Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Міністерство освіти і науки України
Український державний університет науки і технологій
Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ВЕЛИКИЙ ЮРІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

УДК 355.233.22:159.9:37.018.4(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

017 – Фізична культура і спорт

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Юрій Великий

Науковий керівник: Кошелева Олена Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Дніпро – 2025

АНОТАЦІЯ

Великий Ю. М. **Удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських**. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро; Український державний університет науки і технологій. Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту», Дніпро, 2025.

Зміст анотації. У дисертаційній роботі представлені обґрунтування і перевірка ефективності програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських, на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів.

З метою удосконалення психофізичної підготовки запропоновано: враховувати в освітньому процесі ЗВО властивості типів темпераменту курсантів; їхні мотиваційні пріоритети у виборі рухової активності; здійснювати добір засобів і методів фізичного виховання із врахуванням навантаження курсантів на аудиторних заняттях; впроваджувати контекстну технологію навчання (інтеграція: навчальної, наукової, практичної видів діяльності), на аудиторних заняттях створювати умови, максимально наближених до реальних.

Методи дослідження – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні методи дослідження, методи математичної статистики.

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, визначено мету, завдання, об’єкт, предмет та методи дослідження, визначено наукову новизну, практичну значущість одержаних результатів і особистий внесок

автора в опублікованих наукових працях у співавторстві. Висвітлено апробацію результатів дослідження та кількість публікацій за темою дисертації.

Мета дослідження: розробити та науково обґрунтувати програму психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше науково обґрунтовано структуру та зміст програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, яка містить: мету, завдання, принципи, засоби, методи, форми організації занять, етапи реалізації, методи та прийоми контролю;

- уперше науково обґрунтовано використання засобів та методів фізичного виховання на навчальних заняттях із освітніх компонентів «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», а також в системі самостійних занять курсантів залежно від типу вищої нервової діяльності;

- вперше визначено раціональне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах реалізації програми;

- уперше доведено позитивний влив програми психофізичної підготовки, побудованої на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності на показники фізичного стану та психічні властивості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання;

- доповнено дані про особливості морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та психічних властивостей курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських;

- доповнено відомості щодо особливостей використання в освітньому процесі ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських інноваційних методів навчання для підвищення ефективності психофізичної підготовки здобувачів;

- набули подальшого розвитку результати наукових досліджень щодо напрямів удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, перспектив використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичного стану здобувачів освіти та впливу засобів фізичного виховання на покращення психічних властивостей.

Практична значущість полягає в розробці та впровадженні програми удосконалення психофізичної підготовки майбутніх правоохоронців в освітній процес ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, для покращення показників фізичного стану та психічних властивостей здобувачів.

Результати дослідження можуть використовуватись для підвищення рівня готовності випускників до виконання службових обов'язків.

У першому розділі дисертаційної роботи «Теоретико-методичні основи організації психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» було проведено аналіз наукових джерел та керівних документів з питань підготовки майбутніх правоохоронців в ЗВО МВС України. Визначено завдання та функції психофізичної підготовки в системі професійної освіти майбутніх поліцейських. Розкрито сучасні підходи до вдосконалення психофізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Визначено особливості формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійної діяльності.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» представлено опис методів, які використовувалися під час проведення дослідження відповідно до його мети, завдань, об'єкту, предмету, до яких віднесено: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, психологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Наведено також опис етапів організації та проведення дослідження. В анкетуванні взяли участь 163 курсанти 1-4 курсів, в основному

експерименті – 120 курсантів 2-го курсу, які були поділені на 2 контрольні та 2 експериментальні групи юнаків та дівчат, по 30 осіб у кожній.

У третьому розділі «Особливості психофізичного стану та мотивації курсантів до занять фізичною культурою» наведено результати дослідження мотиваційних пріоритетів здобувачів до занять фізичними вправами, аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психічних властивостей здобувачів на початку експерименту. На основі проведеного дослідження виявлено ступінь залученості курсантів до занять фізичною культурою в позанавчальний час, чинники, що заважають регулярним заняттям фізичними вправами, мотиви, що спонукають їх до занять.

Результати дослідження довжини і маси тіла курсантів свідчать, що вони знаходилися в межах вікових норм, а тотальні розміри тіла вказують на гармонійну тілобудову. Дослідження ІМТ виявило, що зазначені показники знаходяться в межах норми, серед досліджуваного контингенту відсутні особи з надлишковою масою тіла в обох статевих групах.

Середні значення ЧСС у спокої були дещо вище вікової норми, а результати проб Штанге та Генча знаходились у межах вікових норм, як у юнаків, так і у дівчат.

Визначення роботоздатності серцево-судинної системи курсантів за пробою Руф’є свідчить, що більшість досліджуваних мали низький та нижче за середній рівні.

Аналіз результатів визначення фізичної підготовленості курсантів показало, що рівень розвитку швидкості, витривалості, сили, як у юнаків, так і у дівчат був середнім, гнучкості – незадовільним.

Рівень розвитку статичної рівноваги курсантів за методикою Є.Я. Бондаревського відповідав нижчому за середній для даної вікової категорії.

Визначення стану нервової системи курсантів за результатами «Теппінг-тесту» свідчили, що на початковому етапі дослідження 40% юнаків

КГ1, 43,3% ЕГ1, 46,6% дівчат КГ2 і 53,4% ЕГ 2 не змогли нанести 180 дотиків упродовж 30 с, що є нормативною вимогою для правоохоронців.

За результатами проведення коректурної проби Бурдона-Анфімова, тесту Мюнстербергера, показники вибірковості і концентрації уваги в юнаків і дівчат знаходяться на низькому рівні, спостерігається наявність ознак розвитку раннього стомлення, велика кількість помилок, зниження продуктивності роботи на тлі відволікаючих чинників, суб'єктивних перешкод, неспроможність підтримувати високий темп роботи упродовж встановленого часу при тестуванні.

Визначення типів темпераменту курсантів здійснювалось за методикою Г. Айзенка. Отримані результати свідчать, що серед юнаків експериментальної групи (ЕГ1) найбільша кількість – 46,6% (14 осіб) мали темперамент сангвініка; 30% (9 осіб) - флегматика; 20% (6 осіб) - холерика; 3,3% - меланхоліка (1 особа). У групі дівчат (ЕГ2) переважання флегматичного типу темпераменту виявлено у 43,3% (13 осіб), сангвінічного – у 33,3% (10 осіб); темперамент холерика мали 3 із дівчат (10%), меланхоліка - 4 (13,3%).

У четвертому розділі «Обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання» представлено результати проведеного формувального експерименту. Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, яка передбачала врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів при проведенні практичних занять з освітніх компонентів «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», при плануванні самостійних занять фізичними вправами. Програма включає: мету, завдання, принципи, засоби, методи, форми організації занять, етапи реалізації, методи та прийоми контролю;

У ході формувального експерименту було визначено позитивний вплив розробленої програми на рівень функціонального стану дихальної системи за результатами проб Штанге і Генча у юнаків та дівчат експериментальних груп ($p<0,01$), результати проби Руф'є ($p<0,05$), розвиток сили ($p<0,01$), витривалості ($p<0,01$), швидкості ($p<0,01$), гнучкості ($p<0,01$), статичної рівноваги ($p<0,01$). Порівняльний аналіз показників фізичного стану курсантів експериментальних і контрольних груп протягом експерименту свідчить про достовірно кращі значення у курсантів експериментальних груп у порівнянні із контрольними наприкінці експерименту. В той час, як на початку дослідження курсанти контрольних та експериментальних груп не мали достовірних відмінностей в показниках фізичного стану.

Аналіз результатів «Теппінг-тесту» свідчить про достовірне покращення результатів у юнаків та дівчат контрольних груп ($p<0,01$), які наприкінці дослідження достовірно вищі, ніж в експериментальних ($p<0,05$).

У курсантів експериментальних груп спостерігається позитивна динаміка в рівнях розвитку обсягу ($p<0,05$), концентрації ($p<0,05$) та вибірковості ($p<0,05$) уваги, в той час, як у курсантів контрольних груп спостерігається навіть деяке погіршення показників.

Таким чином, результати проведеного експерименту свідчать про достовірне покращення показників психофізичної підготовленості курсантів експериментальних груп, яу юнаків, так і дівчат, у порівнянні з курсантами контрольних груп.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлені підсумки дисертаційної роботи. У результаті дослідження отримано три групи даних, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження. Висновки відображають вирішення поставлених у дослідженні завдань.

Ключові слова: здобувачі, психофізичні якості, індивідуально-типологічні особливості, освітній процес, засоби фізичного виховання, методи підготовки, рухова активність.

ABSTRACT

Velykyi Y.M. **Improvement of psychophysical training of cadets of higher education institutions with specific conditions of training, which carry out the training of police officers.** – Qualification scientific work as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the speciality 017 Physical culture and sports. – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro; Ukrainian State University of Science and Technologies. The Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport», Dnipro, 2025.

Content of the abstract. The dissertation presents justifications and checking the effectiveness of the program for improving the psychophysical training of cadets of higher education institutions with specific training conditions for training police officers, based on taking into account the individual and typological features of the higher nervous activity of applicants.

In order to improve psychophysical training, it is proposed: to take into account the properties of cadets' temperament types in the educational process of higher education institutions; their motivational priorities in choosing physical activity; to carry out the selection of means and methods of physical education, taking into account the workload of cadets in classroom classes; to introduce contextual technology of teaching (integration: educational, scientific, practical activities), to create conditions in classroom classes that are as close as possible to real ones.

Research methods – theoretical analysis of special scientific and methodological literature and documentary materials, pedagogical, anthropometric, physiological, psychodiagnostic research methods, methods of mathematical statistics.

The purpose of the study: to develop and scientifically substantiate the program of psychophysical training of cadets of higher education institutions with specific training conditions who train police officers, based on taking into account the individual and typological features of the higher nervous activity of applicants.

In the introduction, the relevance of the research is substantiated, the purpose, tasks, object, subject and methods of research are determined, the scientific novelty, practical significance of the results obtained and the author's personal contribution to the published scientific works in co-authorship are determined. The approbation of the research results and the number of publications on the topic of the dissertation are highlighted.

The scientific novelty of the obtained results lies in the fact that:

- for the first time, the structure and content of the program for improving the psychophysical training of cadets of higher education institutions with specific conditions of training were scientifically substantiated on the basis of taking into account the individual and typological features of higher nervous activity, which contains: purpose, tasks, principles, means, methods, forms of organization of classes, stages of implementation, methods and techniques of control;

- for the first time, the use of means and methods of physical education in training classes on the educational components "Fire Training", "Special Physical Training", as well as in the system of independent classes of cadets depending on the type of higher nervous activity has been scientifically substantiated;

- for the first time, the rational ratio of means of general and special physical training at different stages of the program implementation was determined;

- for the first time, the positive impact of the psychophysical training program, built on the basis of taking into account the individual and typological features of higher nervous activity on the indicators of physical condition, mental properties and motivation for success of cadets of higher education institutions with specific learning conditions, has been proven;

- data on the peculiarities of the morphofunctional state, physical fitness and mental properties of cadets of higher education institutions with specific training conditions who train police officers have been supplemented;

- information on the peculiarities of the use of HEIs in the educational process, which train police officers, has been supplemented with innovative

training methods to increase the effectiveness of psychophysical training of applicants;

- the results of scientific research on the areas of improvement of psychophysical training of cadets of higher education institutions with specific learning conditions, the prospects for the use of physical education tools to increase the level of physical condition of students and the impact of physical education tools on the improvement of mental properties have been further developed.

The practical significance lies in the development and implementation of a program to improve the psychophysical training of future law enforcement officers in the educational process of higher education institutions with specific training conditions that train police officers, to improve the indicators of physical condition and mental properties of applicants.

The results of the study can be used to increase the level of readiness of graduates to perform official duties.

In the first section of the dissertation "Theoretical and methodological foundations of the organization of psychophysical training of cadets of higher education institutions with specific conditions of training that train police officers", an analysis of scientific sources and guiding documents on the training of future law enforcement officers in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine was carried out. The tasks and functions of psychophysical training in the system of professional education of future police officers are defined. Modern approaches to improving the psychophysical training of higher education applicants are revealed. The peculiarities of the formation of psychophysical
readiness of cadets for future professional activity have been determined.

The second section "Methods and organization of research" provides a description of the methods that were used during the study in accordance with its purpose, tasks, object, subject. A description of the stages of organizing and conducting the study is also given. 163 cadets of 1-4 courses took part in the

questionnaire, 120 cadets of the 2nd year took part in the main experiment, which were divided into 2 control and 2 experimental groups for boys and girls, 30 people each.

The third section "Features of the psychophysical state and motivation of cadets to engage in physical education" presents the results of the study of motivational priorities of applicants for physical exercises, analysis of indicators of physical development, functional state and physical fitness and mental properties of applicants at the beginning of the experiment.

On the basis of the study, the degree of involvement of cadets in physical education in extracurricular time, the factors that interfere with regular physical exercises, and the motives that motivate them to exercise have been revealed.

The results of the study of the length and weight of the cadets' body indicate that they were within the age norms, and the total body size indicates a harmonious physique. The BMI study found that these indicators are within the normal range, among the studied contingent there are no overweight persons in both sex groups.

The resting average heart rate values were slightly above the age norm, and the results of the Stange and Gench tests were within the age norms for both boys and girls Determination of the performance of the cadets' cardiovascular system according to the Roufier test indicates that most of the subjects had low and below-average results.

The analysis of the results of determining the physical fitness of cadets showed that the level of development of speed, endurance, strength, both in boys and girls, was at an average level, flexibility - at an unsatisfactory level. The level of development of static balance of cadets according to the method of E.Y. Bondarevsky corresponded to a lower than average level for this age category.

Determination of the state of the cadets' nervous system based on the results of the "Tapping Test" showed that at the initial stage of the study, 40% of boys of KG1, 43.3% of EG1, 46.6% of girls of KG2 and 53.4% of EG2 could not make 180 touches within 30 seconds, which is a regulatory requirement for law enforcement officers.

According to the results of the Bourdon-Anfimov proofreading test, the Münsterberger test, the indicators of selectivity and concentration of attention in boys and girls are at a low level, there are signs of early fatigue, a large number of errors, a decrease in productivity against the background of distractions, subjective obstacles, and the inability to maintain a high pace of work during the set time during testing.

The fourth section "Justification and experimental verification of the effectiveness of the program for improving the psychophysical training of cadets of higher education institutions with specific learning conditions" presents the results of the formative experiment. For the first time, the structure and content of the program for improving the psychophysical training of cadets of higher education institutions with specific learning conditions were scientifically substantiated, which provided for taking into account the individual and typological features of higher nervous activity when conducting practical classes on the educational components "Fire Training", "Special Physical Training", planning independent physical exercises. The program includes: purpose, objectives, principles, means, methods, forms of organizing classes, stages of implementation, methods and techniques of control;

In the course of the formative experiment, the positive effect of the developed program on the level of the functional state of the respiratory system was determined according to the results of the Stange and Gentsch tests in boys and girls of the experimental groups ($p<0.01$), the results of the Roufier test ($p<0.05$), the development of strength ($p<0.01$), endurance ($p<0.01$), speed ($p<0.01$), flexibility ($p<0.01$), static balance ($p<0,01$). A comparative analysis of the indicators of the physical condition of cadets of experimental and control groups during the experiment indicates significantly better values in cadets of experimental groups compared to control ones at the end of the experiment. At the same time, at the beginning of the study, cadets of the control and experimental groups did not have significant differences in physical condition indicators.

The analysis of the results of the "Tapping Test" indicates a significant improvement in the results in boys and girls of the control groups ($p<0.01$), which at the end of the study are significantly higher than in the experimental groups ($p<0.05$).

Cadets of experimental groups have positive dynamics in the levels of development of volume ($p<0.05$), concentration ($p<0.05$) and selectivity ($p<0.05$) of attention, while cadets of control groups even have some deterioration of indicators.

Thus, the results of the experiment indicate a significant improvement in the indicators of psychophysical fitness of cadets of experimental groups, both boys and girls, in comparison with cadets of control groups.

The fifth section "Analysis and generalization of research results" presents the results of the dissertation. As a result of the study, three groups of data were obtained that confirm, supplement and expand existing developments, and completely new research results. The conclusions reflect the solution of the tasks set in the study.

Keywords: students, psychophysical qualities, individual-typological features, educational process, means of physical education, methods of training, motor activity.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Великий Ю.М. Особливості удосконалення професійно-орієнтованої психофізичної підготовки слідчих Національної поліції. *Вісник Прикарпатського університету*. 2022. 38 (1). С. 32-41. http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/14799

2. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт*. 2023. 6 (166). С. 88 – 93. https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42448

3. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Фізична підготовленість курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. С. 75-81. http://enpuir.npu.edu.ua:8080/handle/123456789/45633

4. Кошелева О., Великий Ю. Організаційно-методичні засади удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2024. № 3. С. 33-44. http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-00.pdf

5. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Розвиток статичної рівноваги в професійно-прикладній фізичній підготовці курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт, 2024. Випуск 8 (181),* 24. – 273, С. 43-50. https://www.researchgate.net/publication/383446148_Development_of_static_bala

nce_in_professional-applied_physical_training_of_cadets_with_specific_learning_conditions/fulltext/66cde64abd201736675be3ef/Development-of-static-balance-in-professional-applied-physical-training-of-cadets-with-specific-learning-conditions.pdf

Опубліковані праці апробаційного характеру

6. Великий Ю.М. Психофізична підготовка як складова система професійного навчання майбутніх поліцейских. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. XXI Міжнародна науково-практична конференція, 16-17 грудня 2021 року*. Харків. 2021. С. 147-149. https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/24448/1/Student.pdf

7. Великий Ю.М. Врахування індивідуально-психологічних особливостей для вдосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали V Всеукр. наук.-практ. інтернет - конф. молодих вчених* (Черкаси, 4 грудня 2023 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2023. С. 122 – 128.

8. Великий Ю.М. Особливості розвитку швидкісних якостей та координаційних здібностей у курсантів на практичних заняттях з вогневої підготовки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. Дніпро. 2021. 4 (114). С. 316-324. https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/02/NV4/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9D%D0%92_4-2021_%D0%BC%D1%8F%D0%B3%D0%BA-316-323.pdf

9. Великий Ю.М., Дубінець В. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 11 бер. 2022 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 441-443.

10. 10. Великий Ю.М., Горбач В.С. Психологічні вікові особливості здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання. *Актуальні питання науки, освіти, і суспільства в Україні та світі: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 30 березня 2022 р.).*

Полтава: ЦФЕНД, 2022. С. 58-60. https://www.economics.in.ua/2022/04/blog-post.html

11. Великий Ю.М., Каргопольцев І.В. Роль інноваційних технологій у формуванні професійних компетентностей поліцейських. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків : ХНУВС. 2022. С. 389 – 392. https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2250/1/%D0%A5%D0%9D%D0%A3%D0%92%D0%A1_26.05.2022%20%281%29.pdf

12. Великий Ю.М. Аналіз психологічних станів, які негативно впливають на влучну стрільбу. *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану*. Дніпро : ДДУВС. 2022. С. 30-33. https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/10464?locale=en

13. Великий Ю.М. Застосування інноваційних освітніх технологій на заняттях з вогневої підготовки в ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал*. Дніпро. 2022. 1 (116). С. 374-385. https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/06/1_ua/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9D%D0%92_1-2022-374-385.pdf

14. Великий Ю., Родіна Ю. Про доцільність врахування в освітньому процесі тижневої рухової активності курсантів ЗВО. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. Науковий журнал*. Дніпро. 2023. 1 (122). С. 287 – 293. https://visnik.dduvs.in.ua/?page_id=3520

ЗМІСТ

АНОТАЦІЇ……. 2
СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ 14
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ……... 19
ВСТУП……... 20
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ …….. 28
1.1. Особливості удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України на сучасному етапі реформування Національної поліції України ……. 28
1.2. Рухова активність в системі психофізичної підготовки курсантів …… 37
1.3. Особливості мотивації здобувачів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом…….. 45
1.4. Врахування властивостей темпераменту для підвищення психофізичного стану курсантів …….. 54
Висновки до 1-го розділу…….. 61
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…….. 64
2.1. Методи дослідження……... 64
2.2. Організація дослідження…….. 74
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇЇ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ……. 76
3.1. Мотиваційні пріоритети курсантів до занять фізичною культурою…… 76
3.2.Рівень фізичного стану курсантів ЗВО на етапі констатувального експерименту …….. 83

3.3. Аналіз індивідуально-психологічних характеристик курсантів на етапі констатувального експерименту…… 93
Висновки до 3-го розділу…….. 102
РОЗДІЛ 4. ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ……... 106
4.1. Розробка експериментальної програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності…… 106
4.2. Вплив експериментальної методики удосконалення психофізичної підготовки на фізичний стан курсантів ЗВО…….... 138
4.3. Вплив експериментальної методики удосконалення психофізичної підготовки на психічні та психомоторні властивості курсантів ЗВО…… 146
Висновки до 4-го розділу ……. 153
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ…….. 155
ВИСНОВКИ…… 169
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ 174
СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ……... 189
ДОДАТКИ……... 225

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗВО – заклади вищої освіти

НПУ – Національна поліція України

ЗСУ – Збройні сили України

ОВС – органи внутрішніх справ

ДДУВС – Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ННІППФП – навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів НПУ

НПП – науково-педагогічні працівники

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ПСФП – психофізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ФП – фізична підготовка

ТСП – тактико-спеціальна підготовка

ОПП – освітньо – професійна програма

НКУ – Національним класифікатор України

ФКіС – фізична культура і спорт

ТВЗ – табельна вогнепальна зброя

ВООЗ – всесвітня організація охорони здоров'я

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Реформування сучасної правоохоронної системи України зумовило проведення цілісного комплексу заходів, спрямованих на побудову дієвого механізму захисту прав, свобод та законних інтересів громадян [152, 179, 180, 181, 182]. Така ситуація обумовила необхідність удосконалення процесу професійної підготовки курсантів в закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку поліцейських, зміни технології навчання [159, 217], демократизації навчального процесу, надання пріоритету розвитку особистості, з подальшою її адаптацією до професійної діяльності [213].

Вирішення зазначеного питання набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану, у звязку із розширенням повноважень працівників національної поліції України. Сучасна концепція правоохоронної діяльності передбачає можливість використання поліцейських в якості окремої бойової одиниці, спроможної діяти в умовах реальної загрози [111,112].

Такі зміни на законодавчому рівні, зумовлюють підвищення рівня вимог, що висуваються до рівня розвитку фізичних якостей і психологічної готовності працівників правоохоронних органів до виконання завдань за призначенням [147, 150, 183]. Тому науковцями за останні роки проведено низку досліджень, присвячених пошуку шляхів удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських [138, 166, 170, 191].

Аналіз робіт останніх десятиліть свідчить, що науковцями доведено ефективність удосконалення психофізичних якостей курсантів за рахунок: підвищення відстаючих психофізичних якостей під час індивідуальної роботи та виконання окремих завдань [116]; впровадження в навчальний процес ділових ігор, модельних ситуацій, використання змагального методу із різновидів єдиноборств [69]; вирішенню раптово виникаючих рухових задач в умовах негативного впливу фізичних навантажень різної спрямованості та дефіциту часу, із протидією з

супротивником та застосуванням прийомів рукопашного бою, в обмеженому просторі, недостатнього освітлення, з модельованими ситуаціями: «коло затримання», «коло нападу» [76]; проведення навчально-тренувальних занять з рукопашного бою в комплексі з психологічним тренінгом, врахуванням в навчальному процесі індивідуально-психологічних особливостей, фізичної підготовленості курсантів, їх інтересів і бажання самовизначатись, віку, стану здоров'я та року навчання [51]; поетапно-комплексної адаптації до дій в екстремальних ситуаціях службової діяльності, використання спеціальних технічних комплексів, моделювання оперативних сюжетів, проходження спеціальних смуг перешкод, проведення змагань з професійно-прикладних видів єдиноборств [176]; впровадження у навчальний процес комп'ютерної мультимедійної інформаційно-методичної програми «Правозахисник» [55].

У роботах В.В. Бондаренко [18], О.Д. Гусака [54], В.Б. Добровольського [58] доведено ефективність удосконалення професійних якостей здобувачів ЗВО за рахунок поліпшення організації навчального процесу, методики проведення занять, моделювання різних аспектів професійної діяльності, поєднання навчальної та позанавчальної форм занять.

Заслуговують увагу роботи М.Я. Гресь [52], М.О. Боровика [21], які запропонували інноваційні підходи до розвитку рухових якостей у курсантів і слухачів засобами оздоровчого фітнесу; формування фізичної витривалості за рахунок поєднання напрямів фахової підготовки: фізичної, тактичної, вогневої, психологічної, із забезпеченням їх практичної спрямованості.

У дослідженні Н.В. Думко [60] акцентовано увагу на індивідуальну спрямованість побудови власної траєкторії навчання майбутніх офіцерів патрульної служби.

У роботі В.Р. Римик [185] доведено ефективність удосконалення психофізичної підготовленості курсантів під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, масових оздоровчих та спортивних заходів,

самостійних, індивідуальних та секційних занять, застосуванні комплексів фізичних вправ у режимі навчального дня.

Результати низки наукових досліджень [56,64,65,134] свідчать про доцільність врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів освіти в процесі психофізичної підготовки**,** оскільки вони проявляються в різній швидкості реакцій, властивостях уваги, пам'яті, швидкості сприйняття та обробки нової інформації, термінах виконання навчальних завдань тощо. При цьому, незважаючи на велику кількість наукових робіт, спрямованих на удосконалення фізичної та психічної підготовки майбутніх поліцейських, у доступній нам літературі майже не знайдено науково обґрунтованих підходів до побудови психофізичної підготовки курсантів на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів освіти.

Актуальність проблеми та її недостатня розробленість зумовили вибір теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційна робота виконується згідно до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021 – 2025 рр. за темою "Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення" (номер державної реєстрації 0121U108320).

Мета дослідження: розробити та науково обґрунтувати програму психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані науково-методичної літератури та нормативно-правових актів щодо організації психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

2. Дослідити особливості психофізичного стану, мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою курсантів.

3. Розробити структуру та зміст програми психофізичної підготовки курсантів, на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності.

4. Експериментально визначити ефективність програми психофізичної підготовки курсантів, побудованої на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів.

Об'єкт дослідження: психофізична підготовка курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

Предмет дослідження: вплив програми психофізичної підготовки курсантів ЗВО, побудованої на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності на рівень розвитку психофізичних якостей, необхідних для успішної поліцейської діяльності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; анкетування; метод антропометрії; методи визначення функціонального стану; психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дозволив обґрунтувати об'єкт та предмет дослідження, узагальнити сучасні наукові підходи щодо вдосконалення психофізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Основним завданням педагогічного спостереження був аналіз побудови освітнього процессу з компонентів, які забезпечують професійно-прикладну фізичну підготовку курсантів: «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальні підготовка». В ході спостереження визначались відповідність змісту занять завданням та методам, спрямованість фізичних навантажень, ставлення курсантів до виконання навчальних завдань.

Анкетування проводилося з метою дослідження ступеня залученості курсантів до занять фізичною культурою в позанавчальний час, їх мотиваційних піоритетів у виборі видів спорту та форм організації занять фізичними вправами, визначення факторів, які, на думку здобувачів, знижують ефективність психофізичної підготовки в ДДУВС.

Антропометричні методи дослідження застосовувались для визначення довжини тіла та маси тіла; індексу маси тіла, кг / м² (ІМТ) [101, 102].

Для оцінки функціонального стану організму проводилось визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), індексу Руф'є, тривалості затримки дихання у пробах Штанге та Генча [101, 102, 224].

Для визначення рівня загальної фізичної підготовленості курсантів використовувались контрольні тести та норматив, визначені наказом МВС України № 50 від 26.01.2016 року із змінами та доповненнями, внесеними наказами МВС України № 51 від 21.01.2020, № 412 від 05.07.2022 [146].

Для визначення рівня розвитку сили використовувались підтягування та перекладині та комплексна силова вправа, витривалості – біг на 1000м, швидкості – біг на 100м, спритності – човниковий біг 10х10м.

Оцінювання гнучкості в курсантів ДДУВС здійснювалось за тестом нахил тулуба вперед із положення сидячи [101, 102]. Для визначення часу утримання статичної пози на правій і лівій нозі використовувався тест за методикою Є.Я. Бондаревського [101, 102, 199].

Для діагностики сили нервових процесів використовувався «Теппінг-тест». Для визначення рівня розвитку уваги використовувались тест Мюнстербергера; та коректурна проба Бурдона-Анфімова. Тип темпераменту курсантів визначався за методикою Г.Айзенка.

Констатувальний педагогічний експеримент передбачав визначення вихідного рівня психофізичного стану курсантів, особливостей їх мотивації до занять фізичною культурою для обґрунтування змісту експериментальної програми. Мета формувального експерименту полягала в розробці експериментальної програми психофізичної підготовки курсантів, на основі

врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів та оцінці її ефективності шляхом порівняльного аналізу показників психофізичного стану курсантів контрольних та експериментальних груп на початку на наприкінці дослідження.

