

Model of physical self-development of girls - future officers in the physical education at the military academy

Victor Sliusarchuk

T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Chernihiv, Ukraine

Summary.

The conducted research was aimed at designing a model of physical self-development of girls - future officers, which occurs in the process of their physical education during training at the military academy. To achieve this goal, adequate research methods were used, preference was given to general scientific methods, in particular analysis and synthesis, systematization, generalization, and theoretical modeling. Sources of information were selected from scientometric databases Scopus, SPORT Discus, Web of Science, using keywords. The study of information from literary sources proved the formation of readiness of girls - future officers for physical self-development during training at the military academy at a level that differs from the appropriate one. This made it necessary to design an appropriate structural and functional model. Such a model combined methodological, organizational-methodical, functional, diagnostic and evaluation components and adequate pedagogical conditions, criteria, indicators and levels of readiness of girls - future officers for physical self-development during training at the military academy. The projected model is consistent with others available in pedagogical science, but requires experimental verification of its effectiveness in terms of achieving the set goal.

Key words: girls, cadets, military academy, physical self-development, pedagogical model, experiment

Slyusarchuk V. Model samorozwoju fizycznego dziewcząt – przyszłych oficerów w procesie wychowania fizycznego w akademii wojskowej

Adnotacje. Przeprowadzone badania miały na celu zaprojektowanie modelu samorozwoju fizycznego dziewcząt – przyszłych oficerów, który zachodzi w procesie ich wychowania fizycznego podczas szkolenia w akademii wojskowej. Aby osiągnąć ten cel zastosowano odpowiednie metody badawcze, preferując metody ogólnonaukowe, w szczególności analizę i syntezę, systematyzację, uogólnienie oraz modelowanie teoretyczne. Źródła informacji zostały wybrane z naukometrycznych baz danych Scopus, SPORT Discus, Web of Science za pomocą słów kluczowych. Badanie informacji ze źródeł literackich dowiodło kształtowania się gotowości dziewcząt – przyszłych oficerów do samorozwoju fizycznego podczas szkolenia w akademii wojskowej na poziomie innym niż właściwy. Spowodowało to konieczność zaprojektowania odpowiedniego modelu konstrukcyjno-funkcjonalnego. Model taki łączył elementy metodyczne, organizacyjno-metodyczne, funkcjonalne, diagnostyczne i ewaluacyjne oraz odpowiednie warunki pedagogiczne, kryteria, wskaźniki i poziomy gotowości dziewcząt – przyszłych oficerów do samorozwoju fizycznego podczas szkolenia w akademii wojskowej. Projektowany model jest spójny z innymi dostępnymi w naukach pedagogicznych, wymaga jednak eksperymentalnej weryfikacji jego skuteczności w zakresie osiągania założonego celu.

Słowa kluczowe: dziewczęta, kadeci, akademia wojskowa, samorozwój fizyczny, model pedagogiczny, eksperyment

Слюсарчук В. Модель фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів у процесі фізичного виховання в військовій академії

Анотація. Проведене дослідження було спрямовано на проектування моделі фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів, що відбувається в процесі їхнього фізичного виховання під час навчання у військовій академії. Для досягнення такої мети використовували адекватні методи дослідження, перевагу надавали загальнонауковим, зокрема аналізу і синтезу, систематизації, узагальненню, теоретичному моделюванню. Джерела інформації добивали з наукометричних баз даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science, використовуючи ключові слова. Вивчення інформації літературних джерел засвідчило сформованість готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку під час навчання у військовій академії на рівні, що відрізняється від належного. Це зумовило необхідність спроектувати відповідну структурно-функціональну модель. Об'єднувала така модель методологічну, організаційно-методичну, функціональну, діагностико-оцінювальну складові та адекватні педагогічні умови, критерії, показники і рівні сформованості готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку під час навчання у військовій академії. Спроекована модель узгоджується з іншими наявними у педагогічній науці, але потребує експериментальної перевірки її дієвості в аспекті досягнення поставленої мети.

Ключові слова: дівчата, курсанти, військова академія, фізичний саморозвиток, педагогічна модель, експеримент

Постановка проблеми. Фізичне виховання майбутніх офіцерів різних родів військ та правоохоронних органів, ураховуючи виклики сьогодення, потребує підвищення ефективності [1; 8; 23]. Підтверджує зазначене зміст «Концепції розвитку системи військової освіти України» [15], що орієнтує на формування єдиних поглядів державних органів сектору безпеки та оборони на процеси розвитку системи військової освіти на основі спроможностей і програмно-проектного управління розвитком системи [17; 20]. Одним із дієвих шляхів досягнення мети такого процесу – комплексне вдосконалення системи військової освіти з урахуванням потреб військ на підставі загальної інформатизації навчального процесу і системи управління військової освіти, визначення ефективності роботи цієї системи, якості підготовки фахівців за рахунок упровадження системи зворотного зв'язку на підставі аналізу відгуків про випускників вищих навчальних закладів, а також уведення в практику системи контролю з боку Міносвіти та органів управління військовою освітою центральних органів виконавчої влади [18].

Ураховуючи зазначене, повною мірою вдосконалення стосується фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів під час навчання у військовій академії. Проте за результатом аналізу джерел інформації, що стосуються означеної наукової проблеми, вона дотепер не одержала належного розв'язання, адже кількість наукових праць відзначається поодиноким характером та фрагментарністю у висвітленні тільки окремих питань [28; 29]. Зазначене свідчить про актуальність досліджуваної проблеми, що зумовлює необхідність проведення наукових пошуків у цьому напрямі.

Методи та організація дослідження. Мета дослідження полягала в проектуванні моделі фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів, що відбувається під час фізичного виховання у військовій академії. Для досягнення такої мети провели дослідження на теоретичному рівні, використовували загальнонаукові методи, а саме аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання [3; 26]. Відбувалося зазначене при опрацюванні різних джерел інформації, але зі змістом, що відповідав досліджуваній проблемі. Перевагу надавали літературним і документальним джерелам, застосовуючи критичний підхід до їхнього вибору, що разом із зазначеним раніше, сприяло мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень автора. Перелік джерел інформації формували після їхнього пошуку у наукометричних базах Scopus, SPORT Discus, Web of Science із використанням: ключових слів (дівчата, курсанти, військова академія, фізичний саморозвиток, педагогічна модель); відповідних цим словам комбінацій і абревіатур. Ураховували інформацію про окремі аспекти фізичного саморозвитку студентської молоді та часовий аспект її появи. Подібним було безпосереднє вивчення виокремлених джерел інформації та списків використаних ними джерел. Загалом спочатку виокремили понад 70 джерел інформації, після остаточного огляду опрацьовували 30.

