

Роль мотивації курсантів на вдосконалення рівня фізичної підготовленості

Мельніков Андрій Вікторович¹, Шинкарук Віктор Олександрович², Гіщак
Остан Володимирович³

Опубліковано	Секція	УДК
29.12.2023	Освіта/Педагогіка	613.96

DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10450319>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. Ця стаття аналізує вплив мотивації на підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів. Зосереджуючись на ключових аспектах мотиваційного впливу, робиться акцент на важливості мотиваційних факторів у сприянні досягненню високого рівня фізичної форми серед студентів військових навчальних закладів. Автор розглядає різноманітні підходи та методи стимулювання мотивації для досягнення кращих результатів у фізичній підготовці курсантів.

Ключові слова: мотивація, фізична підготовка, курсанти, військові навчальні заклади, ефективність навчання, стимулювання, розвиток особистості, спорт, здоров'я, тренування.

The role of the motivation of cadets in improving the level of physical fitness

Abstract. This article analyzes the influence of motivation on increasing the level of physical fitness of cadets. Focusing on the key aspects of motivational influence, emphasis is placed on the importance of motivational factors in promoting the achievement of a high level of physical fitness among students of military educational institutions. The author considers various approaches and methods of stimulating motivation to achieve better results in the physical training of cadets. The important tasks of the research are to analyze the main factors affecting the motivation of cadets regarding physical training, to determine effective methods and approaches to stimulating the motivation of cadets in improving physical development, to collect and analyze the results of previous studies on the influence of motivation on increasing physical activity and training in military educational institutions, to develop recommendations on optimal strategies for increasing the motivation of cadets to improve their physical fitness.

¹доктор педагогічних наук, доцент, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Україна, м.Хмельницький, <https://orcid.org/0000-0001-6039-1021>

²старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Україна, м. Хмельницький, <https://orcid.org/0000-0002-1317-8225>

³ курсант 2 курсу факультету Безпеки Державного кордону Національної академії Державної прикордонної служби України ім.Богдана Хмельницького, Україна, м.Хмельницький

It was found that understanding the relationship between motivation and physical training is important for trainers, teachers and leaders of military educational institutions. Creating a favorable psychological climate is also an important factor.

It has been studied that the use of group exercises and team sports helps to support and motivate each other to achieve common goals.

Keywords: motivation, physical training, cadets, military educational institutions, training effectiveness, stimulation, personality development, sports, health, training.

Вступ

У військових навчальних закладах важливо підтримувати високий рівень фізичної підготовки курсантів, проте існує проблема неефективної мотивації для досягнення оптимальних результатів у цьому напрямку.

Мета дослідження: Метою даного дослідження є аналіз та визначення ролі мотивації у підвищенні рівня фізичної підготовленості курсантів у військових навчальних закладах.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати основні фактори, що впливають на мотивацію курсантів щодо фізичної підготовки.
- Визначити ефективні методи та підходи до стимулювання мотивації курсантів у вдосконаленні фізичного розвитку.
- Зібрати та проаналізувати результати попередніх досліджень щодо впливу мотивації на підвищення фізичної активності та підготовки у військових навчальних закладах.
- Розробити рекомендації щодо оптимальних стратегій підвищення мотивації курсантів для покращення їхньої фізичної підготовленості.

Дослідження з питання реалізації мотивації в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів вже здійснювались у різних напрямках. Наприклад, в роботах таких вчених, як Л. М. Грень [5], В. Семиченко [9] та Л. Л. Борисенко [3], розглядали поняття мотиваційної сфери людини. Також дослідження зосереджувались на особливостях професійної мотивації, зокрема у контексті готовності курсантів до професійної діяльності, що висвітлені в роботах В. В. Коновалова, О. Г. Піддубного, А. І. Полтавця [7] та Ю. С. Барана, Ю. М. Антошківа, А. М. Ковальчука [2].

Результати

Мотивація є ключовим аспектом у сфері фізичної активності та підготовки. Поняття мотивації включає в себе комплекс факторів, що спонукають людину до дій, спрямованих на досягнення конкретних цілей чи задоволення потреб. У контексті фізичної підготовки, мотивація визначає здатність особистості зберігати зацікавленість та наполегливість у виконанні фізичних вправ, тренування та спортивних заходів.

