

З раннього дитинства в людей закладений потяг до фізичного розвитку та потреба в руховій діяльності. Організм людини у будь-якому році дуже рухливий. Якщо є дефіцит рухової діяльності, це призводить до атрофії м'язів, головного мозку, а також недостатнього розвитку внутрішніх органів людини. Тільки завдяки фізичним навантаженням можна розвивати функції, які вимагають цього. Усе це забезпечує функціональний розвиток організму людини.

У надважких сучасних умовах суспільного життя більшого значення набуває масова фізична культура і спорт. Тому проблема підтримки рівня фізичної активності, формування його, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності, ведення здорового способу життя є дуже актуальною, тому що здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури.

Висновки. Аналіз та спостереження протягом тривалого часу дозволяють зробити висновки щодо впровадження нових комплексних програм, вправ та елементів інноваційних засобів та методів фізичного виховання у дисципліні «Гімнастика з методикою викладання». Усе це сприяє більш продуктивному провадженню занять з цієї дисципліни, а також зацікавленню студентів заняттями, що дозволяє більш ефективно їх проводити, розвивати аналітичне мислення та творчий підхід до викладання дисципліни «Гімнастика з методикою викладання». Завдяки цьому навчальний процес стає динамічним та цікавим для студентів.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень в обраному напрямі передбачають розширення переліку інноваційних методів, які можливо використовувати у програмі дистанційних занять з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» серед студентів закладу вищої освіти.

Література

1. Семко Л.М. «Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання» / Київ, 2020 р. 46с.
2. Качан О.А. «Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник» / Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
3. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) «Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту». / Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
4. Огністий Андрій. «Сучасні інформаційні технології у гімнастиці». / Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. / К.: НУФВСУ, 2019. 285 с.

References

- 1.Semko L.M. "Implementation and effective use of the latest information technologies in the process of physical education" / Kyiv, 2020. 46p.
- 2.Kachan O.A. "Introduction of innovative technologies in physical culture, health and sports activities of educational institutions: educational and methodological manual" / Sloviansk: Vytoky, 2017. 138 p.
- 3.Ayunts L.R. Gymnastics. (Briefly about the main thing) "Methodical materials for theoretical training of students of the Faculty of Physical Education and Sports". / Zhytomyr: ZhDU Publishing House, 2008. 62 p.
- 4.Fiery Andrew. "Modern information technologies in gymnastics." / Innovative and information technologies in physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy: Materials of the II All-Ukrainian electronic scientific and practical conference with international participation (Kyiv, April 18, 2019) / ed. O.A. Shinkaruk / K.: NUFVUSU, 2019. 285 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).31)
УДК: 378.147:[351.743:796](477)(045)

Підлетейчук Р.В.

*доктор філософії з фізичної культури, доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса
<https://orcid.org/0000-0002-9176-8570>*

ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЖІНОК

Анотація. В результаті теоретичного дослідження, проведення аналізу нормативних рівнів фізичної підготовки в ЗСУ, були сформовані вихідні дані щодо особливостей визначення оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців жінок.

Досліджено програму фізичної підготовки за кількістю вправ які передбачені для жінок військовослужбовців як контрольньо-перевірочні у порівнянні з програмами які застосовуються при оціненні фізичної підготовленості військовослужбовців чоловіків.

Констатовано наявність залікових вправ для військовослужбовців жінок, що мають спрощені умови виконання у порівнянні з аналогічними вправами для чоловіків.

Підтверджено не одноманітність вимог фізичної підготовленості військовослужбовців жінок у порівнянні з вимогами які висуваються для військовослужбовців чоловіків.

Проаналізовано досвід країн НАТО з організації фізичної підготовки і визначення оцінки фізичної готовності військовослужбовців жінок.

Загострено увагу на можливих передумовах для неналежного виконання посадових обов'язків та травмуваннях при виконанні обов'язків по службі.

