

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ – МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА ЕТАПАХ НАВЧАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ АКАДЕМІЯХ

В. Слюсарчук

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна

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

doi: 10.32626/2309-8082.2020-19.54-60

Вивчали ефективність чинного змісту фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів у формуванні одного з важливих компонентів їхньої готовності до професійної діяльності, а саме фізичної підготовленості. У зв'язку з цим визначили *мету дослідження*: вивчити зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом навчання у військових академіях. Для досягнення мети було використано адекватні методи дослідження, зокрема аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення, педагогічне тестування і педагогічний експеримент, що відбувся на констатувальному етапі дослідження та був лонгітудинальним за організацією. Одержані дані опрацьовували адекватними методами математичної статистики. У дослідженні взяло участь 108 дівчат, вік яких із початком дослідження становив 17–18 років. У цих дівчат протягом усього періоду навчання у військових академіях вивчали показники рухових якостей. Для цього було використано тести, що відповідали чинним метрологічним вимогам. *Результати*. Зміни у показниках рухових якостей дівчат протягом навчання погіршуються щорічно, а основна особливість пов'язана зі специфікою розвитку кожної досліджуваної рухової якості. *Висновки*. Наявний стан фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів зумовлює необхідність коригувати зміст фізичного виховання, його організацію та способи реалізації.

Ключові слова: фізична підготовленість, дівчата, майбутні офіцери, щорічна динаміка.

Slusarchuk, V. General physical fitness of girls – future officers at stages of training in military academies

Abstract. We studied effectiveness of the current content of physical education of girls – future officers in the formation of important component of their readiness for professional activity, namely physical fitness. In this regard, the *purpose of the study* was determined: to study changes in the indicators of general physical fitness of girls – future officers during their studies at military academies. To achieve this goal, adequate research methods were used, including analysis, synthesis, systematization, generalization, pedagogical testing and pedagogical experiment, which took place at ascertaining stage of the study and was longitudinal in organization. The obtained data were processed by adequate methods of mathematical statistics. The study involved 108 girls, whose age at the beginning of the study was 17–18 years. We observed motor skills throughout their studies at military academies. For this purpose, tests that correlated the current metrological requirements were used. *Results.* Changes in the indicators of motor skills of girls during training deteriorate annually, and the main feature is related to the specifics of the development of each studied motor quality. During the first year of study, the girls improved state of development of all the studied motor skills, except for speed and explosive power. These motor qualities were marked by negative and positive trends, respectively, as the increase was statistically insignificant. Only girls' muscle strength and flexibility improved during the second year of study, and girls' muscle strength improved during the third year, but with a static deterioration in endurance, speed, and coordination in cyclic locomotion. During the fourth year of training, only aerobic endurance improved, and static strength endurance, speed, explosive power of the muscles of the lower extremities, coordination in cyclic locomotions deteriorated. *Conclusions.* Current state of physical fitness of girls – future officers necessitates the need to adjust the content of physical education, its organization and methods of implementation.

Key words: physical fitness, girls, future officers, annual dynamics.

Вступ

У структурі професійного становлення військовослужбовців і майбутніх офіцерів будь-якого воєнізованого формування України одне з провідних місць продовжує посідати фізична підготовка [1; 15; 20; 21]. Повністю це стосується дівчат – майбутніх офіцерів [5; 6; 14], а підтверджує зазначене інформація Наставови з фізичної підготовки [10, с. 3]: основна мета фізичної підготовки військовослужбовців-жінок є формування і розвиток якостей, що забезпечують високий рівень індивідуальної військово-професійної майстерності сучасного воїна (миттєва оцінка ситуації, швидкість, точність і маневреність дій, фізична і розумова витривалість).

Під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти, яким є військова академія, розвиток і формування фізичної підготовленості, деяких інших характеристик дівчат – майбутніх офіцерів значною мірою зумовлені станом розробленості й реалізації організаційних засад, змісту їхньої фізичної активності взагалі та фізичного виховання у визначених формах зокрема [12; 20; 22].

Аналіз наявних даних свідчить, що фізична підготовленість військовослужбовців-жінок різних вікових груп є низьким, адже понад 50 % виявляє незадовільний стан, а розвиток швидкісних якостей і витривалості третьої, четвертої та п'ятої вікових груп не відповідають нормативу на оцінку «задовільно» [3, с. 15].

