

СФОРМОВАНІСТЬ У ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ РЕФЛЕКСІЇ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

В. Слюсарчук

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, Україна

кореспондент-автор – Слюсарчук В.: Slysar4ykv@ukr.net

doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.56-60

Вивчали ефективність чинного змісту фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників у формуванні одного з важливих компонентів їхньої готовності до професійної діяльності, а саме їхньої рефлексії. У зв'язку з цим визначили мету дослідження: визначити стан сформованості рефлексії дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення при використанні чинного змісту фізичної активності, реалізованого у визначених формах під час їхнього навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти. Для досягнення такої мети було використано комплекс адекватних методів дослідження, зокрема аналіз, синтез, психодіагностичне тестування за допомогою опитувальника А. В. Крапова, методи математичної статистики. Учасниками були 54 дівчини, вік яких на момент проведення дослідження становив завершення навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти. Результати. Вивчення літературних джерел засвідчило відсутність даних про стан сформованості рефлексії до фізичного самовдосконалення у дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників під час їхнього навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти. Проведеним у цьому напрямі дослідженням було встановлено, що у більшості таких дівчат рефлексія до фізичного самовдосконалення відповідає тільки середньому або низькому рівням. При цьому виявлено індивідуальні особливості сформованості такої рефлексії, зокрема одержані оцінки знаходились, переважно на нижній межі означених рівнів. *Висновки.* Традиційні організація, зміст фізичного виховання та способи його реалізації не сприяють формуванню готовності дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення. Це зумовлює необхідність удосконалення характеристик зазначених елементів керування педагогічним процесом.

Ключові слова: фізичне виховання, дівчата, майбутні офіцери-прикордонники, фізичне самовдосконалення, стан сформованості

Sliusarchuk V. Formation of girls' future Customs officers a reflection to physical self-improvement

Abstract. The effectiveness of an actual content of physical education of girls – future Customs officers in formation of an important component of their readiness for professional activity, namely their reflection, was studied. In this regard, we determined the purpose of our study: to determine the state of reflection of girls – future Customs officers to physical self-improvement by using valid content of physical activity which is realized in certain forms during their studies in a specialized higher educational establishment. To achieve this goal, a set of adequate research methods were used, including analysis, synthesis, psychodiagnostic testing with the help of A.V. Krapov questionnaire, methods of mathematical statistics. The participants were 54 girls, who at the time of our research almost finished their studies at higher educational institution. *Results.* Study of literary sources showed that there is no data about state of reflection to physical self-improvement of future Customs officers girls during their training at a specialized higher educational institution. Research conducted in this area has showed that most of these girls have medium or low reflection of physical self-improvement. At the same time, the individual features of formation of such reflection were revealed, in particular, the obtained results were located, mainly at the lower boundary of the indicated levels. *Conclusions.* Traditional organization, the content of physical education and the ways of its realization do not contribute to formation of readiness of girls' - future Customs officers for physical self-improvement. This leads to need to improve the characteristics of these characteristics to control pedagogical process.

Keywords: physical education, girls, future Customs officers, physical self-improvement, state of formation.

Вступ

Високоєфективна професійна діяльність офіцерів-прикордонників неможлива без постійного підтримання на високому рівні розвитку необхідних властивостей, якостей, навичок, а також знань та вмінь їх реалізовувати практично [8; 13; 14; 16]. Досягається такий результат виключно систематичними заходами зі самовдосконалення [2; 9–11]. Це стосується не тільки чоловічого контингенту офіцерів-прикордонників, але й жіночого [1; 4; 5; 12; 14; 19].

Водночас, дотепер відсутні дослідження, спрямовані на вивчення особливостей рефлексії до фізичного самовдосконалення у дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників під час їхнього навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти. Наявні [14] пропонують професіограму офіцерів-прикордонників жіночої статі, модель формування їхньої професійної готовності та педагогічні умови цього процесу.