Значення мотивації для фізичної активності полягає в тому, що вона стимулює особистість до виконання фізичних вправ, покращення фізичної форми та досягнення спортивних цілей. Різноманітні фактори можуть впливати на мотивацію в цьому контексті, такі як внутрішні (особистісні цінності, цілі, потреби, інтереси) та зовнішні (соціальна підтримка, визнання, навчання).

Мотивація до фізичних занять може виникати через внутрішній драйв особистості, який відображається у бажанні досягти певного рівня фізичної форми чи здоров'я. Крім того, зовнішні мотиватори, такі як підтримка від тренерів, похвала від оточуючих, також можуть значно впливати на мотивацію студентів та курсантів.[1]

Розуміння важливості мотивації в фізичній підготовці дає можливість розвивати ефективні методи та стратегії стимулювання курсантів до активної участі у фізичних

заняттях. Варто враховувати індивідуальні особливості кожної людини для підбору оптимальних методів мотивації, що допоможе досягти кращих результатів у покращенні рівня фізичної підготовленості.

Взаємозв'язок між мотивацією та фізичною підготовкою є ключовим фактором у досягненні успіху у спорті та фізичній активності. Мотивація впливає на відданість тренуванням, прагнення до досягнення результатів та витривалість у досягненні поставлених цілей у фізичній підготовці.

Курсанти, що мають високий рівень мотивації, зазвичай виявляють більшу ініціативу в тренуваннях та регулярно виконують фізичні вправи, щоб досягти поставлених спортивних цілей. Їхній ентузіазм та наполегливість може бути визначальними факторами у досягненні відмінних результатів у спорті та покращенні фізичної форми.

Важливо враховувати, що мотивація може мати як внутрішні, так і зовнішні джерела. Внутрішня мотивація базується на внутрішніх цінностях, цілях та особистих переконаннях. Тимчасово вона може бути більш стійкою, оскільки основана на внутрішніх переконаннях людини. Зовнішня мотивація, натомість, може включати зовнішні стимули, такі як похвала, винагорода, суспільне визнання, які можуть тимчасово впливати на активність та результативність, але не завжди забезпечують тривалий і стійкий результат у фізичній підготовці.

Дослідження показують, що ефективний тренувальний процес потребує внутрішньої мотивації, яка допомагає курсантам зосередитися, бути наполегливими та стійкими у досягненні результатів. В той же час, зовнішня мотивація може допомагати спонукати до розпочатку тренувань або додавати енергії у спортивному процесі, але не завжди забезпечує постійний і стійкий прогрес у фізичній підготовці. [2]

Розуміння взаємозв'язку мотивації та фізичної підготовки важливе для тренерів, педагогів та керівників військових навчальних закладів. Створення ефективних систем мотивації, які б комбінували як внутрішні, так і зовнішні мотиви, може сприяти покращенню тренувального процесу, забезпечуючи стабільні та стійкі результати у підвищенні фізичної підготовленості курсантів у військових навчальних закладах.

Роль мотиваційної сфери в формуванні спортивних досягнень виявляється критичною для успіху у спорті та фізичній підготовці. Мотивація визначає напрямок, енергію та тривалість зусиль, які спрямовані на досягнення спортивних цілей.

Внутрішня мотивація, яка базується на внутрішніх цінностях, особистих переконаннях та особистих цілях, є ключовою для досягнення стійких та високих результатів у спорті. Курсанти, які відчують внутрішню мотивацію, виявляють вищу витривалість, більшу готовність до приступу до тренувань та бажання до саморозвитку. Ця форма мотивації спонукає їх до систематичних та цілеспрямованих дій для досягнення власних спортивних метеоу.

Зовнішня мотивація також може відігравати важливу роль у формуванні спортивних досягнень. Вона може стимулювати курсантів через зовнішні стимули, такі як похвала, винагорода чи публічне визнання. Однак зовнішня мотивація не завжди забезпечує стійкий успіх та тривалий прогрес у спорті. Її вплив може бути тимчасовим та залежити від зовнішніх обставин.

