

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 02.06.2016. Revised 22.06.2016. Accepted: 29.06.2016.

Physical self-development of female future officers as component physical education at the military academy

V. Slusarchuk

Kremenets Taras Shevchenko Regional humanitarian-pedagogical academy, Ukraine

Abstract

The study examined the state of development of approaches to ensuring the physical self-development of female - future officers during the physical training at the military academy. General scientific methods, in particular, analysis, systematization, synthesis. More than 60 sources of information were processed and selected the most informative in terms of achieving the goal. The reason for the choice the above sources were being a result of the use of search engines and keywords. It has been established that there is still no common view of the categorical apparatus problem being investigated. At the same time, the implementation in the learning process of girls - the future officers of physical self-development is one of the promising ways to increase effectiveness of physical education. The essence of the term «Self-development», then it must be seen as a conscious, purposeful process development of potentials, qualities or the formation of entirely new traits, opportunities based on the intrinsic impulses of the individual and (or) external impacts. Further research is needed to ensure physical self-development of girls - future officers during their training at the military academy.

Keywords: physical development; physical education; modernization; female - future officers; above military training.

Fizyczny samorozwój dziewczyn – przyszłych oficerów jako element ich wychowania fizycznego w akademii wojskowej

V. Slysarchuk

Adnotacja. W pracy zbadano stan ukształtowania podejść do zapewnienia samorozwoju fizycznego dziewcząt - przyszłych oficerów w czasie zajęć wychowania fizycznego w akademii wojskowej. Stosowane są ogólne metody naukowe, w szczególności analiza, systematyzacja, uogólnienie. Przetworzono ponad 60 źródeł informacji, wyselekcjonowano te najbardziej pouczające pod względem osiągnięcia założonego celu. Powodem wyboru tych źródeł było użycie wyszukiwarek i słów kluczowych. Ustalono, że dotychczas nie ukształtowano jednolitego poglądu na aparat kategoriowy badanego problemu. Jednocześnie wdrożenie w proces szkolenia dziewcząt - przyszłych oficerów samorozwoju fizycznego jest jednym z obiecujących sposobów na zwiększenie efektywności wychowania fizycznego. Jeśli chodzi o istotę terminu „samorozwój fizyczny”, to należy go rozpatrywać jako świadomy celowy proces rozwijania potencjalnych zdolności, cech lub kształtowania zupełnie nowych właściwości, zdolności opartych na znaczących wewnętrznie impulsach jednostki i (lub) wpływy zewnętrzne. Potrzebne są dalsze badania, aby zapewnić samorozwój fizyczny dziewcząt - przyszłych oficerów podczas ich szkolenia w akademii wojskowej.

Słowa kluczowe: samorozwój fizyczny; wychowanie fizyczne; modernizacja; dziewczęta - przyszli oficerowie; wyższe wykształcenie wojskowe.

Фізичний саморозвиток дівчат – майбутніх офіцерів як складова їх фізичного виховання у військовій академії

В. Слюсарчук

Анотація

Проведеним дослідженням вивчили стан сформованості підходів до забезпечення фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів під час фізичного виховання у військовій академії. Використано загальнонаукові методи, зокрема аналіз, систематизацію, узагальнення. Опрацьовано понад 60 джерел інформації, обрано найбільш інформативні в аспекті досягнення поставленої мети. Підставою для вибору

наведених джерел був результат використання пошукових систем і ключових слів. Встановлено, що дотепер не сформовано єдиного погляду на категоріальний апарат досліджуваної проблеми. Водночас, реалізація у процесі навчання дівчат – майбутніх офіцерів фізичного саморозвитку є одним із перспективних шляхів підвищення ефективності фізичного виховання. Щодо сутності термінопоняття «фізичний саморозвиток», то його необхідно розглядати як свідомий цілеспрямований процес розгортання потенційних здібностей, якостей або утворення зовсім нових властивостей, спроможностей на основі внутрішньо значущих поривань індивіда та (або) зовнішніх впливів. Необхідні подальші дослідження, спрямовані на забезпечення фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів під час їхнього навчання у військовій академії.

