

- environmental research and public health, 18(13), 6995. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18136995>
6. Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Ferri-Morales, A., Torres-Costoso, A. I., Cavero-Redondo, I., & Martínez-Vizcaino, V. (2019). Pilates Method Improves Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of clinical medicine*, 8(11), 1761. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm8111761>
7. Geweniger, Verena, and Bohlander Alexander. *Pilates – A Teachers' Manual: Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation*. Berlin: Springer, 2014.
8. Gou, Y., Lei, H., Zeng, Y., Tao, J., Kong, W., & Wu, J. (2021). The effect of Pilates exercise training for scoliosis on improving spinal deformity and quality of life: Meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*, 100(39), e27254. URL: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027254>
9. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*; 6: e1077–86. 10.1016/S2214-109X(18)30357-7
10. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*; 4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323-
11. Isacowitz, Rael, and Clippinger Caren. *Pilates anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
12. Isacowitz, Rael. *Pilates*, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
13. Kloubec J. (2011). Pilates: how does it work and who needs it? *Muscles, ligaments and tendons journal*, 1(2), 61–66.
14. Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>
15. Martínez-Sánchez, S.M., Martínez-García, C., Martínez-García, T.E., & Munguía-Izquierdo, D. (2020). Psychopathology, Body Image and Quality of Life in Female Children and Adolescents With Anorexia Nervosa: A Pilot Study on the Acceptability of a Pilates Program. *Frontiers in psychiatry*, 11, 503274. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.503274>
16. Muscolino, J.E., & Cipriani, S. (2004). Pilates and the "powerhouse"-I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1), 15-24. doi:[https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(03\)00057-3](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(03)00057-3)
17. Patti, A., Zangla, D., Sahin, F. N., Cataldi, S., Lavanco, G., Palma, A., & Fischietti, F. (2021). Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial. *Medicine*, 100(13), e25289. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000025289>
18. Portia, Page Pilates illustrated. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
19. Rrecaj-Malaj, S., Beqaj, S., Krasniqi, V., Qorolli, M., & Tufekcjevski, A. (2020). Outcome of 24 Weeks of Combined Schroth and Pilates Exercises on Cobb Angle, Angle of Trunk Rotation, Chest Expansion, Flexibility and Quality of Life in Adolescents with Idiopathic Scoliosis. *Medical science monitor basic research*, 26, e920449. <https://doi.org/10.12659/MSMBR.920449>
20. The Pilates Method. Pilates Method Alliance. URL: <https://pilatesmethodalliance.org/about-pilates/>
21. Wang, Y., Chen, Z., Wu, Z., Ye, X., & Xu, X. (2021). Pilates for Overweight or Obesity: A Meta-Analysis. *Frontiers in physiology*, 12, 643455. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.643455>
22. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
23. Effects of Pilates Programs among the Elderly on Some Physical. Баґси, 2019: *J Eurasia Sports Sci Med*; 1(1) 30.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).19

УДК 378:37.091.12

Ворона В.В.

начальник фізичної підготовки та спорту,
старший викладач кафедри тактики та загальновійськових дисциплін
Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська
академія», м. Одеса
ORCID: 0000-0002-8891-8662

Ткаченко В.В.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри освітнього і соціокультурного менеджменту
та соціальної роботи
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси
ORCID: 0000-0002-2644-2611

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ТАКТИЧНОГО РІВНЯ ВМС ЗСУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ

У статті окреслено роль та місце, особливості здійснення спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти України (Інститут ВМС НУ ОМА) в контексті