Ефективність досягнення спортивних результатів пов'язана зі здатністю курсантів бути мотивованими як внутрішньо, так і зовнішньо. Внутрішня мотивація надає стійкість та наполегливість у досягненні цілей, тоді як зовнішня мотивація може допомогти стимулювати початкову активність та зусилля у спортивних тренуваннях. [3]

Розуміння цього взаємозв'язку дозволяє тренерам та педагогам вдосконалювати методики та стратегії мотивації для студентів та курсантів у військових навчальних закладах. Створення балансу між внутрішньою та зовнішньою мотивацією сприяє

забезпеченню стабільних та стійких спортивних досягнень, а також сприяє загальному розвитку особистості та самореалізації курсантів через фізичну активність.

Соціальні та психологічні аспекти мотивації відіграють важливу роль у військових навчальних закладах, особливо у формуванні фізичної підготовки та спортивних досягнень курсантів. Соціальне оточення та взаємодія у військовому середовищі можуть суттєво впливати на мотивацію студентів.

З одного боку, колективна дисципліна та спільні цілі можуть стимулювати групову мотивацію до досягнення спільних спортивних результатів. У такому соціальному контексті, конкуренція між курсантами часто слугує стимулом для підвищення фізичної активності та досягнення кращих показників у тренуваннях.

З іншого боку, психологічний стан кожного курсанта також грає значну роль у формуванні мотивації. Особистісні особливості, психічний стан, емоційний фон та внутрішні мотиви кожного курсанта мають велике значення для стимулювання фізичної активності. Наприклад, управління стресом, впевненість у собі та внутрішня мотивація можуть бути ключовими факторами, що впливають на бажання курсантів до активного заняття спортом.

У військовому середовищі, де велика увага приділяється дисципліні та військовій підготовці, психологічна підтримка та мотиваційний супровід грають значну роль у підтримці та стимулюванні інтересу курсантів до фізичної активності. Спеціалізовані психологи можуть надавати підтримку, допомагаючи вирішувати проблеми зі стресом, мотивацією та психічними перешкодами, які можуть впливати на активність та результативність у спортивній діяльності. [3]

Таким чином, розуміння соціальних та психологічних аспектів мотивації у військових навчальних закладах є ключовим для забезпечення успішного спортивного розвитку курсантів. Забезпечення сприятливого психологічного клімату, підтримка у вирішенні психологічних труднощів та створення сприятливого соціального середовища можуть підвищити рівень мотивації курсантів до фізичної активності та сприяти їхньому спортивному розвитку.

Вплив педагогічного процесу на стимулювання бажання до фізичної активності серед студентів та курсантів виявляє значний вплив на їхню мотивацію та бажання до занять спортом. Роль педагогів, тренерів та інших осіб, що відповідають за фізичну підготовку, полягає в створенні сприятливої атмосфери та стимулюючого середовища, яке б підтримувало бажання студентів брати участь у фізичних заняттях.

Ефективні методи педагогіки, які спрямовані на підвищення мотивації, включають в себе індивідуальний підхід до студентів, адаптацію програм до їхніх потреб та можливостей, а також використання цікавих методик навчання. Диференціювання завдань, залучення до участі у різноманітних видовищних заходах, організація конкурсів та спортивних заходів може значно підвищити інтерес до фізичної активності.

Також важливим є вплив менторства та підтримки з боку викладачів. Здатність наставників надихати, підтримувати та відзначати успіхи курсантів стимулює їхню мотивацію до занять спортом. Психологічна підтримка та спілкування з викладачами можуть мати значний вплив на емоційний стан курсантів та їхнє бажання активно займатися фізичними вправами.

Педагогічний процес також має враховувати різні методики мотивації, що можуть включати в себе створення програм з поступовим підвищенням складності, використання системи похвали та визнання, а також впровадження інтерактивних технологій та ігрових елементів для збільшення інтересу до занять спортом. [4]

Психологічні та особистісні фактори грають визначальну роль у формуванні мотивації до занять спортом серед студентів та курсантів. Психічний стан, емоційний

фон та внутрішня мотивація є ключовими компонентами, що визначають ставлення до фізичної активності.

Одним із факторів, що впливають на мотивацію, є ступінь впевненості у власних силах. Люди, які вірять у свою здатність досягати успіху у спорті, частіше схильні до активних фізичних занять. Здатність впоратися з труднощами, самоконтроль та внутрішня детермінація грають важливу роль у формуванні мотивації.