Крім цього, абітурієнтки військових академій мають гранично низькі показники при порівнянні з вимогами державних документів [6, с. 108-109]. Підтверджують зазначене дані про регресію результатів. Так, у бігу на 1000 м упродовж останніх десяти років вони знизились, у середньому, на 39,7 с, з яких на 25,5 с – упродовж останніх п'яти років. У бігу на 100 м результати погіршилися на 1,19 с, з яких на 0,3 с упродовж останніх п'яти років; комплексної силової вправи – погіршилися на 5,4 повторних максимуми, з них на 3,2 – протягом останніх 5 років.

З іншого боку, нормативи оцінки фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів не мотивує їх підвищувати рівень розвитку рухових якостей, а одна з основних причин – більш високі вимоги до цієї підготовленості при вступі до військової академії, порівняно з вимогами протягом навчання.

Крім цього, на сучасному етапі загальній фізичній підготовленості під час навчання у військовій академії приділяється незначна увага [9]. Наявні дані свідчать, що загальна витривалість, м'язова сила, швидкісні якості поліпшуються протягом перших двох років навчання та відзначаються тенденцією до погіршення в подальшому. Але при цьому значення цих показників на початку і наприкінці навчання у військовій академії практично не відрізняються, тобто протягом навчання залишаються на досягнутому рівні [3; 6; 12]. Такі дані стосуються дівчат – майбутніх офіцерів Збройних сил України та засвідчують недостатню ефективність їхньої фізичної активності у поліпшенні загальної фізичної підготовленості для успішної професійної діяльності. Щодо аналогічних даних, але одержаних у дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників, то вони стосуються тільки першого року навчання. Такі дані засвідчують відсутність суттєвої розбіжності в розвитку рухових якостей означених категорій майбутніх офіцерів на початку та наприкінці навчального року [18]. Зазначене свідчить про необхідність продовження досліджень в означеному науковому напрямі.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження було спрямоване на вивчення змін у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом навчання у військових академіях. Досягнення мети досягали використанням комплексу адекватних методів дослідження [19; 23]. Із загальнонаукових методів такими були аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, які використовували для опрацювання різних джерел інформації. Із педагогічних методів використовували педагогічний експеримент і педагогічне тестування. Перший передбачав реалізацію констатувального етапу експерименту, організований лонгітюдиналь-

ним методом. Педагогічне тестування передбачало використання тестів, які рекомендували документальні джерела (Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, 1995) та спеціальна література [8; 9; 19] для оцінювання загальної фізичної підготовленості (ЗФП). Для вивчення рухових якостей було використано такі тести: динамометрію кисті провідної руки (стан розвитку сили м'язів-згиначів кисті такої руки); вис на зігнутих руках хватом знизу (статична силова витривалість м'язів-згиначів плеча); біг 30 м з високого старту (швидкісні якості); стрибок у довжину з місця (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок); нахил уперед сидячи (рухливість у поперековому відділі хребта); човниковий біг 4×9 м (координація у циклічних локомоціях), 12-хвилинний біг на максимальну відстань (тест Купера – аеробна витривалість). Усі використані прилади були сертифіковані метрологічним контролем. Одержані емпіричні дані опрацьовували адекватними методами математичної статистики, а саме для встановлення основних одномірних статистик, перевірки характеру розподілу даних кожного показника у досліджуваній вибірці (λ -критерій Колмогорова-Смірнова [19, с. 178]), розбіжності двох середніх за t -критерієм Стьюдента (гранична межа, щонайменше $\alpha=0,05$).

Організація дослідження передбачала таке: було задіяно 108 дівчат 17-18 років із яких 54 розпочали навчання у Національній академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, інших 54 – у Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Тестування проводили протягом першого-другого місяців кожного року навчання дівчат у військовій академії. Тестування відбувалось у вільний від навчання час у формі змагань. Під час проведення дослідження враховували 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). Протокол дослідження було затверджено комісією з етики Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Результати дослідження

Використання протягом першого року навчання чинних організації та змісту фізичного виховання зумовило зміну в усіх досліджуваних показниках ЗФП дівчат – майбутніх офіцерів. Проте, такі зміни були неоднаковими в кількісному виразі. Тому їх розглядали як статистично значущі та такі, що відображають тільки певну тенденцію, а саме позитивну чи негативну (табл. 1).