Ключові слова: фізичний саморозвиток; фізичне виховання; модернізація; дівчата – майбутні офіцери; вища військова освіта.

Постановка проблеми. Діяльність військових офіцерів на сучасному етапі відзначається збільшенням вимог та викликів, значною мірою – пов'язаних зі збройною агресією Росії проти України. Тому особливої актуальності набувають питання модернізації шляхів, підходів, способів забезпечення високого рівня компетентності майбутніх офіцерів під час їхньої підготовки до професійної діяльності. При цьому, зазначене є актуальним для будь-якого військового формування і правоохоронних органів [2; 11]. Повною мірою це стосується освітнього процесу дівчат – майбутніх офіцерів у вищому військовому навчальному закладі (надалі військова академія – ВА), але передусім – їхнього фізичного виховання [22]. Це зумовлено тим, що на сучасному етапі фізичне виховання продовжує залишатись одним із провідних засобів професійної підготовки майбутніх офіцерів, причому незалежно від країни, роду військ або правоохоронного органу [4; 9]. У зв'язку з цим означений педагогічний процес необхідно періодично вдосконалювати, а саме у відповідності до сучасних вимог і викликів [1; 6; 16; 17].

Одним із перспективних шляхів, на думку дослідників [12-14; 22], є такий, основу якого становлять положення саморозвитку (самовдосконалення, самотворення, самоздійснення), самоосвіти. Повною мірою це стосується дівчат – майбутніх офіцерів під час їхньої підготовки до професійної діяльності у військовій академії (ВА) взагалі та фізичного виховання зокрема [2; 15]. У зв'язку з цим актуалізуються питання, пов'язані з удосконаленням організації, змісту фізичного виховання та способів його

реалізації у ВА для досягнення максимально можливого позитивного результату. Повною мірою зазначене стосується вирішення важливого завдання фізичного виховання, що пов'язане з формуванням у майбутніх офіцерів стійкої усвідомленої позиції про необхідність фізичного саморозвитку у тривалій перспективі. Проте, дотепер виокремлена проблема фізичного саморозвитку студентської молоді на практиці далека від розв'язання, адже дослідження за кількістю є поодинокими, за врахуванням першочергових завдань – фрагментарними, а за способом одержання необхідних даних відзначаються використанням різних методів і методик. Щодо забезпечення фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів під час їхньої підготовки до професійної діяльності у ВА, то такі дослідження дотепер відсутні. Зазначене засвідчує необхідність їхнього проведення.

Методи та організація дослідження. Мета дослідження – вивчити стан реалізації у практичній діяльності заходів фізичного саморозвитку під час фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів у військовій академії. Досягали поставленої мети вирішенням комплексу завдань, що полягали у такому: обґрунтуванні проблематики дослідження; виборі адекватних методів дослідження; вивченні за допомогою обраних методів різних джерел інформації; інтерпретації одержаних даних. Для вирішення таких завдань використовували адекватні методи дослідження, зокрема аналіз, систематизацію, узагальнення [18, с. 53-54]; цими методами опрацьовували документальні матеріали, наукові й методичні джерела інформації. Щодо організації дослідження, то вона була традиційною, тобто не відрізнялася від загальноприйнятої у педагогічних дослідженнях, які відбуваються на теоретичному рівні. Опрацьовано понад 60 джерел інформації, обрано найбільш інформативні в аспекті досягнення поставленої мети. Підставою для вибору наведених джерел був результат використання пошукових систем і ключових слів.

Результати дослідження. Характерною тенденцією сьогодення є стрімке збільшення кількості осіб жіночої статі, які є військовослужбовцями Збройних Сил України, Державної прикордонної служби України, інших військових формувань і правоохоронних органів. За інформацією Міністерства оборони України кількість офіцерів жіночої статі протягом 1995-2004 років збільшилася з 8,5 % до 31,4 %. Натепер в українській армії близько 24 тисяч жінок – військовослужбовців, із них біля 3 тисяч займають офіцерські посади. У 2006 році в Державній прикордонній службі України було задіяно 308 офіцерів жіночої статі, що становить 4,7 % від загальної кількості всіх офіцерів [15, с. 1].