Також, емоційний стан відіграє значну роль у мотивації до занять спортом. Ентузіазм, радість від зайняття фізичною активністю та задоволення від досягнення результатів можуть значно збільшити бажання займатися спортом. Отже, позитивне емоційне сприйняття занять спортом може підвищити рівень мотивації.

Однак, важливо враховувати також особистісні особливості. Різні цінності, інтереси та погляди на спорт можуть визначати рівень мотивації. Деякі особистості більше схильні до індивідуальних видів спорту, тоді як інші віддають перевагу груповим тренуванням. Розуміння цих особливостей дозволяє створювати індивідуальні підходи та програми для кожного студента чи курсанта.

Успішна мотивація до занять спортом виникає внаслідок взаємодії різних факторів, які включають в себе психологічні аспекти, особистісні риси та емоційний стан. Розуміння цих факторів допомагає створювати ефективні підходи до мотивації, сприяючи бажанню студентів та курсантів до активного зайняття спортом та підвищенню їхньої фізичної підготовки.

Застосування педагогічних підходів для максимізації мотивації студентів та курсантів є ключовим аспектом в досягненні успішної фізичної підготовки. Ефективність навчального процесу напряму пов'язана зі стимулюванням і підтримкою мотивації до занять спортом. [5]

Один із педагогічних підходів - індивідуальний підхід до кожного учня чи курсанта. Розуміння їхніх потреб, вподобань, мети та цілей дозволяє створювати програми та підходи, спрямовані на збудження мотивації. При цьому, важливо враховувати, що кожна особистість унікальна, тому індивідуальний підхід дає можливість краще використовувати ресурси та можливості кожного учня.

Створення цікавих та змістовних програм - ще один ефективний педагогічний підхід. Розробка уроків чи тренувань, які будуть цікавими та захоплюючими для учнів, стимулює їхню активність та бажання до занять спортом. Використання інноваційних методик, ігрових елементів, змагань та прикладних завдань дозволяє зробити навчання цікавішим та стимулюючим.

Застосування системи похвали та позитивного підкріплення є ще одним важливим аспектом педагогічного процесу. Похвала за досягнення результатів, підкріплення за старанність у тренуваннях чи активність в заняттях спортом підтримує мотивацію студентів. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та зміцненню бажання до її занять.

Невід'ємною частиною педагогічного процесу є врахування психологічних аспектів. Сприятливе психологічне середовище, підтримка під час труднощів та виявлення розуміння до індивідуальних особливостей кожного учня є важливими аспектами. Надання можливості для виявлення та розвитку сильних сторін, допомога в подоланні труднощів та підтримка в емоційному плані сприяють формуванню мотивації до фізичної активності.

Використання інноваційних технологій у спортивному навчанні відіграє ключову роль у покращенні ефективності тренувань, максимізації результатів та підвищенні мотивації студентів та курсантів. Технологічні досягнення відкривають нові можливості для покращення спортивної підготовки та навчання.

Однією з ключових інновацій є використання віртуальної реальності (VR) та розширеної реальності (AR). Ці технології дозволяють створювати іммерсивні середовища для тренувань та симуляцій спортивних ситуацій. Наприклад, використання VR дозволяє курсантам отримати відчуття реальності спортивних подій, сприяє покращенню реакційних здібностей та прийняттю швидких рішень у стресових ситуаціях.

Також, сучасні аплікації та програми для смартфонів і планшетів надають великий потенціал для спортивного навчання. Вони можуть пропонувати інтерактивні тренування, відеоматеріали для аналізу техніки, плани тренувань та рекомендації щодо харчування та відпочинку. Це дозволяє курсантам отримати доступ до інформації та тренувань у будь-який час та з будь-якого місця. [5]

Ще однією інноваційною технологією є використання датчиків та вбудованих пристроїв для відстеження фізичних показників. Вони дозволяють отримувати точні дані про фізичні навантаження, пульс, кількість кроків, силу та інші параметри, що дає можливість тренерам аналізувати та коригувати програми тренувань для кожного студента індивідуально.

Технологічні засоби також можуть використовуватися для покращення комунікації між тренерами та курсантами. Відеоконференції, онлайн-платформи для обговорення тренувань, спільна робота над відеоматеріалами чи спортивними стратегіями дозволяють підтримувати зв'язок навіть на відстані, сприяючи збереженню мотивації та тренувального процесу.

