

Оптимізація системи фізичної підготовки прикордонників з урахуванням гендерних особливостей

Роман Ковальчук¹, Віктор Шинкарук², Гриців Марія³

Опубліковано	Секція	УДК
30.07.2025	Освіта/Педагогіка	613.96:613.72:312

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17400730>

Анотація. Оптимізація системи фізичної підготовки прикордонників вимагає комплексного підходу, що враховує не лише професійні вимоги, а й соціокультурні чинники, зокрема гендерні особливості. Врахування гендерних аспектів у процесі фізичної підготовки прикордонників передбачає створення умов для рівного розвитку фізичного потенціалу усіх військовослужбовців, незалежно від статі. Це вимагає перегляду методичних підходів до організації занять, удосконалення навчальних планів, підготовки фахівців, обізнаних у питаннях гендерної чутливості, а також формування інклюзивного освітнього середовища. У даній статті зроблено спробу проаналізувати ключові проблеми впровадження гендерного підходу у фізичну підготовку прикордонників та окреслити шляхи його подальшого розвитку як необхідного елементу сучасної військової освіти.

Ключові слова: гендер, гендерний підхід, спорт, фізичне виховання, військова освіта.

Optimization of the physical training system of border guards taking into account gender features

Annotation. At the current stage of development of military education, there is an urgent need to review approaches to the organization of physical training in the system of professional training of border guards. Transformation of ideas about physical education, physical culture and sports, as well as updating teaching methods in institutions of higher military education is a necessary condition for increasing the effectiveness of personnel training. Optimization of the system of physical training of border guards requires a comprehensive approach that takes into account not only professional requirements, but also socio-cultural factors, in particular gender characteristics.

In modern conditions, physical training is considered not only as a means of developing physical qualities, but also as a powerful tool for socialization, the formation of psychological stability and harmonious development of the personality. At the same time, the integration of a gender approach into the system of physical education in the military environment is still

¹ Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Хмельницький, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-7040-7151>

² Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Хмельницький, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-1317-8225>

³ курсант Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький <https://orcid.org/0009-0009-5664-1046>

accompanied by a number of challenges. These include, in particular, the presence of stereotypes regarding the physical capabilities of representatives of different sexes, unequal access to resources and the uniformity of training programs that do not take into account biological and psychophysiological differences.

Taking into account gender aspects in the process of physical training of border guards involves creating conditions for equal development of the physical potential of all servicemen, regardless of gender. This requires revising methodological approaches to organizing classes, improving curricula, training specialists knowledgeable in gender sensitivity, and forming an inclusive educational environment. This article attempts to analyze the key problems of implementing a gender approach in the physical training of border guards and outline ways for its further development as a necessary element of modern military education.

Key words: gender, gender approach, sport, physical education, physical culture

Вступ

На актуальному етапі розвитку освітньої системи зростає потреба у ґрунтовному перегляді підходів до фізичного виховання у закладах вищої освіти, зокрема в оновленні методологічних засад та зміни у ставленні до фізичної культури і спорту загалом. Зокрема, фізична підготовка розглядається не лише як засіб розвитку фізичних якостей, але і як потужний інструмент соціалізації, формування психологічної стійкості та гармонійного розвитку особистості, що актуалізує значення гендерного підходу в освітньому процесі. У сучасних умовах спостерігається активне переосмислення традиційних уявлень про гендер і його роль у різних сферах діяльності людини. Водночас інтеграція гендерного підходу до системи фізичного виховання у військовому середовищі все ще супроводжується низкою викликів. Це, зокрема, наявність стереотипів щодо фізичних можливостей представників різної статі, нерівний доступ до ресурсів та одноманітність навчальних програм, що не враховують біологічні та психофізіологічні відмінності.

Фізичне виховання є важливим елементом загального розвитку особистості, сприяє зміцненню здоров'я, формуванню фізичної культури та забезпеченню соціальної інтеграції. Однак гендерні особливості досі недостатньо враховуються у системі фізичного виховання, що створює потребу у впровадженні інноваційних практик і методів, адаптованих до різних потреб і можливостей хлопців та дівчат. З огляду на сучасні соціокультурні тенденції, доцільним є врахування гендерних особливостей здобувачів освіти під час планування й реалізації навчально-практичних занять з фізичної культури, що дає змогу формувати стійкі ціннісні орієнтири у сфері здорового способу життя. При цьому проблематика організації ефективного фізичного виховання потребує цілісного та міждисциплінарного підходу.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання спеціальної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та військовослужбовців досить широко досліджуються в працях вітчизняних науковців. Зокрема, значну увагу організації фізичної підготовки у закладах вищої освіти системи МВС України приділяють Ю. Бородін, І. Закорко, О. Камаєв, М. Корольчук, Г. Ложкін, С. Романчук, Ю. Сергієнко та інші. Їхні дослідження окреслюють теоретичні засади й практичні підходи до формування належного рівня фізичної підготовленості курсантів для виконання професійних завдань.