Результати дослідження. Ураховуючи інформацію літературних джерел та результати проведених експериментальних досліджень спроектували модель формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку в процесі фізичного виховання у військовій академії (ВА). За своєю характеристикою така педагогічна модель була структурно-функціональною. Пріоритет вибору такого типу моделі – чіткість у визначенні структури і функції кожної складової, які відзначаються відношеннями і зв'язками між собою у напрямі утворення цілісності, а функції відображають призначення і значення кожної виокремленої складової [6; 10]. Зорієнтованість структурно-функціональної моделі – виконати у визначеній послідовності комплекс дій під час реалізації різних форм фізичного виховання, що передбачали формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку протягом та після завершення навчання у ВА.

Проектуючи структурно-функціональну модель формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку в процесі фізичного виховання у ВА спочатку визначили її складові. Такими стали методологічна, організаційно-методична, функціональна і діагностико-оцінювальна, а також адекватні педагогічні умови. При цьому, методологічна складова об'єднувала мету, методологічні підходи до організації і реалізації фізичного виховання у ВА та суб'єктів цього процесу (рис. 1). *Мета* полягала у формуванні фізичним вихованням готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку досягненням індивідуально максимального ефекту у вирішенні визначених завдань для якісного навчання і подальшої професійної діяльності. *Суб'єктами процесу* були дівчата – майбутні офіцери, викладачі фізичного виховання ВА, майбутні офіцери – особи чоловічої статі; їх розглядали як важливий ситуативний чинник, що сприяв посиленню мотивації дівчат до здійснення фізичної активності у вільний від навчання час.

Спроектвана модель передбачала використання комплексу *методологічних підходів* до організації і реалізації форм, засобів, методів фізичного виховання. Одним із таких був компетентнісний підхід, реалізовували його для розвитку здатності дівчат поліпшувати власну освіту і практичну діяльність, зокрема пошуків та дослідницькі спроможності, тобто безпосередньо пов'язані із самоосвітою і саморозвитком. Викладачі фізичного виховання для цього здійснювали адекватну освітню діяльність за пропонованою розробкою.

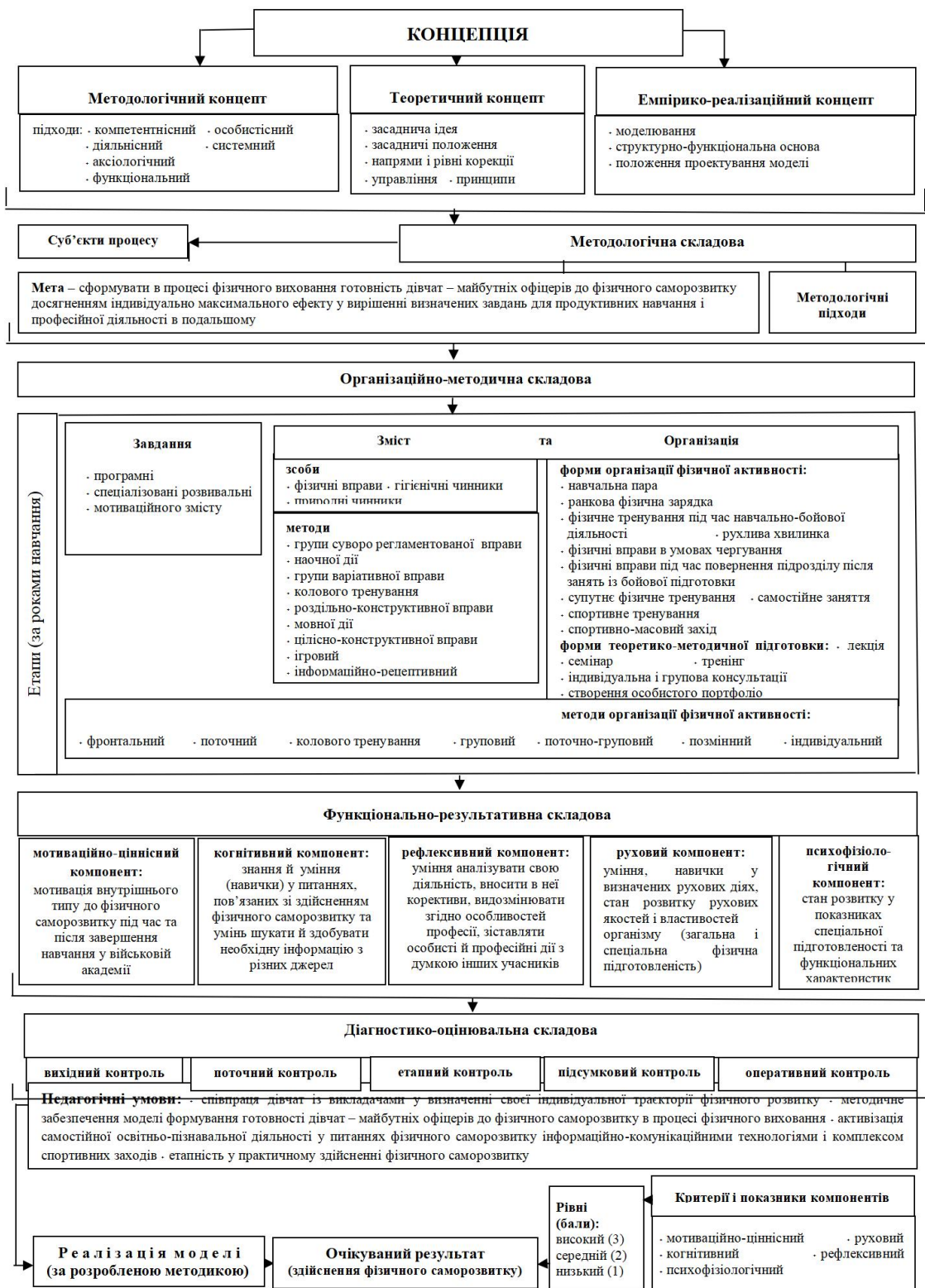


Рис. 1 Структурно-функціональна модель формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку

в процесі фізичного виховання у військовій академії

Примітка: авторська розробка

Особистісний підхід реалізовували протягом усього періоду навчання дівчат під час вирішення більшості визначених завдань фізичного виховання. Основою тут було використання соматотипів дівчат, як інтегрального критерію визначення у кожній індивідуальних особливостей. Ураховуючи наявну інформацію [9; 13], це стосувалося, передусім змісту навчального матеріалу і способів оволодіння ним, спрямованістю і параметрами фізичних навантажень, оцінювання результатів діяльності, а також урахування мотивів, ситуативних чинників для самовизначення, самоутвердження і так посилення мотивації кожної дівчини практично здійснювати фізичний саморозвиток.

Діяльнісний підхід був основним під час навчання дівчат самостійності та співпраці з викладачем фізичного виховання у визначених питаннях. Для цього викладач спрямовував діяльність дівчат на оволодіння способами дій з розвитку здатності вчитись у різних умовах, формування вміння визначати ціль, шляхи її досягнення (насамперед подолання труднощів), здійснювати самоосвіту. Здійснювали таку діяльність систематично, основні напрями – задовільнення основних психологічних потреб дівчат, а саме незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу для сприяння в утворенні внутрішнього типу мотивації до фізичного саморозвитку. У зв'язку з останнім особливу увагу звертали на активізацію в дівчат мотивів досягнення, самоствердження, уникнення невдачі й покарання, а також на створення ситуативних чинників.

Аксіологічний підхід був спрямований на збереження, творчий розвиток гуманістичних цінностей, формування потреби в самореалізації, особистісного саморозвитку [12]. Реалізація зазначеного підходу орієнтувала поведінку кожної дівчини на систему особистісних ціннісних пріоритетів, що узгоджуються із загальнолюдськими. Забезпечували реалізацію аксіологічного підходу створенням проблемно-пошукових ситуацій під час вирішення на навчальних парах з фізичного виховання завдань, передусім теоретико-методичного змісту; пропозицією комплексів завдань, розв'язання яких передбачає осмислення, переоцінку сформованих цінностей у зв'язку з їх зумовленістю індивідуальними розвитком свідомості, особливостями перебігу процесів психоемоційної сфери.

Системний підхід, як інший використаний у спроектованій моделі, дозволяв викладати навчальну дисципліну «Фізичне виховання» у зв'язку з деякими іншими дисциплінами, конкретизувати пріоритетні напрями та структурувати завдання навчального, розвивального, теоретико-методичного змісту для формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до здійснення фізичного саморозвитку. Реалізовували такий підхід на підставі визначеної послідовності операцій розробленого алгоритму, зокрема: визначення мети процесу, вихідного рівня досліджуваних характеристик дівчат, формування змісту фізичного виховання у визначених формах організації для кожного року навчання, проектування технології організації цього процесу, її практична реалізація і змісту, здійснення підсумкового контролю й оцінювання його результатів, коригування (за потреби) організації і змісту для досягнення запланованого результату.

Використання функціонального підходу сприяло визначенню деяких основних характеристик, що відображали готовність дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку. Виокремили такі характеристики: функціональні можливості; фізична підготовленість (загальна і спеціальна); психологічні й соціальні установки, ставлення, що описують поведінку особистості; система знань, умінь і навичок здійснення фізичної активності під час навчання та професійної діяльності після завершення навчання. Результати оцінювання деяких характеристик на початку навчання враховували при визначенні черговості цілеспрямованого впливу на певну характеристику і систематизації найбільш адекватних для цього засобів та методів фізичного виховання.

Крім зазначеного, спроектована структурно-функціональна модель передбачала виконання вимог комплексу *принципів*. Так одним із них був комплекс, що об'єднував принципи управління, зокрема єдиноначальності, безумовної відповідальності, паритету повноважень і відповідальності, прямого керівництва, відповідності завдань. Уточнюючи педагогічний аспект діяльності викладача фізичного виховання, виокремили також загальні та методичні дидактичні принципи. Перші включали принципи гуманізації, демократизації, зв'язку з життєдіяльністю, другі – принципи свідомості й активності, доступності й індивідуалізації, систематичності. Крім цього, виокремили групу принципів побудови занять фізичними вправами [24, с. 55], що об'єднувала принцип неперервності й системності чергування навантаження і відпочинку, принцип поступового збільшення тренувальних навантажень й адаптаційного збалансування їх динаміки та принцип вікової адекватності. Ураховуючи рекомендації військових фахівців [4; 5], до уваги взяли також один із надважливих у практиці фізичного виховання військовослужбовців принцип єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

О р г а н і з а ц і й н о-м е т о д и ч н а с к л а д о в а спроектована структурно-функціональної моделі передбачала *етапність* у реалізації її елементів, ураховуючи рекомендації [19, с. 17-18] щодо забезпечення професійного саморозвитку здобувачів. Так, I етап зорієнтовано на розвиток початкового недиференційованого інтересу до певного виду діяльності, головного для формування професійної мотивації (сприяє цьому система бесід, дискусій, аналізу конкретних ситуацій). Під час II етапу формують позитивні професійні ціннісні орієнтації, які дають змогу побудувати у свідомості здобувача ідеальну модель майбутньої фахової діяльності, що слугує еталоном у професійному саморозвитку (важливим є формування ієрархії мотивів професійної діяльності). III етап передбачає активне формування професійних умінь, необхідних для практичної діяльності (здійснюється під час розроблення і реалізації навчальних проектів у змодельованих й реальних умовах конкретних ситуацій, вимагає від здобувача самостійності,

ініціативності, творчого підходу, наполегливості тощо). Ураховуючи зазначене та рекомендації фахівців [7; 14] визначили часові періоди для кожного етапу: I етап – перших 2-3 місяці першого року навчання, спрямовувався на адаптацію дівчат до фізичних навантажень, що пропонують всі використані у ВА форми фізичної активності; II етап (1-2-ий роки навчання) – початкове становлення у фізичному розвитку; III етап (3-ій рік навчання) – поглиблений фізичний розвиток; IV етап (4-ий рік навчання) – закріплення професійно важливих рухових навичок, максимальний розвиток професійно важливих рухових якостей, психофізіологічних властивостей, функціональних можливостей.