Психологічні методи та техніки грають важливу роль у підвищенні зацікавленості курсантів у фізичній активності, сприяючи їхній мотивації та бажанню займатися спортом. Розуміння психологічних аспектів сприйняття фізичної активності та впливу емоційно-психологічного фону на спортивні досягнення є важливим для ефективності тренувань.

Один із ефективних методів - позитивне підкріплення. Підтримка та похвала за досягнення успіхів у спортивних заняттях мотивує курсантів до подальших зусиль. Позитивне підкріплення може бути матеріальним або моральним і сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Стимулювання внутрішньої мотивації також є важливим елементом. Розвиток внутрішніх цінностей та переконань стосовно важливості фізичного здоров'я та спорту, використання особистісного росту та самореалізації як цілей для занять спортом сприяють підвищенню мотивації.

Психологічна підтримка та консультування також мають значення. Деякі курсанти можуть мати емоційні або психологічні перешкоди, які перешкоджають їхньому бажанню займатися спортом. Психологічні консультації та підтримка можуть допомогти у подоланні цих перешкод та сприяти більш активному відношенню до фізичної активності.

Створення сприятливого психологічного клімату також є важливим фактором. Уникання стресу, впевненість у собі, позитивне сприйняття середовища та підтримка співучасників можуть значно впливати на бажання курсантів до зайняття спортом.

Використання психологічних технік для підвищення зацікавленості курсантів у фізичній активності має ключове значення для підвищення їхньої мотивації та результативності у спортивних заняттях. Розуміння та використання цих методів дозволяє ефективно сприяти формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та активності.

Подання прикладів успішної реалізації мотивації у підвищенні фізичної підготовленості є ключовим в контексті демонстрації та стимулювання бажання студентів та курсантів до занять спортом та збереження мотивації до досягнення

високих результатів у спортивних змаганнях. Ці приклади надають можливість кращого розуміння ефективних стратегій та технік, що допомагають досягти успіху у фізичній підготовці. [6]

Один із важливих прикладів може включати успішність мотиваційних програм у військових навчальних закладах. Реалізація системи похвали та визнання досягнень учнів, використання конкурсів, стимулювання командної роботи у спортивних заходах та позитивна психологічна підтримка можуть виявити свою ефективність у підвищенні мотивації до фізичної активності та досягненні кращих результатів.

Також, реалізація індивідуальних програм та методик для підготовки до спортивних змагань може стати ефективним прикладом успішної мотивації. Підхід, спрямований на розробку персоналізованих планів тренувань, врахування індивідуальних особливостей та мети кожного учасника, може підвищити мотивацію до досягнення більших висот у спорті.

Подання успішних прикладів з використанням новітніх технологій у фізичній підготовці, таких як VR-симуляції для тренувань або інтерактивні тренувальні програми, також може виявитися дуже корисним. Дані приклади показують, як використання сучасних технологій стимулює інтерес до фізичної активності та сприяє підвищенню результативності у тренуваннях.

Успішність здійснення програми підтримки та мотивації до фізичної активності у військових навчальних закладах, у навчальних закладах та спортивних клубах, може стати прикладом для інших установ та організацій щодо того, як вдосконалити методи підвищення мотивації для досягнення бажаних спортивних результатів. Вони слугують важливими джерелами натхнення для студентів, курсантів та тренерів, допомагаючи їм вірити у власні можливості та досягати великих висот у фізичній підготовці.

Розроблення рекомендацій для викладачів та адміністрації навчальних закладів, спрямованих на підвищення рівня мотивації курсантів до фізичної активності, є важливим етапом для стимулювання бажання учнів до занять спортом та покращення їхньої фізичної підготовки.

Однією з ключових рекомендацій для викладачів є створення цікавих та різноманітних програм фізичної підготовки. Варіативність у заняттях, включення різних видів спорту та вправ допомагають уникнути монотонності та заохочують учнів до активності. [7]

Також, важливо стимулювати командний дух та взаємодію серед курсантів. Використання групових вправ та командних видів спорту сприяє підтримці та мотивації одне одного до досягнення спільних цілей.