Зокрема цими умовами є: забезпечення початкового військового навчання та виховання дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників; розвиток у них військово-професійного стилю спілкування; диференційований підхід до формування дівочих навчальних груп; удосконалення індивідуальної професійної підготовки представників командного та науково-педагогічного складу чоловічої статі щодо навчальної діяльності у таких групах. Тобто наявне дослідження створює передумови для розв'язання виокремленої наукової проблеми.

Що стосується останнього, то необхідність тут не викликає сумнівів у випадку врахування, що визначальними характеристиками рефлексії є здатність до саморегуляції, самоаналізу й адекватного оцінювання результатів своєї діяльності [10; 11; 18]. Усе зазначене і зумовило проведення дослідження в означеному науковому напрямі.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження полягала у визначенні стану сформованості рефлексії дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення при використанні чинного змісту фізичної активності, реалізованого у визначених формах під час їхнього навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти. У дослідженні взяли участь 54 дівчини, середній вік у вибірці становив $20,4 \pm 0,3$ років. Було виконано вимоги Гельсінської декларації про етичні засади медичних досліджень, що відбуваються за участі людей (WMA (World Medicine Association) Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects, 2013). Дослідження було проведено наприкінці навчання таких дівчат в спеціалізованому закладі вищої освіти, фактично – безпосередньо до початку їхньої професійної діяльності. Забезпечували досягнення поставленої мети використанням комплексу адекватних методів дослідження, зокрема: із загальнонаукових – аналіз, синтез інформації літературних джерел [17, с. 54–55]; із психодіагностичних – методику А. В. Карпова [7], що дозволяє вивчити рефлексію індивіда до певного виду діяльності; із педагогічних – констатувальний педагогічний експеримент; методів математичної статистики – визначення середнього арифметичного, помилку середнього, D-критерію (статистики для встановлення розбіжності двох середніх, що визначені у відсотках) [17, с. 173]. Реалізація методики передбачала використання опитувальника, що містить 27 тверджень. На кожне респондент повинен надати відповідь, обравши тільки один варіант поміж усіх запропонованих. Варіанти пропонують відповідь, що передбачає таке: 1 – тлумачення є абсолютно невірним; 2 – невірним; 3 – скоріше невірним; 4 – не знаю; 5 – скоріше вірним; 6 – вірним; 7 – абсолютно вірним. Дії респондента полягають у тому, що він обирає одну з цих цифр (виходячи з обраного варіанту відповіді) і проставляє її в опитувальнику у спеціально відведеному місці (знаходиться навпроти питання). Після відповіді на всі питання визначають домінування одного із запропонованих опитувальником видів рефлексії та його значущість. Критерієм була більшість певного варіанта тверджень, що відповідали одному з таких видів рефлексії: ситуативній (твердження на питання 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26); ретроспективній діяльності (твердження на питання 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27); перспективній (твердження на питання 3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20); спілкування і взаємодії з іншими людьми (твердження на питання 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26). Після цього визначали підсумковий бал за сумою кожного балу, враховуючи, що 15 тверджень у питаннях 1, 3-5, 9-11, 14, 15, 18-20, 22, 24, 25 є прямими. Інші 12 тверджень (питання 2, 6-8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27) є зворотними, а бали за відповіді на них виставляють у зворотному порядку; у першому випадку бали

виставляють в звичайному порядку. Загалом, схема підведення підсумків виглядала так: після відповідей на всі питання підраховували бали, а саме: насамперед визначили їхню суму, потім – перевели її у підсумковий бал (табл. 1), а після – інтерпретували цей бал. При цьому, більше значення свідчило про більш високий рівень сформованості рефлексивного компонента готовності дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників до досліджуваного виду діяльності. Використаним рівням відповідала така кількість балів: 10–9 – високий рівень, 8–7 – вищий від середнього, 6–5 – середній, 4–3 – нижчий від середнього, 2–0 – низький.