Аналогічною є ситуація в інших військових формуваннях і правоохоронних органах, а при порівнянні з провідними країнами світу наявні дані свідчать про зменшення розбіжності, а загалом сучасна армія може без будь-яких негативних наслідків мати до 15 % жінок – військовослужбовців [2; 15].

Ураховуючи зазначене відзначаємо появу комплексу проблем, передусім пов'язаних із особливостями умов, можливостей проходження військової служби жінками та вимог до цієї професійної діяльності. Повною мірою такі проблеми стосуються освітнього процесу дівчат – майбутніх офіцерів під час їхнього професійного становлення у ВА [2, с. 170-171]. У зв'язку з цим відзначаємо, що провідне місце в освітньому процесі ВА під час підготовки дівчат – майбутніх офіцерів посідає фізичне виховання [9; 15]. Але за даними спеціальних досліджень чинна система фізичного виховання таких курсантів відзначається недостатньою ефективністю [11; 22].

Відзначається також неможливість використання у повній мірі наукових доробок, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання студентів цивільних закладів вищої освіти. Значною мірою зазначене зумовлено специфікою змісту фізичного виховання у зв'язку з військовою професійною діяльністю жінок та специфікою організації цього педагогічного процесу й освітнього середовища у ВА, що відрізняються від наявного у цивільних закладах вищої освіти [11; 15].

При вивченні рекомендацій з фізичної активності військовослужбовців-жінок в арміях країн Північноатлантичного альянсу відзначаємо наявність двох основних підходів до організації та реалізації змісту цього педагогічного процесу [9]. Так, один із підходів передбачає спільні заняття осіб жіночої і чоловічої статей, під час яких основні розбіжності стосуються тільки в нормативах оцінки та обмеженнях щодо застосування деяких фізичних вправ. Проте, необхідно відзначити результати спеціальних досліджень фізичної підготовки курсантів-чоловіків [2; 11], що дозволяють зробити висновок про неможливість перенесення змісту цієї підготовки до аналогічного процесу, але реалізованого під час фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів у ВА. Деякими з основних причин є: поширеність певних секцій з видів спорту (військове п'ятиборство, гирьовий спорт, багатоборство за військово-спортивним комплексом тощо); військово-прикладні вправи та параметри фізичних навантажень, що не рекомендуються виконувати дівчатам; наявність у чинному змісті «Настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України» (2014), «Настанови з фізичної підготовки в Прикордонних військах України» (1999) тільки чотирьох вправ

для жінок-військовослужбовців. Крім цього, означені вправи одночасно є також контрольними, що разом із існуванням протиріч у нормативах оцінки фізичної підготовленості не дозволяють об'єктивно оцінити її рівень, а відтак не сприяють посиленню мотивації до здійснення відповідної діяльності для досягнення високого результату [1; 2].

Інший підхід до фізичної активності військовослужбовців-жінок, поширений в арміях країн Північноатлантичного альянсу, передбачає застосування під час фізичної активності організаційних умов та засобів, методів, що відрізняються від таких, що використовують особи чоловічої статі [2; 9]. Тут наявні рекомендації узгоджуються з пропозиціями вітчизняних дослідників [2; 11; 15], зокрема про необхідність розроблення окремої програми фізичної підготовки дівчат – майбутніх офіцерів під час фізичного виховання у ВА. При цьому, така програма повинна враховувати потреби, мотиви дівчат щодо здійснення фізичної активності, напрями вдосконалення їхньої фізичної підготовленості з урахуванням завдань на кожному етапі навчання у ВА (етапі адаптації, професійно-прикладної професійної підготовки, вдосконалення функціональної підготовленості).

У питанні організації фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів під час професійного становлення у ВА відзначаємо, що час проведення занять з фізичного виховання у різних формах не повинен перевищувати встановленої чинним змістом «Настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України» (2014), «Настанови з фізичної підготовки в Прикордонних військах України» (1999) кількості годин у тиждень в пункті постійної дислокації, а саме: 4 години – на обов'язкові подвоєні уроки (двічі у тиждень по 2 години), 5 годин – на спортивно-масові заходи у режимі дня дівчат – майбутніх офіцерів; в останньому випадку рекомендується [2; 11] зреалізувати її тричі у тиждень – понеділок і середу по одній годині, неділю – три години.

