої болючості на шиї (натяг 50-75% в середині КТ, кінці накладати без натягу).</p>
8.	<p>Заняття 2.3. Удосконалення техніки КТ ліктя.</p> <p>1. Удосконалення техніки КТ при легких травмах ліктя.</p> <p>Алгоритм застосування КТ при незначних (легких) травмах ліктя (варіант 1) : 1) КТ накладається при максимально зігнутому суглобі; 2) КТ наклеюється на зовнішню поверхню плеча, після чого спрямовується до передпліччя (натяг КТ - 45-50 %).</p> <p>Варіант 2 (із використанням стрічки «Х» – подібної форми): 1) КТ у вигляді літери «Y» фіксується під прямим кутом («якір» закріплюється в зоні плечеліктьового з'єднання, кінці КТ наклеюються в нижній частині суглоба ближче до передпліччя); 2) під час КТ на ліктьовий суглоб зазвичай використовують прямий широкий тейп, який згодом розділяється шляхом розрізання на два фрагмента (основу аплікації розрізати не потрібно).</p>
9.	<p>Заняття 2.4. Удосконалення техніки КТ спини та попереку.</p>

	<p>1. Удосконалення техніки КТ при болях у попереку. 3. Удосконалення техніки КТ при болях в спині та попереку. 4. Тренування практичних навичок нанесення КТ при втомі та хворобливих відчуттях в області попереку. Алгоритм наклеювання КТ при болі в спині та грудному відділі хребта : 1) приготувати КТ довжиною 15 см, закріпити КТ в області лопатки (кінець КТ фіксується на рівні 14 хребця); 2) надалі КТ спрямувати у напрямку біля медіальної зони до 12 хребця і там його закріпити. Алгоритм нанесення КТ при хворобливих відчуттях в крижовій зоні: 1) підготувати 4 смужки КТ довжиною по 18-20 см; 2) першу смужку зафіксувати уздовж м'язу, який утримує хребет; 3) другу – закріпити перпендикулярно до першого (повинен вийти в результаті хрест); 4) третя та четверта смужки повинні проходити по діагоналі відносно до перших двох смужок (під кутом 45°). Алгоритм застосування КТ при болях у попереку: 1) на підготовленій смужці КТ</p>
продовження таблиці 1	
	<p>в середині надірвати підкладку; 2) надалі КТ закріпити таким чином, щоб його центр збігся з лінією хребта; 3) другий фрагмент КТ зафіксувати таким самим чином (у нахлест, рівний приблизно 1/3 ширини стрічки); 4) аналогічно кріпиться третя смужка (у нахлест). Алгоритм КТ при болях в спині та попереку: 1) військовослужбовець нахилиється вперед; 2) перша стрічка КТ закріплюється по ходу хребта; 3) друга смужка КТ наклеюється під прямим кутом по відношенню до першої (навхрест); 4) інші дві смужки теж утворюють хрест, який по відношенню до першого знаходиться під кутом 45° (натяг 45-50%). Алгоритм застосування КТ при втомі в області попереку: 1) необхідно взяти два однакових по довжині фрагмента КТ; 2) зафіксувати їх паралельно лінії хребта з двох сторін (невеликий натягу 20-25%).</p>
<p>10.</p>	<p>Заняття 2.5. Удосконалення техніки КТ коліна (колінного суглобу). 1. Удосконалення техніки КТ коліна та колінних суглобів. Алгоритм застосування КТ для підтримки бічних зв'язок колінного суглобу: 1) перед початком нанесення КТ необхідно зігнути коліно; 2) підготувати 2 смужки; 3) першу смужку наклеїти під кутом 45°; другу – зафіксувати збоку від колінної чашечки паралельно стегна і з невеликим заходом під коліно. Алгоритм КТ для підтримки колінної чашечки (техніка КТ для стабілізації колінного суглоба): 1) підготувати 2 стрічки необхідного розміру; 2) перша частина КТ наклеюється по двох краях колінної чашечки так, немов пластирі обіймають суглоб з різних сторін; 3) зафіксувати «підкови» (кінці повинні бути нагорі); 4) третій відрізок КТ наклеюється з метою додаткової фіксації всієї аплікації. Алгоритм КТ при болю в коліні: 1) коліно зігнутому під прямим кутом; 2) підготувати два відрізки КТ; 3) першу смужку своєю серединою зафіксувати нижче колінної чашечки (кінчиками догори огинаючи колінний суглоб підковою); 4) другу частину стрічки аналогічним способом закріпити у зворотному напрямі. Алгоритм КТ при бурситі: 1) підготувати смужку КТ (розрізати її на окремі тонкі шматки); 2) одним кінцем КТ фіксується зовні на стегні вище колінного суглоба, другий «якір» закріплюється нижче коліна в області литкового м'яза; 3) тонкі смужки розправити по сторонам та зафіксувати. Алгоритм КТ коліна з метою загальної підтримки: 1) зігнути коліно під прямим кутом; 2) закріпити «якір» стабілізуючого КТ на 5 см вище колінної чашечки; 3) створити фіксуючий «кошик» (загорнути КТ навколо колінної чашечки з обох сторін); 4) плавно розправити КТ по колу без натягу; 5) нанести декомпресійний КТ горизонтально нижче підколінної чашечки (натяг 50-70% в середині КТ, кінці кріпити без натягу).</p>
<p>11.</p>	<p>Заняття 2.6. Контрольне заняття. 1. Контроль сформованості практичних навичок нанесення КТ на ділянки: шиї, ліктя, спини та попереку, коліна (колінного суглобу).</p>
<p>Примітка: 1) вивчення експериментальної методики здійснюється військовослужбовцем самостійно (в разі необхідності можливим є залучення ерготерапевта, фахівця з кінезіологічного тейпування, або фахівця фізичної підготовки та спорту, який володіє навичками кінезіотерапії); 2) під час опанування експериментальною методикою військовослужбовець вивчає основні «проблемні зони» індивіда відповідно до результатів анкетування (див рис. 2); 3) упродовж теоретичного блоку військовослужбовці відвідують навчально-тренувальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки згідно розкладу; під час самостійного опанування експериментальною методикою КТ (практичний блок) військовослужбовець самостійно визначає час та кількість спроб для тренування; 4) після опанування експериментальної методики військовослужбовець самостійно здійснює її апробацію в системі спеціальної фізичної підготовки (інших предметах бойової підготовки).</p>	
<p>Авторська розробка: М. Волков, О. Хацаюк</p>	