Таблиця 1

Шкала для оцінювання рефлексії дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників до самовдосконалення

Сума балів	Підсумковий бал
До 80	0
100	1
101-107	2
108-113	3
114-122	4
123-130	5
131-139	6
140-147	7
148-156	8
157-172	9
172 і вище	10

Результати дослідження

Проведеним психодіагностичним тестуванням дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників було встановлено, що наприкінці навчання тільки 8 з усіх 54 або 13 % демонстрували високий рівень рефлексії до здійснення фізичного самовдосконалення у подальшому (табл. 2). Дещо нижчу оцінку одержало 6 дівчат (11,1 %), а саме яка засвідчувала сформованість у них означеного компоненту готовності до професійної діяльності на нижчому від високого рівні.

Таблиця 2

Стан сформованості рефлексії до фізичного самовдосконалення у дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників наприкінці навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти

Рівень	Результат (n=54)	
	в абсолютних значеннях	у %
Високий	7	13 %
Вищий від середнього	6	11,1 %
Середній	12	22,2 %
Нижчий від середнього	19	35,2 %
Низький	10	18,5 %

Середнім рівнем сформованості рефлексії до фізичного самовдосконалення відзначалося 22,2 % випускниць. Нижчий від середнього рівень було виявлено у найбільшій кількості випускниць, а саме 35,2 %, тоді як низький рівень – у решти 18,5 % або 10 дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників. Більш детальний аналіз одержаних емпіричних даних, а саме за величиною балу, яким у кожної дівчини було оцінено стан сформованості рефлексії до досліджуваного виду діяльності, виявив індивідуальні особливості. Так, сформованість рефлексії до фізичного самовдосконалення, котра відповідала найвищому балу «10», не було встановлено у жодної дівчини – майбутнього офіцера-прикордонника наприкінці навчання (табл. 3).

Таблиця 3

Стан сформованості рефлексії до фізичного самовдосконалення у дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників наприкінці навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти

Рівень	Підсумковий бал	Результат (n=54)	
		в абсолютних значеннях	у %
Високий	10	–	–
	9	7	13,0
Вищий від середнього	8	2	3,7
	7	4	7,4
Середній	6	5	9,2
	5	7	13,0
Нижчий від середнього	4	5	9,2
	3	14	26,0
Низький	2	10	18,5
	1	–	–
	0	–	–

У той же час, іншим балом, що засвідчував високий рівень сформованості означеного компоненту готовності, а саме «9», було оцінено 7 дівчат або 13 %.

Під час аналізу кількості оцінок вищого від середнього рівня встановили, що поміж усіх 6 дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників із таким рівнем сформованості досліджуваної рефлексії, максимальний бал «8» мали тільки 3,7 %. У решти дівчат, а саме 7,4 %, сформованість цієї рефлексії було оцінено більш низьким балом «7».

З усіх 12 дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників, у яких рефлексія до самовдосконалення була сформована на середньому рівні, 5 відзначалося більш високими показниками. Це зумовило більш високу оцінку, а саме 6 балів, тоді в інших вона становила 5 балів.

Аналогічний результат одержали під час аналізу оцінок, що засвідчували нижчий від середнього рівень сформованості рефлексії до самовдосконалення, за

винятком такого. Кількість дівчат із більш високим балом цього рівня, а саме «4» становила тільки 9,2 %, тоді як із балом «3» – 26 %. Щодо низького рівня, то тут в усіх 18,5 % дівчат оцінка сформованості рефлексії відзначалися максимальним балом «2».

Дискусія

Сьогодні стрімко збільшується кількість осіб жіночої статі, які є військовослужбовцями Державної прикордонної служби України. Так, за останні роки вона зросла з 8,5 до 31,4 % та знаходиться в межах 5 % від загальної кількості всіх офіцерів цієї служби. Це засвідчує, по-перше, про оволодіння особами жіночої статі відносно новим видом діяльності, їхній статус (офіцер прикордонної служби). По-друге, це актуалізує проблему, пов'язану з підготовкою дівчат до професійної діяльності як офіцера-прикордонника взагалі та з урахуванням їхніх особливостей під час навчання зокрема.