Ключові слова: *військовослужбовці, фізичні вправи, фізична підготовка, фізичні якості.*

Pidleteychuk R. V. Peculiarities of determining the level of physical fitness of female servicemen.

As a result of a theoretical study and an analysis of normative levels of physical fitness in the Armed Forces, initial data were formed regarding the specifics of determining the assessment of physical fitness of female servicemen.

The physical training program was studied in terms of the number of exercises that are provided for female servicemen as a control and check in comparison with the programs that are used to assess the physical fitness of male servicemen.

It has been established that there are qualifying exercises for female servicemen that have simplified performance conditions compared to similar exercises for men.

The non-uniformity of the requirements for the physical fitness of female servicemen compared to the requirements for male servicemen has been confirmed.

The experience of NATO countries in the organization of physical training and determining the assessment of the physical readiness of female servicemen is analyzed. Attention has been sharpened on possible prerequisites for improper performance of official duties and injuries during the performance of official duties.

Key words: *military personnel, physical exercises, physical training, physical qualities.*

Постановка проблеми.

Окреслена проблема містить наступні питання:

- відсутність гендерного паритету при вступній компанії до ВВНЗ (чоловікам передбачені більш високі нормативні показники з фізичної підготовки ніж жінкам для вступу на посади (першої категорії), де критично важливе значення мають фізичні якості військовослужбовців);

- незрозумілим є необхідний об'єм навантажень з фізичної підготовки в програмах підготовки за військовими спеціальностями командних посад (першої категорії), в зв'язку з нормативною різницею при оціненні фізичної підготовленості чоловіків і жінок;

- не однакові умови і обсяги набуття необхідної компетенції з фізичної підготовки для опанування посадою (чоловікам у відповідності до діючих нормативів, необхідно демонструвати кращі результати ніж жінкам).

Проблемне поле має свою специфіку та може впливати на виконання посадових обов'язків командної ланки безпосередньо залучених до ведення ближнього бою під час активної фази бойових дій, в контексті потреби в значній фізичній підготовленості.

Аналіз літературних джерел. Узагальнюючи інформаційні джерела з обраного наукового напрямку, привернули увагу наукові праці які висвітлюють гендерні аспекти і підходи до фізичної підготовки жінок: О.Тьорло, М.Домінюк, М.Голодієвський, М.Кмицяк, М.Костовський, М.Підопригора [12], С.Тимчик [13], М.Лонвіненко [5], В.Рефель [10].

Наукові праці присвячені розкриттю досвіду інших країн з питань фізичної підготовки жінок в арміях НАТО, особливостей підготовки та проблемні питання: С.Глазунов [1], О.Петрачков, І.Беліков [9].

Особливості фізичної підготовленості жінок та надання необхідних об'ємів фізичного навантаження відображено у наукових працях: О.Лаврентьев, Ю.Співак [7], О.Лазько, В.Матійчук [6].

Законодавчо-нормативні документи які висвітлюють на державному рівні політику щодо впровадження гендерної рівності у всіх аспектах життєдіяльності в Україні та засади з запобігання та протидії дискримінації в Україні [2,3].

Визначено порядок організації фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України для забезпечення фізичної готовності [8].

Зосереджено достатню увагу на важливості фізичної готовності жінок при виконанні військово-професійних обов'язків та чинниках які забезпечують об'єктивне оцінювання кваліфікаційного рівня в наукових працях таких вчених: С.Романчук, В.Добровольський [11], О.Хацюк [14], Р.Ковальчук, П.Жуча [4].

Підсумовуючи результати аналітичного огляду наукової літератури встановлено, що напряму наукової роботи з визначення рівня фізичної підготовки військовослужбовців жінок та їх особливостей приділено недостатньо уваги.

Мета статті (постановка завдань). Заснована на здійсненні аналізу науково-методичної літератури у напрямі виявлення особливостей з визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців жінок та передбачає вирішення наступних завдань:

1. Аналіз змістовного наповнення нормативної бази для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України.