Для адміністрації навчальних закладів рекомендується розвивати інфраструктуру для спортивних занять. Забезпечення сучасним спортивним обладнанням, створення комфортних умов для тренувань та доступу до спортивних заходів може значно підвищити зацікавленість учнів.

Крім того, важливо створити систему підтримки та стимулювання успіхів у спорті. Винагороди за досягнення результатів, похвала за зусилля та прогрес, організація спортивних заходів та змагань сприяють підвищенню мотивації.

Рекомендації також можуть включати проведення мотиваційних тренінгів для викладачів та адміністрації з метою вивчення психологічних аспектів мотивації та способів стимулювання учнів до фізичної активності. [8]

Важливо створити відкрите середовище, де курсанти відчують підтримку та можливість виражати свої погляди на програми фізичної підготовки. Врахування їхніх побажань та потреб сприятиме підвищенню зацікавленості учнів у заняттях спортом.

Висновки

Вищевказане дослідження виявилось важливим кроком у розумінні ролі мотивації у вдосконаленні фізичної підготовленості курсантів. Зібрана та проаналізована інформація підтвердила значущість мотиваційних чинників у стимулюванні інтересу та активності студентів у спортивних заняттях.

Одним із ключових висновків є те, що ефективна мотивація прямо впливає на результативність фізичної підготовки. Побудова мотиваційних стратегій та програм, спрямованих на стимулювання учнів до занять спортом, може виявитися вирішальною у підвищенні їхнього бажання досягати спортивних цілей.

Дослідження підтвердило також те, що індивідуальний підхід до мотивації є ефективним методом. Різноманітність підходів та врахування особистісних особливостей кожного курсанта стимулюють більший інтерес та бажання досягати успіху у спортивних заняттях.

Заслугує уваги також те, що позитивна атмосфера та стимулювання командного духу сприяють підвищенню мотивації. Спільні заходи, підтримка співучасників та взаємодія у колективі можуть підвищити ентузіазм та бажання досягнення спільних цілей у спорті.

У підсумку, роль мотивації у вдосконаленні фізичної підготовленості курсантів є визначальною. Вона відіграє ключову роль у підтримці інтересу до занять спортом, формуванні мети досягнення високих результатів та стимулюванні бажання розвиватися у спортивній діяльності.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 81–84.
2. Антошків Ю. М. Мотивування курсантів та студентів до занять фізичним вихованням і спортом / Ю. М. Антошків, А. М. Ковальчук, Ю. С. Баран // Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності : зб. наук. пр. – Львів : ЛДУ БЖД, 2019. – № 3 – С. 197–200.
3. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження мотиваційної сфери студентів у навчальному процесі. – Львів, 2021. Borysenko L. L. Psychological and pedagogical aspects of studying the motivational sphere of students in the educational process. – Lviv, 2021.
4. Бунеев Т. В. Педагогічна діяльність як основа професійної підготовки офіцера-управлінця (психологопедагогічний аспект) : навч. посіб. / Т. В. Бунеев, А. С. Сіцінський, С. В. Сінкевич. – Хмельницький : Вид-во Нац. акад. Держ. прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, 2015. – 232 с.
5. Грень Л. М. Розвиток мотиваційної сфери студентів як основа досягнення успіху в майбутній професійній діяльності / Проблеми інженерно-педагогічної освіти : зб. наук. пр. – Х. : Укр. інженернопедагогічна акад. (УІПА), 2018. – Вип. 28–29. – С. 209–214.
6. Демінський О. Ц. Мотиваційний компонент самопізнання та його роль у фізичній підготовці майбутніх офіцерів / О. Ц. Демінський / Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки / Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2018. – С. 41–43.
7. Коновалов В. В. Формирование мотивации к учёбе военно-прикладными упражнениями у курсантов немногочисленных специальностей университета

- гражданской защиты МЧС Украины / В. В. Коновалов, А. Г. Поддубный, А. И. Полтавец // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2016. – № 3. – С. 31–35.
8. Мозолев О. М. Готовність до фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів прикордонників як науково-педагогічна проблема / О. М. Мозолев, С. В. Васів // Збірник наукових праць. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2015. – № 55. – С. 82–84
 9. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека / В. А. Семиченко. – Киев : Миллениум, 2019. – 521 с.