Проведення математичного аналізу отриманих результатів виконувалось на персональному комп'ютері при використанні пакету ліцензійних прикладних програм STATISTICA 7.0 а також програми для роботи з електронними таблицями EXCEL-2021.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше науково обґрунтовано структуру та зміст програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, яка містить: мету, завдання, принципи, засоби, методи, форми організації занять, етапи реалізації, методи та прийоми контролю;

- вперше науково обґрунтовано використання засобів та методів фізичного виховання на навчальних заняттях із освітніх компонентів «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», а також в системі самостійних занять курсантів залежно від типу вищої нервової діяльності;

- вперше визначено раціональне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах реалізації програми;

- вперше доведено позитивний влив програми психофізичної підготовки, побудованої на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, на показники фізичного стану та психічні властивості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання.

- доповнено дані про особливості морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та психічних властивостей курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських;

- доповнено відомості щодо особливостей використання в освітньому процесі ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських, інноваційних методів навчання для підвищення ефективності психофізичної підготовки здобувачів;

- набули подальшого розвитку результати наукових досліджень щодо напрямів удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, перспектив використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичного стану здобувачів освіти та впливу засобів фізичного виховання на покращення психічних властивостей.

Практична значущість полягає в розробці та впровадженні програми удосконалення психофізичної підготовки майбутніх правоохоронців в освітній процес ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, для покращення показників фізичного стану та психічних властивостей здобувачів.

Результати дослідження можуть використовуватись для підвищення рівня готовності випускників ЗВО до виконання службових обов'язків.

Основні положення та результати дослідження впроваджено в освітній процес Національної академії внутрішніх справ, Донецького державного університету внутрішніх справ, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Особистий внесок здобувача у працях, опублікованих у співавторстві полягає в аналізі науково-методичної літератури та документальних матеріалів, проведенні експериментальних досліджень, систематизації та інтерпретації фактичного матеріалу, теоретичному обґрунтуванні експериментальної програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських, перевірці її ефективності.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено на XXI Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

(Харків, 2021 року); V Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції молодих вчених «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення» (Черкаси, 2023 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної кульутри, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2024 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання науки, освіти, і суспільства в Україні та світі» (Полтава, 2022 р.), регіональних науково-теоретичних конференціях «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпро, 2022-2024 р.).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено в 14 наукових працях, з них: 5 статей – у наукових фахових виданнях України, 9 публікацій апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається із анотації, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Дисертація викладена на 247 сторінках, містить 29 таблицю, 3 рисунки. Список використаної літератури налічує 291 найменування, серед яких 42 – іншомовних.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

1.1. Особливості удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України на сучасному етапі реформування Національної поліції України.

Зміни на законодавчому рівні, непередбаченість подій, складність і нестабільність криміногенної ситуації в державі висувають високі вимоги до розвитку фізичних якостей і психологічної готовності фахівців закладів вищої освіти (ЗВО) до майбутньої діяльності. Зазначені аспекти є ключовими чинниками, які впливають на ефективність виконання професійних обов'язків поліцейськими [62].

На важливість та пріоритетність психофізичної підготовки фахівців ЗВО акцентовано увагу в багатьох працях вчених і дослідників. Проте, наукові підходи до формування компетентностей у фахівців, необхідних до виконання професійних функцій за призначенням дещо різняться.

На думку вченого Л.П. Пилипей [166] психофізіологічна підготовка являє собою процес формування фізичних і психічних якостей студента для вирішення навчальних, виробничих і побутових завдань.

За твердженням А. Мельникова, О. Слівінського, В. Ліхневського психофізична готовність до діяльності визначається як цілісна система фізичної, адаптаційної, інформаційної, мотиваційної готовності та когнітивних функцій, взаємодія яких забезпечує підтримання оптимальної працездатності фахівця та високоефективне здійснення ним професійної діяльності [129].

R. Pierce, A. Rovniy, V. Pasko, І. Пилипчак, О. Лойко зазначають, що складовими частинами психофізичної готовності є фізична підготовленість,

когнітивні функції, адаптаційні можливості й психологічна стійкість, взаємодія яких забезпечує підтримання оптимальної працездатності фахівця та високоефективне виконання ним професійної діяльності [168, 276, 277, 283].

В.В. Пічурін [170] вважає, що психофізичну підготовленість фахівця ЗВО необхідно розглядати як підсистему загальної системи його професійної придатності, яка характеризує її з позиції рівня розвитку професійно значущих психофізичних і психологічних складових. У цьому контексті ЗВО, як основний інструмент підготовки фахівців, повинні відповідати цим викликам і забезпечити потреби Держави в кваліфікованих кадрах високого рівня професіоналізму та культури, здатних компетентно і відповідально виконувати свої функції.

Фахівці звертають увагу на те, що освітній процес і програми навчання в ЗВО не в повній мірі адаптовані до сучасних реалій, а психофізична готовність більшої половини випускників вищих навчальних закладів України не відповідають запитам практики [141, 166, 191].

Обґрунтування вченими зміни концепції в підготовці фахівців ЗВО базується на тому, що кожна професія має свою специфіку, умови праці, відрізняється за психофізичними характеристиками і передбачає різні вимоги до психофізичної підготовленості спеціалістів. Це означає, що особливості професійної діяльності повинні визначати спрямованість психофізичної підготовки фахівців ЗВО.

Зазначені обставини дали поштовх для пошуку науковцями інноваційних підходів щодо вдосконалення ефективності навчального процесу ЗВО та рівня професійної підготовленості курсантів до майбутньої професії.

Так, в роботі Лущака А.Р. [118] з’ясовано, що складовими «психофізичної готовності» є: функціональний стан організму, фізична підготовленість, фізичний розвиток, розумова та фізична працездатність, психофізіологічні особливості особи. Автором запропоновано: для

підвищення відстаючих психофізичних якостей курсантів виділяти 20% навчального часу на індивідуальну роботу за окремими завданнями; враховувати під час навчання типологічні особливості нервової системи курсантів, які істотно впливають на виконання складних координаційних рухів, розумову та фізичну працездатність, формуванню морально-вольових якостей. Особливістю праці О.А. Заричанського було застосування в навчальному процесі ділових ігор, відпрацювання модельних ситуацій, використання змагального методу із різновидів єдиноборств, проведення тестового контролю для оцінювання знань і умінь курсантів [69].

Ключовою ланкою праці О.М. Івлєва [76] є застосування прийомів рукопашного бою для формування у курсантів здібностей до вирішення раптово виникаючих рухових задач в умовах негативного впливу фізичних навантажень, різної спрямованості та дефіциту часу. Виконання вправ здійснювалось із протидією з супротивником, без розминки, у форменому одязі, після різноспрямованого фізичного навантаження різного за об`ємом та інтенсивністю, в обмеженому просторі, недостатнього освітлення, з модельованими ситуаціями: «коло затримання», «коло нападу». Інноваційний підхід для тренування психічних здібностей курсантів запропонував О.О. Горпинич [51]. У роботі експериментально доведено, що проведення навчально-тренувальних занять з рукопашного бою в комплексі з психологічним тренінгом призводить до позитивних змін у психічних якостях курсантів, поліпшує фізичну працездатність. Науковець запропонував враховувати в навчальному процесі індивідуально-психологічні особливості і фізичну підготовленість курсантів; їх інтереси і бажання самовизначатись; вік, стан здоров’я та рік навчання.

У дослідженнях С.В. Попова для вдосконалення фізичної підготовки, формування психофізичної готовності, поетапно-комплексної адаптації до дій в екстремальних ситуаціях службової діяльності, розвитку професійно значущих особистісних якостей у майбутніх фахівців кримінальної міліції використовувались спеціальні технічні комплекси, моделювання

оперативних сюжетів, спеціальні смуги перешкод, оперативно-тактичне навчання, змагання з професійно-прикладних видів єдиноборств [174].

Для підвищення ефективності проведення практичних занять із курсантами дослідник В.А. Данильченко [55] розробив і впровадив у навчальний процес комп'ютерну мультимедійну інформаційно-методичну програму «Правозахисник». Використання цієї програми дозволило мінімізувати час на освоєння в курсантів техніки базових прийомів рукопашного бою, формування у них спеціальних навичок на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.

Аналіз проведених досліджень показав, що в заняттях з фізичної підготовки акцент здійснювався на підвищення функціональних можливостей курсантів, а система фізичного виховання в ЗВО побудована на принципах спортивних тренувань і направлена на формування спроможності вирішувати службові завдання в типових та екстремальних ситуаціях.

Інтеграція в єдиний європейський простір вищої освіти змінила пріоритети з підготовки фахівців та передбачає кардинальну зміну технології навчання. Зміна пріоритетів направлена на подолання відмінностей в Національних системах підготовки поліцейських кадрів, демократизацію навчального процесу, налагодження взаємодії сфери освіти та практичної діяльності [127, 190].

На законодавчому рівні визначено [66], що система підготовки фахівців у ЗВО спрямована на отримання систематизованих знань, умінь, практичних навичок, способів мислення, професійних морально-етичних цінностей, спеціальних компетентностей, світоглядних та громадянських якостей, що забезпечує готовність до виконання професійних обов'язків.

У сучасних дослідженнях вченими і науковцями розширено та поглиблено знання про закономірності психічної регуляції, психофізичних характеристик особистості, які впливають на успішність професійної діяльності.

У працях М.В. Корчагіна, О.М. Ольхового, С. Курбакова [92, 93], С.Ф. Костіва [95], Ю.Г. Бабаєва [5], С.В. Романчука, В.О. Гунченка, Є.А. Іщенка [200] дослідження спрямовані на пошук інноваційних підходів щодо розвитку пріоритетних психофізичних якостей військовослужбовців та готовності до виконання службових і бойових функцій професійного призначення.

У роботі В.Р. Римик доведено ефективність удосконалення психофізичної підготовленості курсантів під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, масових оздоровчих, спортивних заходів, самостійних, індивідуальних, секційних занять та фізичних вправ у режимі дня [195].

Враховуючи потребу у підготовці кваліфікованого персоналу, в 2019 році у НПУ змінено систему психологічного забезпечення. Системою психологічного забезпечення визначено комплекс організаційних, методичних, просвітницьких, психопрофілактичних, практичних, психологічних заходів, спрямованих на запобігання впливу ризиконебезпечних чинників професійної діяльності, збереження фізичного та психічного здоров'я працівників НПУ і курсантів ЗВО, підвищення психологічної стійкості, надійності та готовності [149].

Важливе місце в цьому процесі відводиться фізичній та психологічній підготовці курсантів ЗВО, які повинні сприяти підвищенню їхньої психологічної стійкості та готовності до виконання службових завдань. Високий рівень психофізичної підготовленості курсантів дозволить їм долати значні фізичні і психічні навантаження, зберігати високий рівень працездатності та швидше його відновлювати [49].

Вчені і дослідники [89, 90, 96, 170] зазначають, що не враховується значний потенціал фізичного виховання у підвищенні психофізичної підготовки здобувачів, що передбачає формування низки професійно значущих рис особистості, психічних процесів (увага, сприйняття, пам'ять, мислення, уява) та психомоторики (вестибулярна стійкість, швидкість у діях, сенсомоторні реакції). Саме від рівня розвитку цих показників багато в чому

залежить результативність виконання майбутніми фахівцями професійних функцій.

У сучасних наукових роботах широко обговорюється питання психологічної та фізичної підготовки курсантів і працівників правоохоронних органів Вчені і науковці акцентують увагу на тому, що в умовах реформування системи МВС України підготовка майбутніх поліцейських та вимоги до їхньої психофізичної підготовки постійно зростають.

Враховуючи напрацювання та рекомендації науковців, психофізична підготовка активно практикується при підготовці військовослужбовців ЗСУ. У роботах О.М. Ольхового [157], М.В. Кузнецова [106], Є. Карабанова [79], А. Проценко, І. Бєлікова, М.В. Корчагіна із співавторами [92,93], С.В. Романчука [200] доведено, що успішність професійної діяльності буде залежати від рівня розвитку психофізіологічних якостей військовослужбовців.

У роботах В.В. Яременко, В.І. Шандригося вказано на суттєву залежність фізичних можливостей людини від властивості типів вищої нервової діяльності (темпераменту) [245].

За твердженням вчених А.А. Максименко, В.О. Соловієнко стиль діяльності людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту. Автори пропонують під час професійної підготовки молоді до майбутньої праці зважати на особливості темпераменту людини [125].

Тому, очевидно помилково розвивати психічні здібності людини окремо від фізичних якостей, а фізичні якості – без врахування особливостей темпераменту людини.

У ЗВО освітній процес характеризується збільшенням часу перебування курсантів за партою, підвищеним емоційним напруженням; застосуванням авторитарних методів викладання. Відсутність індивідуального підходу до курсантів, виконання великого обсягу роботи в

умовах дефіциту часу може призводити до зниження рівня фізичної підготовленості, адаптаційних механізмів та погіршення їхнього здоров'я [26, 34, 36].

У цьому контексті, дослідники Д.О. Миргород, О.Е. Коломийцева акцентували увагу про «необхідність диференційованого підходу до підготовки майбутніх юристів, з урахуванням сфери прикладання їх праці, особливо на етапі вищої освіти» [91, 132].

Сучасна концепція реформування вищої освіти потребує особистісно-орієнтованого підходу до організації освітнього процесу, врахування рівня тижневої рухової активності, мотиваційних пріоритетів курсантів, динаміки розумової працездатності протягом навчального дня.

В умовах збройної агресії Російської федерації проти нашої Держави Законом України «Про Національну поліцію» розширено повноваження поліцейських (ст.ст. 23; 24), відповідно до яких поліцейські спільно із Збройними силами, Національною гвардією, Державною прикордонною службою, Службою безпеки України, Державною спеціальною службою транспорту повинні здійснювати боротьбу із диверсійно-розвідувальними силами агресора (противника), воєнізованими або збройними формуваннями, які не передбачені Законами України [66, 67].

В умовах нестабільної та ускладненої криміногенної ситуації на сході України відмічається збільшення фактів вчинення опору кримінальних елементів представникам правоохоронних органів.

За офіційною інформацією Департаменту комунікації НПУ, яка була опублікована через аналітичний портал видання «Слово і діло», з моменту створення НПУ при виконанні службових обов'язків від вогнепальних поранень загинули 24 поліцейських, отримали поранення – 1197, з них 38 в районі бойових дій на Донбасі, а 4 в зоні розмежування з окупованими територіями [74].

Із врахуванням сучасних реалій концепція підготовки кадрів в правоохоронних органах передбачає використання поліцейських в якості

окремої бойової одиниці, спроможність діяти в умовах реальної загрози та бути готовим до застосування табельної вогнепальної зброї. Тому, при підготовці фахівців ЗВО необхідно враховувати специфіку професійної діяльності та посадові обов'язки, які повинні виконувати випускники ЗВО.

За твердженням М. Логачова [112] психофізична готовність поліцейського до застосування табельної вогнепальної зброї (ТВЗ), складається з психологічної та бойової готовності. Автор вважає, що компонентами бойової готовності постають: фізична, вогнева, тактико-спеціальна готовність.

На думку О. Дьорової компонентами психофізичної готовності поліцейських до застосування ТВЗ, є: психологічна, фізична, тактико-спеціальна, стрілецька готовність. У дослідженні І. Горелова зазначено, що компонентами психофізіологічної готовності поліцейських до застосування ТВЗ є: комплекс спеціальних професійних знань, вмінь та навичок, які визначають їх здатність правомірно застосовувати ТВЗ; мотиваційне санкціонування відповідних професійних дій; індивідуальні особливості поліцейського.

У роботі М.О. Боровика, Е.М. Сивохопа, І.І. Маріонди акцентовано увагу на тому, що сучасна концепція правоохоронної діяльності передбачає використання поліцейських в якості окремої бойової одиниці та спроможності діяти в умовах реальної загрози. За думкою авторів компонентами психофізичної готовності поліцейських до застосування вогнепальної зброї є психологічна та бойова готовність. У свою чергу бойова готовність складається: з фізичної (спеціальної фізичної), вогневої, тактико-спеціальної та ситуативної готовності [20].

В умовах воєного часу актуальність забезпечення ефективної вогневої підготовки при навчанні курсантів ЗВО є вкрай важливим питанням, оскільки формування навичок в поводженні і застосуванні вогнепальної зброї буде гарантувати їхню безпеку.

Належна організація занять з навчальної дисципліни «Вогнева підготовка», отримання і формування комбінованих знань, умінь, навичок дозволить курсантам ефективно та правомірно використовувати зброю в службовій діяльності [62, 113], попереджувати гучні надзвичайні події за участю поліцейських. [176, 212, 222, 223].

За твердженням вчених [8] формування знань, умінь і навичок з «Вогнева підготовки» є ключовою компетентністю поліцейського та відіграє важливу роль у формуванні основ професійної підготовки майбутнього поліцейського.

Поліцейський уповноважений (ч. 2 ст. 46) на зберігання, носіння вогнепальної зброї, а також на її застосування і використання лише за умови, якщо він пройшов відповідну спеціальну підготовку [66, 148].

Вогнепальна зброя закріплюється за поліцейським, який склав Присягу на вірність Українському народові, завершив навчання у закладі (установі) та/або пройшов первинну професійну підготовку і направлений для подальшого проходження служби, а також склав заліки із знання матеріальної частини зброї, порядку і правил її застосування, заходів безпеки при поводженні з нею, виконав норматив з вогневої підготовки та вправу зі стрільби [66].

Формування в курсантів умінь і навичок у зберіганні, носінні, поводженні, використанні та застосуванні зброї є обов'язковою складової психофізичної підготовки при навчанні в ЗВО [8].

Дисципліна «Вогнева підготовка» містить в собі теоретичну і практичну складові підготовки. Теоретичні знання курсантам необхідні для розвитку загального кругозору, набуття і формування вмінь та навичок поводження зі зброєю, вироблення свідомого відношення до занять та тренувань. Практичні заняття проводяться з метою формування і вдосконалення практичних навичок швидкісної та влучної стрільби по нерухомих і рухомих цілях, в обмежений час, з різних положень у русі тощо.

Освітній процес в ЗВО організований із дотриманням вимог наказів МВС України: «Інструкції із заходів безпеки при поводженні із вогнепальною зброєю» (від 01.02.2016 № 70); «Курсу стрільб для поліцейських» (від 26.04.2019 № 334).

Наявність відмінного здоров'я, доброї фізичної підготовленості, врівноваженої нервової системи курсантів є ключовими чинниками для оволодіння навичками бездоганного поводження зі зброєю. Проходження курсу з дисципліни «Вогнева підготовка» не можлива без відповідної фізичної підготовки.

Основою ефективної побудови психофізичної підготовки є моделювання професійної діяльності, яка виходячи із принципів системного підходу, повинна складатися на основі всебічного вивчення конкретної професійної діяльності.

1.2. Рухова активність в системі психофізичної підготовки курсантів

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ, 1948) визначила, що здоров'я - це стан повноцінного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад. Експерти ВООЗ визначили орієнтовне співвідношення різних факторів забезпечення здоров'я людини, виокремивши як основні чотири похідні [4, 80]:

– умови та спосіб життя людей (50 %);

– генетичні чинники (20 %);

– стан навколишнього середовища (20 %);

– медичне забезпечення (10 %).

Ступінь впливу окремих чинників різної природи на показники здоров'я залежить від віку, статі та індивідуально-типологічних особливостей людини. Серед найзначніших факторів, які істотно впливають

на здоров'я людини особливе місце займає спосіб життя. Здоров'я населення на 50-55% визначається саме способом життя.

За визначенням ВООЗ, спосіб життя є способом існування, заснованим на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки індивіда [80].

Спосіб життя є однією з біосоціальних категорій, яка інтегрує уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють її трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норм та правил поведінки [14, 22, 23, 43].

Здоров'я людини є основною цінністю будь-якої нації. Фізична культура є важливим засобом підтримання здоров'я, підвищення трудової і соціальної активності, задоволення потреби людини в руховій активності.

У Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні акцентовано увагу [46, 48, 53] на тому, що сучасна система фізичного виховання не задовольняє природної біологічної потреби дітей, учнівської та студентської молоді в руховій активності.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що поняття «рухова активність» ототожнюється із терміном «фізична активність», «рухова діяльність». Слово «активність» походить від латинського слова «activus» та пояснюється як діяльна участь у будь-чому, енергійна діяльність, діяльний стан. Вона виступає джерелом розвитку людини та рушійною силою її діяльності. [192, 193, 196, 254-256].

За твердженням вчених «активність» виступає якісною характеристикою діяльності [59, 151], або є такою діяльністю, в якій гармонійно поєднуються мотив і мета [46, 101, 104].

Розповсюдженим є трактування «рухової активності» як загальної кількості м'язових рухів, що виконує людина протягом певного часу (години, доби, тижня, місяця, року) [196, 252, 253].

Згідно до рекомендацій ВООЗ, до звичайної рухової активності відносять: види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (особиста гігієна, харчування, приготування їжі, придбання продуктів); навчальна і виробнича діяльність [288].

Проте більшість науковців розмежовують «рухову активність» та «рухову діяльність», аргументуючи це тим, що рухова діяльність відрізняється від рухової активності визначенням соціальної, педагогічної мети (освіта, надання знань, формування звичок, навичок та ін.) [193, 194, 197].

Рухова активність включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До спеціально-організованої м'язової діяльність (фізкультурна активність) відносяться різні форми занять фізичними вправами, активним пересуванням [193, 211]. Рухова активність поєднуючи в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті, трудовій, професійній діяльності, має велике значення для організму людини і є основою формування здорового способу життя.

У сучасних умовах функціонування суспільства великої значущості набуває дотримання рухової активності серед студентської молоді. Особливо гостро це стосується ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, адже інтенсивна розумова праця при мінімальних витратах фізичних зусиль супроводжується зниженням обсягу рухової активності, що в поєднанні з іншими несприятливими факторами суттєво погіршують стан здоров'я майбутніх правоохоронців [13, 15, 57].

За даними сучасних наукових досліджень [15, 68, 73] саме рухова активність є головним показником фізичного розвитку особистості, формує необхідні умови для вияву фізичних здібностей та сприяє швидшому опануванню рухових навичок. Зниження обсягу тижневої рухової активності призводити до зниження фізичних кондицій курсантів на старших курсах [36, 98, 107].

Належний обсяг рухової активності є важливим компонентом підготовки майбутніх поліцейських, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню фізичну готовність, здоров'я, ефективність виконання службових обов'язків, сприяє оптимальному функціонуванню організму, запобігає захворюванням серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату.

В останні роки було проведено ряд досліджень, які стосувались: аналізу різних аспектів рухової активності [155, 156]; інтегрального методу оцінювання рухової активності [231]; кореляційних зв'язків між життєдіяльністю та руховою активності студентів [53]; визначення базових підходів до нормування різних видів фізичних навантажень [124]; дослідження чинників, що впливають на рухову активність і мотивацію до виконання фізичних вправ [77, 99, 172], визначення особливостей використання оздоровчих технологій для підвищення рухової активності [84, 111, 121. 122].

Водночас бракує досліджень, які розкривають обсяги рухової активності залежно від віку, статі, специфіки навчання; немає загальноприйнятої оцінювальної шкали рухової активності; пошуку найбільш ефективних засобів і методів фізичного виховання, що сприяють покращенню психічних, рухових якостей та підтримки професійної працездатності.

Рухова активність – це одна з основних функцій людини. Це важлива база здоров'я протягом усього життя. Відомі корисні наслідки раціонально організованої рухової активності для здоров'я, які передбачають зниження ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, а також користь при комплексному лікуванні хронічних станів. Крім того, вона позитивно впливає на психічне здоров'я людини – знижує стресові реакції, тривожність і депресію, а також відстрочує настання наслідків захворювання Альцгеймера та інших видів слабоумства [134, 267-269].

Нарешті, рухова активність – це ключова детермінанта витрати енергії, і тому вона має найважливіше значення для енергетичного балансу і

збереження оптимальної ваги. У дитинстві і в підлітковому віці вона необхідна для розвитку основних навичок моторики і м'язово-скелетного розвитку. Більш того, рухова активність згадується в Конвенції Організації Об'єднаних Націй про права дитини [251, 259, 265]. Рухова активність дозволяє підтримувати м'язову силу і здоровий стан серцево-судинної і дихальної систем, а також скелета [258, 261, 262].

Фахівці зазначають [1, 45, 100], що сучасна система підготовки фахівців ЗВО характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості і стану здоров'я здобувачів освіти.

Фізична і розумова працездатність студента мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які пов'язані між собою [166, 177, 187]. Тому низький рівень фізичної підготовки може негативно впливати на ефективність засвоєння навчальних програм зі спеціальності, а в подальшому – на можливість бути працездатним спеціалістом.

У працях вчених [81, 86, 108, 279] зазначено, що у процесі освітньої діяльності на системи організму курсантів діє значна кількість негативних чинників, які викликають погіршення стану здоров'я. Серед них: низька рухова активність, тривалість навчального дня і тижня, нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження і стреси, особливо у період сесій, наявність шкідливих звичок та інші. Велике значення для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань мають заняття фізичними вправами.

За твердженням вчених [103, 136, 225] у сучасних умовах тільки належна організація процесу фізичного виховання в ЗВО (поєднання обов'язкових і позанавчальних занять, активізація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи, врахування особистісних уподобань здобувачів у виборі видів рухової активності.) здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді.

А. Г. Рибковський і С. М. Канішевський [194] вважають, що рухова активність є необхідною умовою підтримання нормального функціонального стану людини. Як зазначає Ю. Юрченко [248] «під час руху відбувається подразнення пропріорецепторів скелетних м'язів, інтерорецепторів внутрішніх органів і рефлекторно через центральну нервову систему стимулюються життєві процеси в клітинах, тканинах, органах, що складають різні функціональні системи організму; підвищується обмін речовин і як наслідок – кисневий запит; посилюються катаболізм і анаболізм у субклітинних структурах, що призводить до відновлення клітин і зростання їх біоенергетичного потенціалу».

Дослідження закордонних вчених [250, 270, 272-274] переконливо свідчать, що активізація рухової активності є ефективним засобом для підвищення працездатності, поліпшення якості життя, профілактики нервово-психічні станів, укріпленню фізичного і психічного здоров'я. При цьому, вчені і науковці зазначають, що малорухливий спосіб життя несе принаймні в два рази більший ризик серйозних захворювань і передчасної смерті.

Підкреслюючи зв'язок здоров'я та майбутньої професійної діяльності [83, 85, 106, 157] фахівці вважають, що фізичне здоров'я відображає такий рівень розвитку рухових умінь і навичок спеціаліста, який дозволяє йому найбільш повно реалізувати творчі можливості.

Рухова активність за межами гігієнічної норми як при зниженні, так і при підвищенні, призводить до втрати позитивного ефекту. Відомо, що надмірна рухова активність (гіпердинамія) зменшує захисні сили організму, призводить перенапруження серцево-судинної системи і дисгармонії в психофізіологічному розвитку [166, 207].

У роботах В. П. Русинова та М. Я. Віленського [201] акцентовано увагу на актуальність та важливість впливу фізичного навантаження різної інтенсивності на розумову працездатність у режимі навчального дня. Дослідники зазначили, що навіть при значному погіршенні циркуляції крові в головному мозку виникає широкий спектр негативних реакцій на

інтелектуальну дієздатність людини. Фізична активність є одним із ефективних способів поліпшення фізичних і психологічних аспектів здоров'я.

У даний час зростає кількість дослідницьких доказів [224, 226, 227, 275], що регулярні фізичні вправи уповільнюють такі негативні стани, як депресія та тривога, і є ідеальним способом впливу на лікування психічного стресу.

Заслуговує на увагу аналіз попередніх досліджень вчених [278, 280, 281], які зафіксували у досліджуваних зниження ознак тривожності після виконання комплексів фізичних вправ. Вони дійшли до висновку, що фізичні вправи, особливо аеробного характеру, підвищують емоційний стан, розумову працездатність, знижують тривогу і депресію.

Особливістю концепції підготовки фахівців в ЗВО запропонованої Л.П. Пилипеєм є те, що при підготовці фахівців необхідно враховувати шкідливі умови професійної діяльності. Вчений зазначає, що упродовж навчання в ЗВО оптимальним для здобувачів є 8–10 годин рухової активності на тиждень, а обсяг тижневої рухової активності більше 10 годин ставить під сумнів успішність підготовки спеціалістів ЗВО, але сприяє поліпшенню їх фізичної підготовленості [166, 167].

Неадекватні навантаження, які перевищують функціональні можливості організму, нерідко призводять до негативних наслідків, а іноді і до незворотних змін. Це виникає при незнанні або ігноруванні основних принципів використання фізичних вправ [166, 201, 229].