2. Виявлення відмінностей в умовах виконання контрольно-перевірочних вправ з оцінки фізичної підготовленості.

3. Аналіз досвіду країн членів НАТО із прикладів практичного визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців жінок.

4. Оцінка ризиків при здійсненні необ'єктивного оцінювання рівня фізичної підготовленості для належного виконання службових обов'язків.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У відповідності до результатів теоретичного дослідження, аналізуючи інформаційні джерела з обраного наукового напрямку, в питаннях визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців жінок, слід відзначити необхідність проведення об'єктивних оцінювань для визначення ступеня фізичної готовності зазначеної категорії. Що в свою чергу забезпечить попередження травмувань піз час службово-бойової діяльності та спроможність ефективно виконувати функціональні обов'язки за призначенням [4,14].

Сучасні військові операції та бойова діяльність зазначаються маневреністю, напруженістю, динамічністю. Основними способами бойових дій є проведення штурмових і оборонних операцій, маневри.

Ведення активних бойових дій вимагає концентрації зусиль, активності, рішучості, психологічної стійкості, захопленням і утриманням ініціативи, сміливістю, зухвалістю, наполегливістю і завзятістю.

Бойова діяльність відбувається на місцевості з різноманітним рельєфом, найчастіше в умовах бездоріжжя, в різних кліматичних і метеорологічних умовах, у будь-який час доби без належних гігієнічних умов. Все це супроводжується значними енерговитратами.

Специфічність бойової діяльності обумовлена, головним чином, тим, що вона вимагає від військовослужбовців здатності ефективно виконувати бойову діяльність в умовах втоми, яка зростає після великих фізичних навантажень і психічних напружень. Це вимагає високої індивідуальної фізичної підготовленості.

Аналізуючи законодавчу базу щодо рівних прав та можливостей жінок і чоловіків, стає зрозумілою державна політика України, враховуючи також наявність запровадження цивільної, адміністративної та кримінальної відповідальності згідно із законом, осіб, винних в порушенні вказаних вимог законодавства[2,3].

Реалізуючи гендерну політику у всіх сферах життєдіяльності держави, наявність подвійних стандартів до визначення компетентних спроможностей з рівня фізичної підготовленості в Збройних Силах України можна розцінити як недостатнє опрацювання вказаного питання. А зосереджуючись на тому, що в країні понад два роки тривають інтенсивні бойові дії, вказане питання набирає додаткової ваги та актуальності, особливо при підготовці військовослужбовців на посади командної ланки безпосередньо приймаючих участь в ближньому бою з противником.

Загальні основи фізичного тренування єдині для чоловіків і жінок. Однак деякі факти, наприклад психологічні, а також особливості організму у жінок вносять певні корективи [13].

До основних особливостей що впливають на розвиток фізичної готовності жінок є різниця в рівні гормонів, таких як тестостерон та естроген, що також впливає на міцність кісток та здатність жіночого організму до аеробної роботи. Жінки мають більше жирової тканини ніж чоловіки, тому вони можуть володіти меншою м'язовою масою та стійкістю. Також в процес фізичної підготовки жінок, вносить певні корективи менструальний цикл якій здатен негативно впливати на фізичну активність та витривалість [4,6,7].

Відштовхуючись від проведеного аналізу та враховуючи перелічені особливості, відпрацьовано керівні документи які визначають ступень необхідної готовності військовослужбовців жінок з фізичної підготовленості для опанування службовими обов'язками в необхідному об'ємі.

У відповідності до нормативних показників і системи визначення оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України, згідно «Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України», передбачені нормативні показники окремо для чоловіків і жінок з урахуванням категорій військовослужбовців та віковим групам [8].

Оцінка отримана військовослужбовцем дозволяє визначати рівень фактичної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей, робити висновки та корегувати процес фізичного виховання для набуття необхідної компетенції з метою досягнення належного виконання службових обов'язків за посадою.