Досягнення визначених для кожного року навчання цілей забезпечувало вирішення *комплексу завдань*. Ураховуючи специфіку освітнього процесу у ВА виокремили дві групи завдань: передбачені змістом чинних документальних джерел (програмні завдання) [16; 21; 22]; вирішення яких повинно сприяти формуванню готовності дівчат до фізичного саморозвитку (спеціалізовані завдання). Перші скеровували на забезпечення: високого рівня фізичної і морально-вольової підготовленості; підвищеної працездатності та максимального професійного довголіття; формування й підтримання здатності до перенесення значних фізичних навантажень і нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях; зміцнення здоров'я і виховання гармонійно розвиненої особистості. Спеціалізовані завдання стосувалися практичного здійснення фізичної активності у вільний від навчання час; підвищення рівня теоретико-методичної підготовленості, передусім у питаннях фізичного саморозвитку; забезпечення практичного здійснення дівчатами заходів із фізичного саморозвитку в різних формах фізичного виховання. У зв'язку із зазначеним належну увагу приділяли вирішенню завдання мотивації дівчат у напрямі досягнення максимально можливого (виходячи з індивідуальних особливостей) рівня їх інтересу й мотивації здійснювати фізичну активність у вільний від навчання час. Водночас, переглянули зміст фізичної активності в усіх визначених формах організації фізичного виховання. Для цього на кожному новому етапі вносили корективи конкретизацією напрямків, параметрів фізичних навантажень, комплексів використаних рухових дій і вправ. Основу корекції склали зумовлені статтю і віком рухові уподобання дівчат, закономірні тенденції зміни морфофункціональних характеристик та особливості цих характеристик у представниць різних соматотипів. Так сприяли посиленню інтересу, позитивного ставлення, зацікавленості до здійснення дівчатами фізичної активності у вільний від навчання час; зазначене також створювало можливість визначати оптимальні фізичні навантаження і поставити адекватні завдання освітнього змісту.

Спроекована модель передбачала використання всіх *засобів* фізичного виховання, тобто фізичних вправ, природних (сонце, вода, повітря) і гігієнічних чинників. До останніх належали: режим роботи та відпочинку протягом дня; дотримання вимог особистої гігієни в різних умовах; відповідність фізичного навантаження поточним спроможностям дівчини; режим харчування; гігієна спортивного залу, відкритих майданчиків та навчальних аудиторій. Щодо фізичних вправ, то вони були основним засобом і були пов'язані з матеріалом, визначеним чинними документальними джерелами, та запропоновані нами, виходячи з результатів проведеного раніше експерименту, а також комплекси психорегулюючих вправ (дихальні, аутотренінг). Так використовували комплекси загальнопідготовчих, основних і підвідних вправ.

Методи фізичного виховання, що були використані спроекованою моделлю, були пов'язані з розвитком рухових якостей, функціональних і психофізіологічних можливостей, формуванням рухових умінь і навичок, опануванням теоретико-методичних знань. Конкретизуючи відзначаємо, що було використано методи таких груп: суворо регламентованої вправи, варіативної вправи, колового тренування, роздільно- і цілісно-конструктивної вправи, мовної дії, наочної дії, ігровий, інформаційно-рецептивний.

Реалізація організаційного елемента у спроекованій моделі була пов'язана з формами організації фізичної активності дівчат – майбутніх офіцерів та формами організації їхньої діяльності під час фізичної активності. У першому випадку провідною формою було практичне заняття, що реалізовувалось у вигляді навчальної пари з фізичного виховання. Іншими використаними формами були ранкова фізична зарядка, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, фізичні вправи в умовах чергування, супутнє фізичне тренування, фізичні вправи під час повернення підрозділу після занять із бойової підготовки [24, с. 183-189]. Крім цих форм було використано таку форму, як самостійні заняття, що реалізовувались у вигляді індивідуальних і групових занять зі змістом, обраним дівчатами за своїми вподобаннями. Також було використано такі форми організації фізичної активності, як спортивне тренування, спортивно-масовий захід у неділю та рухлива хвилинка. При вирішенні завдань теоретико-методичної підготовки використовували лекційні, семінарські заняття, тренінги, індивідуальні й групові консультації, наповнення відповідними матеріалами особистого портфоліо.

Що стосується організації діяльності дівчат – майбутніх офіцерів під час реалізації певної форми фізичної активності, то тут відзначаємо використання всіх основних методів, зокрема фронтального, групового, поточного, поточно-групового, позмінного, колового тренування. Застосування кожного такого методу організації діяльності дівчат не відрізнялося від визначеного теорією і методикою фізичного виховання.

Наступною складовою спроекованої моделі була *функціональна результативна*. Ураховуючи рекомендації [11; 25], власний практичний досвід та результати попередніх досліджень виокремили компоненти цієї складової. Конкретизуючи їх відзначаємо, що змістом *мотиваційно-ціннісного компонента* була наявність у дівчат мотивації внутрішнього типу до здійснення фізичного саморозвитку під час навчання у ВА. Основні характерні особливості – усвідомлення важливості

й необхідності фізичної активності, інтерес до неї та бажання систематично здійснювати у різних формах організації. При цьому, необхідно враховувати положення теорії самовизначення: досягненню позитивного результату сприятиме задовільнення основних психологічних потреб дівчат, а саме незалежності, компетентності, участі в діяльності колективу [14; 27]. Дії викладача при цьому можуть відзначатися зовнішнім регулюванням (застосовуються різні стимули) або (та) інтроєртованим регулюванням (акцент уваги на відчутті провини) чи визначеним регулюванням (акцент уваги на важливості й необхідності здійснювати запропоноване).