Дослідження заняття спортом на рівні масових розрядів [87, 144, 154, 189, 208] показали, що вони сприяють зміцненню здоров’я студентів і підвищенню їх успішності.

Велика фізична активність, тяжка фізична праця призводять до підвищення захворюваності. Отже, потрібно враховувати не взагалі рухову активність, а оптимальний її рівень, характер, а також умови, в яких вона відбувається [234, 240].

Для визначення індексу рухової активності та добових енерговитрат вчені пропонують [101-104] використовувати Фремінгемську методику, яка ґрунтується на реєстрації видів діяльності протягом доби. Згідно даної методики рухову активність людини поділяють на п’ять рівнів: базовий; сидячий; малий; середній; високий. Кожен рівень характеризується певними видами фізичної активності й відповідно має енергетичну цінність залежно від витрачених ккал, що дає можливість розрахувати енергетичні добові витрати кожного здобувача та розробити середньостатистичну модель РА.

Ряд науковців і дослідників рекомендують невід’ємно від процесу фізичного виховання розглядати спортивно-оздоровчу діяльність та самостійну роботу як додаткову рухову активність здобувачів вищої освіти.

Як вважають науковці В.В. Бондаренко [18], Н.Ю. Худякова [233], підвищити рівень рухової активності можливо завдяки заохоченню курсантів до самостійних занять фізичними вправами; залученню до спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів; участі в спеціально-організованих заняттях фізичними вправами, активного відпочинку (інтенсивні ігри, біг, заняття в тренажерному залі, на відкритих гімнастичних майданчиках, катання на велосипеді тощо).

За твердженнями О.І. Тьорло, М.О. Червоношапка у процесі вдосконалення силових якостей курсантів актуальним є застосування системи «Кросфіт», атлетичної гімнастики; для розвитку витривалості - системи тренувань за методом «Табата» (високоінтенсивне інтервальне тренування); використання легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор та актуальних різновидів фітнесу. Окрім цього, здобувачі ЗВО повинні вміти проводити індивідуальні фізичні тренування з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму та використовувати фізичні вправи з метою активного відпочинку і підвищення фізичної підготовленості [221].

ВООЗ рекомендує займатися аеробною руховою активністю помірної інтенсивності в загальній складності не менше 150 хвилин на тиждень [7].

За рекомендаціями фахівців в галузі фізичного виховання [96, 97] під час самостійних занять здобувачам необхідно приділяти увагу розвитку загальної витривалості, сили, силової витривалості і гнучкості та застосовувати загартувальні процедури [103,104].

Як вважають Н.Ю. Худякова, В.В. Бондаренко, І.О. Донець в умовах воєнного стану, змінилися пріоритети з підготовки фахівців різних сфер і напрямів діяльності НПУ, відбувається його переорієнтація з лекційно-інформативної на індивідуально диференційовану та особистісно-орієнтовану форми навчання. За думкою авторів під час самостійної роботи зовнішній контроль необхідно замінювати самоконтролем, причому активну роль у цьому процесі відведено курсантові, що формує спрямованість його на безперервну самоосвіту, самовдосконалення, ведення здорового способу життя. Активна самостійна робота курсантів можлива лише за умови наявності стійкої мотивації [233].

Таким чином, раціональна організація рухової активності курсантів ЗВО є обов'язковою складовою їх психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності, запорукою збереження та зміцнення здоров'я, досягнення належного рівня фізичних кондицій.

1.3. Особливості мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом

Одними з ключових компетентностей, які повинен мати випускник ЗВО після закінчення навчального закладу – це спроможність переносити великі розумові і фізичні навантаження в службовій діяльності та здатність до самовдосконалення шляхом набуття нових знань, умінь і навичок.

Успіх у будь-якій сфері діяльності буде залежати не лише від здібностей та отриманих знань, а й від прагнення людини самоствердж уватися та досягати високих результатів, тобто від мотивації. З точки зору вчених і дослідників [41, 173], мотивація досягнення є рушійною

силою у питаннях саморозвитку, самовизначення і розглядається як сукупність стимулів та умов, які спрямовують і регулюють процес професійного становлення.

За висновками дослідників [162, 274], мотиваційна сфера є змінною та має свої особливості: вікові, динамічні та змістовні, які в свою чергу зумовлені деякими природними та соціальними факторами.

При дослідженні мотиваційної сфери курсантів необхідно враховувати той факт, що до вищих навчальних закладів із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, зараховуються (ст. 74) юнаки і дівчата, яким станом на 31 грудня року вступу виповниться 17 років [66]. Тому, в ЗВО навчається переважна більшість юнаків і дівчат віком від 17 до 22 років, в яких не закінчився фізіологічний і психосоціальний розвиток.

Зазначений віковий період людини вчені характеризують як період зрілої юності та початок дорослості, для якого характерним є недостатній розвиток здатності до свідомої регуляції власної поведінки, емоційна нестійкість, невдоволеність у реалізації власних потреб через недостатній життєвий досвід та зміни способу життя [65, 184].

Зміна способу життя та навколишнє середовище мають значний вплив на мотиваційні пріоритети курсантів ЗВО. За твердженням Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд [39] для підвищення рівня мотивації потрібно аналізувати взаємодію особистісних і ситуативних характеристик.

На сьогодні термін «мотивація» розглядається в різних значеннях: внутрішня причина поведінки і діяльності; як показник, критерій успішності та ефективності становлення майбутнього професіонала [71, 75]; процес детермінації поведінки і діяльності, яка може бути обумовлена внутрішніми (психічними, фізіологічними) і зовнішніми (професійними, соціальними, економічними) чинниками.

За результатами дослідження О. Андрєєвої встановлено, що формування мотивів перебуває під впливом зовнішніх (умови, ситуації)

і внутрішніх чинників (бажання, прагнення, інтереси, переконання особистості) та пов’язано з реалізацією біологічних (потреба в русі, зміні діяльності, активному відпочинку, харчуванні), соціальних (спілкування, лідерство, співчуття, самоствердження, підпорядкування, наслідування), ідеальних (пізнання, творчість, дозвілля, отримання позитивних емоцій) потреб [2, 50].

Аналіз проведених досліджень [65, 71, 117, 216] показав, що навчання із курсантами побудоване на основі контекстного підходу має переваги над імітаційним, проблемним, модульним, дистанційним навчанням і створює об’єктивні психолого-педагогічні умови для взаємозв’язаного розвитку пізнавальних і професійних мотивів.

За думкою вчених і дослідників [19, 41, 104, 128] результативність діяльності буде залежати від усвідомленості вибору мети і значущості її досягнення для соціальної та духовної життєдіяльності людини.

Зважаючи на те, що діяльність характеризує, перш за все, постановку мети, вибір засобів досягнення мети, процес реалізації і кінцевий результат, основним рушійним чинником є мотив, тобто для чого вибудовується весь ланцюг дій людини [235, 241, 247].

У загальному контексті, на сучасному етапі вивчення мотиваційної сфери особистості, вона розглядається як детермінанта активності особистості, що визначає особливості поведінки, прийняття рішення, в усіх сферах діяльності особистості. За твердженням дослідника Ф. Подшивайлова: «Мотиваційна сфера визначає спрямованість, забезпечує стійкість, стабільність та цілісність особистості за рахунок регуляції спонукальних сил будь-якої активності людини» [173].

До спонукальних мотивів у фізичному вихованні студентів дослідники відносять внутрішні мотиви, які пов’язані з задоволенням процесу діяльності (емоційність, новизна, динамічність). Зовнішні позитивні мотиви опираються на результат діяльності (отримання знань, вмінь та навиків, активний відпочинок). До зовнішніх негативних мотивів віднесено: страх невміння

виконати ту чи іншу вправу; перед насміханням; отримання низької оцінки. Мотиви, які пов'язані з перспективою, це: зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; корекція фігури тощо [88].

За результатами аналізу сучасних наукових робіт встановлено цікавий факт, що важливими для людини стають мотиви, які його підкріплюють, а саме: забезпечення потреби у русі; отримання додаткових знань; покращення працездатності; рухових якостей; розширення своїх фізичних можливостей; покращення якості життя [35,41].

На думку В.В. Пічуріна психофізична підготовка у фізичному вихованні є чинником, який суттєво впливає як на зовнішні, так і внутрішні детермінанти мотивації здобувачів, оскільки модифікує зміст фізичного виховання у напрямку підготовки до професійної діяльності [170].

Вчені і науковці [78, 116, 117, 170] стверджують, що домінантною мотивацією професійного навчання здобувачів ЗВО є внутрішня мотивація, яка виникає в навчальній діяльності, якщо остання викликає позитивні емоційні переживання в здобувачів. Автори вважають, що до внутрішніх мотивів належать: прагнення до компетентності, гармонійного розвитку, задоволення від засвоєння нових знань та умінь, прагнення випробувати себе та свої можливості, бажання розвинути свої здібності, прагнення пізнавати нове.

Серед багатьох науковців і дослідників [2, 117, 153] загальновизнаним є твердження, що зовнішня мотивація ґрунтується на винагородах, заохоченнях, покараннях та інших видах зовнішньої стимуляції, які направлені на стимулювання навчальної діяльність.

За результатами дослідження, проведеного О.В. Луценко, серед ефективних зовнішніх мотивів навчання здобувачів в ЗВО є мотиви самовизначення і самовдосконалення (прагнення отримати схвалення, посісти гідне місце в групі, підтвердити свій статус), мотиви соціального співробітництва, спілкування з іншими людьми під час навчання. За такої умови автор акцентує увагу на потребі формування в курсантів збалансованої

структури мотивів навчання, в якій оптимальним є поєднання внутрішніх і зовнішніх мотивів навчальної діяльності [117].

Оскільки мотиви можуть змінюватися з плином часу, потрібно постійно стежити за ними. Із точки зору вчених В.О. Криволапчука, В.І. Барка, мотивація є динамічним процесом формування провідних мотивів діяльності. Учені пропонують діагностувати її поетапно, починаючи з періоду зарахування та адаптації здобувачів у навчальному закладі [71, 82, 100, 105].

Формування особистості юнаків і дівчат, як правило, здійснюється на підставі життєвих прикладів, оцінок, думок НПП, батьків та друзів [65, 109, 162].

За результатами дослідження Т.Ю. Круцевич формуванню мотивації до занять фізичною культурою і спортом сприяє авторитет педагогів, дорослих, і батьків [103, 104].

Встановлено, що мотиви фізкультурної діяльності неможливо сформувати без залучення суб'єкта діяльності в цей процес. Всі групи мотивів перебувають під впливом організованого процесу фізичного виховання. Мотиви фізкультурної діяльності неможливо сформувати без залучення суб'єкта діяльності в цей процес. Мотиви проявляються в активності людини, отже, з фізичної активності особистості можна робити висновки про рівень розвитку мотивації.

За твердженням науковців [185, 204] стратегія сучасної системи вищої освіти має забезпечити у здобувачів підвищення професійної мотивації, починаючи з опанування професійно спрямованих дисциплін і орієнтування на модель фахівця. Автори вважають, що спрямованість здобувачів до самовдосконалення залежить від того, наскільки реально вони себе оцінюють, свій стан здоров’я і фізичну підготовленість.

Згідно дослідження О.Ю. Марченко якщо здобувачі вищої освіти високо оцінюють показники свого стану, задоволені рівнем свого розвитку, то в них виникає сильна мотивація на включення в заняттях фізичними

вправами і тим більше самостійно. Тому важливим є дослідження якою мірою суб'єктивна оцінка їх здібностей відповідає реальним показникам, які можуть визначатись об'єктивними методами дослідження [128].

У сучасних умовах, головним завданням в процесі навчання курсантів є активізація їх навчальної діяльності як в системі організованих, так і самостійних занять. Ефективність цієї діяльності залежить від мотивації, тобто сукупності факторів, збуджуючих, організуючих і спрямовуючих поведінку курсантів на успішність освоєння і виконання конкретної професійної діяльності.

Таким чином, стає зрозумілим, що мотиви обов'язково слід враховувати у роботі із курсантами ЗВО для того, щоб дати їм (для початку) від фізичної культури те, чого вони хочуть, підвищити їх рухову активність, залучити до занять і таким чином формувати орієнтацію на цінності фізичної культури, даючи при цьому неспеціальну фізкультурну освіту.

З.І. Філатовою [225] експериментально з'ясовано, що для навчальних занять здобувачів переважне значення мають наступні чинники:

1) стан учбової бази – 84,3%;

2) стан здоров'я – 82,2%;

3) особа викладача – 80,7%;

4) рівень висунутих вимог – 68,5%;

5) направленість навчальних занять – 65,3%.

При цьому, відношення до позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності в багатьох визначається наступними факторами:

1) особа педагога – 86,2%;

2) стан місць занять і змагань – 74,1%;

3) стан інвентаря і обладнання, які використовуються – 70,4%;

4) відповідальність за участь в змаганнях – 6 9,5%.

Як зазначає В.В. Захожий [72], проблема формування мотивації та розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремий мотив або сформувати його

незалежно від інших. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотиваційної діяльності.

На його думку, процес формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами складається з трьох етапів:

1. Створення умов для появи пізнавального інтересу, що сприяють виникненню потреби в цих знаннях.

2. Формування позитивного ставлення до предмета діяльності, надання можливості переживати успіх, радість від продуктивної діяльності.

3. Організація діяльності, в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Покращення юнаками і дівчатами рівня свого здоров'я відноситься до первинних потреб, задоволення яких є сильним мотивом для прояву ними активності, завдяки якій ці потреби задовольняються. Формування потреби до виконання самостійних фізкультурно-оздоровчих заходів є одним із завдань процесу фізичного виховання.

Установлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності юнацької молоді у процесі самостійного фізичного виховання є різні форми заохочень. Багато авторів [208, 209, 211, 241] зазначають, які протягом довгого часу вивчали мотивацію, визначили, що формування мотивації включає всі види заохочень: мотиви, потреби, намагання, інтереси, цілі, ідеали, установки.

Спонуканням до виконання самостійних заходів є суспільна думка. Суспільна думка виступає своєрідною нормою у діяльності юнаків і дівчат. Важливе значення, на їхню думку, має схвалення їхньої поведінки батьками, вчителями, ровесниками. Результати проведених досліджень свідчать, що найбільше значення для зазначеної категорії молоді має думка ровесників. Підлітку важливо бути прийнятим саме в цьому середовищі, утримувати в ньому престиж і авторитет.

Проте не слід ігнорувати і такі мотиви юнацькою молоді, як прагнення до самореалізації та самоствердження при виконанні обов'язків, бажання

сподобатись протилежній статі, отримання позитивних емоцій від виконання обов’язку. Задоволення цих потреб призводить до набуття особистісного сенсу та значущості власної поведінки [228].

На думку М.Д. Зубалія [73], Н.Ю. Худякової [233] кращою організаційно-методичною формою занять фізичними вправами визначається секційна. Проте, за її допомогою можна охопити не більше 25% юнаків і дівчат.

На відміну від організованих, самостійні заняття позбавлені постійного спостереження педагогів, які використовують свій досвід і можливості інструментальних методів обстеження для своєчасної корекції величини навантаження на занятті і запобігання перевантажень організму. Тому такі заняття повинні враховувати індивідуальні фізичні кондиції і ґрунтуватись на реакції організму на фізичні навантаження [164, 214, 215]. Самостійна робота підсилює (доповнює) ту діяльність, до якої залучаються здобувачі в ході навчальних занять з фізичного виховання [170].

З вище викладеного можна зробити висновок, що зараз намітилось два шляхи вирішення проблеми зміцнення здоров’я курсантів. Перший – за рахунок збільшення обсягу занять фізичною культурою в режимі навчального дня. Другий шлях, який звичайно, не виключає перший, навчання вмінню самостійно займатися фізичними вправами у позанавчальний час.

Таким чином, одним із напрямів сучасної концепції фізичного виховання необхідно спрямовувати на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, технологій засобів впливу, і такими, де головним є не процедура "натаскування" на руховий результат, а складна робота з формування повноцінного зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння курсантів способами удосконалення своєї тілесності.

Завдання полягає у тому, щоб зробити активну рухову діяльність особи більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно зробити акцент на елементах, які сприяють формуванню у курсантів грамотного відношення до себе, свого тіла, усвідомлення мотиваційної сфери щодо необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя і фізичного удосконалення.

Ціннісні орієнтації особистості не тільки визначають мотивацію індивідуальної поведінки, але й складають світогляд людини. Ціннісні орієнтації молоді формуються в процесі виховання і навчання.

У зв'язку з цим науковці пропонують будувати взаємовідносини педагогів і учнів з урахуванням переводу із об'єкт-суб'єктної форми в суб'єкт-суб'єктну взаємно мотивовану творчу педагогічну діяльність, яка дозволить гармонійно впливати на молодь [165, 169, 219].

Важливим є те, що сприянню мотивації до занять фізичною культурою і спортом можливо забезпечити за рахунок впливу педагогічних факторів, спрямованих на формування особи з урахування типів темпераменту [123, 125, 218].

Обізнаність про мотивацію суб'єктів навчальної діяльності, володіння даними щодо особливості прояву психічних реакцій дає можливість педагогу застосовувати індивідуальний підхід до курсантів, побудові стосунків та стратегії спілкування, підтримувати їхню активність під час проведення практичних занять, мотивувати до занять фізичною культурою.

Отже, вагомим важелями впливу, які сприятимуть підвищенню мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом є створення належних умов для проведення занять, врахування мотиваційних пріоритетів курсантів у виборі видів рухової активності, індивідуальне консультування викладачем у виборі необхідних форм, засобів та методів фізичного виховання, встановленні оптимальних параметрів фізичних навантажень.

1.4. Врахування властивостей темпераменту для підвищення психофізичного стану курсантів

Незважаючи на те, що упродовж багатьох століть вчені і дослідники вивчали темперамент, зазначена тема й досі відноситься до дискусійних і не до кінця вирішеною проблемою сучасної психології.

Психологі визнають, що темперамент може виступати як фактор успіху в різних видах діяльності. За твердженням вчених кожна людина є індивідуальністю з дня народження, тому що майбутній темперамент особистості вже закладено на рівні генотипу. Темперамент вважається найбільш стійкою характеристикою особистості, яка майже не змінюється впродовж життя, виявляється в усіх сферах життєдіяльності і характеризує індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто, за показниками темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, енергійності, емоційності.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що особливості темпераменту людини проявляються не тільки в його поведінці, а й визначають своєрідність динаміки пізнавальної діяльності, сфери почуттів, відображаються в мотивах і діях, у характері індивідуальної діяльності [125, 171, 188].

Темперамент впливає практично на всі аспекти життя людини, починаючи з вибору професії, стилю спілкування та закінчуючи здоров'ям і стосунками [61, 106, 162].

Під темпераментом розглядають індивідуальні особливості, що характеризують особистість людини з точки зору динаміки здійснення психічних процесів. Ці особливості є досить консервативними, стійкими, визначають у людини способи і прийоми діяльності, а в ряді випадків істотно впливають і на кінцевий її результат, зокрема на реалізацію рухових здібностей. При цьому, рухові здібності – це енергетичні можливості

індивіда, що забезпечують певний рівень його адаптації до будь-яких видів фізіологічної активності [188].

За визначенням психолога А. Крилова, темперамент – це природна особливість, яка визначає динамічні характеристики енергії та швидкості реакції, рівень емоційної напруженості та врівноваженості, особливості пристосування людини до навколишнього середовища [56].

Темперамент залежить від особливостей нервової системи людини і є її вродженою властивістю. Характер же складається під впливом довкілля та виховання. На відміну від характеру, темперамент не підлягає коригуванню та залишається незмінним протягом усього життя. Характер значною мірою визначає поведінку людини, тоді як темперамент впливає на стиль поведінки.

Темперамент визначає динаміку психічного життя через психічні властивості: реактивність, активність, чутливість, емоційність, пластичність та ригідність, спрямованість зовні чи на себе [47].

Темперамент відбиває динамічні аспекти поводження, переважно вродженого характеру, тому властивості темпераменту найбільш стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини, і однаково проявляючись у різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей, мотивів, залишаються постійними та в зрілому віці і у взаємозв'язку характеризують тип темпераменту [64].

На думку Т. Васецької, роль темпераменту в діяльності полягає у тому, що від нього залежать ступінь та характер впливу на діяльність як зовнішніх умов, так і внутрішніх, тобто індивідуально-психологічних властивостей людини [27].

Дослідник Сабліна Н.В. звертає увагу на те, що якості особистості, що обумовлені темпераментом є найбільш стійкими та довготривалими. Темперамент виступає відносно стійкою, інтегральною, узагальненою динамічною характеристикою, яка має багатозначні зв’язки з якостями нервової системи людини, пов’язана з емоційними та регуляторними характеристиками поведінки [202].

У роботі А.С. Мичко зазначено, що роль темпераменту в діяльності полягає в тому, що від нього залежить ступінь та характер впливу на діяльність як зовнішніх умов, так і внутрішніх, тобто індивідуально-психологічних властивостей людини. Роль темпераменту в діяльності полягає в тому, що від нього залежить ступінь та характер впливу на діяльність як зовнішніх умов, так і внутрішніх – тобто індивідуально-психологічних властивостей людини. Темперамент є одним із важливих факторів, який необхідно враховувати, організовуючи індивідуальне навчання. У чистому вигляді темпераменти зустрічаються рідко, в основному вони «змішані» [133].

Тип темпераменту та характер взаємопов'язані та утворюють нероздільний сплав, що становить індивідуальність людини [50].

Згідно твердження В. Рибалка, «професійний психологічний аналіз людини повинен починатися саме з визначення та інтерпретації типу темпераменту та пов’язаних з ним психодинамічних проявів інших якостей особистості» [193].

За твердженнями вчених А.А. Максименко, В.О. Соловієнко під час професійної підготовки молоді до майбутньої праці необхідно зважати особливу увагу на темперамент людини, тому, що стиль діяльності людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності. Психічні індивідуальні особливості людини виявляються в різній швидкості реакцій, порогах чутливості, властивостях уваги, пам’яті, спостережливості, кмітливості та інтересах [125].

На хід перебігу психічних процесів, на індивідуальний стиль поведінки здобувачів вищої освіти під час навчання, на бали, на результати діяльності впливає темперамент, що підтверджується великою кількістю експериментальних даних [108, 109].

Поведінка підлітків і юнаків безпосередньо пов'язані з їх типом темпераменту [161].

Вивчення психофізіологічних функцій дає додаткову інформацію про функціональний стан підлітків і юнаків:

- по-перше, психофізіологічні функції становлять собою біологічний фундамент індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності, що може бути використано при диференційній діагностиці функціонального стану організму людини;

- по-друге, психофізіологічні функції характеризують процес формування та вдосконалення спеціальних навичок, що відображає стан функціональної системи організму;

- по-третє, унаслідок наявності стомлення нервових центрів в умовах м'язової діяльності, функціональний стан психофізіологічних функцій може бути чутливим індикатором розвитку втоми та перенапруження [94].

Вченими доведено, що темперамент людини пов'язаний з особливостями її навчальної та професійної діяльності. Представники різних типів темпераменту вибирають переважно ті професії, які найбільше відповідають їх природним схильностям. Схильність до певної професії має напівсвідомий характер і відбір, що переважає прагненням людини отримати задоволення в певному виді діяльності. Через це, необхідно враховувати особливості темпераменту при виборі професії, що допоможе ефективно виконувати свою діяльність, зменшити ймовірність розвитку стресу на роботі і отримувати задоволення від діяльності, яку людина виконує [203, 205].

Як вважає Н.А. Харченко одним з шляхів пристосування темпераменту до вимог діяльності є формування індивідуального стилю діяльності [232].

Людям, схильним до депресії чи тривозі, буває складніше накопичувати знання чи логічно міркувати. Більш працелюбна та емпатична людина, як правило, краще володіє промовою і в цілому більше знає [125, 263, 289].

Оскільки нервова система розвивається поступово, від моменту народження, то і розгортання її функцій теж відбувається не відразу, тому,

психологічній сфері здобувачів необхідно надавати такого самого важливого значення, як і фізичній [125, 158].

В.М. Платонов [171] вказує на залежність успіхів у спортивній діяльності спортсменів високого класу від особливостей нервової системи і темпераменту.

Як зазначають науковці А.С. Євтифієв, С.В. Бочкарев, І.О. Поляков та ін. вплив педагогічних факторів, спрямованих на формування особи з урахуванням типів темпераменту спортсменів можуть сприяти підвищенню мотивації до занять [63].

Знання особливостей темпераменту є обов'язковою складовою індивідуального підходу, як до особистості студента, так і до вибору виду спортивної діяльності. Без оцінки типу вищої нервової діяльності неможливо досягти ефективної співпраці студентів і педагога, оскільки кожному типу темпераменту властиві якості, що детермінують спортивні результати.

Педагог повинен знати: психологічні особливості юнацького віку; вміти моделювати і вирішувати психолого-педагогічні ситуації; володіти методикою спілкування із здобувачами під час проведення позааудиторних занять; аналізувати їхній психоемоційний стан.

Педагогу необхідно складати стислу психологічну характеристику курсантів, що дозволяє оцінити їх психічні реакції та/чи психологічний стан (тип темпераменту, наполегливість, кмітливість, активність, впевненість у собі, сміливість, рівень тривожності, мотиваційній сфері особистості та інші), так і роботу нервової системи (наприклад, визначити психофізіологічний стан) [10].

Неврахування індивідуально-психологічних властивостей нервової системи курсантів в освітньому процесі ЗВО можуть проявлятися в недостатній зосередженості і поверховості рухових дій – у сангвініків; нестримності, запальності, нездатності контролювати себе в емоційних обставинах – у холериків; млявості, збідненості і слабкості емоцій, схильності до виконання лише звичних дій – у флегматиків; підвищеної

емоційної вразливості, замкнутості, відчуженості, схильності до тяжких внутрішніх переживань за таких життєвих обставин, які на це не заслуговують – у меланхоліків [125].

У роботі Бахтій А.О. акцентовано увагу на тому, що психологічні характеристики та працездатність хлопчиків і дівчат суттєво відрізняються один від одного. Авторка зазначає, що дівчата швидше включаються в роботу, а хлопці «розгойдуються» довше. І на той момент, коли хлопці досягнуть піку працездатності, дівчатка вже починають втомлюватися. Дівчата раніше засвоюють навчальний матеріал, а хлопці довше зберігають інтелектуальну активність [9]. Хлопчики більшу частину інформації сприймають за допомогою зору, а дівчатка – на слух. Тому те, що дівчинці можна пояснити, хлопчику краще показати у дії. Але і хлопчикам, і дівчаткам дуже важливо не робити готових рішень, а спонукати їх до самостійного пошуку [109, 123].

Насьогодні, питання оптимізація навчальних програм фізичного виховання з врахуванням особливостей темпераменту, як обов'язкової складової індивідуального підходу потребує поглибленого вивчення. Основне, що має пам'ятати педагог, який реалізовує особистісно-орієнтоване навчання: необхідно не придушувати темперамент здобувача освіти, а навчитися керувати ним. Тому одним з шляхів пристосування темпераменту до вимог навчання є формування індивідуального стилю діяльності [27].

Яременко В.В., Шандригось В.І. вказують на суттєву залежність фізичних можливостей людини від властивості типів вищої нервової діяльності (темпераменту) [63].

Фізична працездатність, яка визначається специфічними руховими тестами, специфічними для певного виду діяльності, як і будь-які інші рухові функції, залежить від генетичних задатків і фенотипічних впливів і в кінцевому підсумку визначається типом вищої нервової діяльності, статевими особливостями і темпами біологічного розвитку організму [227].

С.М. Сергєєв та А.О. Рощупкін зазначають, що час здобуття вищої освіти – це другий період юності або перший період зрілості, що відрізняється складністю становлення особистісних рис. На думку авторів навчально-виховний процес має максимально спиратися на індивідуальність. Необхідність індивідуального підходу і врахування індивідуальних особливостей обґрунтована відомим фактом, що будь-який вплив на особистість відбувається через її індивідуальні особливості, через "внутрішні умови", без урахування яких неможливий по-справжньому дієвий навчально-виховний процес [206]. Знаючи властивості і тип темпераменту, викладач зможе компенсувати слабкі сторони темпераменту і допомогти здобувачам бути успішними в освітньому середовищі.

За результатами дослідження Н.В. Сабліна дійшла до висновку, що для вирішення питання успішної адаптації першокурсників до нових умов навчання необхідно виявляти найбільш типові проблеми, з якими стикається більшість студентів, причини їх виникнення та забезпечити індивідуальний підхід до виховання та навчання [202].

А.С. Мичко, Н.А. Харченко вважають, що одним з шляхів пристосування темпераменту до вимог діяльності є формування індивідуального стилю діяльності [133, 232].

С.В. Дем’янишина для покращення процесу фізичного виховання і мотивації майбутніх військовослужбовців необхідно дотримуватись особистісно-орієнтованого підходу, з урахуванням особливостей темпераменту курсантів [56].