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (3 етап) членами науково дослідної групи планується:

- 1) розробити вимоги до констатувально-функціонального блоку зазначеної вище експериментальної методики, здійснити підбір арсеналу фізичних вправ та функціональних комплексів (засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки), що забезпечує удосконалення спеціальної фізичної підготовленості представників досліджуваної категорії;
- 2) здійснити попередню апробацію; у разі потреби внести необхідні зміни;
- 3) розробити організаційно-педагогічні умови і впровадити їх у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій) інституцій СБОУ;
- 4) розробити план педагогічного експерименту та реалізувати його;

5) отримані результати педагогічного експерименту впровадити в систему професійної освіти майбутніх офіцерів (систему професійної підготовки військовослужбовців різних категорій) інституцій СБОУ.

Підсумовуючи вище викладене доцільно констатувати, що поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження нами розроблено методику кінезіологічного тейпування окремих біоланок (частин тіла) військовослужбовців інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням (на прикладі майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі спеціальної фізичної підготовки).

Очікується, що запропонована нами експериментальна методика у майбутньому забезпечить підвищення показників (складових) готовності представників досліджуваної категорії до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності, а саме: збільшиться час ефективного та надійного виконання службово-бойових завдань, які потребують значної витрати фізичних сил; підвищиться точність та влучність виконання пострілів із різних видів стрілецької зброї; оптимізується режим прикладної рухової діяльності; збільшиться ефективність управління бойовою технікою та складними механізмами, які передбачають застосування фізичної сили; оптимізується індивідуальна техніка застосування заходів фізичного впливу (сили); підвищиться тонус м'язів та окремих груп м'язів; підвищиться спеціальна витривалість, підвищиться темп наступу тощо.

Результати дослідження впроваджено у систему професійної освіти майбутніх офіцерів: Національної академії Служби безпеки України, Київського інституту Національної гвардії України, Харківського національного університету внутрішніх справ та Національної академії Національної гвардії України.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають визначення ефективності застосування сучасних методик кінезіологічного тейпування в системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ.

Література

1. Бас О. Кінезіологічне тейпування, як засіб фізичної терапії при лімфостазі. *Вісник Прикарпатського університету (фізична культура)*. Івано-Франківськ, 2021. – Вип. 27 (28). С. 13-17.
2. Kase K., Wallis J., Kase T. *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelin*. Masth. St NE, USA : Kinesio, 2013. 198 p.
3. Кіндзер Б.М., Бабич Н.Л., Сіренко Р.Р., Рибич І.Є., Ільницький І.М., Петренко Н.В. Методика фізичної терапії самбістів із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 11 (143). С. 75-83.
4. Любич Р.І. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки : дис. ... доктора філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Харків, 2023. 424 с.
5. Марченков С.М. Формування інформаційно-аналітичної компетентності майбутніх офіцерів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2021. 23 с.
6. Москаленко М.В., Откидач В.С., Корчагін М.В., Балдецький А.А. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 9 (154). С. 63-67.
7. Откидач В.С. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств : дис. ... доктора філософії : 017 Фізична культура і спорт, 01 Освіта/Педагогіка. Дніпро, 2023. 242 с.
8. Русин Л.П., Сіренко П.О., Ілюха Л.М., Денисовець Т.М., Квак О.В., Білоброва Т.Г. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми ерготерапії самбістів-ветеранів із хронічними травмами гомілкоstopних суглобів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 7 (152). С. 101-107.
9. Самсонов Ю.В., Белашов Ю.О., Хацаюк О.В., Задорожний К.А., Толочкєєв В.О., Шабатура С.О., Повар О.В., Магмет Т.М. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів до застосування новітніх зразків високоточної зброї із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 2 (160). С. 155-161.
10. Солодка О.В., Куц О.О., Матвейко О.М., Білобров В.М., Кусовська О.С., Биковська А.М. Програма ерготерапії самбістів категорії «MASTERS» із хронічними травмами стопи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 6 (151). С. 141-149.
11. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
12. Хацаюк О.В., Гіренко С.П., Ванюк Д.В., Волянський В.Г., Задорожний К.А., Лазоренко С.С., Делямба М.М. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 8 (153). С. 104-109.
13. Чупахін С.А. Формування професійної компетентності майбутніх інженерів-зв'язківців в процесі вивчення