Розвиток *когнітивного компонента* забезпечувався цілеспрямованим впливом на відповідні здібності, зокрема пам'ять, увагу, почуття, уяву, логічне мислення, здатність до прийняття рішень. Відбувалося це виконанням необхідних практичних дій за встановленими правилами, передусім під час теоретико-методичної підготовки.

Рефлексивний компонент передбачав вплив, передусім на ситуативну рефлексію і певною мірою на перспективну. Визначальними було формування рефлексивних умінь, що пов'язані з самопізнанням (за різними показниками), оцінювання цих показників та сприйняття своїх можливостей, розуміння сильних і слабких сторін у діяльності, поповнення своїх знань самоосвітою. Формували також рефлексивні вміння, пов'язані з адекватною реакцією і сприйманням зауважень, урахуванням думки викладачів фізичного виховання і орієнтування у своїй фізичній активності на наявні індивідуальні особливості.

Зміст *рухового компонента* склали вміння, навички у визначених рухових діях, стан розвитку рухових якостей і властивостей організму, що з урахуванням специфіки професійної діяльності визначили як загальну та спеціальну фізичну підготовленість. Руховими діями, в яких формували вміння та навички дівчат, були відображені в програмах [15; 21; 22], зокрема пересування у пішому порядку, та лижах, подолання перешкод, метанням гранат, військово-прикладним плаванням, рукопашним боєм. Крім цього, такими були дії, що становили зміст: фітнес-програми, дієвість якої експериментально апробували протягом першого року навчання дівчат у ВА; виду спорту, який певна дівчина обрала та розпочала ним займатись у вільний від навчання час; обраних самостійно дівчатами рухових дій для здійснення самостійної фізичної активності. До рухових якостей, об'єднаних у загальній фізичній підготовленості, були м'язова сила, витривалість (аеробна і спеціальні, передусім швидкісна), швидкісні якості, різні види координації. При цьому, коригували вплив на такі якості, виходячи зі структури фізичної підготовленості у кожний рік навчання, визначної нами за допомогою факторного аналізу. Така структура орієнтувала на пріоритетний розвиток силової витривалості протягом 1-2-го років навчання, аеробної витривалості (2-4-ий роки навчання), гнучкості (1-ий та 3-ій роки), швидкісних якостей і м'язової сили (1-ий та 4-ий роки), координації (2-ий), вибухової сили (3-ій).

Змістом *психофізіологічного компонента* був комплекс визначених показників і характеристик, визначених чинними документальними джерелами [15; 21; 22]. Зокрема, такими були властивості організму, що забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності, але передусім стійкість до заколихування, до перевантаження та кисневого голодування; враховуючи рекомендації фахівців [5; 23] – розвитку також: стійкості до стресу, керування емоціями, здатності швидко орієнтуватися в нових умовах, спостерігати одночасно за значною кількістю об'єктів, стійкість уваги, швидкість переключення уваги. Крім цього, спеціальна фізична підготовленість за результатами проведеного нами факторного аналізу повинна протягом 1-го року навчання скеровуватися на силову і швидкісну витривалість дівчат, протягом 2-го – силову, швидкісну і координаційну витривалість, протягом 3-4-го – швидкісну і загальну витривалість. Не залишили без уваги функціональні характеристики дівчат, зокрема загальну фізичну працездатність, стан діяльності серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем.

Діагностико-оцінювальна складова. Враховуючи наявні рекомендації, власний практичний досвід та дані попереднього етапу досліджень відзначили неможливість ефективного управління фізичною активністю дівчат – майбутніх офіцерів без здійснення діагностики у системі контролю. Змістове наповнення складової було комплексним, адже оцінювали психолого-педагогічні та деякі медико-біологічні показники. Система контролю у кожний рік навчання передбачала вихідний (на початку навчального року), поточний (після завершення серії занять певної спрямованості), етапний (наприкінці першого семестру), підсумковий (наприкінці навчального року) та оперативний (під час реалізації кожної форми фізичної активності) види контролю. Останній передбачав оцінювання за зовнішніми ознаками реакції дівчат на пропонуване фізичне навантаження; у випадку необхідності здійснювали корекцію параметрів використаного навантаження. До уваги брали інформацію метрології щодо тестів та функціональних проб, тому обрали поширені у наукових дослідженнях і практиці фізичного виховання, але при цьому які були простими у виконанні та відповідали всім метрологічним вимогам. Реалізовували всі види контролю, за винятком оперативного, під час спортивно-масового заходу в неділю. Тести виконували змагальним методом, посилювали мотивацію дівчат участю в якості уболівальників дівчат більш старших та хлопців різних навчальних курсів.

Для забезпечення позитивного ефекту від використання спроектованої моделі визначили адекватні педагогічні умови. Такими були: співпраця дівчат із викладачами у визначенні своєї індивідуальної траєкторії фізичного розвитку; методичне забезпечення спроектованої моделі; активізація самостійної освітньо-пізнавальної діяльності у питаннях фізичного саморозвитку інформаційно-комунікаційними