Окремий напрям наукового пошуку становлять роботи, присвячені підвищенню фізичної працездатності та спеціальної підготовленості жінок. У працях В. Добровольського, Т. Круцевич, М. Линця, А. Магльованого, В. Пічугіна розглядаються фізіологічні, психологічні та методичні аспекти підготовки жінок у контексті професійно-прикладної фізичної підготовки. Водночас зростає увага до інтеграції гендерного підходу в освітній процес. Питання забезпечення гендерної рівності у

системі освіти розкриті у працях Т. Вихор, Л. Завадської, І. Іванової, М. Логвиненко, Л. Смоляр, які акцентують на необхідності врахування особливостей статі в освітній взаємодії. Реалізація гендерного підходу в освітньо-виховній роботі, зокрема в умовах військових та правоохоронних навчальних закладів, аналізується в дослідженнях М. Куїнджі, Є. Лапонової та С. Чубарової.

Окрему увагу приділено вивченню впливу гендерних відмінностей на формування мотивації до занять фізичними вправами та участі в спортивній діяльності. У цьому контексті важливими є праці О. Марченко, Т. Круцевич і А. Ворожбітова, які доводять необхідність розробки диференційованих програм фізичного виховання з урахуванням гендерних характеристик. Водночас, попри наявність окремих ґрунтовних напрацювань, слід зазначити, що гендерна проблематика у сфері фізичної підготовки залишається недостатньо розробленою, особливо в контексті професійної діяльності військовослужбовців, зокрема прикордонників.

Актуальність подальшого наукового дослідження цього напрямку підтверджується й сучасними працями. Так, С. Круц і В. Беляєва (2021) підкреслюють, що ефективність службової діяльності військовослужбовців значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості, яка повинна враховувати морфофункціональні відмінності між представниками різної статі. У свою чергу, А. Мельников (2021) у статті «Концептуальні положення підготовки майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України до фізичного виховання особового складу» звертає увагу на важливість урахування морфофункціональних та психологічних характеристик курсантів залежно від статі для побудови ефективної системи фізичного виховання. Тож аналіз наукових джерел засвідчує потребу у подальшій оптимізації системи фізичної підготовки прикордонників з урахуванням гендерних особливостей, що зумовлює актуальність обраного напрямку дослідження.

Попри наявність поодиноких спроб інтеграції гендерно-чутливих методик у військову фізичну підготовку, системного підходу до оптимізації освітньо-тренувального процесу досі не розроблено. У зв'язку з цим, дослідження, спрямовані на вдосконалення системи фізичної підготовки прикордонників з урахуванням гендерних особливостей, є вкрай актуальними. Вони сприятимуть підвищенню ефективності навчального процесу, збереженню здоров'я особового складу та формуванню стійкої мотивації до професійної діяльності.

Метою даної статті є аналіз сучасних практик фізичного виховання через призму гендерних аспектів, визначення перспектив їх впровадження у навчально-виховний процес, а також обґрунтування необхідності розробки інклюзивних підходів, спрямованих на подолання гендерних стереотипів у фізичному вихованні.

Результати

Фізична підготовка прикордонників традиційно орієнтована на стандартизовані нормативи, розроблені переважно з урахуванням фізіологічних можливостей чоловіків. Такий підхід часто ігнорує відмінності у фізичному розвитку, функціональних можливостях, рівні витривалості та відновлення представників різної статі. Недооцінка цих чинників може призводити до надмірного фізичного навантаження, зниження мотивації до занять, зростання ризиків травмування, а отже і до зменшення загальної ефективності підготовки.

Фізична підготовка курсантів-прикордонників організовується та реалізується протягом усього періоду навчання в Національній академії Державної прикордонної служби. Вона включає як навчальні (лекційні, теоретичні та практичні заняття), так і позанавчальні форми роботи: спортивно-масові заходи, ранкову гімнастику, а також самостійні індивідуальні чи групові тренування.