Дані дослідників [1], які вивчали це питання під час підготовки дівчат – майбутніх офіцерів Збройних сил України, свідчать про ефективність програми вдосконалення їхньої фізичної підготовленості та активності, що передбачає проведення занять з фізичного виховання в різних умовах військово-професійної діяльності під час навчання у закладі вищої військової освіти. При цьому, одну з провідних причин недостатньої фізичної підготовленості майбутніх офіцерів жіночої статі на етапах навчання є низька мотивація до фізичного виховання [3]. Зазначене відповідає загальній тенденції, характерній для інших категорій студентської молоді жіночої статі [6]. Крім цього, мотивація є однією з визначальних умов реалізації такого процесу як самовдосконалення [10; 11].

Певною мірою останнє підтверджують дані, одержані нами після проведеного дослідження. Так стан сформованості наприкінці навчання рефлексії дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників до здійснення самовдосконалення у своїй подальшій професійній діяльності не відповідає необхідному, а саме значно нижчий від нього: кількість дівчат із високим і вищим від середнього рівнями тільки 24,1 %.

Іншими словами, несформована рефлексія, на нашу думку, призводить до відсутності в дівчат належної уваги до своїх показників, зокрема у спеціальній фізичній підготовленості. Відсутність такої уваги, у свою чергу, є свідченням несформованої мотивації досягати високих значень у показниках фізичної підготовленості. Не розглядаючи причини такого стану мотивації відзначимо тільки, що вона є одним із провідних чинників у досягненні високого результату у найрізноманітніших видах діяльності, у нашому випадку – до здійснення фізичної активності [12].

З іншого боку, одержані дані засвідчують неадекватність змісту фізичного виховання дівчат –

майбутніх офіцерів-прикордонників під час їхнього навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти в аспекті успішного вирішення завдання, що пов'язане з формуванням у них інтересу, бажання та (або) свідомого ставлення до питання, пов'язаного зі здійсненням різних заходів, що сприяють самовдосконаленню. У зв'язку з цим зазначається, що рефлексію необхідно розглядати, передусім як метод самоаналізу знань і вчинків, їх значень та меж [20]. Виникнення в індивіда здатності до рефлексії свідчить про високий рівень його самосвідомості, готовність не тільки до пізнання самого себе, але й корекції своєї поведінки, способу життя [15].

Отже, необхідно вдосконалювати організаційні й методичні аспекти фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників під час їхнього навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти у напрямі значного підвищення рівня сформованості у них рефлексії до фізичного самовдосконалення.

Висновки

1. Дотепер практично поза увагою дослідників залишається актуальна проблема фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників, пов'язана з досягненням ними наприкінці навчання високого

рівня готовності та потреби у здійсненні фізичного самовдосконалення, як під час підготовки в закладі вищої освіти, так і у подальшій професійній діяльності.

2. Під час підготовки до професійної діяльності стан сформованості рефлексії до здійснення фізичного самовдосконалення у 75,9 % дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників знаходиться на рівні, що є значно нижчим від необхідного. Індивідуальні особливості сформованості такої рефлексії полягають у тому, що оцінки переважної більшості таких дівчат відповідають нижній межі середнього і нижчого від середнього рівнів.

3. Традиційні організація, зміст фізичного виховання та способи його реалізації не сприяють формуванню готовності дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного саморозвитку і самовдосконалення.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення та перевірку методики формування у дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників готовності й бажання систематично здійснювати фізичне самовдосконалення, починаючи з періоду навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література та джерела

1. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2010. 20 с.
2. Гнидюк О. П. Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2015. 20 с.
3. Демків А. С., Лойко О. М. Етапи формування спеціалістів з фізичної підготовки для армії. Молода спортивна наука України. 2012. Випуск 16, Т. 4. С. 28-34.
4. Деркач О. В. Про посилення гендерного чинника в Державній Прикордонній Службі України. Реалізація гендерної політики на сучасному етапі розвитку суспільства: стан, проблеми, перспективи. Тези доповідей Міжнародної конф. (25 квітня 2018). Хмельницький: Видавництво Надпсу, 2018. С. 97-100.
5. Добровольський В. Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Військовий інститут Київського нац. у-ту імені Т. Шевченка. Київ, 2018. 230 с.
6. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2014. Вип. 118, Т. 3. С. 109-114.
7. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.
8. Мельніков А. В. Концептуальні положення підготовки майбутніх офіцерів державної прикордонної служби України до фізичного виховання особового складу. Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту. Фіз. вих., спорт і здоров'я людини. 2018. Випуск 11. С. 233-245.
9. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: монографія / За ред. В. А. Ковальчук. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
10. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / За ред. Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонської, І. В. Данилюк, О. І. Пенькової, Н. Д. Володарської [та ін.]. Київ: Педагогічна думка, 2015. 197 с.
11. Психологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов [та ін.]. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с.
12. Романовський О. Г., Канівець М. В. Сутність професійно-особистісного саморозвитку майбутніх фахівців та його механізми. [Електронний ресурс]. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2013. Випуск 34. С. 193-197. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2013_34_42.
13. Романчук С. В., Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України: навч.-метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ, 2008. 160 с.
14. Селіванова О. В. Формування професійної готовності курсантів-дівчат до прикордонної служби: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Національна академія держ. прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2006. 196 с.
15. Словник психолого-педагогічних понять і термінів [Електронний ресурс]. URL: <http://osvita.ua/school/method/psychology/1270/> – (дата звернення: 22.7.2019).
16. Стратегія розвитку Державної прикордонної служби. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 23.11.2015. № 1189-р.: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1189-2015-%D1%80-%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F&rlz=1C1VLSB_enUA719UA719&aq=%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F&aq=chrome..69i57j0I5.4660j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8 – (дата звернення: 18.7.2019).
17. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіум», 2012. 280 с.
18. Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., Balatska, L., Mazur, V. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115
19. Sliusarchuk, V., Iedynak, G. (2015). Physical education of future woman-officers of the state border service for formation of readiness to physical self-development at academy education as a pedagogical problem. J of Education, Health and Sport, 5(7), 690-698. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2539671>
20. https://www.google.com.ua/search?q=%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F&rlz=1C1VLSB_enUA719UA719&aq=%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F&aq=chrome..69i57j0I5.4660j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8 – (дата звернення: 18.7.2018)