технологіями і комплексом спортивних заходів; *етапність у практичному здійсненні фізичного саморозвитку*. Змістом останньої умови в аспекті практичного здійснення дівчатами фізичного саморозвитку передбачалося, що I-й етап (вересень-листопад першого року навчання) є адаптаційно-ознайомчим, під час його реалізації розвивали ціннісне усвідомлення дівчатами необхідності цілеспрямованого неперервного фізичного саморозвитку, використовуючи для цього самоспостереження, самодіагностику, самоаналіз, самовизначення. Основні завдання передбачали сприяння: формулюванню індивідуальної мети фізичного саморозвитку; в розвитку потреби досягати мети; розвитку інтересу до фізичного саморозвитку, пізнавальної мотивації, мотивації досягнення успіху, ціннісних орієнтацій на фізичний саморозвиток; формуванні усвідомлення особистісного сенсу і значущості неперервного фізичного саморозвитку. II-й етап (грудень-червень 1-го та вересень-червень 2-го років навчання) містив пошуково-інформаційний та практично-орієнтований періоди. Зміст першого періоду спрямовувався на здійснення активної інтегративно-теоретичної підготовки дівчат для підвищення рівня знань у питаннях, пов'язаних із практичним здійсненням фізичного саморозвитку за допомогою форм, засобів, методів фізичного виховання, а також неперервністю такого саморозвитку і сформованістю проектувальних знань, умінь (самопроекування). Під час другого періоду орієнтували на формування практичних умінь, навичок здійснювати фізичний саморозвиток, розвиток рухових якостей, функціональних можливостей, психофізіологічних властивостей, що є важливими для неперервного фізичного саморозвитку (трансформація знань, умінь, навичок у досвід фізичного саморозвитку). III-й етап (вересень-червень 3-го року навчання) розглядали як контрольний-рефлексивний. Зміст орієнтували на розвиток у дівчат спроможності здійснювати самоаналіз, самооцінку власного фізичного розвитку та закріплення у практичній діяльності нових способів дій щодо такого саморозвитку. Основні завдання передбачали формування рефлексивних умінь у пізнавальній діяльності (самоспостереження, самоаналіз), адекватну самооцінку власних здібностей і якостей, рефлексії власної діяльності з фізичного розвитку; адекватну самооцінку власної готовності до неперервного фізичного саморозвитку; формування вмінь самодіагностики, самооцінки. IV етап (вересень-квітень 4-го року навчання) є регулятивно-коригувальний, оскільки його зміст передбачав розвиток у дівчат здатності регулювати і коригувати власний фізичний розвиток та прогнозувати напрями цього процесу в подальшому як неперервного. Основними були такі завдання: формувати вміння вносити корективи; оцінювати досягнутий результат; виокремлювати нові цілі та напрями неперервного фізичного саморозвитку; закріплювати важливі в аспекті такого саморозвитку навички; досягати максимально можливих показників у визначених рухових діях, якостях, психофізіологічних властивостях, функціональних характеристиках.

Методичне забезпечення моделі формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку в процесі фізичного виховання, як інша виокремлена педагогічна умова, орієнтувала на використання адекватних засобів і методів у визначених формах фізичної активності для досягнення запланованого результату. Передбачав такий результат максимально можливий розвиток функціональних можливостей систем організму (м'язової, нервової, серцево-судинної, дихальної), психофізіологічних властивостей (психофізіологічний компонент), рухових якостей із урахуванням сенситивного періоду кожної, а також за даними попереднього етапу дослідження – визначеної структури у зміні показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дівчат протягом кожного року навчання у ВА. Про досягнення результату також свідчила: сформованість навичок у визначеному переліку рухових дій (руховий компонент); високі показники у знаннях із питань фізичного саморозвитку (когнітивний компонент), мотиваційно-ціннісного і рефлексивного компонентів. Для кожного зазначеного компонента визначили найбільш дієві форми, засоби, методи фізичного виховання, що у підсумку утворювало методичне забезпечення спроектованої моделі.

Співпраця дівчат із викладачем у визначенні своїх індивідуальних траєкторій фізичного розвитку стосувалася взаємодії викладача фізичного виховання та кожної дівчини у вирішенні відповідного завдання. Спиралася на таку наукову позицію: досягнення у короткій проміжок часу позитивного результату від використання фізичної активності певного змісту сприятиме посиленню мотивації до здійснення такої активності у подальшому [1; 2]. У зв'язку з цим створили алгоритм розроблення індивідуальної траєкторії фізичного розвитку для кожної дівчини. Основні інструкції передбачали конкретизацію: мети і завдань на визначений проміжок часу; соматотип дівчини; комплекс показників фізичного розвитку, які необхідно поліпшити; послідовність серії занять, спрямованих на поліпшення визначених показників; інтересів і побажань щодо видів фізичних вправ для використання на навчальних парах з фізичного виховання та під час самостійної фізичної активності у вільний час; дозування вправ для кожної навчальної пари з фізичного виховання та обраних певною дівчиною форм самостійної фізичної активності; стимулів і ситуативних чинників для посилення мотивації дівчат до самостійної фізичної активності; параметрів контролю.

Активізація самостійної освітньо-пізнавальної діяльності у питаннях фізичного саморозвитку інформаційно-комунікаційними технологіями і комплексом спортивних заходів передбачала дії викладача за визначеними напрямками. Така умова передбачає організацію викладачем взаємодії з дівчатами для формування в останніх самостійності. Самостійну роботу дівчат розглядали на репродуктивному та продуктивному рівнях, де основою засобів є інформаційно-комунікаційні технології, передусім інформаційно-освітнє середовище ВА та такі продукти мережі Інтернет (у тому числі мобільного): електронна пошта, електронні підручники, словники, довідники, енциклопедії, вебіари. Крім цього,

заохочували дівчат використовувати хмарні технології (платформи Microsoft Live@edu та Google Apps Education Edition), Zoom, Google Meet, Skype, сайт ВА – для обговорення актуальних питань дистанційно. Для комплексу спортивних заходів, як іншого засобу активізації самостійної освітньо-пізнавальної діяльності дівчат – майбутніх офіцерів у аспекті фізичного саморозвитку, визначальним було залучення абсолютно всіх учасників освітнього процесу до кожного запланованого на навчальний рік спортивного заходу. Для цього: поміж дівчатами розподіли різні функції, а саме: ті, хто не увійшов до складу команди, готували показові виступи, виконували визначені обов'язки в групі підтримки; діяльність кожної оцінювали, а одержаний бал впливав на підсумковий.