забезпечення професійної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня до здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах. Зазначено, що спеціальна фізична підготовка зазнає модернізаційних змін внаслідок оновлення змістової компоненти Настанови з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України; актуалізації впровадження бойової армійської системи та відповідних змін в освітніх, освітньо-професійних програмах підготовки офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ. Зазначені окремі аспекти авторських напрацювань щодо реалізації спеціальної фізичної підготовки. У контексті підготовки військових фахівців до здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах, наголошено, що саме спеціальна фізична підготовка забезпечує формування та вдосконалення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь; формування готовності військовослужбовців до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей; підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності та навколишнього середовища; використання фізичної підготовки як ефективного методу боротьби з ПТС, засобу морально-психологічного розвантаження, зняття стресу під час виконання бойових завдань та після них та ін. **Методологічну основу** дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (наочності, зв'язку теорії з практикою), загальнотеоретичних та емпіричних методів, що забезпечує досягнення **мети статті** – окресленні особливостей спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ в закладах вищої військової освіти України задля забезпечення ними ефективної соціально-психологічної роботи у підрозділах.

Ключові слова: офіцери тактичного рівня, ЗСУ, ВМС, спеціальна фізична підготовка, соціально-психологічна робота

Vorona V., Tkachenko V. Special physical training in the system of training of future officers of the tactical level of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine to carry out socio-psychological work. The article outlines the role and place, the peculiarities of special physical training in higher educational institutions of Ukraine (Institute of Naval Forces NU OMA) in the context of providing professional training of future officers of the tactical level to carry out social and psychological work in the units. It is noted that special physical training undergoes modernization changes due to the update of the content component of the Manual on physical training for military units (subunits) of the Navy of the Armed Forces of Ukraine; actualization of the implementation of combat army system and corresponding changes in educational and professional training programs for officers of tactical level of the Navy of the Armed Forces of Ukraine. Individual aspects of the author's developments in the implementation of special physical training are indicated. In the context of military specialists' preparation for implementation of socio-psychological work in the units it is noted that it is the special physical training that ensures formation and improvement of physical readiness of servicemen for combat activities, increase of combat efficiency of military units and subunits, mastering and improvement of military-applied motor skills and abilities; to develop the readiness of servicemen to endure extreme physical and psychological stresses during preparation and combat operations, to develop moral and volitional qualities; to increase body resistance to adverse factors of military-professional activity and the environment; to use physical training as an effective method to combat post-traumatic syndrome, a means of moral and psychological relief, to relieve stress during combat assignments and after them, etc. **Methodological basis** of the research is a complex of approaches (task, activity, result), principles (demonstrativeness, connection of theory with practice), general theoretical and empirical methods, providing achievement of **the purpose** of the article – outlining the features of special physical training of future officers of tactical level of AFU Navy in institutions of higher military education to ensure their effective social and psychological work in the units.

Key words: tactical level officers, AFU, Navy, special physical training, socio-psychological work

Постановка проблеми. Питання соціально-психологічного забезпечення діяльності військових підрозділів при виконанні бойових завдань набуває все більшої уваги з боку як керівних структур – Міністерство оборони України, Генеральний штаб Збройних Сил України, Командування військ (сил) Збройних Сил України (для підготовки військових моряків – Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України). Фізична підготовка у ВМС ЗСУ відповідно до Настанови з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України [4] покликана розв'язати такий комплекс завдань: «формування та вдосконалення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь; формування готовності військовослужбовців до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей; підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-

професійної діяльності та навколишнього середовища; використання фізичної підготовки як ефективного методу боротьби з ПТС, засобу морально-психологічного розвантаження, зняття стресу під час виконання бойових завдань та після них; відновлення фізичного стану та профілактика фізичних перевантажень під час виконання завдань [4].

Виходячи із зазначених завдань, можемо стверджувати, що фізична підготовка безпосередньо впливає на якість і ефективність здійснюваної офіцерами тактичного рівня – випускників закладу вищої військової освіти (Інститут Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія») соціально-психологічної роботи, що підтверджують авторські дослідження, в яких окреслено комплексну програму підготовки військових фахівців відповідних спеціальностей і спеціалізацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання підготовки військових моряків є предметом досліджень В. Попад'яна, І. Попроцького, Н. Терент'євої, Р. Шевченка, О. Чернявського. Унормовуючі документи, методичні рекомендації та посібники, порадики та керівні вказівки щодо здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах ЗСУ, які не мають обмеження, розміщено на офіційному сайті МПЗ [1] – Довідник для фахівців служб морально-психологічного забезпечення за категоріями: військово-соціальна робота; психологічне забезпечення; військове лідерство; військова дисципліна; інформаційно-пропагандистське забезпечення та ін. Змістовий контент категорій постійно оновлюється, що дозволяє фахівцям, які здійснюють підготовку курсантів – майбутніх офіцерів тактичного рівня та самим курсантам ознайомлюватись з останніми досягненнями та напрацюваннями в сфері соціально-психологічного забезпечення діяльності у підрозділах (на кораблях).