У системі підготовки прикордонників фізичну підготовку зазвичай розглядають у двох взаємопов'язаних напрямках: по-перше, як навчальну дисципліну, що передбачає організовану фізкультурно-спортивну діяльність; по-друге, як компонент освітнього процесу, спрямований на формування фізично розвиненої, здорової, витривалої особистості, здатної до ефективного виконання службово-бойових завдань [1, с. 212].

Питання гендерно-чутливого підходу до фізичної підготовки стає особливо важливим з огляду на потребу у формуванні ефективних, мобільних, фізично витривалих прикордонних підрозділів. Раціональна побудова тренувального процесу, що враховує індивідуальні особливості кожного військовослужбовця незалежно від статі, сприятиме оптимізації фізичного навантаження, покращенню показників загальної та спеціальної підготовленості, зміцненню здоров'я та підвищенню рівня психологічної стійкості персоналу.

Гендерний дискурс започаткував новий етап у теоретичному розумінні соціальних явищ. Як зазначає директор Інституту інноваційних технологій і змісту освіти К. Лемківський, гендерний підхід розглядається як порівняно нова, але концептуально важлива стратегія досягнення рівності між жінками й чоловіками. Він не скасовує традиційні підходи до політики рівних прав, а доповнює їх, акцентуючи увагу на необхідності врахування гендерних відмінностей під час формування політичних рішень, замість застосування механізмів формальної «зрівнялівки» [2, с.244].

Гендер – це соціальна конструкція статі, яка охоплює соціально визначені ролі, поведінкові моделі, очікування та ідентичність, пов'язані зі статевою належністю [3, с.268]. Відмінність між гендером і біологічною статтю полягає в тому, що гендер зосереджений на соціальних аспектах, тоді як біологічна стать базується на фізичних та біологічних характеристиках, таких як хромосоми, гормони та анатомія. Гендерно чутливий підхід дозволяє ефективно адаптувати освітній процес до особистісних особливостей юнаків і дівчат, стимулюючи їхню мотивацію до занять фізичною культурою та формуючи позитивне ставлення до фізичної активності як важливого компонента стилю життя. Такий підхід створює передумови для розвитку усвідомленого ставлення до фізичної культури як до соціально значущої цінності.

На сьогодні гендерний підхід активно впроваджується в Україні в різних галузях зокрема, у соціології, економіці, психології, історії, антропології, етнології, філософії, охороні здоров'я та соціальній сфері [4, с.477]. Попри це, за даними дослідження Інституту гендерних програм при НУФВСУ (2020), лише 27% викладачів фізичної підготовки у військових вишах України визнають важливість диференційованого підходу до фізичних занять за гендерною ознакою, при тому, що 65% курсанток вказують на надмірну фізичну інтенсивність загальних програм [3, с.269].

У сфері фізичного виховання важливо враховувати вплив усталених соціальних уявлень, які можуть впливати на розвиток фізичних навичок та можливостей дітей залежно від статі. Традиційно існує уявлення, що хлопці природно більш пристосовані до фізичних навантажень та спорту, тоді як дівчат, як правило, заохочують до менш активних занять. Проте впровадження гендерного підходу у фізичну підготовку дозволяє подолати ці стереотипи, забезпечуючи рівні можливості для всебічного розвитку кожного курсанта, незалежно від статі. Використання гендерно чутливих педагогічних методик сприяє створенню інклюзивного навчального середовища, яке мотивує як хлопців, так і дівчат до активної участі в різних формах фізичної активності. Це не лише покращує рівень фізичного розвитку, але й сприяє формуванню соціальних і емоційних навичок, зміцненню психоемоційного здоров'я, розвитку впевненої самооцінки та гармонійної особистості.

В умовах сучасних безпекових викликів до лав Державної прикордонної служби України залучаються як чоловіки, так і жінки, які мають демонструвати однаковий рівень професійної готовності. Проте наявні підходи до фізичної підготовки в більшості

випадків орієнтовані на середньостатистичні показники чоловічого організму, що призводить до нерівномірного фізичного навантаження та зниження ефективності підготовки серед жінок. Ігнорування морфофункціональних, психологічних та соціокультурних особливостей представників різних статей унеможливорює повну реалізацію індивідуального потенціалу кожного військовослужбовця [5, с.178]. У дослідженні проблем фізичного виховання молоді через призму гендерного підходу, як вітчизняні, так і зарубіжні науковці акцентують на важливості поєднання гендерного та особистісно-орієнтованого підходів, що є основою гуманізації освітньовиховного процесу [6, с.67].