Водночас деякі дослідники наголошують на необхідності модернізувати організацію та зміст фізичного виховання майбутніх офіцерів під час навчання у ВА [3; 4]. При цьому, одним із перспективних, на думку деяких провідних педагогів і психологів [12; 13; 14], є реалізація заходів, що передбачає саморозвиток майбутніх офіцерів.

Ураховуючи зазначене та виокремлену проблему, важливим і необхідним є здійснення дівчатами – майбутніми офіцерами фізичного саморозвитку. Одна з причин цього полягає у тому, що професійний саморозвиток, так само, як і розвиток, є

базовими категоріями національної освіти на сучасному етапі; він убирає в себе всі аспекти конструктивних змін, що збільшують можливості людини виконувати професійну діяльність [1; 6].

Неможливо окреслити єдиний методологічний підхід до визначення поняття «саморозвиток», а різнобічність і багатогранність його проявів свідчить про неоднозначність і комплексний характер категорії. У найбільш загальному вигляді саморозвиток – складна система постійного удосконалення людиною себе, де основою є діяльність, а сутність термінопоняття знаходиться у комплексі галузей науки, зокрема філософії, педагогіки, психології, соціології [12; 13].

Водночас, саморозвиток – тенденція до саморозкриття і саморозгортання творчого потенціалу особистості; свідомий процес самовдосконалення для ефективної самореалізації на основі внутрішньо значущих поривань і зовнішніх впливів; урахувавши акмеологічні погляди – цілеспрямований процес «розгортання» вже наявних, але «згорнутих» до певного часу задатків, здібностей, умінь, якостей або «зародження» й становлення властивостей і якостей, яких раніше не було.

Що стосується розвитку людини, то він є процесом і результатом цілеспрямованої зміни певної системи, а його найбільш загальною закономірністю – перехід зі стану розвитку до саморозвитку. Іншими словами, розвиток індивіда може відбуватися тільки як саморозвиток, тобто він сам себе розвиває власними зусиллями, активністю, у тому числі за участі інших людей. У зв'язку з цим виокремлюють етапи саморозвитку: стихійний під час оволодіння рухами й діями із самообслуговування в побуті під керівництвом та з допомогою дорослого; стихійний під час побутової, ігрової, трудової, інших видів діяльності з дорослими та дітьми; стихійно-свідомий у рольовій грі та реалізації різних уподобань; свідомий у зрілій творчості та самотворчості; формування світоглядної системи (картини світу) на основі емоційно-мотиваційних переваг у розмаїтті всіх раніше набутих [7; 8; 13].

Крім цього, більшість сучасних науковців вважає основним джерелом розвитку внутрішні суперечності. У зв'язку з цим розвиток, фактично і за сутністю, є саморозвитком: значна кількість дослідників розглядають людину як суб'єкт власної активності та власного перетворення, а процес розвитку – як саморозвиток; іншими словами, категорії «розвиток» та «саморозвиток» мають міцний взаємозв'язок.

Узагальнення позицій вищезгаданих дослідників про саморозвиток особистості свідчить, що людину можна порівняти із системою, що самостійно розвивається; розвиток людини є найбільш ефективним у випадку саморозвитку, результат цього

процесу – досягнення високого рівня вияву необхідних якостей (властивостей, можливостей). За однією позицією розвиток людини відбувається за такими напрямками: фізичний, психічний, особистісний, соціальний, професійний тощо. За сутністю розвиток людини – неперервне накопичення кількісних змін, їх інтеграцію, перехід на якісно новий рівень [6]. Розвиток людини відбувається в трьох основних напрямках: фізичному, когнітивному й психосоціальному. Фізичний розвиток – динаміка довжини, маси тіла, структури мозку тощо; когнітивний розвиток охоплює розумові здібності та психічні процеси (сприйняття, пам'ять, мовлення, судження, увага); психосоціальний – розвиток особистості та міжособистісних стосунків (якості особистості та соціальні навички; стиль поведінки, емоційного реагування тощо).