При залученні підлітків і юнаків до оздоровчо-рекреаційної рухової активності дослідниками М.М. Василенко, І.В. Хрипко, П.М. Мартином застосовувалась наступна формула комплектування груп за ознакою типу темпераменту:

1) холерик + сангвінік;

2) сангвінік + меланхолік;

3) меланхолік + флегматик;

3) сангвінік + флегматик.

Використання зазначеної схеми впродовж трьох місяців сприяло зростанню відвідуваності занять та збільшення загальної щільності заняття [28].

Цікавий підхід застосовується при навчанні влучні стрільбі військовослужбовців держав НАТО. За рекомендаціями науково-дослідного інституту біхевіоризму і суспільних наук армії США при проведенні навчання з військовослужбовцями з лабільною нервовою системою (холерик, меланхолік) застосовують методику, що спрямована на заспокоєння їх психологічного стану і досягнення психічної рівноваги. З військовослужбовцями із спокійним темпераментом (сангвінік, флегматик) акцент навчання здійснюється на встановлення зворотного зв'язку і комунікації з ними [244].

Незважаючи на те, що темперамент є однією з найбільш вивчених індивідних характеристик, більшість класифікацій темпераменту складено без урахування правил строгої наукової класифікації [162].

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в більшості джерел психофізична підготовка фахівців до обраної професії розглядається як система організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на формування і вдосконалення професійно-важливих навиків, умінь, знань, розвиток фізичних та психічних якостей, від яких залежить успішність професійної діяльності. Саме особливості майбутньої професійної діяльності визначають зміст та спрямованість психофізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

На сьогоднішній день особливу увагу науковців привертає проблема пошуку шляхів удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських. Така увага до зазначеної проблеми

пояснюється тим, що під час реформування системи МВС України вимоги до рівня психофізичної підготовленості поліцейських постійно зростають.

До того ж, із введенням воєнного стану повноваження поліцейських значно розширюються, зокрема, відповідно до Законом України «Про Національну поліцію» (ст.ст. 23; 24), на них покладаються обов'язки по боротьбі із диверсійно-розвідувальними силами противника [66, 67]. За таких умов, актуальність забезпечення ефективної фізичної та психологічної підготовки в процесі навчання курсантів ЗВО значно зростає, оскільки від ступеня сформованості відповідних якостей може залежати їх життя та здоров'я під час виконання завдань за призначенням.

На думку фахівців, запорукою збереження та зміцнення здоров'я, досягнення належного рівня фізичних кондицій курсантами ЗВО, обов'язковою складовою їх психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності є раціонально організована рухова активність. На жаль, за результатами численних досліджень, більшість курсантів в своїй життєдіяльності не досягають належного рівня рухової активності. Причинами такої ситуації науковці вважають інтенсифікацію освітнього процесу в ЗВО, завантаженість курсантів виконанням навчальних завдань, низький рівень мотивації здобувачів до занять фізичною культурою.

Сприяти підвищенню ефективності психофізичної підготовки курсантів ЗВО може застосування особистісно-орієнтованого підходу при визначенні величини та спрямованості фізичних навантажень, врахуванні мотиваційних пріоритетів курсантів у виборі видів спорту та фізкультурно-оздоровчих систем; корегування тижневого обсягів рухової активності з урахуванням особливостей навчального навантаження.

Педагоги та психологи зазначають, що стиль діяльності здобувачів освіти значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що є фізіологічною основою темпераменту. Знання властивостей темпераменту курсантів дозволить викладачам зрозуміти динамічні особливості їхньої поведінки, прогнозувати закономірності і результати навчальної діяльності,

варіювати методи виховних впливів. Знаючи властивості темпераменту здобувачів педагоги можуть диференціювати освітні завдання, компенсувати слабкі сторони підготовленості курсантів, впливати на формування мотивації до навчання, покращувати взаємодію курсантів та допомогти їм бути успішними.

Разом із цим, аналіз наукових джерел свідчить, що питання впливу темпераменту на підвищення ефективності освітнього процесу, удосконалення психофізичних якостей курсантів, їхньої адаптації до професійної діяльності випускників ЗВО потребують більш детального дослідження.

Основні результати даного розділу дисертаційного дослідження викладено в публікаціях [32, 33, 34].

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. **Методи дослідження**

Для вирішення поставлених завдань використовувались теоретичні та емпіричні методи дослідження.

У роботі застосовувались наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- метод експертного опитування;
- педагогічне спостереження;
- метод антропометрії;
- методи визначення функціонального стану;
- педагогічне тестування;
- психологічні методи дослідження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.
-

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури. Даний метод дозволив визначити ступінь актуальності питань, які розв’язувались у ході дослідження, теоретично обґрунтувати мету та завдання дослідження.

Досліджувались особливості змісту та організації психофізичної підготовки майбутніх поліцейських в ЗВО України та за кордоном, аналізувались роботи провідних фахівців з проблем удосконалення психофізичної підготовки здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, вивчався досвід впровадження в освітній процес інноваційних методик покращення фізичної і психофізичної підготовки курсантів ЗВО, військовослужбовців ЗСУ та працівників НПУ.

Вивчення документальних матеріалів було зосереджено на опрацюванні нормативно-правових актів, які регламентують зміст та форми організації фізичної та психічної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, встановлюють вимоги до рівня розвитку фізичних та психічних якостей майбутніх поліцейських.

Загалом було проаналізовано 291 джерело науково-методичної літератури та нормативно-правових актів.

2.1.2. Анкетування. Анкетування – метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих питань анкети (Додатки Д, Е, Н).

До анкетування було залучено курсантів I, II, IV курсів, які навчаються за спеціальністю Право Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції ДДУВС віком 17-22 роки, у кількості 165 осіб.

Метою анкетування було дослідження особливостей мотивації курсантів до занять фізичною культурою

Курсантам пропонувалось:

- вказати, як часто вони займаються фізичною культурою та спортом у позанавчальний час;
- визначити чинники, що спонукають їх до занять;
- назвати причини, які перешкоджають регулярним заняттям фізичною культурою та спортом;
- вказати найбільш цікаві для них види спорту та фізкультурно-оздоровчі системи тощо.

Заповнення курсантами анкет та опитувальників проводилось в присутності дослідника, що сприяло дотриманню встановлених вимог і положень щодо організації соціологічних досліджень та покращити якість контролю до проведенням зазначених заходів.

2.1.3. Метод експертного опитування. Даний метод застосовувався з метою визначення думок експертів щодо раціонального співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки на різних етапах експериментальної програми.

Експертами виступали 11 працівників НПУ, які мали зі стаж роботи від 10 до 18 років та спеціальне звання - від старшого лейтенанта до майора поліції.

2.1.4. Педагогічне спостереження проводилось для планомірного збору інформації щодо особливостей побудови освітнього процесу з дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», «Вогнева підготовка» що забезпечують розвиток професійно значущих фізичних та психічних якостей курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських.

У ході спостереження оцінювались відповідність змісту занять поставленим завданням, досліджувались реакції курсантів на фізичні навантаження, їх ставлення до запропонованих викладачами завдань.

До проведення спостережень залучались курсові офіцери Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції, науково-педагогічні працівники кафедр тактико – спеціальної, спеціальної фізичної підготовки, вогневої підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

2.1.5. Метод антропометрії полягав у визначенні основних соматометричних ознак морфологічного статусу курсантів шляхом антропометричних вимірів:

– довжини тіла – за допомогою антропометра Мартина у сантиметрах (см) з точністю до 0,5 см за висотою верхньої позначки над підлогою;

– маси тіла – у кілограмах (кг) за допомогою медичних вагів, які забезпечували точність зважування до 100 г.

– *індекс маси тіла (ІМТ)* використовували для визначення наявності надлишкової ваги. Для його підрахунку використовували наступну формулу:

$$\text{ІМТ} = \frac{P}{H^2}, \qquad (2.1)$$

де Р – маса тіла, кг, Н – довжина тіла, м

Критерії оцінки індексу маси тіла наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Класифікація значень ІМТ

Класифікація	**ІМТ**
гострий дефіцит маси тіла	< 15
недостатня маса тіла	15,0 – 18,5
нормальна маса тіла	18,5 – 24,9
надлишкова маса тіла	25,0-29,9
ожиріння I ступеня	30,0-34,9
ожиріння II ступеня	35,0-39,9
ожиріння III ступеня	більше 40

2.1.6. Методи визначення функціонального стану. *Функціональний стан серцево-судинної системи* оцінювався за показниками:

– частоти серцевих скорочень у стані відносного спокою (уд.·хв$^{-1}$), яку визначали пальпаторним методом і оцінювали на основі порівняння значень з фізіологічними нормами;

– артеріального тиску (мм рт. ст.);

– індексом Руф'є.

Методика проведення проби Руф'є. Для проведення проби вимірювали пульс випробуваного за 15 с (Р1) у положенні лежачі, після 5 хв. перебування

в даному положенні, потім протягом 45 с обстежуваний виконував 30 присідань, виносячи руки вперед. Після виконаного навантаження у положенні сидячи підраховували пульс за перші 15 с (Р2) та останні 15 с (Р3) першої хвилини періоду відновлення. *Індекс Руф'є* розраховувався за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}, \qquad (2.2.)$$

Критерії оцінки проби Руф'є наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Критерії оцінки проби Руф'є

Оцінка	Рівень роботоздатності
менше 3	Високий
4 – 6	Добрий
7 – 9	Середній
10 – 14	Задовільний
15 і вище	Поганий

Функціональний стан дихальної системи оцінювався за результатами проб Штанге та Генча.

Проба *Штанге* – це проба із затримкою дихання під час вдиху. Виконується в положенні сидячи, після 5-7 хвилинного відпочинку. Досліджуваний робить глибокий але не максимальний вдих і затримує дихання якомога довше, стискаючи ніс пальцями. Тривалість часу перерви у диханні відлічують секундоміром. У момент видиху секундомір зупиняють. Оцінка проби: у здорових дітей та підлітків у віці 16-18 років тривалість затримки дихання під час вдиху коливається у межах 40-55 с.

Проба Генча полягає у затримці дихання після видиху. Тривалість затримки дихання у здорових нетренованих осіб коливається в межах 20-39 с. [101, 102]. При зниженні стійкості організму до гіпоксії тривалість затримки вдиху та видиху у пробах зменшується.

2.1.7. Педагогічне тестування здійснювалося з використанням тестів з фізичної підготовленості, за допомогою яких було визначено рівень розвитку рухових якостей курсантів.

У системі МВС України, до якої входять ЗВО із специфічними умовами навчання, контроль за рівнем загальної фізичної підготовленості курсантів традиційно відбувається за наступними тестами: для визначення рівня розвитку швидкості використовували біг на 100 м; витривалості – біг на 1000 м; сили – підтягування на перекладині для юнаків та згинання, розгинання рук в упорі лежачи для дівчат, комплексна силова вправа; гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи; координаційних здібностей – човниковий біг 10х10 м.

Результати виконання курсантами тестів визначались за нормативами відповідно до наказу МВС України № 50 від 26.01.2016 року «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» із змінами та доповненнями, внесеними наказами МВС України № 51 від 21.01.2020, № 412 від 05.07.2022 (таблиця 2.3.) [146].

Таблиця 2.3.

Оцінка результатів тестування фізичної підготовленості курсантів

Контрольні нормативи	**Нормативи та оцінки**					
	1 курс			**2 курс**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Юнаки						
Підтягування на перекладині, разів	13	11	9	14	12	10
Комплексна сила вправа, разів·хв$^{-1}$	55	50	40	60	50	40
100 м, с	13,2	13,7	14,2	13,1	13,6	14,1
1000 м, с	3,30	3,40	3,50	3,25	3,35	3,45
Човниковий біг 10х10 м, с	26	27	28	26	27	28
Дівчата						
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	30	27	24	30	27	24
Комплексна сила вправа, разів·хв$^{-1}$	40	35	25	45	35	25
100 м, с	15,5	16,0	16,5	15,3	15,8	16,4
1000 м, с	4,10	4,30	4,50	4,05	4,25	4,45
Човниковий біг 10х10 м, с	31	32	33	31	32	33

Оцінювання рівня фізичної підготовленості курсантів ДДУВС здійснювали науково-педагогічні працівники кафедри спеціальної фізичної підготовки.

Оцінювання *гнучкості* в курсантів ДДУВС здійснювалось за Державною системою тестів України [101, 102].

Для визначення часу *утримання статичної рівноваги* на правій і лівій нозі (з відкритими очами) використовувався тест за методикою Є.Я. Бондаревського.

Визначальним при виконанні тесту було дотримання однакових умов усіма учасниками дослідження.

Критерії оцінювання тесту – середні рекомендовані дані для юнаків і дівчат 17 років: з відкритими очами – 44 с [101, 102, 199].

2.1.8. Психологічні методи дослідження використовувались для оцінки сили нервової системи та властивостей уваги.

1. *«Теппінг-тест"* застосовувався для визначення рухливості нервових процесів. При виконанні тесту обстежуваний курсант протягом 30 с (6 разів х 5 с) мав з максимально можливою частотою наносити олівцем крапки на в 6-ти квадратах розміром 80х80 мм, розташованих на відповідних паперових бланках. За рівень відповідності нормативним вимогам до розвитку рухливості нервових процесів був прийнятий результат у 180 дотиків, відповідно до рекомендацій ДНДІ МВС України [178]. По закінченню виконання «Теппінг-тесту» проводився підрахунок загальної кількості нанесених дотиків у визначені квадрати.

Досліджувалися середньостатистичні показники та відсоток курсантів, які були неспроможні показати зазначений показник під час виконання даного тесту.

2. *Тест Мюнстербегера* використовувався для оцінки рівня вибірковості та концентрації уваги. При проведенні тестування дослідник надавав курсантам бланки і наголошував, що серед літерного тексту є окремі

слова. У тестовому бланку знаходилось 25 слів. Курсанти упродовж 120 с повинні були знайти та підкреслити всі слова.

Тест передбачав виконання досліджуваними наступного алгоритму дій: перегляд текстового бланку рядок за рядком, якомога швидше відшукати і підкреслити слова різного ступеню складності упродовж 120 с.

Показники вибірковості і концентрації уваги визначалися за наступними критеріями: високий рівень – 20 і більше слів; низький показник – 18 і менше слів.

Результати оцінювання: високий результат – 22 слів і більше слів; середній – 19-21 слово; низький – 18 і менше слів (Додаток Б).

3. *Коректурна проба Бурдона-Анфімова* використовувалась для визначення рівня розвитку стійкості та концентрації уваги. При проведенні коректурної проби досліджувані отримували бланки, на яких нанесено 1480 знаків (37 рядків по 40 букв у кожному). Завдання полягало у перегляді рядків букв по горизонталі, послідовному підкресленні літери К та викреслені літери И у кожному рядку упродовж 7 хвилин. За сигналом «хвилина» ставилась вертикальна риса на тому місці, де наголошувався сигнал. Перед проведенням дослідження досліджуваним наголошувалось на опрацюванні якомога більше знаків, при цьому необхідно було зробити якомога менше помилок. Помилкою визначалося пропуск букв, які необхідно було закреслити, а також помилково або неправильно закреслені букви. Підрахунок проводився із загальної кількості правильно закреслених, помилково закреслених, пропущених букв та визначалися показники продуктивності і правильності [170].

Плануючи проведення дослідження для нас представляло практичний інтерес аналіз розвитку успішності уваги курсантів, який оцінювався за кількістю переглянутих знаків та кількістю допущених помилок, можливості розвитку зазначених характеристик в процесі навчання, із врахуванням в освітньому процесі індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності курсантів, підбору засобів і методів фізичного виховання.

Критерії представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Критерії оцінки результатів виконання коректурної проби Бурдона-Анфімова

Оцінка	Кількість знаків, які переглянуті
відмінно	1000 і більше знаків
добре	800-999
задовільно	700-799
погано	699 і менше

Оцінювання кількості допущених помилок відбувалась критеріями, наведеними у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Критерії оцінки кількості допущених помилок під час виконання коректурної проби Бурдона-Анфімова

Оцінка	Кількість помилок
відмінно	2 і менше
добре	3 – 5
задовільно	6 – 10
погано	11 і більше

4. Для визначення типів темпераменту курсантів використовувалась *методика Г. Айзенка.* Опитувальник Г. Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінювалась екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, останні 9 – оцінювались шкали відвертості (В) та вірогідності результатів дослідження. Результати відповідей курсантів не враховувалися, якщо під час підрахунку результатів за шкалою (В) нараховано 5 балів або більше.

2.1.9. Педагогічний експеримент. Одним з основних методів дослідження був експеримент, який складався із констатувальної і формувальної частин.

Констатувальний педагогічний експеримент передбачав застосування методів вимірювання компонентів психофізичного стану курсантів: фізичного розвитку, функціональних показників, фізичної підготовленості, рівня розвитку параметрів уваги, сили нервових процесів, дослідження мотиваційних пріоритетів курсантів до занять фізичною культурою. Отримані в ході констатувального експерименту дані стали підставою для обґрунтування експериментальної програми удосконалення психофізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Формувальний педагогічний експеримент полягав у розробці, впровадженні в освітній процес та систему позанавчальних занять програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів. Ефективність запропонованої програми визначалась на основі порівняння показників психофізичного стану досліджуваних на початку та наприкінці експерименту.

2.1.10. Методи математичної статистики. У ході проведення математичного аналізу отриманих результатів розрахунки виконувались на персональному комп'ютері, для роботи з електронними таблицями використовували програму EXCEL – 2021.

Обчислювалися наступні показники: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (S), стандартна помилка середнього арифметичного (m), коефіцієнт варіації (V) та рівень значимості – p (достовірність результату $p<0,05$).

Для порівняння показників експериментальних (ЕГ) та контрольних груп (КГ), а також попередніх і підсумкових показників використовувався параметричний критерій статистичної вірогідності – критерій Стьюдента (t). При перевірці достовірності за основу були прийняті рівні надійності $P=0,95$; тобто критерії значущості $p=0,05$. За допомогою таблиці граничних критеріїв Стьюдента ($t_{гр}$) проводилося порівняння з отриманим критерієм (t), в

результаті чого визначалися розбіжність або відсутність відмінностей середніх арифметичних значень .

Таким чином, представлені в даному розділі методи дослідження відповідали вимогам системного забезпечення усіх етапів при вирішенні поставлених задач.

2.2. Організація дослідження. Дослідження проводилися базі Дніпровського державного університету внутрішніх справ. Курсанти, які брали участь у дослідженні дали згоду на обробку персональних даних.

Дослідження проводилось протягом 2021 – 2025 років у 4 етапи.

Перший етап (жовтень 2021 – серпень 2022 р.) був присвячений вивченню вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, матеріалів з інформаційної мережі Інтернет, нормативно-правових актів, що регламентують зміст психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. Вивчення, аналіз та узагальнення літературних джерел дозволили сформулювати мету, завдання, об’єкт та предмет дослідження, обрати відповідні методи досліджень.

На *другому етапі* (вересень 2022 – серпень 2023 рр.) проведено констатувальний експеримент, у якому досліджувалися особливості фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, психічні властивості курсантів ДДУВС. Проведено анкетування курсантів. До анкетування було залучено 165 курсантів I, II, IV курсів, які навчаються за спеціальністю Право в ДДУВС (87 юнаків та 78 дівчат) віком 17-22 роки.

До тестувань було залучено 120 курсантів – по 60 юнаків та 60 дівчат I, II курсів. Курсантів було розподілено на 2 експериментальні групи по 30 юнаків і дівчат у кожній (ЕГ1 та ЕГ2) та дві контрольні, які також включали по 30 юнаків і дівчат (КГ1, КГ2)

На основі аналізу даних, отриманих у ході констатувального експерименту було розроблено експериментальну програму психофізичної

підготовки курсантів, засновану на врахуванні індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності.

Третій етап (вересень 2023 – серпень 2024 рр.) було присвячено проведенню формувального педагогічного експерименту. Курсанти експериментальних груп займались за програмою, яка враховувала індивідуально-типологічні особливості вищої нервової діяльності здобувачів. Зазначені особливості враховувались при доборі засобів, методів, форм організації занять, комплектуванні навчальних стрілецьких змін на аудиторні заняття з вогневої підготовки, визначені спрямованості фізичних навантажень при проведенні поза навчальних занять фізичними вправами. Курсанти контрольних груп займались за програмами ДДУВС. Визначено ефективність розробленої нами програми за показниками рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, рівня розвитку параметрів уваги та стану нервової системи курсантів контрольних та експериментальних груп.

Четвертий етап (вересень 2024 – січень 2025 р.) присвячено аналізу та математичній обробці експериментальних даних, підведенню підсумків дослідження, формулюванню висновків, підготовці практичних рекомендацій, оформленню дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3.
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У даному розділі наведено результати констатувального експерименту, в якому брали участь 120 курсантів (60 юнаків і 60 дівчат) першого та другого курсів, які здобувають освіту за спеціальністю Право у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ. На підставі отриманих у констатувальному експерименті даних, було конкретизовано завдання дослідження, визначились критерії та показники оцінювання психічних і рухових якостей у курсантів на подальших етапах послідовно – перетворювального експерименту, для проведення якого було відібрано курсантів, які виявили бажання взяти участь у дослідженні та поліпшити рівень розвитку пріоритетних психофізичних якостей необхідних у майбутній професійній діяльності.

3.1. Мотиваційні пріоритети курсантів до занять фізичною культурою

Науково доведено, що обмеження або відсутність рухової активності здобувачів вищої освіти негативно впливає на фізичний та психоемоційний стан студентської молоді, призводить до виникнення різного роду захворювань, прискорення та активізації процесів старіння. Все це посилюється в умовах, коли гіподинамічний режим здобувачів поєднується із систематичними розумовими та емоційними напруженнями [264]. У зв'язку з цим, питання формування мотивації здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною культурою завжди знаходились у центрі уваги науковців.

Результати наукових досліджень [65, 78, 82, 117, 216] щодо вивчення психологічних особливостей формування мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти свідчать, що залучення курсантів до систематичних занять

фізичною культурою і спортом будуть більш ефективними, якщо їхня діяльність буде вмотивованою.

На думку дослідників [103,104, 258], формуванню свідомого ставлення студентської молоді до регулярної рухової активності буде сприяти дослідження їх мотивації до вибору окремих видів спорту, фізкультурно-оздоровчих систем та врахування інтересів здобувачів вищої освіти при складанні програм фізичної підготовки, організації секційної та фізкультурно-оздоровчої роботи у позанавчальний час. Неврахування ж мотиваційних пріоритетів здобувачів до вибору видів рухової активності та видів спорту може бути причинами їхньої пасивної поведінки, призводити до зниження рухової активності, погіршення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану.

До анкетування було долучено курсантів I, II та IV курсів Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції ДДУВС. Загальна кількість респондентів склала 163 особи віком від 17 до 22 років, з яких 85 юнаків і 78 дівчат.

За результатами проведеного анкетування встановлено, що не займаються фізичною культурою у позанавчальний час 39% курсантів I курсу, 43,1% – II курсу та 55,5% – IV курсу. Встановлено, що навіть серед курсантів I-II курсів, які регулярно займаються фізичною культурою тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності складає 3 години, серед курсантів IV курсу – 2 години.

Виявлено причини, які перешкоджають регулярним заняттям фізичною культурою і спортом. Так на брак часу вказало 62,5% курсантів I курсу та 72,4% II курсу. Участь у господарських роботах заважають регулярно мати рухову активність 51,2% курсантів I курсу та 37,9% курсантів II курсу. На перевантаженість аудиторними заняттями вказали 47,5% курсантів I курсу та 55,1% курсантів II курсу. Підвищена емоційна напруга є перешкодою для 43,7% курсантів I курсу та 32,7% курсантів II курсу. На відсутність бажання

регулярно займатись спортом вказали 33,7% курсантів І курсу та 29,3% курсантів ІІ курсу.

Узагальнюючи результати анкетування з курсантами І, ІІ курсів встановлено, що на рухову активність та систематичні заняття фізичною культурою і спортом вплинуло:

- зміна способу життя після вступу в ЗВО;

- велика кількість аудиторних занять на день;

- необхідність проведення наукових досліджень, написання наукових статей і тез з освітніх компонентів у позанавчальний час;

- наявність академічної заборгованості з освітніх компонентів;

- перевантаженість заходами організаційного характеру та участь у господарських роботах у позанавчальний час.

Курсантам IV курсу перешкоджають регулярно займатись фізичною культурою і спортом: велика кількість аудиторних занять на день, на цьому зауважило 77,7% респондентів, відсутність цікавих для них секцій – 62,2%; відсутність бажання – 60%, підвищена емоційна напруга – 57,7%, велике навантаження на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки – 46,6%, участь у господарських роботах 42,2%.

Оскільки переважна більшість курсантів всіх курсів зазначили, що одним із чинників, що перешкоджає регулярним заняттям фізичною культурою є велика кількість аудиторних занять та необхідність витрачати значну кількість часу на виконання навчальних завдань, ми запропонували їм визначити, як така організація освітнього процесу впливає на їх самопочуття. Переважна більшість курсантів зазначили, що відчувають значне стомлення наприкінці навчального дня, яке супроводжується несприятливими симптомами, серед яких 31,6% курсантів І-го курсу зазначили, що відчували втому м’язів нижніх кінцівок, 30% – втому м’язів спини, 18,3% – біль та стомлення м’язів шиї, 6,6% – втому м’язів верхніх кінцівок та 10% відчували головний біль.

Серед курсантів І курсу в кінці навчального дня 61,9% відчували втому м’язів нижніх кінцівок, 23,8% – втому м’язів спини, 14,2% – біль та стомлення м’язів шиї, 9,5% – втому м’язів верхніх кінцівок та 11,9% відчували головний біль.

Серед курсантів IV курсу в кінці навчального дня 95,5% респондентів відчували втому в м’язах нижніх кінцівок, 57,7% – втому м’язів спини; 20% – втому м’язів верхніх кінцівок; 17,7% – втому м’язів шиї та 2,2% відчували
головний біль.

Серед курсантів І-го курсу відчували стомлення очей 38%, зниження гостроти слуху – 30%, погіршення в сприйнятті та переробки інформації – 56%. 18,9% курсантів ІІ-го курсу відчували стомлення очей, погіршення в сприйнятті та переробки інформації, зниження уваги, 8,8% відчували зниження гостроти слуху. Стомлення очей відчували 48,8% курсантів IV курсу, зниження гостроти слуху – 31,1%, погіршення в сприйнятті та переробки інформації – 46,6%.

У ході анкетування встановлено, що упродовж доби основний потік інформації курсанти отримують через зоровий аналізатор під час роботи сидячи за комп’ютером або з мобільним телефоном. Таким чином курсанти продовж навчального дня здебільшого знаходились у сидячій позі, яка характеризується нахилом тулуба і голови уперед, статичним напруженням м’язів шиї, спини та плечового поясу, неактивним станом нижніх кінцівок та з обмеженістю за амплітудою рухів для верхніх кінцівок.

Таким чином з'ясовано що тривалість навчального дня курсантів (враховуючи тривалість їх підготовки до занять) складає від 8 до 10 годин на добу і характеризується довготривалим перебуванням в одноманітному положенні, високим емоційним напруженням та тривалою розумовою діяльністю, яка характеризується необхідністю протягом тривалого часу запам’ятовувати та аналізувати велику кількість інформації, концентрувати увагу. Слід зазначити, що тільки 3,3% курсантів І курсу і 6,6% курсантів

IV курсу не відчували втому в кінці навчального дня. У той же час дискомфорт і перевантаження м'язів спини під час аудиторних занять відчували 30% курсантів І курсу, 43,1% – ІІ курсу та 57,7% – IV курсу.

При цьому, серед усіх освітніх компонентів навчального плану, для переважної більшості здобувачів, особливо І та ІІ курсів (78 та 69% відповідно) найбільшу складність представляють заняття з дисципліни «Вогнева підготовка». Так, респонденти зазначили, що відчувають емоційне напруження та сильне хвилювання під час роботи з вогнепальною зброєю (82% курсантів першого курсу та 76% - другого), невпевненість у своїх силах, побоювання невдалого пострілу, при спробах виконання практичних нормативів зі стрільби та отримання загальної незадовільної оцінки (79% першого курсу та 75% - другого). Тому вони відчувають потребу в додаткових заняттях і бажали б займатися в секції зі стрільби в позанавчальний час з метою формування і вдосконалення практичних навичок в поводженні зі зброєю, швидкісної та влучної стрільби.

Дослідження мотиваційних пріоритетів курсантів до занять різними видами спорту під час проведення факультативних та секційних занять показало, що 68,2% юнаків, що навчаються на І курсі віддають перевагу заняттям зі стрільби з бойової зброї, 36,5% – єдиноборствам, 9,5% – паурліфтингом, 7,9% – гирьовим спортом, 4,7% – поліатлону, йозі та атлетичній гімнастиці.

Натомість 50,8% дівчат-курсанток надають перевагу заняттям єдиноборствами, 47,3% – стрільбі з бойової зброї, 26,3% – заняттям фітнес-аеробікою, 17,5% – атлетичною гімнастикою та 7,0% – паурліфтингом.