Наукові дослідження доводять, що жіночий організм має інші адаптаційні механізми у відповідь на фізичне навантаження, зокрема в аспектах витривалості, відновлення після навантаження та рівня м'язової сили [7, с.18]. Такі відмінності зумовлюють необхідність перегляду нормативних вимог, тривалості та інтенсивності тренувальних занять, а також розроблення варіативних програм фізичної підготовки із чітким урахуванням індивідуальних гендерних характеристик. Водночас важливо зберегти загальні стандарти функціональної та бойової готовності, не знижуючи планки вимог, а оптимізуючи шляхи їх досягнення.

У процесі формування ефективної системи фізичної підготовки прикордонників особливу увагу слід приділяти визначенню оптимальних підходів до організації занять для жінок-військовослужбовиць. З огляду на відмінності у морфофункціональних показниках, фізіологічних можливостях та рівні фізичної витривалості жінок, актуальним є застосування диференційованих методів, що забезпечують належний рівень професійної підготовленості без надмірного фізичного навантаження. Важливими є використання індивідуалізованих тренувальних програм, поєднання аеробних і силових вправ, врахування менструального циклу при плануванні навантажень, а також впровадження засобів функціонального тренінгу. Такий підхід сприяє не лише підвищенню фізичної витривалості та спеціальної підготовленості жінок-прикордонниць, а й позитивно впливає на їх психоемоційний стан, формує мотивацію до служби та знижує ризики професійного вигорання.

Застосування гендерно чутливого підходу у фізичній підготовці прикордонників сприяє підвищенню мотивації до тренувального процесу, зниженню рівня травматизму, поліпшенню психофізичного стану та досягненню вищих результатів у професійній діяльності. Впровадження індивідуалізованих навчально-тренувальних програм на основі діагностики фізичного стану дозволяє ефективно формувати функціональну готовність кожного військовослужбовця як чоловіка, так і жінки з урахуванням їхніх реальних можливостей і потреб.

Дослідження свідчать, що організація змагань у невеликих групах та розробка індивідуальних програм тренувань з урахуванням особистих цілей жінок-військовослужбовиць сприяють підвищенню їхньої мотивації та активної участі у тренувальному процесі. Формування командної єдності та ефективної взаємодії між військовослужбовцями під час виконання бойових завдань значною мірою залежить від групових вправ. Практичний досвід показує, що спільне виконання таких вправ, як смуги перешкод, марш-кідки та координаційні вправи, сприяє розвитку довіри, взаємодопомоги та впевненості у власних силах [8, с. 30]. Тому впровадження методик, які сприяють зміцненню командного духу, має стати обов'язковим елементом фізичної підготовки.

Побудова модульних або гнучких тренувальних програм у системі фізичної підготовки прикордонників з урахуванням гендерних особливостей базується на принципах індивідуалізації та адаптивності, що дозволяє максимально враховувати фізіологічні, психологічні та професійні відмінності між чоловіками та жінками. Така структура програми передбачає формування окремих блоків (модулів), кожен із яких

спрямований на розвиток певних компонентів фізичної підготовки (силових якостей, кардіо-витривалості, гнучкості, координації та функціональної спроможності) з урахуванням специфічних потреб представників різних статей. Кожен модуль може бути диференційований за інтенсивністю, обсягом та складністю вправ, що дає можливість коригувати навантаження відповідно до фізичного стану, рівня підготовки та особливостей статі прикордонника.

Гнучкість тренувальної системи забезпечується також через регулярний моніторинг фізичного стану та зворотний зв'язок від самих прикордонників, що дозволяє своєчасно коригувати програму з урахуванням індивідуальних особливостей, змін у здоров'ї або рівні мотивації. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки, зниженню ризику перетренованості та формуванню позитивної психологічної атмосфери серед особового складу.

Успішним прикладом реалізації гендерного підходу у фізичній підготовці курсанток є експериментальна робота, проведена викладачами кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ. Експеримент охоплював період з вересня по грудень 2021/2022 навчального року та був спрямований на вдосконалення системи фізичної підготовки дівчат з урахуванням їхніх фізіологічних та соціальних особливостей. У результаті більшість курсанток продемонстрували значне покращення фізичних якостей та загального рівня підготовленості. Важливою ознакою успіху стало також зростання зацікавленості дівчат у самостійних тренуваннях: вони частіше зверталися до викладачів по консультації щодо індивідуальних програм. Це свідчить про ефективність впровадженого підходу, що сприяв не лише фізичному вдосконаленню, а й формуванню внутрішньої мотивації до саморозвитку [9, с.179].