Спроектвана модель передбачала також адекватні критерії і показники, що дозволяли оцінити стан сформованості готовності дівчини – майбутнього офіцера здійснювати фізичний саморозвиток. Стосувалися вони компонентів функціонально-результативної складової, а саме когнітивного, мотиваційно-ціннісного, рефлексивного, рухового і психофізіологічного. Критерієм *когнітивного компонента* була міра застосування практично сформованих знань, показниками – базові знання (у питаннях фізичного виховання згідно чинних документальних джерел [15; 21; 22]; спеціальні знання й уміння (теоретико-методична інформація щодо фізичного саморозвитку). Критерієм *мотиваційно-ціннісного компонента* була наявність у дівчат мотивації внутрішнього типу до фізичного саморозвитку, показниками – поведінка, основою якої є розуміння необхідності використовувати форми, засоби, методи фізичного виховання, що забезпечують формування такого типу мотивації (наявність відповідних уподобань); чітко визначеного бажання досягти запланованого результату (отримати задоволення від факту підвищення результату); чітко визначеного бажання повторно відтворити діяльність, яка сприяла досягненню позитивного результату (задоволення від емоційного підйому, яким відзначаються форми фізичної активності). В інших випадках має місце сформована мотивація зовнішнього типу або амотивація. Як критерій *рефлексивного компонента* розглядали спроможність дівчини здійснювати самоаналіз результатів та змісту такої діяльності. Показниками пов'язували зі спроможністю: проводити самоаналіз результатів здійснення фізичного саморозвитку; формувати зміст форм, засобів і методів для досягнення позитивного результату у фізичному саморозвитку; вносити у зазначене корективи для підвищення їхньої дієвості в аспекті досягнення позитивного результату; вміння зіставляти свої особисті дії з пропонованими викладачем фізичного виховання, тренером з обраного виду спорту. Критерій *рухового компонента* був комплексним, адже стосувався розвитку рухових якостей, сформованість навичок у рухових діях, якими дівчата оволодівали протягом певного року навчання у ВА. Одним показником був стан розвитку рухових якостей (об'єднані в загальну і спеціальну фізичну підготовленість) і сформованість навичок у визначених рухових діях з використанням розробленої системи оцінювання. Щодо критерію *психофізіологічного компонента*, то він був пов'язаний з розвитком функціональних можливостей та професійно значущих психофізіологічних властивостей дівчат. Показниками були: для функціональних можливостей – частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень, силовий, життєвий індекси та індекси Руфф'є і Робінсона; для психофізіологічних властивостей – стійкість до стресу, стійкість уваги, швидкість її переключення, швидкість орієнтування у нових умовах, самоконтроль емоцій та станів. Значення всіх визначених показників конкретизували за рівнями, а саме високим, середнім та низьким, яким відповідали бали 3, 2 та 1.

Висновки

1. Одержані на попередніх етапах дослідження дані щодо стану сформованості готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку під час навчання у військовій академії засвідчили результат, що відрізняється від необхідного.

2. Один із дієвих шляхів розв'язання виявленої проблеми передбачає використання відповідної структурно-функціональної моделі, яку з урахуванням наявної інформації літературних джерел та результатів попередніх експериментальних досліджень було спроектовано.

3. Складовими спроектованої моделі були методологічна, організаційно-методична, функціональна, діагностико-оцінювальна, адекватні педагогічні умови та критерії, показники і рівні сформованості готовності дівчат – майбутніх офіцерів до фізичного саморозвитку під час навчання у військовій академії.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Literature

1. Bozhko S. A. Technology of formation of professionally significant skills of future officers in the process of special physical training: autoref. thesis... candidate ped. Sciences: 13.00.04 Pereyaslav-Khmelnytskyi state. ped. H. Skovoroda University. Pereyaslav-Khmelnytskyi, 2013. 20 p.
2. Weinberg R. S., Gould D. Psychology of sports. Kyiv: Olymp. l-ra, 2014. 336 p.
3. Galamanzhuk L. L., Yedinak G. A. Fundamentals of scientific research: teaching-method. manual. Kamianets-Podilskyi: Oium, 2019. 189 p.
4. Hryban G. P., Tymoshenko O. V., Romanchuk V. M., Boyarchuk O. M., Husak A. D. The role of physical fitness and motor activity in the system of professional training of female military personnel. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2014. Issue 5. P. 33-37.
5. Hryban H. P. Methodical system of physical education of students: teaching. manual. Zhytomyr: Ruta Publishing House, 2014. 306 p.