Таблиця 1 – Зміни у загальній фізичній підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом першого року навчання у ВА, (n=108)

Показник рухової якості	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)		Достовірність розбіжності (t)
	\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	в абс. велич.	у %	
Біг 30 м, с	6,8	0,06	7,02	0,06	0,22	- 3,2	2,59*
Динамометрія кисті провідної руки, кг	22,6	0,3	24,0	0,38	1,4	5,8	2,92**
Стрибок у довжину з місця, см	181,1	1,01	183,7	1,2	2,6	1,4	1,66
Нахил уперед сидячи, см	12,3	0,27	15,5	0,33	3,2	20,6	7,44***
Човниковий біг 4x9 м, с	11,67	0,04	11,1	0,05	- 0,57	5,1	9,5***
12-хвилинний біг, м	1882,6	13,9	2047,9	19,62	165,3	8,1	6,88***
Вис на зігнутих руках, с	15,95	0,58	17,73	0,6	1,78	10,0	21,2***

Примітка: Значення t-критичного для пов'язаних вибірок при n=108: на рівні p < 0,05 – 1,98, на рівні p < 0,01 – 2,63, на рівні p < 0,001 – 3,39; позначено «*» – p < 0,05; «**» – p < 0,01; «***» – p < 0,001

Ураховуючи зазначене одержані дані свідчили, що в дівчат поліпшився стан розвитку всіх досліджуваних рухових якостей, за винятком двох. Ними були швидкісні якості, які погіршились, у середньому, на 3,2 % (p < 0,05) та вибухова сила, зміна якої відзначалася тільки позитивною тенденцією, оскільки приріст склав 2,6 см або 1,4 % (p > 0,05).

Що стосується інших рухових якостей, то тут відзначаємо таке. Найбільшим було поліпшення гнучкості та статичної силової витривалості, приріст яких за результатом бігу на 30 м та вису на зігнутих руках становив відповідно 20,6 % (p < 0,05) та 10 % (p < 0,001).

Аеробна витривалість дівчат протягом навчального року за результатом виконання тесту Купера поліпшилась збільшилась, у середньому, на 8,1 %, досягнувши наприкінці навчального року значення на рівні 2047,9±19,62 м (p < 0,001).

Розвиток м'язової сили дівчат, яку оцінювали за результатом динамометрії кисті, була дещо меншою, але також достовірно значущою: значення показника збільшилося з 22,6±0,3 кг на початку до 24±0,38 кг наприкінці навчального року; приріст становив, у середньому, 1,4 кг або 5,8 % (p < 0,01).

Координація у циклічних локомоціях, стан розвитку якої оцінювали за результатом човникового бігу 4x9 м, поліпшилась, у середньому, на 0,57 с або 5,1 % (p < 0,01).

Протягом наступного року навчання у військових академіях результати дівчат продовжували змінюватись. У найбільш загальному вигляді відзначаємо, що суттєвою (статистично значущою) зміною відзначалися показники м'язової сили та гнучкості дівчат (табл. 2).

Таблиця 2 – Зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом другого року навчання у ВА, (n=108)

Показник рухової якості	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)		Достовірність розбіжності (t)
	\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	в абс. велич.	у %	
Біг 30 м, с	7,02	0,06	7,01	0,05	- 0,01	0,1	0,13
Динамометрія кисті провідної руки, кг	24,0	0,38	25,8	0,43	1,8	7,0	3,16**
Стрибок у довжину з місця, см	183,7	1,2	186,2	1,29	2,5	1,3	1,42
Нахил уперед сидячи, см	15,5	0,33	17,6	0,3	2,1	11,9	4,67***
Човниковий біг 4x9 м, с	11,1	0,05	11,0	0,06	- 0,1	0,9	1,26
12-хвилинний біг, м	2047,9	19,62	2057,1	18,79	9,2	0,4	0,34
Вис на зігнутих руках, с	17,73	0,6	19,13	0,78	1,4	7,3	1,43

Примітка: Значення t-критичного для пов'язаних вибірок при n=108: на рівні p < 0,05 – 1,98, на рівні p < 0,01 – 2,63, на рівні p < 0,001 – 3,39; позначено «*» – p < 0,05; «**» – p < 0,01; «***» – p < 0,001

Так, в обох випадках зміна була позитивною: зміна в показнику першої зазначеної рухової якості становила 7 % ($p < 0,01$), у показнику другої якості – 11,9 % ($p < 0,001$).