References

- Boyarchuk, O. M. (2010), *Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroynykh syl Ukrainy v systemi profesynoyi diyalnosti* [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity]: author. diss. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv State University of Phys. culture. Lviv, 20 p. [in Ukraine].
- Hnydyuk, O. P. (2012), *Pedahohichni umovy pidhotovky maybutnikh ofitseriv-trykordonnykiv do fizychnoho samovdoskonalennya* [Pedagogical conditions of preparation of future border guards for physical self-improvement]: author. diss. ped. Sciences: 13.00.04. National State Academy of Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky, 20 p. [in Ukraine].
- Demkov, A. S., Loiko, O. M. (2012), "Etapy formuvannya spetsialistiv z fizychnoyi pidhotovky dlya armiyi" [Stages of formation of specialists in physical training for the army]. *Young sports science of Ukraine*, Issue 16, Vol. 4, pp. 28-34. [in Ukraine].
- Derkach, O. V. (2018), "Pro posylennya gendernoho chynnyka v Derzhavnyi Prykordonnii Sluzhbi Ukrainy" [Gender Enhancement in the State Border Guard Service of Ukraine]. *Implementation of gender policy at the present stage of society development: state, problems, prospects*. Abstracts of International Conf. (April 25, 2018). NaDPS Publishing House Khmelnytsky, pp. 97-100. [in Ukraine].
- Dobrovolsky, V.B. (2018), *Udoskonalennya fizychnoyi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchyykh viys'kovykh navchal'nykh zakladiv* [Improvement of physical training of female cadets at higher military educational establishments]: dissertation ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Military Institute of Kyiv Nat. in the name of T. Shevchenko. Kyiv, 230 p. [in Ukraine].
- Iedynak, G. A. (2014), "Deyaki teoretyko-metodychni aspekty posylennya motyvatsiyi studentiv do systematychnoyi fizychnoyi aktyvnosti ozdorovchoyi spryamovanosti" [Some theoretical and methodological aspects of enhancing students' motivation to systematic physical activity of health orientation]. *Bulletin of Chernihiv Nat. ped. in the name of TG Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences*, Vol. 118 (30, pp. 109-114. [in Ukraine].
- Karpov, A. V. (2003), "Refleksivnost' kak psikhicheskoye svoystvo i metodika yeye diagnostiki" [Reflexivity as a psychic property and the method of its diagnosis]. *Psychological journal*, Vol. 24 (5). pp. 45-57. [in Russia].
- Melnikov, A. V. (2018), «Kontseptual'ni polozhennya pidhotovky maybutnikh ofitseriv derzhavnoyi trykordonnoyi sluzhby Ukrainy do fizychnoho vykhovannya osobovoho skladu" [Conceptual Provisions of Preparation of Future Officers of the State Border Guard Service of Ukraine for Physical Education of Personnel]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Phys. Education, sports and human health*, Issue 11. pp. 233-245. [in Ukraine].
- Profesynnyy samorozvytok maybutn'oho fakhivtsya* [Professional self-development of the future specialist] (2011), Ed. V. A. Kovalchuk. ZhDU them. I. Franko, Zhytomyr, 204 p. [in Ukraine].
- Psykhologo-pedahohichni osnovy protsesu samotvorennya osobystosti* [Psychological and pedagogical foundations of the process of personality formation] (2015), Ed. L. Z. Serdyuk, T. M. Yablonskaya, I. V. Danylyuk, O. I. Penkova, N. D. Volodarskaya [and others]. Pedagogical Thought, Kyiv, 197 p. [in Ukraine].
- Psykhofiziologichni zakonirnosti profesynnoho samozdiysnennya osobystosti* [Psychophysiological patterns of professional self-realization of personality]. (2015), O. M. Kokun, V. V. Klimenko, O. M. Korniak, O. R. Malkhazov [and others]. Pedagogical Thought, Kyiv, 297 p. [in Ukraine].
- Romanovsky, A. G., Kanivets, M. V. (2013), "Sutnist profesynno-osobystynnoho samorozvytku maybutnikh fakhivtsiv ta yoho mekhanizmy" [The essence of professional and personal self-development of future specialists and its mechanisms]. *Modern information technologies and innovative teaching methods in the training of specialists: methodology, theory, experience, problems*, Issue 34, pp. 193-197. - Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2013_34_42 [in Ukraine].
- Romanchuk, S. V., Boyarchuk, O. M. (2008), *Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroynykh Syl Ukrainy* [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine]. Living Science, Zhytomyr, 160 p. [in Ukraine].
- Selivanova, O. V. (2006), *Formuvannya profesynnoyi hotovnosti kursantiv-divchat do trykordonnoyi sluzhby* [Formation of professional readiness of cadets-girls for border service]: dis ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. National Academy of State of the Border Guard Service of Ukraine. Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky, 196 p. [in Ukraine].
- Slovnnyk psykhologo-pedahohichnykh ponyat' i terminiv* [A Dictionary of Psychological-Pedagogical Concepts and Terms]. URL: <http://osvita.ua/school/method/psychology/1270/>
- Stratehiya rozvytku Derzhavnoyi trykordonnoyi sluzhby* [Strategy for the development of the State Border Service]. Approved by order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 23.11.2015. No. 1189-p.: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1189-2015-%D1%80>
- Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports], PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky, 280 p. [in Ukraine].
- Melnykov, A., Iedynak, G., Galamandjuk, L., Blavt, O., Duditska, O., Koryagin, V., Balatska, L., Mazur, V. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781-786. doi:10.7752/jpes.2018.02115
- Sliusarchuk, V., Iedynak, G. (2015). Physical education of future woman-officers of the state border service for formation of readiness to physical self-development at academy education as a pedagogical problem. *J of Education, Health and Sport*, 5(7), 690-698. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2539671>
- https://www.google.com.ua/search?q=%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F&rlz=1C1VLSB_enUA719UA719&aq=%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F&aqs=chrome..69i57j0l5.4660j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Надійшла 30.05.2019