Серед мотивів, які спонукають курсантів І курсу до регулярних занять фізичними вправами є:

- підготовка до майбутньої професійної діяльності – у 60%;
- удосконалення форм тіла – у 37,5%;
- зниження зайвої маси – у 35%;

- активний відпочинок – у 17,5%;
- спілкування з друзями – у 12,5% курсантів.

Серед курсантів II курсу 66,6% юнаків і дівчат надають перевагу удосконаленню форм тіла, 19% – зниженню зайвої маси та 14,2% – активному відпочинку.

Для курсантів-юнаків IV курсу пріоритетними є заняття на тренажерах, на що вказало 76,6% опитаних. Заняттям єдиноборствами віддають перевагу 16,6% юнаків. 37,9% дівчат до вподоби заняття ранковою гігієнічною гімнастикою, 27,5% – фітнес-аеробікою, 20,6% – оздоровчим бігом та 17,2% – йогою.

Серед мотивів, які спонукають курсантів IV курсу до регулярних занять фізичними вправами є:

- зниження зайвої маси – у 53,3%;
- удосконалення форм тіла – у 26,6%;
- активний відпочинок – у 17,7%.

Проведене дослідження показало, що секції з боксу, фрі-файту, пневматичної стрільби, поліатлону, гірьового спорту та інші, які працюють в ЗВО не викликають зацікавленості у більшості курсантів. Тому їх відвідує невелика кількість здобувачів. Через це переважна більшість курсантів II і IV курсів за умови наявності достатнього вільного часу займається фізкультурними та оздоровчими заходами поза межами навчального закладу.

У той же час, має місце відсутність контролю з боку науково-педагогічних працівників і курсових офіцерів за заохоченням та відвідуваністю здобувачами освіти занять фізичною культурою і спортом у позанавчальний час. Через це на факультативних та секційних заняттях займається незначна кількість курсантів.

Вивчення мотиваційних пріоритетів до занять фізичною культурою і спортом показало, що курсанти I курсу є найбільш мотивованими до майбутньої професійної діяльності. На I курсі 62,2% курсантів прагнуть поліпшити навички стрільби з вогнепальної зброї, 57,5% виявляють бажання

працювати над удосконаленням техніки ударів руками, ногами та прийомів самозахисту. Виявлено 27,5% здобувачів на II курсі та 17,7% на IV курсі, які бажають працювати над підвищенням спеціальних професійних навичок. У той же час курсанти I, II і IV курсів недооцінюють значущість застосування фізичних вправ для вдосконалення психофізичних якостей, потрібних у професійній діяльності.

Вивчення пріоритетів курсантів до форм організації процесу фізичної підготовки показало, що 81% курсантів I курсу та 73% II курсу надають перевагу навчальним заняттям, а 62% курсантів IV курсу – заняттям у секціях з видів спорту. Зміни переваг. у виборі форм занять фізичною культурою на старших курсах може бути пов’язане із формуванням індивідуального стилю діяльності, статевим дозріванням та виробленням власної незалежної системи еталонів.

Для визнання ефективності, діючої в ЗВО системи професійно-прикладної фізичної підготовки, ми запропонували курсантам IV курсу, які вже пройшли навчальну практику в органах НПУ, визначити ступінь їх психофізичної готовності до виконання службових обов’язків за їх суб’єктивним відчуттям.

В анкетах курсантам IV курсу було запропоновано відповісти на питання щодо їх задоволеності рівнем фізичної підготовленості до обраної спеціальності та оцінити рівень готовності до виконання службових обов’язків після 4-х років навчання за 10-ти бальною шкалою.

Результати проведеного опитування курсантів IV курсу свідчать, що курсантів, які б оцінив власний рівень фізичної підготовленості на 10 балів не виявлено. На 9 балів оцінили власний рівень підготовленості 4,4% респондента, на 8 балів – 42,2%, на 7 балів – 17,7%, на 5 та 6 балів – по 6,6%, на 4 – 2,2%. Слід зауважити, що 20,3% курсантів мали труднощі із визначенням власного рівня фізичної підготовленості.

Результати опитування курсантів IV курсу щодо самооцінки рівня готовності до обраної професії також засвідчили відсутність курсантів, які б

оцінили свій рівень готовності на 10 балів. На 9 балів власний рівень готовності оцінили 8,9% респондентів, на 8 балів – 46,6%, на 7 балів – 22,3%, на 6 балів – 11,2%, на 5 балів – 6,6% та на 4 бали – 4,4% курсантів.

Таким чином результати анкетування курсантів випускних курсів засвідчили недостатню ефективність системи підготовки здобувачів ЗВО до майбутньої професійної діяльності.

Результати опитування свідчать, що:

1. Обсяг рухової активності курсантів ДДУВС не досягає належної норми, що негативно впливає на розвиток фізичних якостей, необхідних для майбутньої професії.

3. Має місце неврахування НПП та адміністрацією ДДУВС мотиваційних пріоритетів курсантів у виборі видів рухової активності, видів спорту при організації секційної та фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час.

4. Виявлена проблема неспроможності подолання курсантами ДДУВС інформаційного стресу, поєднання навчання із плануванням рухової активності у позанавчальний час.

5. На мотивацію курсантів до регулярних занять фізичною культурою і спортом у позанавчальний час впливає психоемоційна напруга. Курсанти потребують допомоги з боку НПП у задоволенні потреб у самопізнанні, самовизначенні, координуванні своїх уявлень, подальшому розвитку своїх можливостей та здібностей для майбутньої професійної діяльності.

3.2. Рівень фізичного стану курсантів ЗВО на етапі констатувального експерименту

Для дослідження морфофункціональних показників курсантів І та ІІ курсів Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України ДДУВС було сформовано

2 експериментальні та 2 контрольні груп юнаків і дівчат, по 30 осіб в кожній. Вік курсантів – 17-19 років.

Курсанти, які брали участь у дослідженнях дали згоду на обробку персональних даних. Отримані результати узагальнювались та заносились до зведеного протоколу, а їхні данні використовувались для проведення математичних розрахунків. Дослідження проводилось на спортивній та навчальній базі ДДУВС протягом 2022-2023 навчального року. Дослідження фізичного розвитку курсантів здійснювалось за соматичними показниками: довжина та маса тіла із подальшим розрахунком індексу маси тіла (ІМТ) (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку курсантів І та ІІ курсів на етапі констатувального експерименту (n=120)

Показники	Група	$\bar{x}$	S	V, %	*m*	p
Довжина тіла, см	ЕГ1 (n=30)	176,37	4,33	2,45	0,79	>0,05
	КГ1 (n=30)	176,77	2,08	1,18	0,38	
	ЕГ2 (n=30)	166,40	1,65	0,99	0,30	>0,05
	КГ2 (n=30)	167,70	1,21	0,72	0,22	
Маса тіла, кг	ЕГ1 (n=30)	72,67	1,18	1,63	0,22	>0,05
	КГ1 (n=30)	72,73	1,20	1,65	0,22	
	ЕГ2 (n=30)	57,07	1,26	2,20	0,23	>0,05
	КГ2 (n=30)	55,27	0,74	1,34	0,14	
Індекс маси тіла, ум. од.	ЕГ1 (n=30)	23,41	1,41	6,02	0,26	>0,05
	КГ1 (n=30)	23,29	0,65	2,77	0,12	
	ЕГ2 (n=30)	20,62	0,58	2,83	0,11	>0,05
	КГ2 (n=30)	19,65	0,37	1,87	0,07	

З’ясовано, що середньостатистичні показники довжини тіла курсантів-юнаків ЕГ1, КГ1 складали 176,37 см ± 4,33 та 176,77 см ± 2,08, відповідно; маси тіла – 72,67 кг ± 1,18 та 72,73 кг ± 1,20, відповідно. У дівчат ЕГ2 та КГ2 визначено наступні середні показники довжини тіла – 166,40 см ± 1,65 та 167,70 см ± 1,21, відповідно; маси тіла – 57,07 кг ± 1,26 та 55,27 кг ± 0,74,

відповідно. Таким чином ми мали змогу констатувати, що антропометричні показників курсантів I та II курсів знаходились у межах вікових норм [101, 102].

Слід зауважити, що за антропометричними показниками значення коефіцієнта варіації коливались у межах 0,72-6,02%, що свідчило про однорідність вибірки.

Результати досліджень провідних вчених [70, 110, 266, 271] довели, що існує тісний взаємозв'язок між величиною маси тіла і ризиком серцево-судинних захворювань. Зважаючи на це ми досліджувати важливий інформативний показник фізичного розвитку курсантів – індекс маси тіла.

Аналізуючи середньостатистичні показники ІМТ юнаків, які становили 23,41 кг·м^2 ± 1,41 та 23,29 кг·м^2 ± 0,65, відповідно у ЕГ1 та КГ1 та дівчат 20,62 кг·м^2 ± 0,58 та 19,65 кг·м^2 ± 0,37, відповідно у ЕГ2 та КГ2, встановлено, що вони знаходились у межах вікової норми для даного вікового контингенту. Серед досліджуваного контингенту в обох статевих групах відсутні особи з надлишковою масою тіла. Це свідчить про відсутність ризиків до серцево-судинних захворювань при фізичних навантаженнях.

Статистично достовірних відмінностей серед показників фізичного розвитку у курсантів експериментальних та контрольних груп не виявлено ($p>0,05$).

Функціональний стан людини характеризується комплексом показників, які визначають рівень життєдіяльності організму та відображають його реакцію на фізичне навантаження. Тому визначення функціонального стану кардіо-респіраторної системи юнаків і дівчат передбачало дослідження наступних показників: частоти серцевих скорочень у стані відносного спокою (ЧСС), проведення проб Штанге та Генчі, а також перевірку рівня функціонування серцево-судинної системи за показником індексу Руф'є.

Показники функціонального стану кардіо-респіраторної системи курсантів експериментальних і контрольних груп на етапі констатувального експерименту наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники функціонального стану кардіо-респіраторної системи курсантів І та ІІ курсів на етапі констатувального експерименту (n=120)

Показники	Група	$\bar{x}$	S	V, %	*m*	p
ЧСС, уд.·хв$^{-1}$	ЕГ1 (n=30)	74,27	3,47	4,68	0,63	>0,05
	КГ1 (n=30)	74,53	3,01	4,04	0,55	
	ЕГ2 (n=30)	74,40	3,25	4,37	0,59	>0,05
	КГ2 (n=30)	77,80	4,80	6,16	0,88	
Проба Штанге, с	ЕГ1 (n=30)	46,53	3,03	6,50	0,55	>0,05
	КГ1 (n=30)	45,87	2,65	5,77	0,48	
	ЕГ2 (n=30)	41,83	1,88	4,49	0,34	>0,05
	КГ2 (n=30)	42,70	1,47	3,43	0,27	
Проба Генча, с	ЕГ1 (n=30)	38,10	0,92	2,42	0,17	>0,05
	КГ1 (n=30)	36,07	2,16	6,00	7,44	
	ЕГ2 (n=30)	32,80	1,65	5,03	0,30	>0,05
	КГ2 (n=30)	33,50	1,78	5,30	0,32	
Проба Руф`є, ум.од.	ЕГ1 (n=30)	10,93	1,72	15,74	0,31	>0,05
	КГ1 (n=30)	10,77	1,70	15,75	0,31	
	ЕГ2 (n=30)	11,20	1,19	10,59	0,22	>0,05
	КГ2 (n=30)	12,63	1,35	10,70	0,25	

За результатами дослідження показника ЧСС в стані відносного спокою встановлено, що середньостатистичні показники у юнаків ЕГ1 (74,27 уд.·хв$^{-1}$±3,47), КГ1 (74,53 уд.·хв$^{-1}$±3,01) та дівчат ЕГ2 (74,40 уд.·хв$^{-1}$±3,25), КГ2 (77,80 уд.·хв$^{-1}$±4,80) мали незначне підвищення відповідно до встановленої вікової норми.

Середні показники виконання проб Штанге у юнаків ЕГ1 становили 46,53 с ± 3,03, КГ1 – 45,87 с ± 2,65; дівчат ЕГ2 – 41,83 с ± 1,88, КГ2 – 42,70 с ± 1,47 та знаходились у межах норми; показники проби Генча у

юнаків ЕГ1 (38,10 с ± 0,92), КГ1 (36,07 с ± 2,16) та дівчат ЕГ2 (32,80 с ± 1,65), КГ2 (33,50 с ± 1,78) також відповідали встановленій віковій нормі.

Слід зауважити, що за показниками ЧСС, результатами виконання проб Штанге та Генча значення коефіцієнта варіації коливались у межах 2,42-6,50%. Це свідчило про однорідність вибірки за даними показниками.

Оцінка показників проби Руф'є свідчить, що у дівчат ЕГ2 і КГ2 процеси відновлення протікають повільніше, ніж у юнаків. З'ясовано, що у 63,2% дівчат і 56,6% юнаків експериментальних груп та 66,6% дівчат і 43,3% юнаків контрольних груп встановлено низькі і нижче середнього рівня показники, відповідно.

Таким чином нами з'ясовано, що середній рівень роботоздатності мали 26,6% юнаків ЕГ1 і 30,0% КГ1 та 16,6% дівчат ЕГ2 і 23,3% КГ2.

Середню мінливість ознак виявлено у показниках проби Руф`є (V, % коливалось у межах від 10,59% до 15,75%). Дану особливість можна пояснити наявністю стресових чинників під час навчання, що негативно впливає на роботу серцево-судинної системи.

Статистично достовірних відмінностей за показниками функціонального стану кардіо-респіраторної системи курсантів ЕГ1, КГ1 та ЕГ2, КГ2 не виявлено ($p>0,05$).

З аналізу літературних джерел [36, 92, 93, 139] з'ясовано, що дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських є необхідною умовою підвищення якості підготовки майбутніх правоохоронців та забезпечення їхньої успішної служби у майбутньому.

Аналіз показників фізичної підготовленості юнаків і дівчат експериментальних і контрольних груп наведено у таблицях 3.3 та 3.4.

Аналіз результатів тесту «Біг на 100 м» показав, що середній час подолання дистанції у юнаків ЕГ1 склав 13,84 с ± 0,61, КГ1 – 13,87 с ± 0,63. Це відповідає оцінці «4» в обох групах, згідно до встановлених наказом МВС України № 50 – 2016 року критеріїв.

Дослідження рівня розвитку витривалості довели, що у юнаків середній час подолання дистанції в 1000 м у ЕГ1 становив 229,60 с ± 3,65 (3 хв 49,6 с), у юнаків КГ1 – 227,76 с ± 5,13 (3 хв 47,76 с), що відповідно до нормативних вимог оцінюються на оцінку «4». Статистично достовірної відмінності у рівні розвитку витривалості між юнаками ЕГ1 і КГ1 не виявлено (p>0,05).

Таблиця 3.3.

Показники фізичної підготовленості курсантів І та ІІ курсів на етапі констатувального експерименту (n=120)

Нормативи	Група	$\bar{x}$	S	V, %	*m*	p
100 м, с	ЕГ1 (n=30)	13,84	0,61	4,38	0,11	>0,05
	КГ1 (n=30)	13,87	0,63	4,53	0,11	
1000 м, с	ЕГ1 (n=30)	229,60	3,65	22,26	0,67	>0,05
	КГ1 (n=30)	227,76	5,13	17,58	0,94	
Комплексна силова вправа, разів·хв$^{-1}$	ЕГ1 (n=30)	53,13	3,53	6,64	0,64	
	КГ1 (n=30)	55,00	6,25	11,37	1,14	>0,05
Підтягування на перекладині, разів	ЕГ1 (n=30)	10,67	1,86	17,47	0,34	
	КГ1 (n=30)	11,17	5,66	20,66	1,03	>0,05
Човниковий біг 10х10 м, с	ЕГ1 (n=30)	27,83	1,04	3,74	0,19	>0,05
	КГ1 (n=30)	27,31	1,20	4,39	0,22	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ЕГ1 (n=30)	1,47	7,32	49,34	1,34	<0,05
	КГ1 (n=30)	2,87	9,00	34,12	1,64	

Дослідження рівня розвитку сили у юнаків за результатами тесту «Підтягування на перекладині» свідчить, що кращі показники мають юнаки КГ1 – 11,17 разів ± 5,66, що відповідає оцінці «4». У юнаків ЕГ1 середній показник у нормативі з підтягування на перекладині становив 10,67 разів ± 1,86, оцінюється на «3». Статистично достовірної відмінності результатів тесту «Підтягування на перекладині» між ЕГ1 і КГ1 не виявлено (p>0,05).

За результатами виконання комплексної силової вправи середній показник юнаків КГ1 складав 55,00 разів·хв$^{-1}$ ± 6,25, що відповідало оцінці «5». При виконанні цієї вправи юнаками ЕГ1 середній показник склав 53,13 разів·хв$^{-1}$ ± 3,53 рази – тобто на оцінку «4». Статистично достовірної відмінності між результатами виконання комплексної силової вправи курсантами ЕГ1 та КГ1 не виявлено (p>0,05).

Аналіз результатів виконання тесту «Човниковий біг 10х10 м» показав, що середній час подолання дистанції у юнаків ЕГ1 склав 27,83 с ± 1,04 та 27,31 с ± 1,20 у юнаків КГ1. Отримані результати відповідали оцінці «3» в обох групах. Статистично достовірної відмінності результатів виконання даного тесту між ЕГ1 і КГ1 не виявлено ($p>0,05$).

Результати тесту на гнучкість у юнаків ЕГ1 і КГ1 довів, що середній результат в ЕГ1 склав – 1,47 см ± 7,32, що на 4,2 см менше, ніж у юнаків КГ1, де середній результат становив – 2,87 см ± 9,0. Статистично достовірної відмінності у рівні розвитку гнучкості між юнаками ЕГ1 і КГ1 не виявлено ($p<0,05$). Проте, відповідно до критеріїв оцінювання результатів тесту «Нахил тулуба із положення сидячи» (Державної системи тестів України) показані юнаками обох груп результати оцінюються менше «1 балу» за 5-ти бальною системою.

Слід зауважити, що у хлопців обох груп середню та високу мінливість ознак виявлено у показниках тестів «Біг на 1000 м», «Підтягування на перекладині» та «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» (V, % коливалось у межах 17,47-49,34%). За іншими показниками рівня фізичної підготовленості значення коефіцієнта варіації коливались у межах 3,74-6,64% (окрім результатів тесту «Комплексна силова вправа» у КГ2), що свідчило про однорідність вибірки за даними показниками.

Показники фізичної підготовленості курсанток І та ІІ курсів на етапі констатувального експерименту (табл. 3.4.).

Аналіз результатів тесту «Біг на 100 м» у дівчат показав, що середній показник у КГ2 склав 16,21 с ± 1,37, що на 0,9 с краще ніж у дівчат ЕГ2. У курсанток ЕГ2 середній час подолання дистанції склав 16,37 с ± 0,75. Статистично достовірної відмінності між групами не виявлено ($p>0,05$). Результати даного тесту в обох групах відповідали оцінці «4».

Дослідження рівня розвитку витривалості свідчать, дівчата КГ2 здатні подолати дистанцію у 1000 м за – 287,50 с ± 11,10 (4 хв 47,50 с), а курсантки ЕГ2 – за 289,37 с ± 12,40 (4 хв 49,37 с). Це порівняно з нормативними

вимогами оцінюється на оцінку «4» та «3», відповідно на І та ІІ курсах. Статистично достовірної відмінності між групами не виявлено (p<0,05).

Таблиця 3.4.

Показники фізичної підготовленості курсанток І та ІІ курсів на етапі констатувального експерименту (n=120)

Нормативи	Група	$\bar{x}$	S	V, %	*m*	p
100 м, с	ЕГ2 (n=30)	16,37	0,75	4,60	0,14	>0,05
	КГ2 (n=30)	16,21	1,37	8,46	0,25	
1000 м, с	ЕГ2 (n=30)	289,37	12,40	4,29	2,26	>0,05
	КГ2 (n=30)	287,50	11,10	3,86	2,03	
Комплексна силова вправа, разів·хв$^{-1}$	ЕГ2 (n=30)	33,47	1,93	5,75	0,35	>0,05
	КГ2 (n=30)	35,13	5,97	16,99	1,09	
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, разів	ЕГ2 (n=30)	24,03	1,65	6,87	0,30	>0,05
	КГ2 (n=30)	26,37	8,95	33,94	1,63	
Човниковий біг 10х10 м, с	ЕГ2 (n=30)	32,77	6,33	19,31	0,39	>0,05
	КГ2 (n=30)	32,10	1,29	4,03	0,24	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ЕГ2 (n=30)	5,33	6,08	14,03	1,11	>0,05
	КГ2 (n=30)	6,00	5,12	15,32	0,93	

Визначення рівня розвитку сили у дівчат за результатами тесту «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» показав, що кращий середній показник мали дівчата КГ2 – 26,37 разів ± 8,95, що відповідало оцінці «4». У дівчат ЕГ2 середньогруповий результат даного тесту становив – 24,03 рази ± 1,65, що оцінювалось на оцінку «3». Статистично достовірної відмінності між групами також не виявлено (p<0,05).

Аналіз результатів виконання комплексної силової вправи довів, що середній показник у дівчат КГ2 становив 35,13 разів ± 5,97, що відповідало оцінці «4». При виконанні цієї вправи середній показник дівчат ЕГ2 склав 33,47 рази ± 1,93, КГ2 35,13 рази ± 5,97, що відповідало оцінці «3». Статистично достовірної відмінності між групами не виявлено (p<0,05).

Результати тесту «Човниковий бігу 10х10 м» у дівчат свідчать, що середній час подолання дистанції в ЕГ2 склав 32,77 с ± 6,33 та 32,10 с ± 1,29

– у дівчат КГ2, що відповідало оцінці «3». Статистично достовірна відмінність між групами відсутня ($p<0,05$).

Аналіз результатів визначення рівня гнучкості у дівчат ЕГ2 і КГ2 дозволив встановити, що відповідно до таблиці оцінювання результатів тесту "Нахил тулуба із положення сидячи" (Державної системи тестів України) середній результат дівчат ЕГ2 (5,33 см ± 6,08) та КГ2 (6,00 см ± 5,12) відповідає оцінці в «1 бал»; статистично достовірної відмінності між групами не виявлено ($p<0,05$).

У дівчат ЕГ2 середню мінливість ознак виявлено у показниках тестів «Човниковий біг 10х10 м» та «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» (V, % коливалось у межах 14,03-19,31%), у дівчат КГ2 у показниках тестів «Комплексна силова вправа» та «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» (V, % коливалось у межах 15,32-16,99%). Високу мінливість ознак (V = 33,94%) виявлено у результатах тесту «Згинання, розгинання рук в упорі лежачі». За іншими показниками рівня фізичної підготовленості значення коефіцієнта варіації коливались у межах 3,86-6,87%, що свідчило про однорідність вибірки за даними показниками.

Таким чином проведене тестування дало можливість оцінити рівень фізичної підготовленості курсантів експериментальних та контрольних груп, відповідно критеріям, встановлених у МВС і Державній системі тестів України.

Аналіз нормативних документів щодо оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейських та курсантів ЗВО МВС України свідчить, що сучасна система тестування не передбачає оцінювання утримання статичної рівноваги у особового складу МВС. Між тим, на думку науковців, рівень розвитку статичної рівноваги має важливе значення у службовій діяльності поліцейського [37, 177]. Зокрема, велику роль відіграє здатність до утримання рівноваги упродовж тривалого часу, а саме:

- при сидінні за столом в службовому кабінеті;
- виконанні обов’язків постового в добовому наряді;

- під час охорони публічного порядку із спецзасобами індивідуального захисту, вогнепальною зброєю та ін.

Невміння зберігати правильну статичну позу призводить до викривлення хребта, погіршення стану здоров'я, втрати працездатності та професійним захворюванням.

Крім того, за твердженнями вчених високий рівень розвитку статичної рівноваги має пріоритетне значення для влучної стрільби, а розвиток координаційних здібностей дозволяє швидше і якісніше опановувати техніку будь-якої рухової дії [40, 119, 244].

Зважаючи на вище вказане, нами було додатково застосовано проведення тесту із визначення часу утримання статичної рівноваги на одній нозі за методикою Є. Я. Бондаревського [102].

Показники розвитку рівноваги курсантів на початку дослідження наведено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Показники розвитку рівноваги курсантів І та ІІ курсів на етапі констатувального експерименту (n=120)

Час утримання рівноваги	Група	$\bar{x}$	**S**	**V, %**	***m***	**p**
на правій нозі, с	ЕГ1 (n=30)	43,77	4,15	9,48	0,76	>0,05
	КГ1 (n=30)	44,87	5,62	12,52	1,03	
	ЕГ2 (n=30)	41,70	5,12	12,28	0,93	>0,05
	КГ2 (n=30)	40,73	3,86	9,47	0,70	
на лівій нозі, с	ЕГ1 (n=30)	45,17	5,48	12,13	1,00	>0,05
	КГ1 (n=30)	44,97	5,94	13,21	1,08	
	ЕГ2 (n=30)	40,13	4,89	12,18	0,89	>0,05
	КГ2 (n=30)	40,10	5,02	12,52	0,92	

Аналіз середньостатистичних результатів тесту з утримання рівноваги юнаками на правій і лівій нозі за методикою Є.Я. Бондаревського свідчить, що статистично достовірної різниці у результатах тесту не виявлено (p>0,05).

Так у юнаків ЕГ1 середній результат тесту на правій нозі становив 43,77 с ± 4,15; у дівчат ЕГ2 – 41,70 с ± 5,12; КГ2 – 40,73 с ± 3,86, що нижче за середній рекомендований показник для даної вікової категорії. Слід зауважити, що тільки у групі КГ1 (44,87 с ± 5,62) отримані показники відповідали віковій нормі.

Результати тесту з утримання рівноваги на лівій нозі за методикою Є.Я. Бондаревського свідчить, що у дівчат ЕГ2 середній показник становив 40,13 с ± 4,89; КГ2 – 40,10 с ± 5,02, що також нижче за середній рекомендований показник для даної вікової категорії. Результати юнаків ЕГ1 становили 45,17 с ± 5,48; КГ1 – 44,97 с ± 5,94 відповідали віковій нормі.

Результати дослідження довели, що наявний рівень розвитку у курсантів таких рухових якостей, як: сила, витривалість, бистрота знаходиться на низькому рівні; утримання рівноваги на правій і лівій нозі в юнаків на середньому рівні, у дівчат – нижче середнього рівня; гнучкість – на незадовільному рівні для даної вікової категорії людини. Така ситуація свідчить, що наявна система фізичної підготовки здобувачів не забезпечує належного рівня розвитку зазначених фізичних якостей, тому існує необхідність пошуку шляхів підвищення її ефективності. Сприяти вирішенню зазначеною проблеми буде залучення здобувачів освіти до додаткових занять фізичною культурою, як в режимі навчального дня, так і в позанавчальний час, комплексне використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, вправ різної переважної спрямованості що забезпечить всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей майбутніх правоохоронців.

3.3. Аналіз індивідуально-психологічних характеристик курсантів на етапі констатувального експерименту

На підставі аналізу сучасних наукових досліджень [92, 118, 141] з'ясовано, що останнім часом істотно розширено і поглиблено знання щодо

закономірностей психічної регуляції, психофізичних характеристик особистості, які впливають на успішність професійної діяльності. У той же час, успішне оволодіння професією поліцейського НПУ та ефективність подальшої діяльності значною мірою буде залежати від розвитку психомоторних властивостей та когнітивних процесів центральної нервової системи людини (уваги, сприйняття, концентрації, переключення, розподіл і обсяг, пам'яті, мислення) [39, 41, 143, 163].

За результатами проведеного анкетування з курсантами І курсу було з'ясовано, що сучасний освітній процес у ЗВО характеризується постійним збільшенням інформації та психоемоційним напруженням. На питання, після якої пари занять курсанти не спроможні сприймати інформацію, яку надають їм науково-педагогічні працівники, отримано наступні варіанти відповідей; 18% вказали, що після 3-х поспіль проведених пар, 68% – після 4-х, 86% – після 5-ти. Подальше опитування курсантів ІІ, ІV курсів показало, що подача освітнього компоненту здійснюється нерівномірно, тривалість навчального дня може складати від 8 до 10 годин на добу, що є виснажливим для юнацького віку.

Для оцінювання індивідуально-психологічних характеристик курсантів нами підібрані відповідні психодіагностичні методи: «Теппінг-тест» за методикою Е.П. Ільїна, коректурна проба Бурдона-Анфімова та тест Мюнстербергера. Під час проведення «Теппінг-тесту» нами було враховано рекомендації ДНДІ МВС України згідно який, для того, щоб бути спроможнім витримувати тривалі інтенсивні психоемоційні навантаження без зниження продуктивності діяльності поліцейський НПУ повинен мати високу лабільність нервової системи і бути спроможним виконати 180 дотиків або більше, упродовж 30 с [178]. Враховуючи зазначені рекомендації, під час проведення «Теппінг-тесту» за норму щодо розвитку необхідного рівня психомоторних властивостей був взятий саме цей показник.