Розвиток усіх інших досліджуваних рухових якостей відзначався тільки певною тенденцією. При цьому, в усіх показниках тенденція була позитивною, а приріст знаходився в межах 0,1-7,3 % ($p > 0,05$).

Якщо порівняти результати, одержані протягом першого та другого років навчання тих самих дівчат – майбутніх офіцерів, то тут відзначаємо значну розбіжність. Зокрема, у найбільш загальному вигляді протягом першого року навчання відбулося поліпшення 6 із 7 досліджуваних рухових якостей, тоді як протягом

другого року навчання – тільки 2 із 7. Іншими словами, протягом першого року навчання досягнення дівчат були вагомішими, ніж протягом другого року.

Зміна у показниках фізичної підготовленості тих самих дівчат протягом третього року навчання у військових академіях відзначалася певними особливостями. Передусім, значно збільшилася кількість рухових якостей, значення яких змінювались із негативною тенденцією (табл. 3). Зокрема, за результатом вису на зігнутих руках відбулося погіршення статичної силової витривалості на 22 %, за результатом бігу 30 м – швидкісних якостей на 6,3 %, за результатом човникового бігу – координації у циклічних локомоціях на 5,2 % ($p < 0,001$).

Таблиця 3 – Зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом третього року навчання у ВА, (n=108)

Показник рухової якості	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)		Достовірність розбіжності (t)
	\bar{x}_1	m	\bar{x}_2	m	в абс. велич.	у %	
Біг 30 м, с	7,01	0,05	7,48	0,07	0,47	- 6,3	5,22***
Динамометрія кисті провідної руки, кг	25,8	0,43	27,9	0,41	2,1	7,5	3,56**
Стрибок у довжину з місця, см	186,2	1,29	188,4	1,27	2,2	1,2	1,22
Нахил уперед сидячи, см	17,6	0,3	17,4	0,28	- 0,2	- 1,1	0,49
Човниковий біг 4x9 м, с	11,0	0,06	11,6	0,07	0,6	- 5,2	6,52***
12-хвилинний біг, м	2057,1	18,79	2021,7	18,25	- 35,4	- 1,8	1,35
Вис на зігнутих руках, с	19,13	0,78	15,68	0,48	- 3,45	- 22,0	3,77**

Примітка: Значення t-критичного для пов'язаних вибірок при n=108: на рівні $p < 0,05$ – 1,98, на рівні $p < 0,01$ – 2,63, на рівні $p < 0,001$ – 3,39; позначено «*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$; «***» – $p < 0,001$

При цьому, на 7,5 % поліпшилася м'язова сила ($p < 0,001$), а решта рухових якостей відзначалася тільки певною тенденцією. Зокрема, позитивною вона була у стані розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (приріст 1,2 %; $p > 0,05$), але негативною – гнучкості (зменшення значення показника на 1,1 %; $p > 0,05$) та аеробної витривалості (зменшення значення на 1,8 %; $p > 0,05$).

Якщо порівнювати результати дівчат, одержані протягом другого та третього років навчання, то тут відзначаємо значну розбіжність: загалом відбулося відповідно поліпшення двох та однієї рухової якості з усіх 7 досліджуваних, тоді як погіршення – жодної та однієї якості. Іншими словами, протягом другого року навчання досягнення дівчат були вагомішими, ніж протягом третього року.

Використання дівчатами – майбутніми офіцерами чинних організації і змісту фізичного виховання протягом четвертого року навчання зумовило суттєву зміну в більшості показників рухових якостей.

Виняток становив стан розвитку м'язової сили та гнучкості, що відзначалися негативною тенденцією (табл. 4). При цьому, рухові якості, зміна у показниках яких була статистично значущою, відзначалися негативним результатом, за винятком аеробної витривалості, що поліпшилася на 6 % ($p < 0,001$).

Найбільшим було погіршення статичної силової витривалості, – її негативна зміна становила 18,7 % ($p < 0,001$). Погіршення швидкісних якостей склало 3,9 %, вибухової сили м'язів нижніх кінцівок – 3,5 %, координації у циклічних локомоціях – 2,4 % ($p < 0,01$).

Порівнюючи результати змін у показниках фізичної підготовленості дівчат, одержані протягом третього і четвертого років навчання у військовій академії, відзначили відсутність їхньої розбіжності.