Парадоксальною ситуацією в контексті висвітленого питання є різниця в мінімальних показниках необхідної фізичної тренуваності, виконанням вправ з різним рівнем складності і необхідних фізичних зусиль для її виконання, між чоловіками і жінками в умовах рівності вікової групи, особливо з огляду на військові посади які потребують значної фізичної підготовленості, де низька фізична підготовка військовослужбовця може призвести до травмувань або більш значущим прорахунком в службовій діяльності військового.

До імовірних наслідків не дотримання відповідних вимог підготовки при опануванні певних військових посад та наданні при цьому гендерної переваги жінкам слід віднести:

- не виконання бойових завдань;
- втрати особового складу, техніки, озброєння та боєприпасів;
- незадовільний морально-психологічний стан підрозділу;
- втрата управління підрозділом;
- зниження злагодженості підрозділу.

Конкретизуючи діючі нормативні вимоги, для підрахунку відсоткових значень з рівня фізичних якостей необхідних у вступній компанії до ВВНЗ та випускних іспитів по завершенню навчання для чоловіків і жінок, було застосовано бальну систему визначення оцінки при виконанні нормативів з фізичних вправ які відображають розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості).

Реалізуючи завдання щодо виявлення особливостей при оціненні фізичної підготовленості військовослужбовців жінок, в першу чергу було здійснено порівняльний аналіз основних фізичних якостей згідно нормативних показників по фізичній підготовці необхідних для чоловіків у відповідності до вимог керівних документів. При проведенні аналізу застосовувались вправи програмної підготовки чоловіків, які є ідентичними з вправами для жінок. (рис.1).

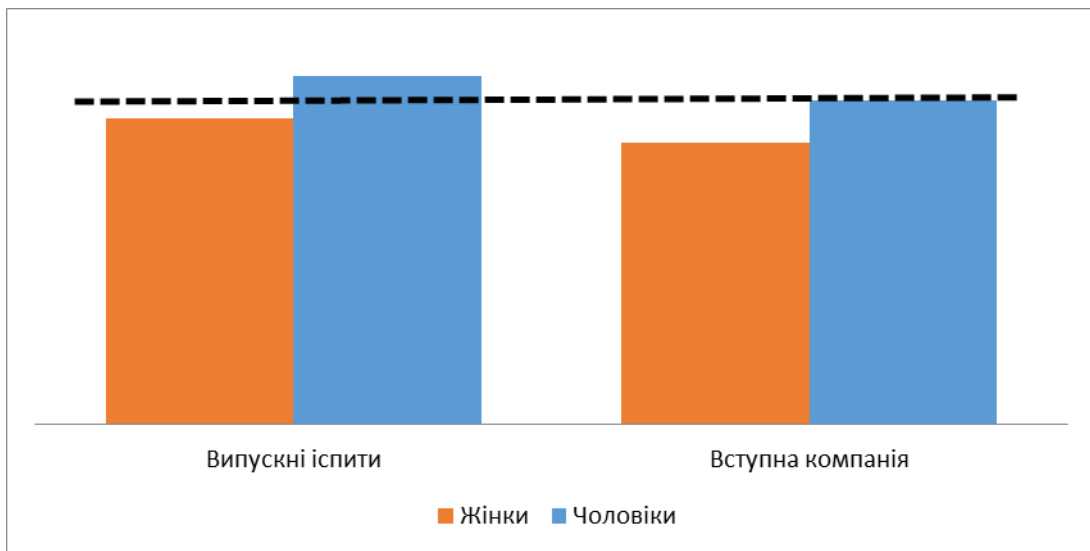


Рис.1. Порівняльний аналіз мінімальних показників необхідної фізичної підготовленості для чоловіків і жінок в умовах рівності вікової групи і категорії військовослужбовців.