спеціальних дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2018. 252 с.

14. Швець Д.В. Підготовка майбутніх офіцерів МВС України до охорони і забезпечення громадського порядку в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2016. 20 с.

15. Ягодзінський В.П., Діуца І.В., Ворок С.С., Барковський Д.О., Іванов С.В., Слівінський Я.С., Родіонов М.О., Стасюк В.М., Ареф'єва Л.П., Плющак О.В. Взаємозв'язок між показниками фізичної та бойової підготовки у курсантів-десантників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 12 (158). С. 165-168.

References

1. Bass O. Kinesiological taping as a means of physical therapy for lymphostasis. *Bulletin of the Precarpathian University (physical culture)*. Ivano-Frankivsk, 2021. – № 27 (28). p. 13-17.

2. Kase K., Wallis J., Kase T. *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelin*. Masth. St NE, USA : Kinesio, 2013. 198 p.

3. Kindzer B.M., Babich N.L., Sirenko R.R., Rybchych I.E., Ilnytskyi I.M., Petrenko N.V. Methods of physical therapy of sambo wrestlers using kinesiological taping for neck injuries. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 11 (143). P. 75-83.

4. Lyubchych R.I. Formation of physical readiness of future officers of the National Guard of Ukraine for service and combat activity in the process of professional training: Thesis ... Doctor of Philosophy: 015 Professional educations (by specialization). Kharkiv, 2023. 424 p.

5. Marchenkov S.M. Formation of informational and analytical competence of future officers in the process of professional training: Autoref. Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.04. Zhytomyr, 2021. 23 p.

6. Moskalenko M.V., Otkydach V.S., Korchagin M.V., Baldetskyi A.A. Formation of psychophysical readiness of military personnel by means of special physical training. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 9 (154). P. 63-67.

7. Otkydach V.S. Improvement of special physical training of cadets by means of military and sports all-around: Thesis ... Doctor of Philosophy: 017 Physical culture and sport, 01 Education/Pedagogy. Dnipro, 2023. 242 p.

8. Rusyn L.P., Sirenko P.O., Ilyukha L.M., Denisovets T.M., Kvak O.V., Bilobrova T.G. The results of the research-experimental verification of the program of ergotherapy of veteran Sambo athletes with chronic injuries of the ankle joints. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 7 (152). P. 101-107.

9. Samsonov Yu.V., Belashov Yu.O., Khatsayuk O.V., Zadorozhny K.A., Tolokneev V.O., Shabaturova S.O., Povar O.V., Magmet T.M. Pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers to use the latest models of high-precision weapons with an emphasis on the use of special physical training. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 2 (160). P. 155-161.

10. Solodka O.V., Kuts O.O., Matveyko O.M., Bilobrov V.M., Kusovska O.S., Bykovska A.M. Occupational therapy program for Sambo athletes of the "MASTERS" category with chronic foot injuries. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 6 (151). P. 141-149.

11. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

12. Khatsaiuk O.V., Girenko S.P., Vanyuk D.V., Volyansky V.G., Zadorozhny K.A., Lazorenko S.S., Delyamba M.M. Implementation of modern technical means of training in the system of special physical training of future officers. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 8 (153). P. 104-109.

13. Chupakhin S.A. Formation of professional competence of future communications engineers in the process of studying special disciplines: Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.04. Zhytomyr, 2018. 252 p.

14. Shvets D.V. Training of future officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine for the protection and maintenance of public order in the process of professional training: Autoref. Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.04. Kyiv, 2018. 20 p.

15. Yagodzinskiy V.P., Diutsa I.V., Vorok S.S., Barkovskiy D.O., Ivanov S.V., Slivinskyi J.S., Rodionov M.O., Stasyuk V.M., Arefieva L.P., Plyuschkova O.V. The relationship between indicators of physical and combat training in paratrooper cadets. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 12 (158). P. 165-168.