Так, у перший і другий зазначені періоди поліпшилося по одній руховій якості, погіршилося – по чотири рухових якості, решта дві відзначалися певною тенденцією.

Таблиця 4 – Зміни у показниках загальної фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів протягом четвертого року навчання у ВА, (n=108)

Показник рухової якості	На початку		Наприкінці		Зміна значення ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$)		Достовірність розбіжності (t)
	\bar{X}_1	m	\bar{X}_2	m	в абс. велич.	у %	
Біг 30 м, с	7,48	0,07	7,78	0,05	0,3	- 3,9	3,49**
Динамометрія кисті провідної руки, кг	27,9	0,41	27,3	0,43	- 0,6	- 2,2	1,02
Стрибок у довжину з місця, см	188,4	1,27	182,1	1,31	- 6,3	- 3,5	3,46**
Нахил уперед сидячи, см	17,4	0,28	16,8	0,27	- 0,6	- 3,6	1,54
Човниковий біг 4x9 м, с	11,6	0,07	11,88	0,06	0,28	- 2,4	3,11**
12-хвилинний біг, м	2021,7	18,25	2151,1	15,85	129,4	6,0	5,35***
Вис на зігнутих руках, с	15,68	0,48	13,21	0,5	- 2,47	- 18,7	3,58**

П р и м і т к а Значення t-критичного для пов'язаних вибірок при n=108: на рівні p <0,05 – 1,98, на рівні p <0,01 – 2,63, на рівні p <0,001 – 3,39; позначено «*» – p<0,05; «**» – p<0,01; «***» – p<0,001

Дискусія

Фізична підготовленість офіцерів будь-якого воєнізованого формування в Україні на сучасному етапі залишається одним із визначальних компонентів готовності до якісної професійної діяльності [1; 15; 20; 21]. Повною мірою це стосується підготовки дівчат – майбутніх офіцерів у військових академіях [5; 6; 14; 16]. При цьому, дані вивчення досвіду фізичної підготовки жінок-військовослужбовців в арміях, передусім країн Північноатлантичного альянсу, свідчать, що основними є два підходи до організації, формування змісту і реалізації цього педагогічного процесу. Один із таких підходів передбачає здійснення фізичної підготовки спільно з чоловіками, а відмінності пов'язані тільки з нормативами оцінки та обмеженнями у використанні деяких фізичних вправ.

Основу іншого підходу до фізичної підготовки становлять адекватні, але водночас, специфічні засоби, методи, а також виразні організаційні особливості [6, с. 16].

Не зупиняючись на аналізі означених підходів зазначаємо таке: сьогодні дівчата, які розпочинають навчання у військовій академії, відзначаються відмінною від необхідного фізичною підготовленістю; такий рівень не сприяє досягненню високого результату навчальної діяльності взагалі та фізичному вихованню зокрема. Останнє значною мірою стосується поліпшення психофізіологічних характеристик, розумової працездатності, стану здоров'я, передусім фізичного й психічного.

Такий висновок підкріплюється даними, що свідчать про суттєвий позитивний вплив фізичного виховання на означені характеристики військовослужбовців, майбутніх та чинних офіцерів різних родів військ збройних сил, інших воєнізованих формувань [1; 15].

У нашому випадку одержані результати пов'язували з недоліками у фізичному вихованні, що реалізовувалось під час навчання дівчат у старшій школі. Першочергово до цих недоліків віднесли відсутність належної уваги до формування мотивації дівчат систематично здійснювати фізичну активність у вільний від навчання час. Інші недоліки пов'язували з необов'язковим характером тестового контролю за фізичною підготовленістю та заниженими нормативами її оцінки, хоча така система нормативів й контролю продовжує залишатися важливим засобом оптимізації параметрів розвивальних навантажень і стимулювання дівчат до фізичної активності [12; 22].

Водночас, система контролю забезпечує можливість визначити поточні можливості індивіда та, виходячи з цього, запропонувати йому оптимальні параметри фізичного навантаження, що особливо важливе у випадку використання їх тільки під час обов'язкової форми занять фізичними вправами [2; 17]. Крім цього, знання своїх поточних можливостей є одним із потужних чинників стимулювання індивіда до фізичної активності у різних формах її організації [4; 9; 18].