Ефективне впровадження змін у систему фізичної підготовки прикордонників з урахуванням гендерних особливостей вимагає створення відповідних кадрових, методичних та матеріально-технічних умов. Насамперед важливо забезпечити підготовку фахівців, які не лише досконало володіють методиками фізичного виховання, але й мають знання у сфері гендерної педагогіки, спортивної фізіології та адаптивного тренінгу. Інструктори та викладачі повинні проходити регулярне підвищення кваліфікації, щоб володіти сучасними підходами до організації фізичних занять з урахуванням особливостей жіночого організму та службового навантаження. До процесу мають залучатися медичні й психологічні фахівці, які сприятимуть формуванню індивідуалізованих тренувальних програм, що враховують фізичний, емоційний і психофізіологічний стан жінок-військовослужбовиць.

Важливу роль відіграє методичне забезпечення, зокрема розробка сучасних навчально-тренувальних програм, адаптованих до гендерних особливостей. Такі програми мають бути диференційованими відповідно до рівня підготовленості, віку, функціонального стану та службової спеціалізації. Доцільним є використання інноваційних форм тренувального процесу, які дозволяють ефективно розвивати фізичні якості без перевантаження організму. Упровадження нових підходів повинно супроводжуватись системним моніторингом результатів і постійною адаптацією методик відповідно до отриманих даних.

Матеріально-технічне забезпечення також є критично важливим чинником. Спортивна інфраструктура має бути оснащена сучасним інвентарем і обладнанням, яке дозволяє організувати різнопланові заняття з урахуванням жіночої фізіології. Особливу увагу слід приділити наявності кардіотренажерів, легкого силового обладнання, мобільних тренувальних станцій, а також спеціального екіпірування, пристосованого для жінок. Крім того, доцільним є облаштування зон відновлення – приміщень для релаксації, масажу, швидкої допомоги, що сприятиме збереженню здоров'я та підвищенню працездатності жінок-прикордонниць. Упровадження

цифрових технологій, зокрема фітнес-моніторингу й електронної оцінки підготовленості, дозволить забезпечити об'єктивний контроль ефективності тренувального процесу та оперативне коригування програм фізичної підготовки.

Моніторинг та контроль ефективності нової моделі фізичної підготовки прикордонників з урахуванням гендерних особливостей потребує системного підходу, що поєднує кілька рівнів оцінювання. Передусім, важливо визначити чіткі критерії оцінки фізичної підготовленості, адаптовані до статі, віку, професійних завдань та індивідуального функціонального стану військовослужбовців. Ці критерії мають ґрунтуватися на сучасних наукових даних і враховувати як кількісні, так і якісні показники: рівень розвитку основних фізичних якостей, динаміку показників витривалості, сили, швидкості, координації, а також результати службової діяльності та психологічної адаптації.

Регулярне проведення тестувань та діагностичних обстежень дозволить відстежувати зміни у фізичному стані військовослужбовців, виявляти індивідуальні потреби та вчасно коригувати тренувальні програми. Доцільним є використання електронних систем моніторингу, що дозволяють зберігати, аналізувати та порівнювати результати в динаміці. Особливу увагу слід приділяти зворотному зв'язку від учасників освітньо-тренувального процесу, що дає можливість враховувати суб'єктивну оцінку навантажень, рівень мотивації, задоволеність тренуваннями та їх вплив на самопочуття.

Однією з ключових проблем залишається поширеність стереотипів щодо фізичних можливостей жінок, що нерідко призводить до упередженого ставлення як під час вступу на службу, так і в процесі навчання [10, с.396]. Актуальним залишається й питання адаптації фізичних нормативів, які традиційно формувались з орієнтацією на чоловічі фізіологічні особливості, що ускладнює їх застосування для жінок. Крім того, спостерігається дефіцит фахівців, здатних враховувати гендерні відмінності при організації фізичної підготовки, а також необхідність оновлення навчально-тренувальних програм із залученням кращих міжнародних практик. Успішність упровадження нової моделі також має супроводжуватись фаховим педагогічним та науково-методичним супроводом. Залучення аналітичних груп із представників науково-педагогічного складу, лікарів, психологів і тренерів сприятиме об'єктивній оцінці ефективності змін та виявленню напрямів їх подальшого вдосконалення. Важливою складовою контролю є періодичне звітування щодо реалізації програми на рівні навчальних закладів і військових частин, що дозволить забезпечити прозорість процесів, підвищити відповідальність виконавців і сформувати підґрунтя для масштабування успішних практик.