Результати виконання курсантами «Теппінг-тесту» на етапі констатувального експерименту наведено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Результати виконання курсантами «Теппінг-тесту» на етапі констатувального експерименту (n=120)

Група	$\bar{x}$	**S**	**V, %**	***m***	P
ЕГ1 (n=30)	181,23	15,95	8,80	2,91	>0,05
КГ1 (n=30)	181,40	19,39	10,69	3,54	
ЕГ2 (n=30)	180,67	12,51	6,92	2,28	>0,05
КГ2 (n=30)	182,83	12,38	6,77	2,26	

Аналіз середньостатистичних показників кількості нанесених дотиків при виконанні «Теппінг-тесту» показав, що у юнаків ЕГ1 він становив 181,23 дотиків ± 15,95, КГ1 – 181,40 дотиків ± 19,39. Статистично достовірної різниці між групами не виявлено (p>0,05).

У дівчат середній показник у ЕГ2 дорівнював 180,67 дотиків ± 12,51; КГ2 – 182,83 дотиків ± 12,38. Статистично достовірної різниці між групами також не зафіксовано (p>0,05).

За результатами проведеного «Теппінг-тесту» встановлено, що на етапі констатувального експерименту 43,3% юнаків ЕГ1 та 40% осіб КГ1 мали показники менше 180 дотиків упродовж 30 с. Серед дівчат ЕГ2 – 53,4%, КГ2 – 46,6% були неспроможними виконати нанесення 180 дотиків і більше у визначений термін (таблиця 3.7.).

Таблиця 3.7.

Відповідність нормативному показнику результатів виконання курсантами експериментальних та контрольних груп «Теппінг тесту» на етапі констатувального експерименту, % (n=120)

Група	Норма	Нижче норми
	Понад 180 дотиків	Менш ніж 180 дотиків
ЕГ1 (n=30)	56,7	43,3
КГ1 (n=30)	60	40
ЕГ2 (n=30)	46,6	53,4
КГ2 (n=30)	53,4	46,6

Враховуючи велику професійну значущість властивості уваги у професійній діяльності поліцейських НПУ нами було використано коректурну пробу Бурдона-Анфімова, за допомогою якої оцінювали рівень уваги, стомлюваність, працездатність, стійкість до монотонної роботи курсантів, у якій необхідно підтримувати високий рівень уваги.

Показники кількості переглянутих знаків і допущених помилок у пробі Бурдона-Анфімова, що на етапі констатувального експерименту узагальнено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Результати проведення проби Бурдона-Анфімова серед курсантів I та II курсів на етапі констатувального експерименту (n=120)

Показники	**Група**	$\overline{x} \pm S$	**p**
Загальна кількість переглянутих знаків	ЕГ1 (n=30)	739,55±61,47	>0,05
	КГ1 (n=30)	738,52±60,85	
	ЕГ2 (n=30)	809,65±62,97	>0,05
	КГ2 (n=30)	812,37±63,82	
Помилково закреслені знаки, к-сть	ЕГ1 (n=30)	2,43±1,68	>0,05
	КГ1 (n=30)	3,53±4,24	
	ЕГ2 (n=30)	3,47±2,89	>0,05
	КГ2 (n=30)	3,83±5,07	
Помилково пропущені знаки, к-сть	ЕГ1 (n=30)	23,63±14,54	>0,05
	КГ1 (n=30)	21,76±12,69	
	ЕГ2 (n=30)	39,77±10,26	>0,05
	КГ2 (n=30)	48,90±8,15	
Показник продуктивності, знаки	ЕГ1 (n=30)	845,76±136,87	>0,05
	КГ1 (n=30)	848,69±171,44	
	ЕГ2 (n=30)	929,48±133,77	>0,05
	КГ2 (n=30)	936,99±220,65	

Аналіз середньостатистичного показників загальної кількості переглянутих знаків у юнаків ЕГ1 та КГ1 на етапі констатувального експерименту засвідчив відсутність статистично достовірних відмінностей ($p>0,05$). Так у юнаків ЕГ1 загальна кількість переглянутих знаків складала 739,55 знаки ± 61,47, у юнаків КГ1 – 738,52 знаки ± 60,85. За показниками помилково закреслених і пропущених букв юнаки ЕГ1 мали наступні показники: 2,43 знаки ± 1,68 і 23,63±14,54, відповідно.

У юнаків КГ1 виявлено такі результати: кількість помилково закреслених знаків 3,53 знаки ± 4,24 та кількість помилково пропущених знаків 21,76 знаки ± 12,69.

У дівчат виявлено наступні показники: загальна кількість переглянутих знаків складала у ЕГ2 – 809,65 знаки ± 62,97; у КГ2 812,37 знаки ± 63,82. За показниками помилково закреслених і пропущених букв дівчата ЕГ2 мали наступні показники: 3,47 знаки ± 2,89 і 39,77 знаки ± 10,26, відповідно. У дівчат КГ2 виявлено такі результати: кількість помилково закреслених знаків 3,83 знаки ± 5,07 та кількість помилково пропущених знаків 48,90 знаки ± 8,15.

Статистично достовірних відмінностей між ЕГ2 та КГ2 також не зафіксовано ($p>0,05$).

Насамперед привертає увагу той факт, що за показниками загальної кількості переглянутих знаків дівчата краще впорались із виконанням даного тесту, ніж хлопці. Проте відсоток помилково пропущених знаків у дівчат у два рази вищій, ніж у хлопців.

У той же час показник продуктивності не має статистично достовірних відмінностей у курсантів експериментальних та контрольних груп ($p>0,05$).

Порівняння даних, наведених у таблиці 3.8 на етапі констатувального експерименту дає підстави стверджувати про ознаки розвитку раннього стомлення, зниження продуктивності роботи та поступове збільшення кількості помилок на тлі відволікаючих чинників (рис. 3.1).

Рис. 3.1. Динаміка кількості переглянутих курсантами знаків під час виконання проби Бурдона-Анфімова, кіл-сть

Примітки: – ЕГ1; КГ1; – ЕГ2; КГ2.

Показники вибірковості та концентрації уваги курсантів при виконанні тесту Мюнстербергера наведено в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Показники вибірковості та концентрації уваги курсантів I та II курсів за тестом Мюнстербергера на етапі констатувального експерименту (n=120)

Показники	Група	$\bar{x} \pm S$	p
Кількість знайдених слів	ЕГ1 (n=30)	14,60±4,60	>0,05
	КГ1 (n=30)	14,97±4,43	
	ЕГ2 (n=30)	15,67±3,40	>0,05
	КГ2 (n=30)	15,63±3,94	
Кількість пропущених слів	ЕГ1 (n=30)	9,17±4,09	>0,05
	КГ1 (n=30)	9,23±4,61	
	ЕГ2 (n=30)	8,67±3,34	>0,05
	КГ2 (n=30)	8,13±3,83	
Кількість допущених помилок	ЕГ1 (n=30)	1,23±1,01	>0,05
	КГ1 (n=30)	0,80±0,89	
	ЕГ2 (n=30)	0,83±1,12	>0,05
	КГ2 (n=30)	1,23±0,90	

Аналіз середньостатистичних показників вибірковості та концентрації уваги за тестом Мюнстербергера на етапі констатувального експерименту засвідчив відсутність статистично достовірних відмінностей у юнаків обох груп за всіма параметрами, які визначались ($p>0,05$).

У курсантів ЕГ1 кількість знайдених слів складала 14,60 слів ± 4,60; у юнаків КГ – 14,97 слів ± 4,43. Кількість пропущених слів у ЕГ1 становила 9,17 слів ± 4,09; у курсантів КГ1 – 9,23 слова ± 4,61. Кількість допущених помилок у групі ЕГ1 – 1,23 помилки ± 1,01; у групі КГ1 – 0,80 помилки ± 0,89.

Аналіз середньостатистичних показників вибірковості та концентрації уваги на етапі констатувального експерименту показав, що у дівчат ЕГ2 і КГ2 кількість знайдених та пропущених слів практично однакова – 15,67 слова ± 3,40 та 8,67 слова ± 3,34 – у ЕГ2, відповідно; 15,63 слова ± 3,94 та 8,13 слова ± 3,83, відповідно у КГ2. Показник кількості допущених помилок у дівчат ЕГ2 становив – 0,83 слова ± 1,12; у дівчата КГ2 – 1,23 слова ± 0,90.

Таким чином детальний аналіз отриманих даних засвідчив переважання низьких показників вибірковості та концентрації уваги у курсантів усіх груп. Результати проведеного тестування засвідчили наявність показників зниження продуктивності роботи на тлі відволікаючих чинників, суб'єктивних перешкод, неспроможність підтримувати високий темп роботи упродовж встановленого часу при тестуванні.

Крім того виявлені показники концентрації та стійкості уваги свідчать, що курсанти мають низький рівень працездатності, наявність ознак розвитку раннього стомлення, допускають занадто високу кількість помилок. Тому із даною категорією курсантів при проведенні практичних занять необхідно враховувати індивідуально-типологічні особливості вищої нервової системи.

Науково доведено, що стиль діяльності людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту [125]. Через це, знання властивостей темпераменту курсантів дає можливість НПП зрозуміти динамічні особливості їхньої поведінки;

прогнозувати закономірності і результати їхньої діяльності; підвищити ефективність проведення практичних занять; застосовувати різні методи виховних впливів; якість проведення мотиваційних заходів (заохочення, психологічне навіювання, стримування, підбурювання та ін.).

Для визначення типів темпераменту курсантів нами використовувалась методика Г. Айзенка. Її використання дало можливість визначити типи темпераменту та якісний склад сформованих експериментальних груп.

Виявлено, що в експериментальних групах ЕГ1 (юнаки), ЕГ2 (дівчата) переважали особи сангвіністичного та флегматичного типів – 40% та 36,6% відповідно. Більш детально якісний склад типів темпераменту курсантів експериментальних груп представлено на рис. 3.2.

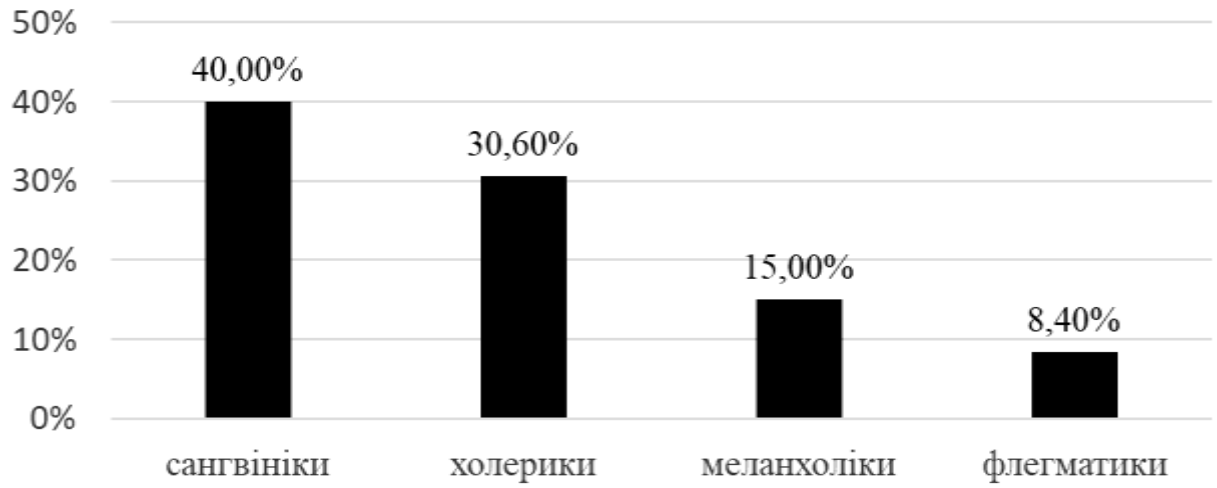


Рис. 3.2. Розподіл курсантів експериментальних груп за типами темпераменту (n=60).

Більш детальний аналіз дозволив з’ясувати, що серед юнаків (ЕГ1) сангвінічний тип темпераменту спостерігався у 46,7% (14 осіб) курсантів та флегматичний – у 30% (9 осіб); темперамент холерика мали 20% (6) курсантів, меланхоліка – 3,3% (1 особа). У групі дівчат (ЕГ2) переважання флегматичного типу темпераменту виявлено у 43,3% (13 осіб) та сангвінічного – у 33,3% (10 осіб); темперамент хлерика мали 3 із дівчат

(10%), меланхоліка – 4 (13,3%). Розподіл курсантів експериментальних груп залежно від типу темпераменту наведено у таблиці 3.11.

Таким чином, серед юнаків переважають особи з екстравертованим типом нервової системи, яким властиві сила і рухливість нервових процесів, імпульсивність, гнучкість поведінки та ініціативність. У той же час серед дівчат переважає особи із інтровертованим типом нервової системи. Особи з таким типом нервової системи характеризуються інертністю нервових процесів, замкнутістю, схильністю до самоаналізу та ускладненням соціальної адаптації. Зазвичай такі особи є більш вразливими до стресу та під час дії інших подразників.

Таблиця 3.10.

Розподіл курсантів ЕГ1 та ЕГ2 залежно від типу темпераменту, %

Група	Сангвініки	Флегматики	Холерики	Меланхоліки
ЕГ1	46,7	30	20	3,3
ЕГ2	33,3	43,3	10	13,3

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, ми дійшли висновку, що індивідуально-психологічні характеристики юнаків та дівчат експериментальних та контрольних груп виявляються в:

- різній швидкості реакцій психомоторних властивостей нервової системи;
- рівні вольової саморегуляції, настирливості та самоконтролю;
- концентрації, вибірковості уваги, сприйнятті інформації;

Отримана інформація щодо індивідуально-психологічних особливостей нервової системи та властивостей темпераменту курсантів у подальшому повинна бути врахована в освітньому процесі, що дозволить застосовувати мотиваційні заходи (заохочення, психологічне навіювання, стримування, підбурювання), підвищити загальну успішність з навчальної дисципліни «Вогнева підготовка» та ефективність проведення практичних занять з фізичної підготовки у позанавчальний час.

Висновки до розділу 3

1. Анкетне опитування виявило, що не займаються фізичною культурою у позанавчальний час 39% курсантів I курсу, 43,1% курсантів II та 55,5% курсантів IV курсу. Серед тих, хто регулярно займається на I і II курсах тижневий обсяг спеціально організованої рухової активності складає лише 2-3 години, що значно нижче належних норм, які для осіб даної вікової категорії складають від 10 до 14 годин на тиждень.

2. Чинниками, які негативно впливають на регулярність занять у курсантів I-II курсу є: зміна способу життя після вступу в ЗВО, велика кількість аудиторних занять на день, необхідність проведення наукових досліджень, написання наукових статей і тез з освітніх компонентів у позанавчальний час, наявність академічної заборгованості з освітніх компонентів та перевантаженість заходами організаційного характеру та участь в господарських роботах у позанавчальний час. Курсантам IV курсу перешкоджають регулярно займатись фізичною культурою і спортом: велика кількість аудиторних занять на день, відсутність цікавих для них секцій, відсутність бажання, підвищена емоційна напруга, велике навантаження на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки та участь в господарських роботах.

Серед усіх освітніх компонентів, що забезпечують формування професійно важливих рухових умінь та навиків, найбільшу проблему для більшості здобувачів ЗВО складають заняття із вогневої підготовки, тому вони відчувають потребу в додаткових заняттях з цієї дисципліни з метою формування і вдосконалення практичних навичок в поводженні зі зброєю, швидкісної та влучної стрільби.

3. З'ясовано, що керівництвом ЗВО не враховуються мотиваційні пріоритети курсантів у виборі видів спорту для секційних занять. Так секції з боксу, фрі-файту, пневматичної стрільби, поліатлону та

гірьового спорту не викликають зацікавленості у більшості курсантів, тому їх відвідує невелика кількість здобувачів освіти.

Натомість курсанти-юнаки IV курсу надають перевагу: заняттям на тренажерах – 76,6% та єдиноборствам – 16,6%; а дівчата – ранковій гігієнічній гімнастиці – 37,9%, фітнес-аеробіці – 27,5%, йозі – 17,2%, оздоровчому бігу – 20,6%.

4. Результати констатувального етапу педагогічного експерименту свідчать про відповідність антропометричних параметрів фізичного розвитку курсантів I та II курсів віковим нормам. У показниках функціонального стану серцево-судинної системи курсантів виявлене незначне підвищення частоти у стані спокою. Функціональні проби із затримкою дихання відповідали віковій нормі.

5. Результати дослідження за показниками проби Руф'є свідчать, що в дівчат процеси відновлення протікають повільніше, ніж у юнаків. 63,2% дівчат і 56,6% юнаків експериментальних груп та 66,6% дівчат і 43,3% юнаків контрольних груп мають низькі і нижче середнього рівня показники фізичної роботоздатності.

6. Аналіз показників фізичної підготовленості курсантів засвідчив низький рівень розвитку швидкісних якостей, витривалості та координаційних здібностей. Час утримання статичної рівноваги на правій і лівій нозі у представників обох статей відповідав рівню нижчому за середній.

7. Визначення стану нервової системи курсантів за результатами «Теппінг-тесту» показало, що 40% юнаків КГ1 і 43,3% ЕГ1, 46,6% дівчат КГ2 і 53,4% ЕГ2 не змогли нанести 180 дотиків упродовж 30 с. За результатами проведення коректурної проби Бурдона-Анфімова, тесту Мюнстербергера показники розумової працездатності, вибірковості і концентрації уваги у курсантів засвідчили переважання низького рівня працездатності, наявність ознак розвитку раннього стомлення та занадто високої кількості помилок. Виявлено зниження продуктивності роботи на

тлі відволікаючих чинників, суб'єктивних перешкод, неспроможність підтримувати високий темп роботи упродовж встановленого часу при тестуванні.

Аналіз результатів визначення типів темпераменту досліджуваних за методикою Г. Айзенка свідчить, що серед юнаків експериментальної групи (ЕГ1) найбільша кількість – 46,6% мали темперамент сангвініка; 30% - флегматика; 20% - холерика; 3,3% - меланхоліка. У групі дівчат (ЕГ2) переважання флегматичного типу темпераменту виявлено у 43,3%, сангвінічного – у 33,3%; темперамент холерика мали 10% дівчат, меланхоліка - 13,3%. Отже, у кожній статевій групі досліджуваних виявлено наявність представників усіх типів темпераменту, що обумовлює доцільність врахування зазначеного чинника в процесі психофізичної підготовки майбутніх поліцейських.

8. Таким чином, отримані в ході констатувального експерименту результати свідчать про необхідність пошуку шляхів удосконалення психофізичної підготовки майбутніх поліцейських: формування в них мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом, залучення до різних форм занять фізичними вправами, як в режимі навчального дня, так і в позанавчальний час, комплексного застосування засобів та методів фізичного виховання, що будуть сприяти підвищенню функціональних можливостей організму, всебічному розвитку фізичних якостей та психічних властивостей здобувачів освіти. Особливої уваги потребує удосконалення процесу викладання дисципліни «Вогнева підготовка». Результати анкетування свідчать, що існує необхідність впровадження в освітній процес із даного компоненту засобів, методів, форм організації діяльності здобувачів освіти, що зможуть забезпечити створення сприятливої психологічної атмосфери під час проведення занять, зниженню психоемоційного напруження, формування впевненості у своїх силах в процесі формування навичок поводження з вогнепальною зброєю. Вирішення зазначеної проблеми є особливо актуальним, у зв'язку з тим, що наявність відповідних навичок складає одну з

ключових компетентностей поліцейських, що забезпечує не лише ефективне виконання завдань за призначенням, але й певним чином обумовлює безпеку працівника поліції в екстремальних умовах службової діяльності, збереження його життя та здоров’я і є суттєвим чинником попередження надзвичайних подій за участю поліцейських НПУ при застосуванні вогнепальної зброї. Матеріали, представлені у даному розділі, відображені в публікаціях [34, 35, 36, 37].

РОЗДІЛ 4.
ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

4.1. Розробка експериментальної програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності

Забезпечення належного рівня професійної готовності правоохоронців до виконання ними завдань за призначенням потребує від педагогів та психологів пошуку інноваційних підходів та способів організації освітнього процесу в ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Особливо актуальним вирішення зазначеного питання є в сучасних умовах, коли значна кількість здобувачів освіти не досягають належного рівня фізичних кондицій, психічної стійкості, необхідних для якісного виконання службових обов'язків працівників поліції, що повинні забезпечувати охорону прав і свобод людини, протидіяти злочинності, підтримувати громадський порядок і безпеку.

Одним із шляхів вирішення даної проблеми є застосування підходів, заснованих на інтеграції фізичної та психічної підготовки, розробці програм, які б поєднували фізичні вправи з психологічними методиками, що сприяють формуванню стресостійкості, здатності керувати емоціями, вмінь терміново приймати рішення в екстремальних умовах службової діяльності.

Доцільність розроблення програми удосконалення психофізичної підготовки майбутніх поліцейських засвідчують результати проведеного нами констатувального експерименту, зокрема, дослідження думки курсантів щодо факторів, які знижують ефективність освітнього процесу, серед яких головними є: нерівномірність розподілу навчального навантаження,

необхідність опанування великого обсягу інформації в стислі терміни, збільшення часу перебування здобувачів за партою, високе емоційне напруження; застосування авторитарних методів викладання; відсутність індивідуального підходу.

Про необхідність удосконалення процесу психофізичної підготовки курсантів також свідчать недостатній рівень розвитку швидкісних якостей, витривалості, координаційних здібностей, розумової працездатності, їх низька мотивація до занять фізичною культурою, виявлені за результатами констатувального експерименту.

Для підвищення ефективності психофізичної підготовки майбутніх поліцейських нами було розроблено програму, яка включала в себе: мету, завдання, принципи, види підготовки, засоби, методи, форми організації занять, види контролю (табл.4.1.1.).

Дана програма була впроваджена в систему підготовки юнаків і дівчат експериментальних груп.

Метою програми було удосконалення психофізичної підготовки курсантів на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей вищої нервової діяльності.

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення комплексу завдань, які відповідно до базових положень теорії та методики фізичного виховання були розділені на 3 групи:

- *освітні* (формування професійно значущих рухових умінь та навичок; здатності до раціонального застосування засобів фізичного виховання для досягнення особистих та професійних цілей; навичок самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами);

- *оздоровчі (*розвиток фізичних та психічних якостей, необхідних для виконання службових завдань, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів професійної діяльності, досягнення належного (тобто високого) рівня фізичного стану;

Таблиця 4.1

Організація психофізичної підготовки курсантів на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності

<table>
<tr><td colspan="4">Мета – удосконалення психофізичної підготовки курсантів на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей вищої нервової діяльності</td></tr>
<tr><td colspan="4">Завдання. Освітні: формування професійно значущих рухових умінь та навичок; здатності до раціонального застосування засобів фізичного виховання для досягнення особистих та професійних цілей; навичок самоконтролю під час самостійних занять фізичними Оздоровчі: розвиток фізичних та психічних якостей, необхідних для виконання службових завдань, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів професійної діяльності, досягнення належного рівня фізичного стану. Виховні: формування відповідального ставлення до власного здоров’я, мотивації до фізичного самовдосконалення, усвідомленої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Принципи: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; динамічності; систематичності; міцності та прогресування; безперервності; циклічності; гармонійного розвитку особистості; зв'язку з життєдіяльністю; оздоровчої спрямованості.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Методи</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Словесного; наочного впливу</td><td rowspan="2">Методи навчання рухових дій: розчленованої; цілісної вправи</td><td colspan="2">Методи розвитку фізичних якостей</td></tr>
<tr><td>Ігровий; змагальний</td><td>Рівномірний, перемінний; повторний; інтервальний, круговий</td></tr>
<tr><td colspan="4">Види підготовки</td></tr>
<tr><td colspan="4">Вогнева підготовка
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)</td></tr>
<tr><td colspan="4">Форми організації занять</td></tr>
<tr><td colspan="2">Аудиторні</td><td colspan="2">Позанавчальні</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції; семінари; практичні; самостійні; індивідуальні</td><td colspan="2">Консультації; факультативні; секційні; майстер-класи; спортивно-масові; самостійні</td></tr>
<tr><td colspan="4">Засоби фізичної підготовки</td></tr>
<tr><td colspan="2">ЗФП</td><td colspan="2">СФП</td></tr>
<tr><td colspan="2">Біг; ходьба; ходьба; плавання; їзда на велосипеді; стрибки зі скакалкою, спортивні ігри, загально розвиваючи вправи, гімнастичні вправи,</td><td colspan="2">Елементи єдиноборств, ізометричні силові вправи; вправи із використанням навчальної зброї, вправи із спецзасобами індивідуального захисту; вправи на рівновагу, вправи для очей</td></tr>
<tr><td colspan="4">Врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової системи</td></tr>
<tr><td>Холерики</td><td>Сангвініки</td><td>Флегматики</td><td>Меланхоліки</td></tr>
<tr><td colspan="4">Уподобання у виборі рухової активності</td></tr>
<tr><td>Віддають перевагу бойовим мистецтвам, спортивним іграм; уникають тривалу монотонну роботу, подобаються вправи, які легко засвоюються, з елементами "новізни" та змагального характеру</td><td>Віддають перевагу командним видам спорту; подобається чергувати монотонну та активную работу; відпрацьовувати нові елементи та рухові дії, виконувати одразу цілісну рухову вправу без підготовки</td><td>Віддають перевагу циклічним видам спорту; подобається монотонна робота із тривалим повторенням рухів, в повільному темпі, на витривалість, роботою над технікою</td><td>Віддають перевагу рекреаційно-оздоровчої рухової активності; виконанню завдань і вправ, які їм подобаються, без зовнішніх подразників</td></tr>
<tr><td colspan="4">Засоби фізичного виховання та види спорту</td></tr>
<tr><td>Бойові мистецтва; дзюдо; бокс; командні види спорту; легка атлетика; сноубординг</td><td>Плавання; ігрові види спорту; теренкур; фітнес; пілатес; піші тиру</td><td>Плавання; теренкур; скандинавська ходьба; йога; силові вправи з обтяженням</td><td>Велопрогулянки; скандинавська ходьба; йога; танці сучасні і класичні</td></tr>
<tr><td colspan="4">Контроль</td></tr>
<tr><td colspan="4">Педагогічний (оперативний, поточний, підсумковий), медичний, самоконтроль</td></tr>
</table>

- *виховні* (формування відповідального ставлення до власного здоров'я, мотивації до фізичного самовдосконалення, усвідомленої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою).

Розроблена програма психофізичної підготовки майбутніх поліцейських будувалася відповідно до соціально-педагогічних, методичних принципів системи фізичного виховання та специфічних принципів побудови занять:

- принцип гармонійного розвитку особистості передбачав комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних, естетичних основ особистості здобувачів освіти;

- принцип зв'язку з життєдіяльністю відображав прикладну спрямованість занять фізичною культурою – підготовка до ефективного виконання професійних обов'язків, забезпечення безпечного рівня життєдіяльності індивіда в навколишньому середовищі;

- принцип оздоровчої спрямованості передбачав оптимізацію процесу психофізичної підготовки здобувачів освіти з метою досягнення найбільшого оздоровчого ефекту; визначення раціонального співвідношення засобів різної переважної спрямованості, використання педагогічного та медичного контролю;

- принцип свідомості і активності передбачав визначення шляхів творчої співпраці науково-педагогічних працівників та здобувачів освіти при досягненні цілей освітньої діяльності, формування активної життєвої позиції курсантів, мотивації до успіху, стимулювання їх потреб в самооцінці, самоаналізі і самоконтролі рухової діяльності;

- принцип наочності реалізувався в процесі вивчення техніки рухових дій, передбачав формування у курсантів точного чуттєвого образу техніки за сукупністю відчуттів, що надходять з усіх органів почуттів: зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів.

- принцип доступності й індивідуалізації передбачав підбір вправ, методів та визначення параметрів фізичних навантажень відповідно до

фізичних і функціональних можливостей здобувачів освіти, основна увага приділялась врахуванню індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності учасників експерименту;

- принцип систематичності передбачав побудову психофізичної підготовки курсантів у вигляді певного алгоритму, що забезпечував логіку і взаємозв'язок різних складових освітнього процесу;

- принцип міцності и прогресування передбачав з одного боку, багаторазове повторення технічних елементів вогневої та спеціальної фізичної підготовки в різних станах організму та психіки курсантів, з метою їх кращого засвоєння, з іншого - поступове підвищення вимог до здобувачів освіти, шляхом ускладнення завдань, підвищення величини фізичних навантажень;

- принцип циклічності визначав структурну підпорядкованість освітнього процесу; передбачав забезпечення оптимального співвідношення навантаження та відпочинку для досягнення кумулятивного ефекту;

- принцип безперервності відображав неприпустимість дискретності педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Зміст програми передбачав використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки здобувачів, що виконувались різними методами, в залежності від поставлених завдань в системі начальних та позанавчальних занять з професійної підготовки майбутніх поліцейських.