З іншого боку, дотепер відсутня належна увага дослідників до питання щодо вдосконалення нормативів оцінки фізичної підготовленості для вікової категорії дівчат, які навчаються у закладі вищої освіти. Так, не враховуються сучасні наукові положення про оцінювання фізичної підготовленості, а наявна система контролю за розвитком рухових якостей не сприяє корекції поточних параметрів навантажень, реалізації й успішному вирішенню визначених державою виховних та оздоровчих завдань [17, с. 6].

Отже, потрібно враховувати відмінну від необхідної фізичну підготовленість дівчат – майбутніх офіцерів, які розпочали навчання у військових

академіях, під час занять фізичним вихованням та реалізації інших форм фізичної активності. У зв'язку з означеним станом фізичної підготовленості необхідно оптимізувати організацію, зміст фізичного виховання та вдосконалити підходи до його реалізації протягом усього періоду навчання.

Висновки

1. На сучасному етапі недостатньо досліджена проблема стану фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів на різних етапах навчання у певній військовій академії.

2. Зміни у показниках рухових якостей дівчат – майбутніх офіцерів протягом навчання відзначається тенденцією, що полягає у погіршенні фізичної підготовленості з кожним новим роком навчання у військовій академії. Основна особливість усього пе-

ріоду – специфіка зміни у показнику кожної досліджуваної рухової якості.

3. Наявний стан фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів зумовлює необхідність коригувати параметри навантажень, певною мірою – зміст фізичного виховання, а також його організацію та способи реалізації для підвищення ефективності цього педагогічного процесу у вирішенні визначених завдань.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення педагогічної концепції, реалізація якої сприятиме підвищенню ефективності фізичної активності дівчат – майбутніх офіцерів у досягненні високого рівня показників, що характеризують їхню готовність до професійної діяльності.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література та джерела

- Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО : навч.-метод. посібник. Львів : ЛВІ, 2005. 115 с.
Anokhin, Ye. D. (2005), *Fizychnapidhotovkavarmiyakhprovidnykhkrayin NATO* [Physical training in the armies of leading NATO countries]. LVI, Lviv, 115 p. [in Ukraine].
- Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2000. 284 с.
Arifiev, V. G., Iedynak, G. A. (2002), *Fizychna kul'tura v shkoli (molodomu spetsialistu)* [Physical education at school (young specialist)]. Alphabet-Nova, Kamianets-Podilskyi, 384 p. [in Ukraine].
- 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.
Boyarchuk, O. M. (2010), *"Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroynykh syl Ukrainy v systemi profesiyanoi diyal'nosti"* [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity] : abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. in phys. education and sports: 24.00.02 Lviv State University of Physical Culture. Ivano-Frankivsk. Lviv, 20 p. [in Ukraine].
- Воронетський В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом : навч. посібник. Кам-Под. : Рута, 2017. 120 с.
Voronetskiy, V. B., Iedynak, G. A. (2017), *Orhanizatsiya i metodyka zanyat' studentok pauerliftyntinom* [Organization and methodology of powerlifting students' training]. Ruta, Kamianets-Podilskyi, 120 p. [in Ukraine].
- 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.
Derkach, O. V. (2018), *"Pro posylennya gendernoho chynnyka v Derzhavniy Prykordonniiy 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].
- 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 Тараса Шевченка. Київ, 2018. 230 с.
Dobrovolsky, V. B. (2018), *"Udoskonalennya fizychnoyi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchykh viys'kovykh navchal'nykh zakladiv"* [Improvement of physical training of female cadets at higher military educational establishments]: dissertation for the sciences degree of cand. in phys. education and sports: 24.00.02 Military Institute of Kyiv Nat. in the name of T. Shevchenko. Kyiv, 230 p. [in Ukraine].
- Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : навч. посібник. Вінниця : «Вінниця», 2001. 183 с.
Kostyukevich, V. M. (2001), *Sportyvna metrolohiya* [Sports metrology]. "Vinnytsia", Vinnytsia, 183 p. [in Ukraine].
- Круцевич Т. Ю., М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
Krutsevich, T. Yu., Vorobyov, M. I., Bezverkhnya, G. V. (2011), *Kontrol' u fizychnomu vykhovanni ditey, pidlitkiv i molodi* [Control in the physical education of children, adolescents and young people]. Olymp. l-ra, Kyiv, 224 p. [in Ukraine].
- Єдинак Г. А., Приступа Є. Н. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : матер. V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 27–29 вересня, 2012. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 276–280.
Kubai, G. V., Misyv, V. M., Iedynak, G. A. (2016), *Zaluchennya studentiv medychnoho koledzhu do rukhovoyi aktyvnosti* [Involvement of medical college students in motor activity]. Printing House Ruta, Kamianets-Podilskyi, 160 p. [in Ukraine].
- Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014). Київ : Міністерство оборони України, 2014. 158 с.
Nastanova z fizychnoyi pidhotovky u Zbroynykh Sylakh Ukrainy (NFP-2014) [Physical Training Manual in the Armed Forces of Ukraine (NFP-2014)]. Ministry of Defense of Ukraine, Kyiv. 158 p. [in Ukraine].