Аналізуючи затверджені вимоги з визначення ступеня мінімального навантаження при вступній компанії та випускних іспитах, для виконання атестаційних вимог які мають забезпечувати необхідні рівні фізичної підготовленості на різних етапах програмної підготовки для належного опанування посадовими обов'язками та попередженню травмувань. Досліджено що військовослужбовці чоловіки повинні володіти більшим ступенем тренуваності при вступній компанії до ВВНЗ ніж військовослужбовці жінки після чотирьох річного навчання, при складанні випускних іспитів з навчання в ВВНЗ [8].

При здійсненні дослідження щодо змістовного наповнення нормативних вправ з фізичної підготовки і порядку їхнього виконання, виявлено спрощення для військовослужбовців жінок, як у кількості нормативних вправ розроблених для застосування при перевірках з фізичної підготовленості, так і у порядку виконання вправи та складності їхнього виконання.

Щодо особливостей змістовного наповнення переліку контрольно-перевірочних вправ які застосовуються для визначення рівня фізичної підготовленості жінок, потрібно звернути увагу на те, що виконання вправ жінками оцінюється по окремій від чоловіків таблиці бальної градації зі зменшеними нормативними показниками. Також на контрольно-перевірочних заняттях для жінок не застосовується 25% нормативів з фізичної підготовки, які в свою чергу застосовуються тільки для військовослужбовців чоловіків (Таб.1).

Таблиця 1

Вправи які не застосовуються для оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок Збройних сил України.

1	Вправа № 10	Зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів) на перекладині
2	Вправа № 11	Зіскок боком з поворотом на 90 градусів (махом вперед/назад) на брусах
3	Вправа № 12	Стрибок ноги нарізно через коня (козла) у довжину
4	Вправа № 14	Підтягування на перекладені
5	Вправа № 15	Підйом переворотом на перекладині
6	Вправа № 16	Підйом силою на перекладині
7	Вправа № 17	піднімання ніг до перекладини
8	Вправа № 18	Комбінована силова вправа на перекладині
9	Вправа № 19	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах
10	Вправа № 24	Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, поштовх по довгому циклу)
11	Вправа № 26	Вправа на батуті
12	Вправа № 32	Марш-кидок на 5 (10) км
13	Вправа № 33	Марш на лижах на 5 (10) км

Мають спрощені вимоги виконання 11,5% вправ з фізичної підготовки (Таб.2).

Таблиця 2

Вправи у яких спрощено порядок виконання для оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок Збройних сил України.

1	Вправа № 35	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод
2	Вправа № 36	Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод
3	Вправа № 37	Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу
4	Вправа № 38	Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу
5	Вправа № 44	Вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО (військового п'ятиборства)

		Міжнародної ради військового спорту CISM)
6	Вправа № 45	Метання гранати на дальність (точність)

Для формування об'єктивних висновків з проведеного дослідження, слід навести приклади практичного визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців жінок в країнах НАТО:

- тест фізичної підготовки Армії США складається з однакових вправ для чоловіків і жінок (різниця в нормативних показниках тільки для кандидатів на посади не прямого бойового зіткнення);
- тест фізичної підготовки Армії США для рейнджерів (аналог посад командної ланки безпосереднього ближнього бою (першої категорії) в Збройних Силах України) включає в себе виконання єдиного стандарту перевірки фізичної підготовленості для чоловіків і жінок, який містить однакові для всіх нормативні показники виконання;
- вправи для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Армії Канади складаються з різних вправ для чоловіків і жінок (нормативні показники для військовослужбовців-жінок спрощені).

Висновки. Оцінювання військовослужбовців жінок здійснюється за окремими від чоловіків нормативними показниками.

Програма підготовки яка передбачена для жінок, на 25% скорочена за кількістю контрольних-перевірочних вправ у порівнянні з програмою, яка застосовується при підготовці військовослужбовців чоловіків.

Виконання вправ для військовослужбовців жінок при проходженні програми підготовки, мають спрощені умови виконання 11,5% вправ у порівнянні з аналогічними вправами для чоловіків.

Фізична підготовленість військовослужбовців жінок не відповідає вимогам які висуваються для військовослужбовців чоловіків, та є суттєво зменшеними.