Для забезпечення зворотного зв’язку, дослідження особливостей впливу запропонованої програми занять на фізичний стан тих, хто займається застосовувались методи оперативного, поточного та підсумкового педагогічного контролю.

Використання оперативного контролю на кожному занятті забезпечувало інформацію про хід виконання курсантами окремих видів навчальної роботи, дозволяв визначити їх ставлення до запропонованої

програми занять; ступінь засвоювання програмного матеріалу; адекватність фізичних навантажень.

Поточний контроль ставив своїм завданням виявлення ступеня засвоєння здобувачами освіти окремих розділів і тем освітніх програм.

Підсумковий контроль проводився з метою оцінки кінцевих результатів психофізичної підготовки.

Медичний контроль проводився шляхом проходження щорічної диспанзерізації здобувачів освіти у спеціалізованій поліклініці МВС, додаткових медичних оглядів перед участю у змаганнях або за необхідністю, в разі погіршення стану здоров'я.

У зв'язку з тим, що програмою передбачалось використання різних форм самостійних занять фізичними вправами здобувачами освіти, великої уваги приділялось формуванню в учасників експерименту необхідних знань, умінь та навичок щодо застосування методів самоконтролю в процесі виконання фізичних навантажень.

Ключовою особливістю експериментальної програми було врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності курсантів при виборі засобів та методів фізичного виховання під час організації аудиторних та позанавчальних занять професійно-прикладної спрямованості.

Доцільність врахування особливостей нервової діяльності курсантів обумовлюється тим, що вони проявляються в різній швидкості реакцій, порогах чутливості, властивостях уваги, пам'яті, спостережливості, кмітливості, інтересах.

За твердженням науковців, стиль діяльності людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту. Так, наприклад, сангвініку властиві висока нервово-психічна активність, багатство міміки і рухів, емоційність, вразливість, лабільність. Холерики мають високий рівень нервово-психічної активності та дій, різкість, поривчастість рухів, сильну імпульсивність, яскравість емоційних

переживань. Флегматики характеризуються порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення, повільністю, спокійністю дій, міміки, мовлення, постійними і глибокими почуттями та настроями. Меланхоліку властиві низький рівень нервово-психічної активності, стриманість, приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів при слабкій зовнішній вираженості [125].

Знання викладачами властивостей темпераменту здобувачів освіти допомагає зрозуміти особливості їхньої поведінки, прогнозувати закономірності і результати діяльності, варіювати різні методи виховних впливів; підбирати оптимальний підхід до організації освітнього процесу; адаптувати методику навчання до особливостей кожного курсанта, враховуючи його темп навчання, здатність до концентрації, рівень стресостійкості; виявити осіб, схильних до помилок під впливом стресу або інших факторів; дозволяє своєчасно вжити заходів для корекції їхньої підготовки та запобігти можливим нещасним випадкам під час виконання службових обов'язків.

Зокрема, врахування особливостей темпераменту під час формування навичок поводження з вогнепальною зброєю сприяє підвищенню ефективності стрільби та скороченню часу, необхідного для досягнення необхідного рівня майстерності.

Таким чином, врахування особливостей нервової системи кожного курсанта дозволяє максимально ефективно реалізувати індивідуальний («курсантоцентрований») підхід, у відповідності до якого здобувач освіти з його особистісними потребами, особливостями психофізіологічного стану знаходиться у центрі уваги педагогів, а викладачеві відводиться активна роль тьютера, який організовує проведення занять, визначає доцільність застосування в освітньому процесі необхідних методів і засобів фізичного виховання, стимулює активність курсантів та вживає заходів щодо покращення їхнього психофізичного стану. Головна особливість принципу

«курсантоцентричності» - зробити здобувачів освіти суб'єктами навчального процесу, підвищити їх активність у досягненні особистих та навчальних цілей.

Аналіз нормативних документів свідчить, що професійно-прикладна фізична підготовка курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських, забезпечується навчальними дисциплінами «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», «Особиста безпека поліцейського» та «Вогнева підготовка». Комплексне використання засобів зазначених дисциплін забезпечує розвиток професійно значущих фізичних та психічних якостей майбутніх правоохоронців.

Врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності курсантів в процесі вогневої підготовки.

Результати численних наукових досліджень, а також дані, отримані нами в ході констатувального експерименту свідчать, що саме вогнева підготовка складає найбільшу проблему для курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. При виконанні рухових дій з вогнепальною зброєю майже всі курсанти схильні до впливу різних стресових факторів, страждають від підвищеного нервового напруження, відчувають високий рівень тривожності під час роботи із вогнепальною зброєю. Багато хто з них страждає від підвищеного нервового напруження, відчуває високий рівень тривожності. Все це, безумовно, негативно позначається на якості стрільби. Тому, пошук шляхів удосконалення даної складової професійної підготовки майбутніх поліцейських є особливо актуальним. Врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів освіти на заняттях з вогневої підготовки сприяє створенню психологічно сприятливої атмосфери, добиранню адекватних методів педагогічних впливів, що забезпечує вирішенню зазначених проблем. Тому, проведення практичних занять буде ефективнішими, якщо акцент здійснювати їх проведення в малих групах, із врахуванням особливостей ВНД курсантів.

Зазначені обставини враховано при організації, проведенні аудиторних занять і консультацій з навчальної дисципліни «Вогнева підготовка».

На практичних заняттях, при проведенні консультацій, формуванні змін на аудиторних заняттях, занять із навчальною зброєю в позанавчальний час, комплектування малих груп здійснювалось за принципом: група курсантів із неврівноваженою нервовою системою (холерик, меланхолік) та група курсантів, які мали врівноважений темперамент (сангвінік, флегматик). Темперамент курсантів враховувався також при визначенні послідовності під час складання контрольних робіт і завдань, контрольних нормативів, заліків.

У першу чергу завдання та заліки приймались у сангвініків. Представники цього типу темпераменту швидко адаптуються до змін, легко концентруються та мають високу стресостійкість, їхня енергійність та оптимізм допомагали створити позитивну атмосферу, знизити емоційне напруження. Вони зазвичай швидко відповідали на питання та складали завдання, не затримуючи чергу. Холериків ми намагались ставити у першу-другу чергу. Слід зазначити, що представники даного типу нервової діяльності також енергійні, але часто бувають імпульсивними та нетерплячими, тому раннє складання заліку допомагає їм уникнути накопичення стресу та напруги. Флегматики спокійні та врівноважені, але їм потрібен час для підготовки, вони можуть відчувати стрес від поспіху, тому їм краще дати час на адаптацію до процесу. Як правило, їх ми планували у третю чергу, зазвичай їхня старанність та уважність забезпечували успішне виконання завдань. В останню чергу прийом завдань, нормативів та заліків здійснювався у меланхоліків. Представники даного типу темпераменту чутливі та вразливі, легко піддаються стресу, тому їм потрібен час для адаптації та психологічної підготовки. Також, за наявності умов, меланхолікам надавалась можливість складати залік окремо від інших, щоб мінімізувати стрес.

Під час проведення практичних занять з вогневої підготовки з курсантами, які мали неврівноважену нервову систему (холерик,

меланхолік), збудливу психіку, застосовувалась методика, що спрямована на заспокоєння психологічного стану, досягнення психічної рівноваги. Під час роботи з курсантами, які мали врівноважену нервову систему (сангвінік, флегматик) - акцент навчання здійснювався на встановлення зворотного зв'язку і комунікації з ними. При розучуванні нової рухової дії з холериками, застосовувався метод розчленованої вправи, із своєчасним виправленням помилок. Зазначеній категорії курсантів подобалось виконання динамічних вправ, які легко засвоюються, з елементами «новизни» та змагального характеру. При відпрацюванні практичних вправ зі зброєю курсантів із зазначеним типом темпераменту ставили в перші зміни. Для зменшення психоемоційного напруження практикувалось виконання дихальних вправ; рухові вправи в повільному темпі; застосовувалось підбадьорювання з акцентом на підбір необхідних слів.

Курсантів, з числа сангвініків, призначали відповідальними за підготовку навчальних місць до занять, залучали в якості помічників при організації роботи в малих групах; капітанами команд в підгрупах при відпрацюванні вправ із змагальним методом.

Флегматикам, надавалось більше часу на проведення розминки; при відпрацюванні практичних вправ зі зброєю - ставили в останні зміни. Для зменшення психоемоційного напруження із зазначеною категорією курсантів практикувалось виконання вправ із довготривалим повторенням дій (15 – 20 разів) в повільному темпі із навчальною зброєю.

З курсантами, з числа меланхоліків, перед розучуванням нових рухових дій із навчальною зброєю здійснювався показ рухових дій викладачем. При відпрацюванні практичних вправ зі зброєю на навчальних заняттях курсантів, із зазначеним типом темпераменту, ставили в передостанні зміни. Для зниження психоемоційного напруження з ними виконувались підготовчі вправи із навчальною зброєю, рухові дії в повільному темпі та виконання дихальних вправ.

Використання зазначених методів, методичних прийомів і підходів на практичних заняттях та консультаціях з навчальної дисципліни «Вогнева підготовка» дозволило покращити організацію занять; зменшити загальний час на відпрацювання практичних вправ з вогнепальної зброї; поліпшити психоемоційний стан, взаємовідносини між курсантами групи; збільшити час на проведення розборів щодо виконання ними технічних дій зі зброєю та допущених помилок.

Протягом експерименту для курсантів експериментальних груп незалежно від типу темпераменту застосовувались підвідні, підготовчі вправи та вправи спеціальної спрямованості для підвищення ефективності вогневої підготовки здобувачів.

Застосування *підвідних вправ* полягало в послідовному виконанні імітаційних та спеціальних вправ із навчальною зброєю за ступенем зростаючої складності, що сприяло більш ефективному оволодінню окремих елементів техніки стрільби. Прикладом спеціально-підвідних вправ – є відпрацьовування рухових дій з навчальною зброєю (без патронів) в різних положеннях (сидячі на стільці, зі зменшеною площею опори, тримаючи зброю однією та двома руками); вправ із простою і складною реакцією; спроможності виконувати рухову дії в різному темпі.

Підготовчі вправи були спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей. Прикладом спеціально-підготовчих вправ, що застосовувались є виконання техніки хвату, відпрацювання стійок, прицілювання, керування спуском, з контролем дихання; із розбирання та збирання навчальної зброї в повільному темпі, із зміною ритму, під рахунок (із зоровим контролем та закритими очима).

Розучування комплексів вправ спеціальної спрямованості були направлені на розвиток концентрації і стійкості уваги; зміцнення око-рухових м’язів, дрібної моторики, підготовки курсантів до засвоєння базових елементів техніки стрільби (стійка, хват, прицілювання, керування диханням та спуском курка), формування навичок поводження з вогнепальною зброєю,

порядку неповного розбирання та збирання вогнепальної зброї після неповного розбирання, спорядження магазинів навчальними патронами, тощо.

Оскільки результати наукових досліджень свідчать, що існує пряма залежність між рівнем розвитку рівноваги та результативністю стрільби, усім курсантам рекомендувалось розучити та регулярно виконувати комплекси вправ на рівновагу. Особливої актуальності вирішення цього питання набуває у зв'язку з тим, що за результатами констатувального експерименту, більшість юнаків та дівчат, що брали участь у дослідженні мали нижчий за середній рівень розвитку рівноваги. З метою її розвитку протягом експерименту, курсантами застосовувались вправи із йоги; утримання рівноваги на нестійкій платформі, на зменшеній площі опори, на одній нозі. Тренування статичної рівноваги і стійкості проводилось в три етапи, із дотриманням наступної послідовності дій:

1. Завдання І етапу: навчити курсантів ізольовано управляти пальцями стопи і руки в повільному темпі. Для вирішення даного завдання необхідно виконувати локальні рухові дії для пальців стопи, кисті; м'язів гомілки і передпліччя щоденно, в положенні сидячи, з невеликою кількістю повторень (3 – 5 разів; по 3 серії), в повільному темпі, окремо для правої і лівої кінцівки.

2. Завдання ІІ етапу: сприяти зміцненню у курсантів м'язів стопи, гомілки, стегна, тазу, тулубу, шиї без осьового навантаження. Вправи виконувались в положенні лежачи (окремо для правої і лівої сторони тіла, на спині і животі), з невеликою кількістю повторень (3 – 5 разів; по 3 серії), в повільному темпі, з контролем дихання.

3. Завдання ІІІ етапу: забезпечити зміцнення у курсанті м'язів пальців стопи, гомілки, стегна, тазу, тулубу, шиї з осьовим навантаженням, в статиці, з опорою на одну і дві ноги, із роботою рук, нахилами голови (в повільному темпі), в русі (з помірною потужністю), із контролем дихання. Тривалість запропонованих етапів залежить від рівня фізичної підготовленості, терміну засвоєння техніки вправ.

Окремої уваги приділялось виконанню курсантами вправ для очей та для розвитку дрібної моторики м’язів рук, які виконувались в підготовчій, заключній частинах занять, на додаткових заняттях під час сигналів «Повітряна тривога» в обладнаних бомбосховищах, на перервах між заняттями, в фізкультурних паузах, ранковій гігієнічній гімнастики. Вправи для очей передбачали виконання простих рухових дій очами в повільному темпі, із концентрацією уваги на окремих предметах, мішені, зі зміною положення тіла, навчальною і вогнепальною зброєю [Додатки И, І]. Для розвитку дрібної моторики застосовувались комплекси вправ із гумою і невеликим обтяженням.

Врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності курсантів в процесі фізичної підготовки

Система фізичної підготовки рядового і начальницького складу НПУ складається: із загальної фізичної підготовки (гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки, лижі тощо) і спеціальної фізичної підготовки (оволодіння прийомами фізичного впливу та спеціальними діями, навичками подолання окремих штучних та природних перешкод, спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних вправ).

Загальна фізична підготовка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я; підвищення рівня загальної працездатності; оптимізації фізичного та психічного стану; загартовування організму; виховання звички до регулярних занять фізичними вправами; здатності до перенесення великих фізичних навантажень; усунення недоліків у фізичній підготовленості; цілеспрямованому розвитку фізичних якостей; корекції особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо); залучення працівників НПУ до регулярних занять спортом; удосконалення спортивної майстерності; сприяння активного відпочинку та змістовного дозвілля.

Спеціальна фізична підготовка як складова частина професійної підготовки сприяє досягненню об'єктивної готовності працівників поліції до

ефективних професійних дій з мінімальним ризиком для власного життя та здоров'я і спрямована на формування:

- спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою у реальних обставинах оперативно-службової діяльності, у тому числі в умовах значних фізичних і психічних навантажень;

- навичок долання природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;

- професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);

- професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності ймовірного прогнозування тощо);

- забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);

- підвищення витривалості організму майбутнього працівника НПУ до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, у процесі тривалого перебування у приміщенні, кабіні автомашини, при несенні служби в нічний час, при перебуванні у засобах індивідуального захисту тощо;

- професійних рис характеру, у першу чергу - сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо.

Вивчення змісту освітньо-професійних програм зі спеціальності 081 Право та результати педагогічних спостережень свідчать, що з 2017 року «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», «Особиста безпека поліцейського» та «Вогнева підготовка» віднесено до вибіркових компонентів; відмінено практику проведення обов’язкових щотижневих занять з фізичної підготовки; збільшено обсяги годин на

самостійну і індивідуальну роботи курсантів за рахунок зменшення обсягу годин на практичні дисципліни.

За результатами проведеного аналізу встановлено, що сумарний обсяг навчального часу, відведеного на підготовку курсантів І і ІІ курсів ННІППФП ДДУВС в межах зазначених дисциплін складає 630 годин, з яких тільки 16 (2,5%) год. відведено на загальну фізичну підготовку. Розподіл решти обсягу годин показав, що 60 год. передбачено для проведення лекцій з навчальної дисципліни «Особиста безпека поліцейського»; 179 год. – на спеціальну фізичну підготовку в дисципліні «Спеціальна фізична підготовка»; 375 год. – для формування спеціальних професійних навичок в дисциплінах «Вогнева підготовка» і «Тактико-спеціальна підготовка».

Таким чином, в межах навчального часу майже не приділяється уваги забезпеченню належного рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, зокрема, розвитку витривалості, гнучкості, координаційних здатностей. Зміст дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» передбачає перш за все, формування вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою, спрямованість фізичних вправ забезпечує переважний розвиток бистроти, сили, швидкісно-силових якостей. Між тим, саме від рівня загальної фізичної підготовленості багато в чому залежить результативність виконання професійних функцій поліцейськими.

Для проведення занять з курсантами ЗВО із загальної фізичної підготовки передбачено виконання фізичних вправ у режимі дня, а саме: під час ранкової фізичної зарядки; тренуванні перед заступанням на службу по охороні громадського порядку (згідно окремих графіків); планових навчальних занять в службовий час; самостійних занять; масових фізкультурно-спортивних заходах (згідно Плану-календаря); занять у спортивних секціях з професійно-прикладних та інших видів спорту. Але в останні роки спостерігається скорочення обсягу часу на зазначені форми занять.

Отже, аналіз документальних матеріалів дозволив виявити ряд факторів, які знижують ефективність освітнього процесу з дисциплін, що повинні забезпечувати розвиток професійно значущих фізичних та психічних якостей майбутніх поліцейських, головними з яких є: скорочення обсягу аудиторних занять, відміна обов'язкових щоденних занять із фізичної підготовки, нераціональне співвідношення засобів різної переважної спрямованості.

Враховуючи виявлені недоліки ми розробили систему заходів, спрямованих на залучення курсантів до занять фізичною культурою в позанавчальний час.

Освітній процес ЗВО доповнено наступними формами занять:

- обов'язковими груповими заняттями з курсантами експериментальних груп в спортивному залі із навчальною зброєю та спецзасобами індивідуального захисту в позанавчальний час;

- груповими заняттями під час сигналів «Повітряна тривога» в обладнаних бомбосховищах із навчальною зброєю для розвитку спеціальних рухових якостей;

- проведенням консультацій у вільний від занять час щоп'ятниці і по суботах (1 раз на місяць);

- проведенням майстер-класів (щомісяця), із залученням працівників спецпідрозділів Головного управління Національної поліції в Дніпропетровській області (згідно затвердженого графіку);

- самостійними: виконання розучених комплексів вправ для дрібної моторики, вправ для очей на фізкультурних паузах на перервах; у відведений час із самопідготовки; виконання індивідуальних завдань за місцем мешкання, за межами навчального закладу (велопрогулянки, теренкури, скандинавська, оздоровча ходьба, плавання, йога, самомасаж).

Таким чином, за рахунок залучення здобувачів до додаткових форм занять в позанавчальний час із курсантами експериментальних груп обсяг тижневої рухової активності підвищився до 12-14 годин.

Перевагами в використанні зазначених підходів і форм організації занять з фізичної підготовки в позанавчальний час є те, що вони доповнюють аудиторні заняття, розвивають у курсантів здатність планувати свою діяльність; надають можливість активно співпрацювати з викладачами та практичними працівниками Головного управління Національної поліції України в Дніпропетровській області, які мають досвід практичної діяльності за фахом.

Якщо курсанти висловлювали бажання поєднувати самостійні тренувальні заняття та позанавчальні заняття в ЗВО із заняттями в спортивних клубах і секціях їм рекомендовано вносити відповідні записи в щоденник самоконтролю, із підрахунками обсягів тренувальних навантажень за тиждень і місяць.

При виборі видів рухової активності ми рекомендували займатись:

- *холерикам:* бойовими мистецтвами (карате, тхеквондо, бокс тощо), ці види спорту дозволяють виплеснути енергію та агресію в контрольованому середовищі; спринтерським бігом – короткі, інтенсивні навантаження відповідають їхньому енергійному характеру; стрибками зі скакалкою; кросфітом (високоінтенсивні тренування, що включають силові та кардіо-вправи). Вибір даних видів рухової активності обумовлений тим, що холерики відрізняються високим рівнем енергії та імпульсивністю, їм потрібні види спорту, які дозволяють реалізувати ці властивості темпераменту, конкурентні види спорту стимулюють їхнє прагнення до перемоги;

- *сангвінікам* – командними видами спорту (футбол, баскетбол, волейбол); аеробікою, танцями (динамічні та емоційні заняття, що підтримують їхній позитивний настрій), плаванням (універсальний вид спорту, що розвиває всі групи м'язів). Представники даного типу темпераменту активні та товариські, люблять спілкування та командну роботу, швидко адаптуються до нових видів діяльності, люблять

різноманітність, емоційні види діяльності, чим обумовлено вибір даних видів рухової активності;

- *флегматикам* – йогою, пілатесом: (спокійні та зосереджені заняття, що підходять їхньому спокійному характеру), бігом на довгі дистанції, скандинавською ходьбою, їздою на велосипеді (монотонні вправи, що не потребують різких рухів). Вибір даних видів фізичних вправ обумовлений тим, що флегматики - спокійні та терплячі, віддають перевагу видам спорту, які не вимагають швидких реакцій та високої інтенсивності, цінують стабільність та передбачуваність;

- *меланхолікам* – звичайною або скандинавською ходьбою, бігом, плаванням, їздою на велосипеді, йогою. Меланхоліки – чутливі та вразливі, потребують спокійного та підтримуючого середовища для занять фізичною культурою, ці вправи дозволяють їм займатися у власному темпі та без стороннього тиску.

Під час проведення занять з фізичної підготовки із сангвініками використовувались: перемінний, ігровий, змагальний, повторний та інтервальний методи фізичного виховання; з холериками перевага надавалась круговому, повторному, змагальному, ігровому методам фізичного виховання. При проведенні занять з флегматиками і меланхоліками пріоритет надавався рівномірному, перемінному і повторному методам фізичного виховання.

Використання методів фізичного виховання та різних форм організації занять залежності від типу вищої нервової діяльності курсантів наведено в таблиці 4.2.

При цьому, ми наголошували, що ці рекомендації є загальними, кожен має свої індивідуальні потреби та вподобання і саме вони повинні враховуватись в першу чергу при виборі видів рухової активності та методів виконання вправ в процесі поза навчальних занять з фізичної підготовки.

З метою обліку сумарної величини фізичного навантажень, контролю за особливостями реакції організму на них, визначенню динаміки змін

Таблиця 4.2

Використання методів фізичного виховання, форм організації занять залежності від типу вищої нервової діяльності курсантів

Типи темпераменту	Холерики	Меланхоліки	Сангвініки	Флегматики
Методи ФВ	Круговий, повторний, змагальний, ігровий, розчленований	Рівномірний, перемінний, повторний, цілісний	Перемінний, ігровий, змагальний, повторний, інтервальний, розчленований	Рівномірний, перемінний, повторний, розчленований.
Вогнева підготовка	*Холерики-меланхоліки* (методика спрямована на заспокоєння психологічного стану, досягнення психічної рівноваги)		*Сангвініками, флегматиками* (акцент навчання здійснювався на встановлення зворотного зв'язку і комунікації з ними)	
Фізична підготовка	Сумісність: холерик - сангвінік; сангвінік - меланхолік; меланхолік - флегматик; сангвінік - флегматик			
Заліки, іспити, опитування	Послідовність: сангвініки – холерики – флегматики – меланхоліки			

Види підготовки	***Вогнева підготовка***				***Фізична підготовка***					
Форми занять	Лекції	Семінари	Практичні	Самостійні	Консуль-тації	Факуль-тативи	Майстер-класи	Самостійні	Секції	В режимі дня
	Проблемна, бінарна, діалог, візуалізація, інтерактивна, консульта ція, «з помилками»	Дискусія, диспут, брейк стормінг, круглий стіл, метод-проектів, дебати, консультації, симпозіум	Робота в малих групах, тренінги,майстер-класи, Ігри (ділові, рольові, орг.-діяльні), групові, індивідуальні	Проблемно-пошуковий, полігон», «навчальний професійних моделювання ситуацій, аналіз помилок	Двічі на тиждень, в позанавчальний час, один раз в місяць по суботах у вільний від занять час	Заняття в спортивному залі із навчальною зброєю і спецзасобами індивідуального захисту	Із запрошенням працівників спецпідрозділів ГУНП в області	Скандинавська ходьба, піші тури, теренкур, велопрогулянки, йога, плавання, ігрові види спорту, фітнес, пілатес	З бойових мистецтв, дзюдо, боксу, ігрових видів спорту, атлетичної гімнастики, багатоборств та ін.	Ранкова гігієнічна гімнастика, самомасаж, фізкультпауза, дихальні вправи, вправи дрібна моторика

фізичного стану та самопочуття курсантам експериментальних груп було запропоновано вести щоденники самоконтролю, в якому фіксувати всі параметри виконаного навантаження протягом дня.

Тому ми рекомендували курсантам наприкінці тижня рахувати сумарний обсяг фізичного навантаження за показниками: тривалості занять фізичними вправами, кількості вправ, кілометражу дистанції в разі застосування циклічних вправ, сумарної величини зовнішнього обтяження при виконанні силових вправ тощо.

Також в щоденнику фіксувались показники ЧСС у стані спокою (вимірювались щодня зранку, одразу після пробудження та на початку занять з фізичної підготовки) та в процесі занять фізичними вправами, оцінювалось самопочуття.

Для того, щоб курсанти мали змогу оцінювати зміни фізичного стану ми пропонували їм кожні 2 місяці виконувати прості функціональні проби, що зручні у використанні, можуть проводитись самостійно та дозволяють визначити фізичний стан людини. Термін у 2 місяці був обраний у зв’язку з тим, що за даними науково-методичної літератури це період, необхідний для переходу на більш високий рівень фізичного стану за умов раціонального планування занять фізичними вправами.

Для визначення показників фізичного стану учасники експерименту застосовували проби Штанге та Генчі, ортостатична проба та проба Руф’є. З метою забезпечення їх правильного застосування, на заняттях з фізичної підготовки для здобувачів було проведено додаткове навчання.

В процесі планування занять ми намагались враховувати індивідуальні особливості кожного курсанта, забезпечувати різноманітність фізичних навантажень для гармонійного розвитку всіх фізичних якостей; формувати навички самоконтролю в процесі виконання фізичних навантажень, створювати позитивну та підтримуючу атмосферу.

Для поліпшення методичної складової організації занять з фізичної підготовки необхідно враховувати навантаження, отримане курсантами на

аудиторних заняттях. Неадекватні фізичні навантаження можуть привести до виснаження організму курсантів, а неправильно підібрані вправи в процесі активного відпочинку можуть призводити до негативного тренувального ефекту.

Аналіз особливостей організації освітнього процесу в ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських свідчить, що для забезпечення ефективності психофізичної підготовки здобувачів необхідно враховувати навантаження, отримане курсантами на аудиторних заняттях. Тому рекомендації щодо величини та спрямованості фізичних навантажень в позанавчальних заняттях фізичними вправами надавались з урахуванням цього чинника. Необхідно пам'ятати, що неадекватні фізичні навантаження можуть привести до виснаження організму курсантів, а неправильно підібрані вправи можуть призводити до негативного тренувального ефекту. Так, в дні коли у курсантів за розкладом проводились заняття зі спеціальної фізичної підготовки, що передбачали застосування вправ переважно силової, швидкісної та швидкісно-силової спрямованості із значною інтенсивністю, учасникам дослідження рекомендувалось уникати застосування великих фізичних навантажень під час проведення позанавчальних занять, віддаючи перевагу дихальним вправам, вправам на розтягування, елементам самомасажу, засобам психорегуляції. Таким чином, збільшення обсягу рухової активності курсантів, комплексне використання різних форм занять фізичними вправами потребує ретельного планування зазначених заходів, визначення раціонального співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Тому, при проведенні занять із курсантами в позанавчальний час на початковому етапі (вересень-жовтень) акцент здійснювався на підвищення загальної фізичної підготовленості, використовувались вправи помірної інтенсивності, переважно аеробної спрямованості, силові вправи з вагою власного тіла або з помірним зовнішнім опором, вправи на розтягування, дихальні вправи, вправи на розвиток рівноваги тощо. Поступово

інтенсивність навантажень збільшувалась, впроваджувались вправи швидкісного, швидкісно-силового характеру, в анаеробному або змішаному режимах. Їх співвідношення змінювалось протягом експерименту.

Планування психофізичної підготовки курсантів здійснювалось у 4 етапи: етап адаптації, етап базової фізичної підготовки, етап спеціальної фізичної підготовки та етап професійно-орієнтованої підготовки.

З метою визначення раціонального співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки на різних етапах психофізичної підготовки, нами було проведене експертне опитування фахівців, в якому взяли участь 11 працівників НПУ, які мали зі стаж роботи від 10 до 18 років та спеціальне звання – від старшого лейтенанта до майора поліції. Працівники НПУ, які приймали участь в опитування далі згоду на обробку персональних даних та результатів опитування. Експертне опитування проведено у форматі онлайн – анкетування. У ході опитування експертам було запропоновано обрати один із чотирьох, розроблених нами варіантів співвідношення засобів ЗФП та СФП протягом навчального року (рис. 4.1).