Важлива для нашого дослідження категорію «фізичний розвиток», яку представили зазначені дослідники, охарактеризовано дуже однобічно, спрощено і навіть примітивно. Передусім відзначаємо, що поміж фахівців із гігієни, валеології та фізичного виховання найбільш поширеним є таке розуміння фізичного розвитку – процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини; він залежить від природних життєвих сил організму та його будови, оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, морфологічними і функціональними показниками, формування постави [21].

За іншим визначенням [10] фізичний розвиток – складова життєдіяльності людини, зміна природних властивостей її організму впродовж життя, що виявляється у вигляді показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя.

Фізичний розвиток, поряд з народжуваністю, захворюваністю і смертністю, є одним із показників рівня здоров'я населення (окремої людини). Процеси фізичного і статевого розвитку взаємопов'язані та відображають загальні закономірності росту, розвитку, але водночас істотно залежать від соціальних, економічних, санітарно-гігієнічних й інших умов, вплив яких значною мірою визначається віком людини. На кожному віковому етапі вони характеризуються певним комплексом пов'язаних між собою та із зовнішнім середовищем морфологічних, функціональних, біохімічних, психічних, інших властивостей організму та зумовлених цим своєрідністю запасом фізичних сил. Високий рівень фізичного розвитку поєднується з високими показниками фізичної підготовки, м'язової та розумової працездатності [21].

В основі оцінки фізичного розвитку лежать параметри довжини, маси тіла, пропорції розвитку окремих частин тіла, а також ступінь розвитку функціональних можливостей його організму (життєва ємність легень, м'язова сила кистей рук та ін.; розвиток м'язів і м'язовий тонус, стан постави, опорно-рухового апарату, розвиток підшкірного жирового шару, тургор тканин), які залежать від диференціювання і зрілості клітинних елементів органів і тканин, функціональних можливостей нервової системи та ендокринного апарату. Тобто для об'єктивної оцінки фізичного розвитку, морфологічні параметри потрібно розглядати спільно з показниками функціонального стану [5; 16; 17; 19; 20].

Ураховуючи зазначене, фізичний саморозвиток правомірно розглядати як свідомий цілеспрямований процес розгортання потенційних здібностей, якостей або утворення зовсім нових властивостей, спроможностей на основі внутрішньо значущих прагнень (бажань, поклику) індивіда та (або) зовнішніх впливів.

Щодо змістовного наповнення процесу, то передусім відзначаємо визначення безпосередньо індивідом цілі й завдань фізичного саморозвитку. Ураховуючи їх індивід визначає напрями розвитку характеристик організму, зокрема які входять до складу морфологічних, функціональних, психофізіологічних, а також такої важливої характеристики, як теоретико-методичні знання у питаннях фізичного виховання та вміння (навички) реалізовувати їх у практичній діяльності.

Останні є особливо важливими характеристиками в аспекті формування у кожного студента спроможності визначити цілі та завдання фізичного саморозвитку. Відбувається таке формування, передусім під час занять з фізичного виховання, а сприяє цьому врахування комплексу психолого-педагогічних умов. Деякі з основних передбачають: усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя; створення здоров'язбережувального освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторних занять фізичними вправами; формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторні заняття та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні [3; 4; 8; 13].

Висновки: 1. Попри стрімке збільшення кількості осіб жіночої статі, які є військовослужбовцями різних військових формувань і правоохоронних органів, на сьогодні недостатньо розробленими залишаються питання їх фізичного виховання взагалі та вдосконалення його організації, змісту, способів реалізації і шляхів досягнення високих результатів. 2. Одним із перспективних шляхів підвищення

ефективності фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів є здійснення ними фізичного саморозвитку. 3. Фізичний саморозвиток необхідно розглядати як свідомий цілеспрямований процес розгортання потенційних здібностей, якостей або утворення зовсім нових властивостей, спроможностей на основі внутрішньо значущих поривань індивіда та (або) зовнішніх впливів.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення стану сформованості різних компонентів готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичної активності протягом навчання у військовій академії.