Аналіз досвіду країн НАТО вказує на варіативність у підходах до проведення тренувань і визначенні оцінки військовослужбовців жінок.

Мають місце можливі передумови для неналежного виконання посадових обов'язків, де важливе значення приділяється рівню фізичної підготовленості, що в свою чергу може також призвести до травмувань при виконанні обов'язків по службі.

Перспективи подальших досліджень полягають у наукових дослідженнях з визначення рівня фізичної тренуваності, достатньої для ефективного виконання обов'язків на посадах що безпосередньо приймають участь у ближньому бою з противником.

Література

1. Глазунов С. Особливості відбору кандидатів до підрозділів сил спеціальних операцій закордонних країн за критерієм фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2023. – Вип. 12(172). С. 56-61. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).09)
2. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» (із змінами, внесеними згідно із Законами) від 08 вересня 2005 року №2866-IV. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15>
3. Закон України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» (із змінами, внесеними згідно із Законами) від 06 вересня 2012 року №5207-VI. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5207-17>
4. Ковальчук Р., Жуча П. Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Серія: педагогічні науки. Хмельницький* 2023. – Вип. 3(34). С. 113-131. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v3i4i3.1500>
5. Логвиненко М.Л. Гендерний підхід до фізичної підготовки жінок-курсантів у закладах вищої освіти системи міністерства внутрішніх справ України: теоретичне осмислення. *Збірник наукових праць «Молодий вчений» Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Серія: фізичне виховання та спорт*. Дніпропетровськ 2020. – Вип. 2(78). С. 243-246. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-2-78-53>
6. Лазько О., Матійчук В. Особливості фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку. *Журнал «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Національного університету фізичного виховання і спорту України*. Київ 2023. – Вип. 1(61). С. 37-45. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-37-45>
7. Лаврентьев О., Співак Ю. Особливості фізичного навантаження жінок першого періоду зрілого віку під час фаз ОМЦ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2023. – Вип. 9(169). С. 81-85. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).17)
8. Наказ Міністра оборони України «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» від 05 серпня 2021 року №225. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21>
9. Петрачков О., Беліков І. Особливості фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ у вищих військових навчальних закладах Канади. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2023. – Вип. 12(172). С. 153-158. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29)
10. Рефель В. Особливості фізичної підготовки жінок-прикордонниць. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький* 2024. – Вип. 37. С. 456-460.

11. Романчук С., Добровольський В. Стан проблеми фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів та інноваційні шляхи її вирішення. *Журнал «Фізична активність, здоров'я і спорт» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського*. Львів 2017. – Вип. 2(28). С. 35-42.

12. Тюрло О., Домінюк М., Голодівський М., Кмицяк М., Костовський М., Підпригора М. Обґрунтування необхідності підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів національної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2022. Вип. 2(146). С. 132-135. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).28)

13. Тимчик С. Особливості тренування жінок в силових видах спорту: методи і засоби. *Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ 2024. Вип. 6(179). С. 218-222. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).41)

14. Хацюк О.В. Чинники, які впливають на формування готовності майбутніх офіцерів національної гвардії України до виконання завдань за призначенням. *Збірник наукових праць «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» Харківського національного університету внутрішніх справ*. Харків 2020. С. 211-214.

References

1. Hlazunov S. (2023). Osoblyvosti vidboru kandydativ do pidrozdiliv syl spetsial'nykh operatsiy zakordonnykh krayin za kryteriyem fizychnoyi pidhotovlenosti. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. Kyiv– Vyp. 12(172). S. 56-61. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).09)

2. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» (Iz zminamy, vneseny my z-hidno iz Zakonamy) vid 08 veresnya 2005 roku №2866-IV. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15>

3. Закон України «Про zasady zapobihannya ta protydyi dyskryminatsiyi v Ukraini» (Iz zminamy, vneseny my z-hidno iz Zakonamy) vid 06 veresnya 2012 roku №5207-VI. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5207-17>