11. Носко М. О., С. В. Гаркуша, І. А. Бріжата. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті : навч. посібник. Київ : «МП Леся», 2012. 264 с.
Nosko, M. O., Garkusha, S. V., Brizhat, I. A. (2012), *Metrolohichnyy kontrol' u fizychnomu vykhovanni i sporti* [Metrological Control in Physical Education and Sport]. MP Lesya, Kyiv, 264 p. [in Ukraine].
12. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок : навч.-метод. посібник. За ред. Л. М. Кізла, І. А. Боринського, С. Романчука. Київ : УФП ЗСУ, 2008. 136 с.
Osoblyvosti fizychnoyi pidgotovky viys'kovosluzhbovtiv-zhinok (2008), [Features of physical training of women servicemen]. Red. L.M. Kizlo, I.A. Boryns'koho, S. V. Romanchuka. UFP ZSU, Kyiv, 136 p. [in Ukraine].
13. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : монографія. Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. 289 с.
Romanenko, V. A. (2013), *Dyahnostyka dvyhatel'nykh sposobnostey* [Diagnosis of motor abilities]. LAP LAMBERT Academic Publishing, Germany, 289 p. [in Russia].
14. Романчук С. В., Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. 160 с.
Romanchuk, S. V., Boyarchuk, O. M. (2008), *Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroynykh Syl Ukrayiny. Zhytomyr* [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine]. ZHVI NAU, Zhytomyr, 160 p. [in Ukraine].
15. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : монографія. Львів : АСВ, 2012. 367 с.
Romanchuk, S. V. (2012), *Fizychna pidhotovka kursantiv viys'kovykh navchal'nykh zakladiv Sukhoputnykh viys'k Zbroynykh syl Ukrayiny* [Physical training of cadets of military educational establishments of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. ACS, Lviv, 367 p. [in Ukraine].
16. 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.
Selivanova, O. V. (2006), *Formuvannya profesiynoi hotovnosti kursantiv-divchat do prykordonnoyi sluzhby* [Formation of professional readiness of cadets-girls for border service]: dissertation for the sciences degree of cand. of pedagogical sciences: 13.00.04 National Academy of State of the Border Guard Service of Ukraine. Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky, 196 p. [in Ukraine].
17. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 392 с.
Sergienko, V. M. (2015), *Systema kontrolyu rukhovyykh zdibnostey student-s'koyi molodi: teoriya i metodolohiya fizychnoho vykhovannya* [The system of control of motor abilities of student youth: theory and methodology of physical education]. SS SSU named after AS Makarenko, Sumy, 392 p. [in Ukraine].
18. Сцісловський С. В., Єдинак Г. А., Василюк В. В. Організація та методика розвивальних занять з фізичної культури для старшокласників : навч. посібник. Кам-Под. : Рута, 2017. 123 с.
Stsislovsky, S. V., Iedynak, G. A., Vasyluniuk, V. V. (2017), *Orhanizatsiya ta metodyka rozvyval'nykh zanyat' z fizychnoyi kul'tury dlya starshoklasnykiv* [Organization and methodology of developmental training in physical culture for high school students]. Ruta, Kamianets-Podilskyi, 123 p. [in Ukraine].
19. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 280 с.
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].
20. Duncan, A. G. (2016). *The military education of junior officers in the Edwardian Army*. Birmingham: History Department College of Arts and Law University.
21. 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
22. 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
23. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology, 3rd ed.* Champaign IL: Human Kinetics, Inc.

Надійшла до друку 21.11.2020