References

1. Boychuk Yu. D. Competence approach as a basis for modernization of modern education. Educational space. Global, regional and information aspects. 2013. № 2. P.130-135. (in Ukrainian)
2. Boyarchuk OM Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity: author's ref. Candidate of Dissertation Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 Lviv state. University of Phys. culture. Lviv, 2010. 20 p. (in Ukrainian)
3. Hnydyuk OP Pedagogical conditions of preparation of future officers-frontier guards to physical self-improvement: author's ref. Candidate of Dissertation ped. Science: 13.00.04 Nat. State Academy. Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky, 2015. 20 p. (in Ukrainian)
4. Gurtovy DE Formation of organizational skills of future officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the process of studying professional disciplines: author's ref. Candidate of Dissertation ped. Sciences: 13.00.04 Institute of Higher Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Kyiv, 2015. 20 p. (in Ukrainian)
5. Yedynak GA, Plakhtiy PD, Yatsenyuk Yu. P. Physical culture at school (to the young specialist): method. manual. Kamyanets-Podilsky: Abetka, 2000. 305 p. (in Ukrainian)
6. Book of national education of Ukraine [Electronic resource] / Acad. Pedagogical Sciences of Ukraine; for order. VG Kremenya. Kyiv, 2009 (1). - Access mode: <http://refdb.ru/look/1238872-p6.html> (in Ukrainian)
7. Craig G. Developmental Psychology. SPb. : Publishing house "Piter", 2000. - 992 p. (in Russian)
8. Kuzikova SB Psychology of self-development: textbook. way. Sumy: McDen, 2011. 149 p. (in Ukrainian)

9. Maglyovany A., Petruk A., Lesko O., Kozhukh N. Physical training in the system of formation of military specialists of leading foreign armies. *Sports science of Ukraine*. 2015. № 5. pp. 16–20. - Access mode: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338> (in Ukrainian)
10. Order "On approval of the Regulations on the organization of physical education and mass sports in higher educational institutions". *MES of Ukraine*, 11.01.2006. N 4. (in Ukrainian)
11. Features of physical training of female servicemen: teaching method. manual / Ed. LM Kizlo, IA Borynsky, S. Romanchuk. Kyiv: UFP ZSU, 2008. 136 p. (in Ukrainian)
12. Professional self-development of the future specialist: monograph / Ed. VA Kovalchuk. Zhytomyr: Ivan Franko State University Publishing House, 2011. 204 p. (in Ukrainian)
13. Psychological and pedagogical foundations of the process of self-creation of personality: monograph / Ed. LZ Serdyuk, TM Yablonskaya, IV Danyliuk, OI Penkova, ND Volodarskaya [etc.]. Kyiv: Pedagogical Thought, 2015. 197 p. (in Ukrainian)
14. Psychophysiological regularities of professional self-realization of personality: monograph / OM Kokun, VV Klimenko, OM Korniyaka, OR Malkhazov [etc.]; for order. OM Kokuna. Kyiv: Pedagogical Thought, 2015. 297 p. (in Ukrainian)
15. Selivanova OV Formation of professional readiness of cadets-girls for frontier service: dis ... cand. ped. Sciences: 13.00.04 National Academy of State. Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky, 2006. 196 p. (in Ukrainian)
16. Theory and methods of physical education. General principles of theory and methods of physical education: a textbook [in 2 volumes / ed. T. Yu. Krutsevich]. Kyiv: Olympus. l-ra, 2008. T. 1. 391 p. (in Ukrainian)
17. Khudoliy OM General principles of theory and methods of physical education: textbook. manual. 2nd type, stereo. Kharkiv: OVS, 2008. 408 p. (in Ukrainian)
18. Shiyan BM, Yedynak GA, Petryshyn Yu. V. Scientific research in physical education and sports: textbook. way. 2nd ed., Stereotyped. Kamyanets-Podilsky: PE Publishing House "Oium", 2013. 280 p. (in Ukrainian)
19. Grygus I., Prusik K., Prusik Ka. Improving the physical health of students with physical exercises proposed by type of autonomic nervous. *Journal of Health Sciences*. 2013; 3 (5): 657-670.

20. Grygus I. M., Petruk L. A. Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(10):158-169.

21. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA

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. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(7), 690-698. doi <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2539671>