Методологічну основу дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (наочності, зв'язку теорії з практикою), загальнотеоретичних та емпіричних методів, що забезпечує досягнення **мети** статті – окресленні особливостей спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ в закладах вищої військової освіти України задля забезпечення ними ефективної соціально-психологічної роботи у підрозділах.

Виклад основних результатів дослідження. Ґрунтуючись на документах, прийнятих в останні два роки, окреслимо перспективне значення спеціальної фізичної підготовки в системі підготовки офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ до здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях).

Доктриною «Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях» [2] зазначено нагальну потребу враховувати особливості гібридної війни, що не набуло врахування при складанні методичних, керівних та навчально-методичних напрацювань щодо забезпечення морально-психологічної готовності особового складу військових підрозділів, стійкості до інформаційного впливу й військового співробітництва з військовими підрозділами інших країн, формування спроможності до виконання бойових завдань в умовах невизначеності тощо. Зазначене вимагає певну перебудову свідомості людей, і цивільних і військових, особливо в умовах восьмирічної військової агресії з боку РФ та перманентних ескалацій з боку країни-агресора. Так званий «ручний режим» кореляції морально-психологічного та соціального забезпечення військ (сил) довів свою неспроможність та застарілість, оскільки не врахував ані реального стану справ, ані рівень психологічної підготовки курсантів до виконання бойових завдань, ані ідеологічне спрямування їх підготовки.

Сучасні технології та програми морально-психологічного забезпечення професійної підготовки майбутніх офіцерів враховують досвід антитерористичних операцій, орієнтуються на передовий досвід країн Північноатлантичного Союзу, та, мабуть, найголовніше, ті реальні труднощі, з якими стикнулись з 2014 року випускники закладів вищої військової освіти; добровольці, чисе навчання або й проходження військової служби проходило в мирний час; цивільне населення, абсолютно не підготовлене до можливої агресії з боку сусідніх країн.

Визначено складові діяльності, які мають обов'язково реалізовуватися з максимальною ефективністю задля забезпечення соціально-психологічного клімату у військовому колективі (це, зокрема: аналіз проведених дій, бойове інформування, військово-патріотична та внутрішньо-комунікаційна робота, душпастирська опіка, збір інформації та пропаганда, психологічна діагностика і психологічне відновлення та ін.) та напрями (оральна підтримка, психологічне забезпечення, соціальна робота). Усі ці напрями реалізують саме офіцери тактичного рівня як керівники підрозділів, у посадові обов'язки яких входить соціально-психологічна робота у підрозділах. Частково це може бути реалізовано через систему заходів підтримання (відновлення) в особового складу необхідного рівня психологічної стійкості до безперервного виконання бойових завдань; профілактика ефекту тривалого стомлення, надання психологічної допомоги та фізичного відновлення особового складу; надання психологічної допомоги та

фізичного відновлення особового складу, виявлення осіб з нестійкою психікою, регулювання режиму активних дій і відпочинку особового складу [2, с. 22].

Дотримати такого напруженого режиму дозволяє доцільно скерована фізична підготовка військовослужбовців та майбутніх військовослужбовців, яка передбачає виконання означеного у Настанові з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України комплексу завдань, визначених задля досягнення мети фізичної підготовки у ВМС ЗС України – «забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань за призначенням та у сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання» [4]. Спеціальні завдання фізичної підготовки обумовлюються особливостями військово-професійної діяльності військовослужбовців. Більш того, «кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за рівень своєї фізичної готовності до виконання завдань за призначенням, зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами та спортом > ... < рівень фізичної готовності військовослужбовців у встановленому порядку враховується при призначенні їх на відповідну посаду, присвоєнні чергових військових звань. Показники рівня фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців відображаються у службових документах...» [4].