Висновки

Проведений аналіз теоретичних джерел і практичних підходів до організації фізичної підготовки в системі професійної освіти прикордонників засвідчив наявність нагальної потреби в її переосмисленні з позицій гендерної чутливості. Традиційна система фізичного виховання, зорієнтована переважно на чоловічу фізіологію та психологію, не забезпечує в повній мірі рівних умов для розвитку фізичних якостей та функціональної готовності жінок-військовослужбовиць. Це створює дисбаланс в результатах фізичної підготовки, знижує мотивацію до участі у тренувальному процесі та впливає на загальний рівень професійної ефективності. Урахування гендерних особливостей у фізичній підготовці прикордонників дозволяє не лише оптимізувати навантаження відповідно до індивідуальних фізіологічних характеристик, а й формує умови для рівного доступу до ресурсів, підтримки здоров'я, а також гармонійного професійного становлення. Гендерно чутливий підхід у фізичному вихованні передбачає адаптацію методик навчання, змісту навчальних програм, форм і засобів

контролю, з урахуванням відмінностей у морфофункціональному розвитку, психоемоційному стані та соціальних очікувань. якісний моніторинг та контроль ефективності нової моделі мають ґрунтуватися на поєднанні об'єктивних показників фізичного стану, електронного аналізу динаміки результатів, експертної оцінки фахівців та суб'єктивного досвіду учасників, що забезпечить цілісну картину впровадження гендерно чутливих змін у фізичну підготовку прикордонників.

Доцільність інтеграції гендерного підходу підтверджується також позитивною динамікою психофізіологічних показників, покращенням рівня залученості до занять фізичною культурою, зниженням травматизму та підвищенням мотивації курсантів обох статей. Гендерна диференціація фізичних навантажень, побудована на принципах рівності, але не тотожності, сприяє формуванню конкурентоздатного, адаптивного, фізично підготовленого прикордонника, незалежно від статі.

Таким чином, оптимізація системи фізичної підготовки прикордонників з урахуванням гендерних особливостей має стати невід'ємною складовою реформи професійної військової освіти. Це дозволить не лише підвищити якість навчального процесу, а й забезпечити відповідність сучасним вимогам безпеки, прав людини та ефективного функціонування прикордонної служби.

Список використаних джерел

1. Бородін Ю. Закорко, І. Впровадження гендерного підходу в роботу з фізичної підготовки з дівчатами-курсантками. *Modern research in world science*. 2022. №17. С. 212.
2. Логвиненко М.Л. Гендерний підхід до фізичної підготовки жінок-курсантів у закладах вищої освіти системи Міністерства внутрішніх справ України: теоретичне осмислення. *Молодий вчений*. 2020. Вип. 2 (78). С. 243–246.
3. Петрушин Д. Проблематика та важливість застосування гендерного підходу у сфері спорту та фізичного виховання в сучасному суспільстві. Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 25 квітня 2024 р.). Дніпро : ДДУВС. 2024. С. 268-270
4. Білик О. І. Гендерні аспекти фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. *Вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2020. № 2. С. 85–92.
5. Добровольський В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. Військовий інститут Київського нац. у-ту імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 230 с
6. Марченко, О. Цикало Л. Гендерний підхід у фізичному вихованні. Від витоків до сьогодення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. №6 (126). С. 63-68.
7. Романчук С.В. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності України : навч. метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2009. 160 с.
8. Косінов Д.О. Вдосконалення фізичної підготовки курсантів під час самостійних занять фізичними вправами. Київ : Національний університет фізичного виховання та спорту України, 2023. 63 с.
9. Зубченко Л. В. Урахування гендерного підходу у фізичній підготовці дівчат-курсанток / Л. В. Зубченко, В. А. Голик // *Правовий часопис Донбасу*. - 2022. - № 2. - С. 178-185.
10. Петрушин Д. В. Гендерний підхід у фізичній підготовці майбутніх поліцейських: виклики, можливості та перспективи. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Дніпро, 21 березня 2025 р.) ; у 2-х ч. Ч. І. Дніпро : ДДУВС. 2025. С.395-396