4. Koval'chuk R., Zhucha P.(2023). Fizychna pidhotovka zhinok v armiyi: problemy ta perspektyvy. *Zbirnyk naukovykh prats'. Natsional'noyi akademiyi derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrainy imeni Bohdana Khmel'nyts'koho. Seriya: pedahohichni nauky. Khmel'nyts'kyy Vyp. 3(34)*. S. 113-131. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v34i3.1500>

5. Lohvynenko M.L.(2020). Hendernyy pidkhdid do fizychnoyi pidhotovky zhinok-kursantiv u zakladakh vyshchoyi osvity systemy ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy: teoretychne osmyslennya. *Zbirnyk naukovykh prats' «Molodyy vchenyy» Dnipropetrovs'kyy derzhavnyy universytet vnutrishnikh sprav. Seriya: fizychno vykhovannya ta sport. Dnipropetrovs'ki. Vyp. 2(78)*. S. 243-246. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-2-78-53>

6. Laz'ko O., Matychuk V. Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovlenosti zhinok druhoogo periodu zriloho viku. *Zhurnal «Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi». Natsional'noho universytetu fizychnoho vykhovannya i sportu Ukrainy*. Kyiv 2023. – Vyp. 1(61). S. 37-45. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-37-45>

7. Lavrent'yev O., Spivak YU. Osoblyvosti fizychnoho navantazhennya zhinok pershoogo periodu zriloho viku pid chas faz OMTS. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. Kyiv 2023. – Vyp. 9(169). S. 81-85. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).17)

8. Nakaz Ministra oborony Ukrainy «Pro zatverdzhennya Instruktsiyi z fizychnoyi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy» vid 05 serpnya 2021 roku №225. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21>

9. Petrachkov O. V., Bielikov I. O. (2023) Osoblyvosti fizychnoyi pidgotovki oficeriv syhopytnih viysk y vishix navchalnih zakladah Kanadi. [Features of Physical Training of Land Forces Officers' at Canadian Military Educational Institutions]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. K., Vyp. 12(172)* P. 153–158. DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).29)

10. Refel' V. Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovky zhinok-prykordonnyts'. *Mizhnarodnyy naukovyy zhurnal «Hraal' nauky»*. Natsional'noyi akademiyi derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrainy imeni Bohdana Khmel'nyts'koho. *Khmel'nyts'kyy 2024.* – Vyp. 37. S. 456-460.

11. Romanchuk S., Dobovol's'kyy V. Stan problemy fizychnoyi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchyykh viys'kovykh navchal'nykh zakladiv ta innovatsiyini shlyakhy yiyi vyrishennya. *Zhurnal «Fizychna aktyvnist', zdorov'ya i sport» L'viv's'koho derzhavnoho universytetu fizychnoyi kul'tury imeni Ivana Bobers'koho. L'viv 2017.* – Vyp. 2(28). S. 35-42.

12. T'orlo O., Dominyuk M., Holodiv's'kyy M., Kmytsyak M., Kostov's'kyy M., Pidopryhora M. Obgruntuвання необхідності підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів національної поліції. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. Kyiv 2022. – Vyp. 2(146). S. 132-135. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).28)

13. Tymchuk S. Osoblyvosti trenuvannya zhinok v sylovykh vyдах sportu: metody i zasoby. *Naukovyy chasopys Ukrainy's'koho derzhavnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*. Kyiv 2024. – Vyp. 6(179). S. 218-222. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).41)

14. Khatsyuk O.V. Chynnyky, yaki vplyvayut' na formuvannya hotovnosti maybutnikh ofitseriv natsional'noyi hvardiyi Ukrainy do vykonannya zavdan' za pryznachenniam. *Zbirnyk naukovykh prats' «Pidhotovka politseys'kykh v umovakh reformuvannya systemy MVS Ukrainy» Kharkiv's'koho natsional'noho universytetu vnutrishnikh sprav. Kharkiv 2020.* S. 211-214.