Фізична підготовка військовослужбовців (майбутніх військовослужбовців) організовується з переважною спрямованістю на розвиток основних фізичних якостей і підтримання високої працездатності з униканням одноманітності, звикання до вправ, і передбачати створення умов для швидкої адаптації особового складу до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей та формування військово-прикладних умінь і навичок.

Зазначимо, що для кожної військової спеціальності передбачено комплекс характерних компетентностей (якості, вміння та навички) з добром вправ для їх розвитку, що чітко регламентовано, зокрема, в стандартах фізичної підготовки (зокрема і для ВМС ЗС України).

Настановою з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України регламентовано організацію фізичної підготовки в пунктах постійної дислокації (окремо для: військовослужбовців кораблів 2-го рангу і вище, кораблів 3-го рангу і нижче; суден забезпечення, підрозділів забезпечення, зв'язку; військовослужбовців морської піхоти; військовослужбовців морської авіації), організацію фізичної підготовки на кораблі під час походу, організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та бойового злагодження [4]. Проходячи професійне навчання, стажування, професійну практику на кораблях, спільні навчання майбутні офіцери тактичного рівня як і чинні військовослужбовці ВМС ЗСУ керуються в організації фізичної підготовки єдиними керівними документами та інструкціями.

Спеціальна фізична підготовка скерована, відповідно до стандарту ВМС ЗСУ, передусім на «розвиток та удосконалення у військовослужбовців спеціальних та військово-прикладних фізичних навичок, необхідних для успішних дій під час виконання завдань за призначенням; формування у військовослужбовців умінь тривалий час діяти в стані фізичної втоми в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості; відпрацювання згуртованих та злагоджених дій у складі своїх підрозділів; попередня адаптація до кліматичних та географічних умов місцевості ймовірних бойових дій незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби» [4].

Зазначене вкотре засвідчує безпосередній зв'язок між фізичною (спеціальною фізичною) підготовкою офіцерів тактичного рівня та їх спроможністю до виконання соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях), оскільки широко застосовуються ситуації моделювання умов, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових з імітаційними засобами (вогнь, дими, вибухи, стрільбу, муляжі трупів, пожежа, затоплення тощо) [4]. Зауважимо, що досягти таких умов реально при впровадженні Бойової армійської системи (БАРС). Для підготовки моряків запроваджено її адаптовану версію, а частина завдань військово-прикладної підготовки відпрацьовується відповідно до керівних вказівок (і методичних рекомендацій) розроблених колективом Інституту ВМС, серед яких і один з авторів [3].

Зазначимо, що підготовка особового складу ВМС ЗС України за Бойовою армійською системою (БАРС) проводиться з метою підвищення ефективності та удосконалення набутих навичок з основних предметів бойової підготовки (тактики, вогневої, фізичної та ін.), що є обов'язковим для курсантів Інституту ВМС і складає 270 годин для підготовки офіцерів тактичного рівня. Супутніми видами підготовки (або навчальними дисциплінами) є вогнева, тактична, гірська (альпіністська), домедична та методична. Психологічна підготовка виступає загальним фоном проведення занять, що засвідчує взаємозв'язок спеціальної фізичної, спеціалізованої фізичної (спрямована на оволодіння навичками поведінки зі зброєю, раціонального пересування на місцевості, підвищення функціональних можливостей організму та прояв вольових якостей, розвитку спеціальних (стійкості до перевантаження, заколихування, просторового орієнтування) і покращення основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості) з

набуттям навичок рукопашної підготовки та підготовки до стрільби на коротких відстанях) підготовки та здатність до здійснення ефективної соціально-психологічної роботи в колективі.