6. Dychkivska I. M. Innovative pedagogical technologies: textbook. 2nd ed., supplement. Kyiv: Akademydav, 2012. 352 p.
7. Dobrovolskyi V. B. Improving the physical training of female cadets of higher military educational institutions: Dissertation... Cand. sciences in physics education and sports. 24.00.02 Kyiv National Military Institute. in that name Taras Shevchenko. Kyiv, 2018. 230 p.
8. Edinak G. A., Prystupa E. N. On the issue of improving the system for assessing the physical fitness of servicemen of the Armed Forces of Ukraine. Physical education, sports and health culture in modern society. 2012. No. 4 (20). P. 276-280.
9. Edinak G. A., Zubal, V. M. Mysiv. Somatotypes and development of physical qualities of children: monograph. Kamianets-Podilskyi: PP Publishing House "Oium", 2011. 280 p.
10. Ishutina O., Shapovalova O. Pedagogical modeling as a means of forming the methodical competence of the teacher. Teacher professionalism: theoretical and methodical aspects. 2018. Issue 7. P. 85-96.
11. V. I. Kovalchuk Professional development of teachers: foreign experience [Electronic resource] / V. I. Kovalchuk - Access mode: <http://education-ua.org/ua/porivnyalna-pedagogika/485-profesijnij-rozvitok-uchiteliv-zarubizhnij-dosvid>
12. Lozova V. I. Pedagogical values of modern education. Pedagogical and psychological sciences in Ukraine: coll. of science works for the 15th anniversary of the National Academy of Sciences of Ukraine: in 5 vols. Vol. 1.: Theory and history of pedagogy. Kyiv: Ped. Dumka, 2007. P. 68-79.
13. Lukavenko A. V., Yedinak G. A. Differentiated approach to improving the psychophysical condition of first-year students of higher educational institutions as a problem in the field of physical education. Pedagogy, psychology and medical biology. physical problems exit and sports. 2012. No. 2. P. 66-70.
14. Melnikov A. V. Preparation of future border guards for physical training of personnel: theory and practice: monograph. Khmelnytskyi: Publishing House of NADPSU, 2019. 514 p.
15. Order of the Ministry of Defense of Ukraine dated May 13, 2016 No. 257 "On approval of the Concept of the development of physical training and sports in the Armed Forces of Ukraine until 2020".
16. Instruction on physical training in the Armed Forces of Ukraine (NFP - 2014). Kyiv: Ministry of Defense of Ukraine, 2014. 158 p.
17. Olkhovy O. M. Conceptual changes in the system of physical training of the armed forces. Visnyk Kamianets-Podilskyi nats. Ivan Ohienko University. Physical education, sports and human health. 2015. Issue 8. P. 254-260.
18. Poltorak S. T. Transformation of the military education system of Ukraine on the way to achieving NATO standards. Science and defense. 2018. No. 2. P. 3-10. - Access mode : <https://doi.org/10.33099/2618-1614-2018-3-2-3-10>
19. Professional self-development of the future specialist: monograph / Ed. V. A. Kovalchuk. Zhytomyr: State University named after I. Franka, 2011. 204 p.
20. Rakhmanov V. O. Formation of cognitive activity of future officers in the process of studying combined military disciplines: autoref. thesis... candidate ped. Sciences: 13.00.04 National. Acad. Govt. cord service of Ukraine named after B. Khmelnytskyi. Khmelnytskyi, 2009. 20 p.
21. Work program of the educational discipline "Physical education, personal safety and use of force": for cadets of the Bohdan Khmelnytskyi NADPSU. Khmelnytskyi: NADPSU, 2013. 47 p.
22. The working program of the educational discipline "Physical education, special physical training and sports" for cadets of the National Academy of Sciences of the National Academy of Sciences: education. program / Edited by S. V. Romanchuk, V. M. Romanchuk. Zhytomyr: ZVIRE, 2008. 138 p.
23. Romanchuk S. V. Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine: thesis... Doctor of Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 National. Acad. ground troops named after Hetman Petro Sahaidachny. Lviv, 2013. 540 p.
24. Theory and methods of physical education. General basics of the theory and methods of physical education: a textbook [in 2 volumes / edited by T. Yu. Krutsevich]. Kyiv: Olymp. l-ra, 2008. T. 1. 391 p.
25. Fritsyuk V. A. Theoretical and methodological principles of training future teachers for continuous professional self-development: dissertation... Dr. Ped. Sciences: 13.00.04 Vinnytsia State. ped. Mykhailo Kotsyubynskyi University. Vinnytsia, 2017. 532 p.
26. Shiyani B. M., Yedinak G. A., Petryshyn Yu. V. Scientific research in physical education and sports: academic. manual. Kamianets-Podilskyi: Oium, 2012. 280 p.
27. Shogren, K. A. (2011). Culture and self-determination: A synthesis of the literature and directions for future research and practice. Career Development for Exceptional Individuals, N 34, 115–127. doi: 10.1177/0885728811398271
28. Sliusarchuk, V., Iedynak, G. (2015). Physical education of future female 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>
29. Sliusarchuk, V. (2017). The state of ensuring physical self-development of girls - future officers during their studies at the military academy. Pedagogy and Psychology of Sport. 3(2):57-65. doi <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2017.011>

Література

1. Божко С. А. Технологія формування професійно значущих умінь майбутніх офіцерів в процесі спеціальної фізичної підготовки : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Г. Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2013. 20 с.
2. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімп. л-ра, 2014. 336 с.
3. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2019. 189 с.
4. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Романчук В. М., Боярчук О. М., Гусак А. Д. Роль фізичної підготовленості та рухової активності в системі професійної підготовки жінок-військовослужбовців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 33-37.
5. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
6. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. Київ : Академвидав, 2012. 352 с.
7. 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 ім. Тараса Шевченка. Київ, 2018. 230 с.
8. 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*. 2012. № 4 (20). С. 276-280.
9. Єдинак Г. А., Зубаль, В. М. Мисів. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія. Кам'янець-Подільський : ПП Видавництво «Оіюм», 2011. 280 с.
10. Ішутіна О., Шаповалова О. Педагогічне моделювання як засіб формування методичної компетентності вчителя. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2018. Вип. 7. С. 85-96.
11. Ковальчук В. І. Професійний розвиток учителів: зарубіжний досвід [Електронний ресурс] / В. І. Ковальчук – Режим доступу : <http://education-ua.org/ua/porivnyalna-pedagogika/485-profesijnij-rozvitok-uchiteliv-zarubizhnij-dosvid>
12. Лозова В. І. Педагогічні цінності сучасної освіти. Педагогічна і психологічна науки в Україні : зб. наук. праць до 15-річчя АПН України : у 5-ти т. Т. 1.: *Теорія та історія педагогіки*. Київ : Пед. думка, 2007. С. 68-79.
13. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і спорту*. 2012. № 2. С. 66-70.
14. Мельников А. В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу: теорія і практика : монографія. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2019. 514 с.
15. Наказ Міністерства Оборони України від 13.05.2016 року № 257 «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України до 2020 року».
16. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП – 2014). Київ : Міністерство оборони України, 2014. 158 с.
17. Ольховий О. М. Концептуальні зміни системи фізичної підготовки збройних сил. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 254-260.
18. Полторак С. Т. Трансформація системи військової освіти України на шляху до досягнення стандартів НАТО. *Наука і оборона*. 2018. № 2. С. 3-10. – Режим доступу : <https://doi.org/10.33099/2618-1614-2018-3-2-3-10>
19. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця : монографія / За ред. В. А. Ковальчук. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
20. Рахманов В. О. Формування пізнавальної активності майбутніх офіцерів в процесі вивчення загальновійськових дисциплін : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 Нац. акад. Держ. прикорд. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2009. 20 с.
21. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» : для курсантів НАДПСУ імені Богдана Хмельницького. Хмельницький : НАДПСУ, 2013. 47 с.
22. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» для курсантів ЖВІ НАУ : навч. програма / За ред. С. В. Романчука, В. М. Романчука. Житомир : ЖВІРЕ, 2008. 138 с.
23. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Нац. акад. сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Львів, 2013. 540 с.

24. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
25. Фрицюк В. А. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх педагогів до безперервного професійного саморозвитку : дис... д-ра пед. наук : 13.00.04 Вінницький держ. пед. у-тет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2017. 532 с.
26. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2012. 280 с.
27. Shogren, K. A. (2011). Culture and self-determination: A synthesis of the literature and directions for future research and practice. *Career Development for Exceptional Individuals*, N 34, 115–127. doi: 10.1177/0885728811398271
28. 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>
29. Sliusarchuk, V. (2017). The state of ensuring physical self-development of girls – future officers during their studying at the military academy. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 3(2):57-65. doi <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2017.011>