Відпрацювання стандартів фізичної підготовки дозволяє військовослужбовцям «вдосконалювати уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень», і готує їх до успішних дій у складних умовах сучасного бою, що, в свою чергу, сприяє підвищенню бойової майстерності особового складу ВМС ЗС України [4]. А ґрунтування підготовки відповідної на комплексі наукових принципів забезпечує наукове обґрунтування методичних рекомендацій, спрямованих на відпрацювання стандартів.

Висновки. На основі означених позицій можемо стверджувати про чітку кореляцію між станом та рівнем фізичної підготовки військовослужбовців – офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ та ефективністю здійснюваної ними соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях). Зазначене дозволяє вбачати фізичну підготовку (зокрема, спеціальну фізичну підготовку) однією зі складових комплексної програми підготовки офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ у закладах вищої військової освіти для здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах, про що свідчать зміни, які внесено до освітньо-професійних програм підготовки військових моряків. **Перспективами подальших досліджень** вбачаємо окреслення особливостей соціально-психологічної роботи у військових підрозділах в умовах підвищеної стресового і фізичного навантаження військово-професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Довідник для фахівців служб морально-психологічного забезпечення. URL: <https://dovidnykmpz.info/category/>
2. Доктрина «Морально-психологічного забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях». Затверджена начальником ГШ ЗСУ 27 жовтня 2020 р. URL: <https://mil.univ.kiev.ua/page/lib/96>
3. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки з урахуванням вхідного, проміжного та вихідного контролю її військово-прикладної направленості та порядку підвищення фізичної підготовленості в ході навчально-бойової діяльності (заходи, які не включені в загальний розподіл годин на фізичну підготовку). Одеса: Інститут Військово-Морських Сил НУ «ОМА», 2019.
4. Настанова з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України. ВКДП 7-00(72)13.01

References

1. Dovidnyk dlya fakhivtsiv sluzhb moral'no-psykholohichnoho zabezpechennya [Handbook for specialists of moral and psychological support services]. URL: <https://dovidnykmpz.info/category/>
2. Doktryna «Moral'no-psykholohichnoho zabezpechennya viys'k (syl) v ob'yednanykh operatsiyakh». Zatverdzhena nachal'nykom HSH ZSU 27 zhovtnya 2020 r. [Doctrine "Moral and psychological support of troops (forces) in joint operations." Approved by the Chief of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine on October 27, 2020"]. (2020). URL: <https://mil.univ.kiev.ua/page/lib/96>
3. Metodychni rekomendatsiyi z orhanizatsiyi fizychnoyi pidhotovky z urakhuvannyam vkhidnoho, promizhnoho ta vykhidnoho kontrolyu yiyi viys'kovo-prykladnoyi napravlennosti ta poryadok pidvishchennya fizychnoyi pidhotovlenosti v khodi navchal'no-boyovoyi diyal'nosti (zakhody, yaki ne vklyucheni v zahal'nyy rozpodil hodyn na fizychnu pidhotovku) [Methodical recommendations on the organization of physical training taking into account the incoming, intermediate and outgoing control of its military-applied orientation and the procedure for improving physical fitness during training and combat activities (measures not included in the general distribution of hours for physical training)]. (2019). Odesa, Ukraine.
4. Nastanova z fizychnoyi pidhotovky dlya viys'kovykh chastyn (pidrozdiliv) Viys'kovo-Mors'kykh Syl Zbroynykh Syl Ukrayiny. VKDP 7-00(72)13.01 [Guidelines for physical training for military units (subdivisions) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. VKDP 7-00 (72) 13.01].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).20

УДК 792.032:796.42-055.2(045)

Воропай С.М.

*кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0001-7956-1721*

ЖІНКИ-АТЛЕТКИ ЯК ПРОБЛЕМА В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ ТА ПІДХОДИ ДО ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Унікальне місце жінок-спортсменок у сучасному олімпійському спорті має досить строкате забарвлення. Поряд із блиском юлітерів досить багато і неприємностей. Жінки-