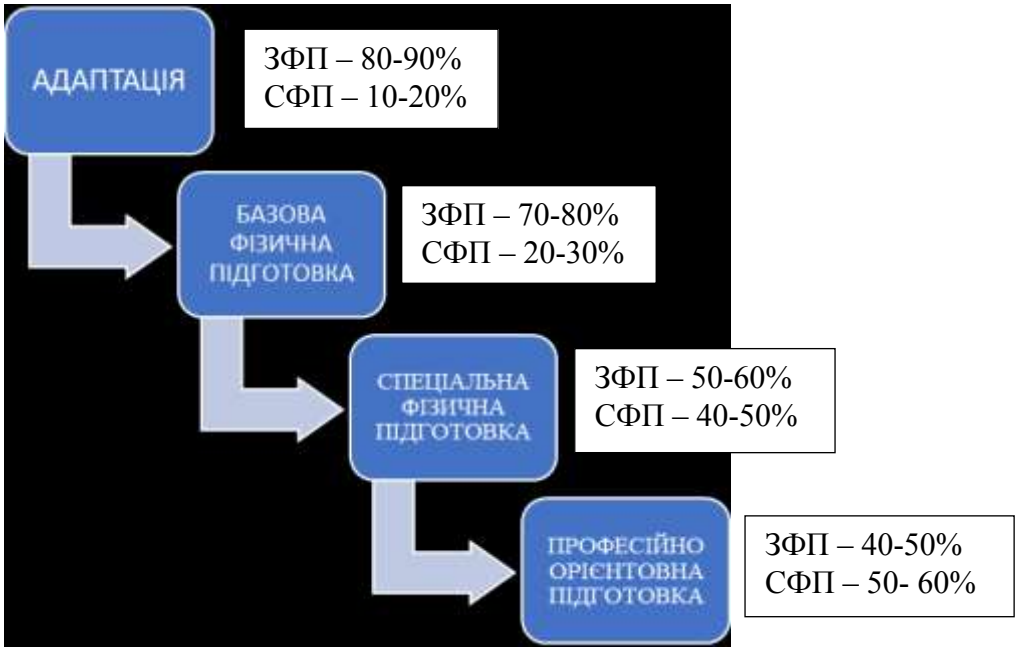


Рис. 4.1. Співвідношення засобів ЗФП і СФП на різних етапах експериментальної програми.

Переважна більшість експертів (81,8%) обрали варіант, відповідно до якого, на першому етапі переважна більшість часу відводиться на загальну фізичну підготовку, засоби СФП займають 10-20% від загального обсягу вправ.

За даним варіантом передбачено поступове (на 10-20%) збільшення кількості засобів ЗФП на кожному етапі експерименту. Такий розподіл засобів забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей та функціональних систем організму курсантів, поступово готує їх до виконання більш інтенсивних навантажень, обумовлених вимогами професійної діяльності.

Наприкінці навчального року відсоток засобів СФП досягає 50-60% відсотків від загального обсягу вправ, що виконуються курсантами в усіх формах організації занять із фізичної підготовки. Інші, надані експертам варіанти з самого початку передбачали застосування меншої кількості вправ ЗФП із відповідним збільшенням уваги на застосування засобів СФП. Лише один із експертів (9%) надав перевагу варіанту, відповідно до якого співвідношення засобів ЗФП та СФП складало 50:50% вже на першому етапі занять, а до четвертого вміст засобів ЗФП досягав 80-90% від загального обсягу. Ще один фахівець (9%) надав перевагу варіанту розподілу навантаження, за яким на першому етапі співвідношення засобів ЗФП та СФП становило 30:70% на першому етапі із поступовим збільшенням вправ зі спеціальною спрямованістю до 70% на четвертому етапі.

Слід зазначити, що саме ці експерти мали найменший досвід роботи в НПУ, в порівнянні з іншими фахівцями (10 та 12 років відповідно).

Таким чином, був прийнятий варіант співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, рекомендований переважною більшістю експертів.

Нижче наведено мету та завдання кожного з етапів психофізичної підготовки курсантів експериментальних груп.

1. Етап адаптації (вересень-жовтень).

Мета: прискорити процес адаптації курсантів до специфічних умов навчання в ЗВО.

Завдання: визначити початковий рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану темпераменту курсантів; дослідити їхні особливості вищої нервової діяльності, налагодити комунікацію; ознайомити із правилами техніки безпеки поводження з вогнепальною зброєю та під час виконання фізичних вправ; надати теоретичні знання з основ фізичної підготовки поліцейських, навчити методам та прийомам самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, навчити веденню щоденників самоконтролю.

На даному етапі застосовувались переважно вправи аеробної спрямованості, що забезпечують розвиток загальної витривалості, силові вправи з вагою власного тіла, вправи на розвиток гнучкості та координаційних здатностей.

2. Етап базової фізичної підготовки (листопад-січень).

Мета: сприяти всебічному розвитку фізичних якостей, покращенню фізичної та розумової роботоздатності курсантів,

Завдання:

1. Розучити на заняттях з фізичної підготовки в позанавчальний час спеціальні комплекси вправ для зміцнення окремих м’язових груп (м’язів стопи, гомілки, стегна, тулубу, передпліччя, плеча, шиї; вправи для розвитку дрібної моторики пальців кисті), дихальні вправи, вправи на рівновагу, вправи для покращення параметрів уваги.

2. Розучити техніки виконання хвату, стійок, прицілювання, керування спуском гачка, з контролем дихання; з розбирання та збирання навчальної зброї (із зоровим контролем та закритими очима).

3. Сприяти розвитку статичної, силової витривалості, координаційних здібностей, підвищенню аеробних можливостей.

4. Проводити консультації з питань дотримання заходів безпеки з поводження вогнепальної зброї, освоєння техніки виконання хвату зброї, стійок (ізготовок), прицілювання, дихання, спуску курка.

5. Забезпечити контроль за веденням щоденників самоконтролю, з підрахунком курсантами сумарного обсягу навантаження за тиждень, місяць.

6. Надавати індивідуальні консультації курсантам в проведенні самостійних занять фізичними вправами.

При виконанні комплексів вправ використовувались груповий, фронтальний, поточний методи тренувань. Запропоновані комплекси використовувались в залежності від типу та завдань тренувального заняття. На етапі базової фізичної підготовки співвідношення засобів фізичної підготовки було наступне: ЗФП: СФП - 70-80%: 20-30% (обсяг вправ ЗФП поступово збільшувалась з початку до кінця етапу).

3. Етап спеціальної фізичної підготовки (лютий-квітень).

Мета: сприяти вдосконаленню рухових якостей, з акцентом на розвиток загальної, силової, статичної витривалості; відпрацювання рухових дій із навчальною зброєю (без патронів) із спецзасобами індивідуального захисту.

Завдання:

1. Відпрацьовувати рухові дій з навчальною зброєю (без патронів): в різних положеннях (сидячі на стільці, зі зменшеною площею опори, тримаючи зброю однією та двома руками); в позиції "очікування", діставання зброї з кобури; із спецзасобами індивідуального захисту в спортивному залі.

2. Сприяти розвитку статичної, силової витривалості, координаційних здібностей, підвищенню аеробних можливостей.

3. Організувати проведення консультації з відпрацюванням навчальних вправ з бойовою зброєю в стрілецькому тирі, із врахуванням темпераменту курсантів.

4. Організувати проведення майстер-класів зі стрільби з вогнепальної зброї із запрошенням працівників спецпідрозділів ГУНП в Дніпропетровській області.

5. Забезпечити контроль за веденням щоденників самоконтролю, з підрахунком курсантами сумарного обсягу навантаження за тиждень, місяць.

6. Надавати індивідуальні консультації курсантам в проведенні самостійних занять фізичними вправами на ранковій гігієнічній гімнастики, фізкультурних паузах, рекреаційних заходах у вільний час від навчальних занять.

На етапі спеціальної фізичної підготовки співвідношення застосовуваних засобів фізичної підготовки було наступне: ЗФП:СФП – 50-60%: 40-50%.

4. Етап професійно орієнтовної підготовки (травень-червень).

Мета: сприяти вдосконаленню навичок стрільби з бойової зброї, із спецзасобами індивідуального захисту; удосконалення загальної, силової, статичної витривалості, координаційних здібностей, моторних функцій.

Завдання:

1. Удосконалення розучених елементів техніки стрільби; розвиток загальної, силової, статичної витривалості, координаційних здібностей, моторних функцій.

2. Проводити консультації з відпрацюванням навчальних вправ з бойовою зброєю в стрілецькому тирі, із врахуванням темпераменту курсантів.

3. Відпрацьовувати практичні вправи з вогнепальною зброєю по нерухомій цілі; в обмежений час; на відстані 5-7-10-25 метрів; зі зміною магазину; з розворотом; відходом з лінії вогню; з перенесення вогню в глибину з обмеженням часу; з максимальною швидкістю стрільби упродовж 3-5-7 секунд; стоячи спиною до цілі; з коліна, в русі, після фізичного навантаження; з контрастом світла.

4. Проводити майстер-класи зі стрільби з вогнепальної зброї із запрошенням працівників спецпідрозділів ГУНП в Дніпропетровській області.

5. Забезпечити контроль за веденням щоденників самоконтролю, з підрахунком курсантами сумарного обсягу навантаження за тиждень, місяць.

6. Надавати індивідуальні консультацій з курсантам щодо особливостей дозування фізичних навантажень та добору засобів і методів фізичного виховання в процесі самостійних занять з фізичної підготовки.

На етапі професійно орієнтовної підготовки співвідношення застосовуваних засобів фізичної підготовки було наступне: ЗФП:СФП – 40-50% : 50-60%.

Протягом експерименту особливої уваги надавалось формуванню мотивації в учасників експерименту до ведення здорового способу життя, установок на фізичне та психічне самовдосконалення. Для вирішення зазначених питань великого значення набуває формування належного рівня теоретичної підготовленості майбутніх поліцейських в галузі фізичного виховання, надання їм необхідної кількості знань щодо особливостей використання фізичних вправ в різних формах самостійних занять, здійснення самоконтролю під час фізичних навантажень, особливостям методики розвитку професійно значущих фізичних та психічних якостей правоохоронця засобами фізичного виховання, правилам застосування фізичних вправ для корекції фізичної та розумової роботоздатності, основам психорегуляції тощо. Тому, експериментальна програма передбачала формування необхідної кількості теоретичних знань із зазначених питань в учасників дослідження. Теоретична підготовка здобувачів освіти здійснювалась під час проведення навчальних занять із вогневої, спеціальної фізичної підготовки, тактико-спеціальної підготовки шляхом короткочасних (5-7 хв.) повідомлень; проведення групових та індивідуальних консультацій

для курсантів, надання їм методичних рекомендацій, списку науково-методичної літератури.

Для підвищення ефективності психофізичної підготовки курсантів і, зокрема, якості формування в них знань з питань раціонального планування різних форм занять фізичними вправами, застосовувались інтерактивні методи навчання, вибір яких також здійснювався з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей учасників експерименту.

Застосування інтерактивних методів навчання для удосконалення психофізичної підготовки курсантів.

Для формування мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять фізичною культурою, підвищення рівня їх психофізичних кондицій, активізації пізнавальної активності в процесі теоретичної підготовки, а також під час проведення практичних занять професійно-прикладної спрямованості нами використовувались інтерактивні методи навчання (табл. 4.1.4.).

Дані методи передбачали:

– застосування демократичного стилю викладання;

– перехід на багатосторонню комунікацію з усіма учасники освітнього процесу;

– роботу з невеликою кількістю курсантів;

– залучення курсантів до підготовки навчальних місць до занять;

– проведення занять із навчальної зброєю та спецзасобами індивідуальної зброї в спортивному залі перед відпрацюванням практичних вправ із вогнепальною зброєю в стрілецькому тирі.

Відсоток інтерактивних методів навчання складав понад 30% від загальної кількості методів педагогічного впливу, що застосовувались протягом експерименту.

Результати педагогічного спостереження за поведінкою курсантів при проведенні практичних занять свідчать, що сангвініки полюбляють активність та взаємодію, добре працюють у колективі, знаходять спільні

Таблиця 4.3

Інтерактивні методів навчання, які використовувались в освітньому процесі при проведенні аудиторних і позанавчальних занять з курсантами протягом експерименту

Інтерактивні методи навчання	Призначення методу
Аналіз ситуацій, допущених помилок	Аналіз конкретних ситуацій, наявних проблем, обговорення, допомога у вирішенні проблем та пошуку необхідної інформації
Моделювання професійних ситуацій	Аналіз ситуацій, вивчення їх особливостей, прогнозування наслідків, допомога в пошуку оптимальних варіантів рішення
Ігри (рольові; ділові; організаційно-діяльні)	*Рольова гра* – розширення досвіду учасників, шляхом пред'явлення їм несподіваній ситуації, в якій пропонується прийняти рішення. *Ділова гра* - імітації прийняття рішень в різних ситуаціях, при наявності конфліктних ситуацій або інформаційної невизначеності. *Організаційно-діяльні ігри* - ігровий метод аналізу, вирішення складних проблем, які не мають однозначного рішення
Тренінги (індивідуальні та групові)	Забезпечити курсантів практичними знаннями, вміннями, навичками, необхідними для виконання конкретних завдань шляхом тренування (повторення й закріплення) певних дій.
Майстер-класи	Для передачі знань і умінь, обмін досвідом з практичними працівниками, демонстрація оригінальних прийомів, за умовою активної участі всіх учасників заняття
"Навчальний полігон"	Проведення аналізу, відпрацювання вправ, алгоритму дій необхідних в службовій діяльності
Проблемно-пошуковий	Виконання індивідуальних завдань практичної спрямованості на аудиторних і позанавчальних заняттях
Робота в малих групах	Для формування навичок командної співпраці, конструктивної взаємодії з колегами, адекватного сприйняття дій інших та власної поведінки. Завдання можуть бути однаковими або вибірковими. По закінченні (під керівництвом викладача): порівнюють результати, аналізують, оцінюють, визначають найкращий варіант

рішення, швидко адаптуються в нових умовах, люблять вчитися та висловлювати свої думки, креативно мислять, комунікативні. Тому із курсантами з даним типом темпераменту використовувались: ігри (рольові, ділові, організаційно-ділові); робота в малих групах; моделювання професійних ситуацій; майстер-класи; участь в командних іграх; залучення до проектів, дебатів, дискусій, презентацій, виступів; виконання творчих завдань.

Результати педагогічного спостереження за поведінкою курсантів при проведенні практичних занять свідчать, що сангвініки полюбляють активність та взаємодію, добре працюють в колективі, знаходять спільні рішення, швидко адаптуються в нових умовах, люблять вчитися та

висловлювати свої думки, креативно мислять, комунікативні. Тому із курсантами з даним типом темпераменту використовувались: ігри (рольові, ділові, організаційно-ділові); робота в малих групах; моделювання професійних ситуацій; майстер-класи; участь в командних іграх; залучення до проектів, дебатів, дискусій, презентацій, виступів; виконання творчих завдань.

Холерикам подобається змагатися, перемагати, досягати поставлених цілей, брати на себе відповідальність, вони не бояться помилок і вміють вчитися на них, вирішувати складні завдання, швидко думають, потребують практики для застосування своїх знань на практиці, не бояться труднощів, спроможні організувати роботу інших. З холериками акцент здійснювався на проведення тренінгів (індивідуальні, групові); аналізу ситуацій і розбору допущених помилок; моделювання професійних ситуацій; участі в "навчальному полігоні"; іграх змагального характеру на результат; виконання робіт над складними та амбітними завданнями і проектами; керівних завдань; завдань, що потребують прийняття конкретних рішень та управління ними.

Флегматики краще працюють в спокійній та дружній обстановці, виконують роботу, в якій можна зосередитися на виконанні конкретного завдання та не відчувають тиску на них, уважні до деталей, люблять вчитися, аналізувати ситуацію, отримувати нові знання, мають аналітичний склад розуму, полюбляють вирішувати складні завдання, не полюбляють поспіху і стресових ситуацій. З флегматиками акцент здійснювався на роботу в малих групах; аналізу ситуацій і розбір допущених помилок; майстер-класах; проблемно-пошуковий; виконання завдань в спокійній та комфортній обстановці, не потребуючих швидкого прийняття рішень, із концентрацією уваги до деталей і точності; участі в довготривалих проектах.

Меланхоліки схильні до самоаналізу, детальному розбору причин своїх невдач, їм цікаво вчитися і розвиватися, мають творчий склад розуму, отримують задоволення від аналітичної роботи, прийняття оригінальних і нестандартних рішень, краще працюють самостійно, без стороннього тиску з

боку інших осіб. Тому з меланхоліками необхідно проводити аналіз ситуацій і розбір допущених помилок; індивідуальні майстер-класи; проблемно-пошуковий; індивідуальні тренінги; залучення до творчих проектів; доручати виконання цікавих завдань, що потребують глибокого аналізу та осмислення; робота в малих групах та дружньому до них колективу; участі в проектах, не пов’язаних зі стресом і конкуренцією.

Враховуючи зазначене, нами застосовувався наступний розподіл інтерактивних методів, в залежності від типів темпераменту (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Застосування інтерактивних методів навчання у курсантів в залежності від типу ВНД

Інтерактивні методи навчання	**Сангвініки**	**Холерики**	**Флегматики**	**Меланхоліки**
Аналіз ситуацій, допущених помилок		X	X	X
Моделювання професійних ситуацій	X	X		
Ігри (рольові; ділові; орган.-діяльні)	X	X		
Тренінги (індивіду. та групові)		X		X
Майстер-класи	X		X	X
"Навчальний полігон"		X		
Проблемно-пошуковий			X	X
Робота в малих групах	X		X	X

Використання зазначених методів та підходів під час проведення різних форм організації занять із психофізичної підготовки дозволило: вирішувати одночасно декілька навчальних завдань, підкорити процес навчання керуючому впливу викладача, забезпечити активну участь учасників освітнього процесу в роботі, установити контроль за засвоєнням навчального матеріалу, підвищити зацікавленість і активність курсантів під час виконання поставлених завдань.

З метою визначення особливостей ставлення здобувачів освіти до застосування інтерактивних методів для вирішення завдань професійної підготовки, визначення їх ефективності у порівнянні із традиційними

методами навчання, ми провели анкетне опитування, в якому взяли участь курсанти експериментальних груп (30 юнаків та 30 дівчат). За результатами анкетування, переважна більшість респондентів вважають, що застосування інтерактивних методів підвищує зацікавленість до вивчення навчального матеріалу, сприяє кращому його засвоєнню (82%); дозволяє об'єднати теоретичну та практичну підготовку, створює більш чітке уявлення про можливі ситуації, що виникають в роботі поліцейських (77%); забезпечує більш повну реалізацію здібностей кожного з учасників освітнього процесу протягом занять (65%); створює сприятливу емоційну атмосферу (68%).

Такі результати свідчать про більш високу ефективність інтерактивних методів навчання у порівнянні із традиційними, а запропонований нами підхід, що передбачає врахування індивідуально-типологічних особливостей здобувачів освіти при виборі методів навчання, забезпечує реалізацію «курсантоцентрованого» підходу, що відповідає рекомендаціям провідних фахівців в галузі педагогіки та психології.

Таким чином, експериментальна програма психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання передбачала врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів освіти при доборі засобів та методів психофізичної підготовки, визначенні форм організації діяльності під час проведення навчальних занять з дисциплін «Вогнева підготовка», «Спеціальні фізична підготовка» та при плануванні занять фізичними вправами в позанавчальний час.

Реалізація програми здійснювалась в 4 етапи (адаптації, базової фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та професійно-орієнтованої підготовки), кожен з яких має свою мету, завдання та методичні особливості. За допомогою експертного опитування визначено співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки курсантів на кожному етапі реалізації програми.

Для підвищення ефективності психофізичної підготовки курсантів запропоновано застосовувати інтерактивні методи навчання, вибір яких для

здобувачів освіти також здійснювався з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності учасників експерименту.

4.2. Вплив експериментальної методики удосконалення психофізичної підготовки на фізичний стан курсантів ЗВО

З метою визначення впливу розробленої експериментальної методики удосконалення психофізичної підготовки на показники фізичного стану юнаків і дівчат, які навчаються на І та ІІ курсі за спеціальністю Право в ДДУВС наприкінці 2022-2023 навчального року було проведено повторне тестування рівня фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості. Динаміку змін показників фізичного розвитку курсантів протягом педагогічного експерименту наведено у таблиці 4.5.

Таблиця 4.5

Динаміка змін показників фізичного розвитку курсантів протягом педагогічного експерименту (n=120)

Показники	Група	$\overline{X} \pm S$				p (до–після)
		до	p	після	p	
Довжина тіла, см	**ЕГ1 (n=30)**	176,37 ± 4,33	>0,05	176,93 ± 4,00	>0,05	>0,05
	КГ1 (n=30)	176,77 ± 2,08		176,83 ± 3,94		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	166,40 ± 1,65	>0,05	166,66 ± 1,74	>0,05	>0,05
	КГ2 (n=30)	167,70 ± 1,21		167,73 ± 3,49		>0,05
Маса тіла, кг	**ЕГ1 (n=30)**	72,67 ± 1,18	>0,05	72,93 ± 1,11	>0,05	>0,05
	КГ1 (n=30)	72,73 ± 1,20		72,97 ± 1,10		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	57,07 ± 1,26	>0,05	57,67 ± 1,06	>0,05	>0,05
	КГ2 (n=30)	55,27 ± 0,74		56,43 ± 1,50		>0,05
ІМТ, ум.од.	**ЕГ1 (n=30)**	23,41 ± 1,41	>0,05	23,34 ± 1,26	>0,05	>0,05
	КГ1 (n=30)	23,29 ± 0,65		23,37 ± 1,25		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	20,62 ± 0,58	>0,05	20,77 ± 0,62	>0,05	>0,05
	КГ2 (n=30)	19,65 ± 0,37		20,06 ± 0,67		>0,05

Аналіз змін середньостатистичних показників фізичного розвитку у курсантів засвідчив відсутність їх статистично достовірних змін у представників обох статей за всіма показниками ($p>0,05$). Так наприкінці

навчального року показники довжини тіла у юнаків складали відповідно в експериментальній та контрольній групах – 176,93 см ± 4,00 та 176,83 ± 3,94; у дівчат – 166,66 см ± 1,74 - 167,73 см ± 3,49.

Показники маси тіла у юнаків становили 72,93 кг ± 1,11 та 72,97 кг ± 1,10 кг (відповідно у ЕГ1 та КГ1), у дівчат – 57,67 кг ± 1,06 та 56,43 кг ± 1,50, відповідно.

Привертає увагу статистично не достовірна тенденція до погіршення у юнаків КГ1 показника індексу маси тіла – з 23,29 ум.од. ± 0,65 до 23,37 ум.од. ± 1,25 ($p>0,05$). У інших групах виявлено статистично не достовірне покращення даного показнику: ЕГ1 – 23,34 ум.од. ± 1,26; ЕГ2 – 20,77 ум.од. ± 0,62; КГ2 – 20,06 ум.од. ± 0,67 ($p>0,05$).

Динаміку змін показників функціонального стану кардіо-респіраторної системи курсантів протягом педагогічного експерименту наведено в таблиці 4.6.

Таблиця 4.6

Динаміка змін показників функціонального стану кардіо-респіраторної системи курсантів протягом педагогічного експерименту (n=120)

Показники	**Група**	$\overline{X} \pm S$				**p (до–після)**
		до	**p**	після	**p**	
ЧСС, уд.·хв.$^{-1}$	**ЕГ1 (n=30)**	74,27 ± 3,47	>0,05	69,27 ± 2,00	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	74,53 ± 3,01		69,47 ± 2,03		**<0,01**
	ЕГ2 (n=30)	74,40 ± 3,25	>0,05	65,80 ± 3,42	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	77,80 ± 4,80		67,47 ± 3,79		**<0,01**
Проба Штанге, с	**ЕГ1 (n=30)**	46,53 ± 3,03	>0,05	49,50 ± 2,62	**<0,01**	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	45,87 ± 2,65		47,13 ± 2,54		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	41,83 ± 1,88	>0,05	49,80 ± 2,23	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	42,70 ± 1,47		47,13 ± 3,05		**<0,01**
Проба Генча, с	**ЕГ1 (n=30)**	38,10 ± 0,92	>0,05	40,13 ± 1,14	**<0,01**	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	36,07 ± 2,16		37,70 ± 2,81		**<0,01**
	ЕГ2 (n=30)	32,80 ± 1,65	>0,05	38,00 ± 1,51	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	33,50 ± 1,78		36,77 ± 2,86		**<0,05**
Індекс Руф'є, ум.од.	**ЕГ1 (n=30)**	10,77 ± 1,70	>0,05	8,77 ± 1,25	**<0,05**	**<0,05**
	КГ1 (n=30)	10,93 ± 1,72		9,83 ± 1,42		**<0,05**
	ЕГ2 (n=30)	11,20 ± 1,19	>0,05	9,23 ± 0,82	**<0,05**	**<0,05**
	КГ2 (n=30)	12,63 ± 1,35		10,67 ± 1,30		**<0,01**

Аналіз показників ЧСС показав, що наприкінці навчального року спостерігається достовірне зниження ЧСС у представників обох статей: ЕГ1 – на 5,0 уд.·хв.$^{-1}$, КГ1 – на 5,06 уд.·хв.$^{-1}$, ЕГ2 – на 10,33 уд.·хв.$^{-1}$, КГ2 – на 8,6 уд.·хв.$^{-1}$ ($p<0,01$). Отримані дані свідчать про позитивні фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі курсантів.

Для перевірки функціонального стану дихальної системи юнаків і дівчат нами використовувалися функціональні проби із затримкою дихання на вдиху і видиху, які дозволили оцінити ступінь стійкості організму до умов гіпоксії. Протягом педагогічного експерименту спостерігалось статистично достовірне ($p<0,01$) підвищення абсолютних значень показників проби Штанге у юнаків ЕГ1 до 49,50 с ± 2,62 ($p<0,01$); дівчат ЕГ2 – до 49,80 с ± 2,23 та КГ2 – до 47,13 с ± 3,05; а також статистично не достовірне покращення у юнаків КГ1 до 47,13 с ± 2,54 ($p>0,05$).

У показниках проби Генча також виявлено статистично достовірне ($p<0,01$-$0,05$) покращення результатів. Приріст показників у юнаків ЕГ1 відбувся до значення 40,13 с ± 1,14, КГ1 – до 37,70 с ± 2,81; у дівчат ЕГ2 – до 38,00 с ± 1,51, КГ2 – до 36,77 ± 2,86.

Аналіз отриманих показників свідчить про позитивну тенденцію в зростанні тренованості апарату зовнішнього дихання, його стійкості до умов гіпоксії, зростання резервних можливостей дихальної системи та підвищення можливостей курсантів до виконання фізичних навантажень з утворенням кисневого боргу.

Дослідження показників індексу Руф’є довело, що протягом експерименту у рівні фізичної працездатності відбулись статистично достовірні зміни ($p<0,01$-$0,05$). Так він з задовільного на початку педагогічного експерименту у групах ЕГ1, КГ1 та ЕГ2 покращився до середнього рівня. У групі КГ2 переважна більшість курсанток все ще мали задовільний рівень. Абсолютні значення наприкінці експерименту у даних групах виглядали наступним чином: ЕГ1 – 8,77 ум.од. ± 1,25, КГ1 – 9,83 ум.од. ± 1,42; ЕГ2 – 9,23 ум.од. ± 0,82, КГ2 – 10,67 ум.од. ± 1,30.

Отримані результати свідчать про позитивні зміни функціональних можливостей серцево-судинної системи курсантів, які відбувалися упродовж навчального року.

Підтвердженням ефективності запропонованої системи удосконалення системи психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності є позитивна динаміка показників фізичної підготовленості курсантів по закінченню 2022-2023 навчального року. Показники фізичної підготовленості курсантів протягом педагогічного експерименту наведено в таблиці 4.7.

Таблиця 4.7

Динаміка змін показників фізичної підготовленості курсантів протягом педагогічного експерименту (n=120)

Показники	**Група**	$\overline{X} \pm S$				**p (до–після)**
		до	**p**	після	**p**	
Біг 100 м, с	**ЕГ1 (n=30)**	13,84 ± 0,61	>0,05	13,20 ± 0,50	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	13,87 ± 0,63		13,60 ± 0,70		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	16,37 ± 0,75	>0,05	15,40 ± 0,58	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	16,21 ± 1,37		15,72 ± 1,45		**<0,05**
Біг 1000 м, хв.	**ЕГ1 (n=30)**	229,60 ± 3,65	>0,05	217,00 ± 3,28	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	227,76 ± 5,13		228,00 ± 5,94		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	289,37±12,40	>0,05	269,86±18,12	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	287,50±11,10		302,10±18,94		>0,05
Підтягування на перекладині, разів	**ЕГ1 (n=30)**	10,67 ± 1,86	>0,05	14,03 ± 2,82	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	11,17 ± 5,66		11,73 ± 4,81		>0,05
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, разів	**ЕГ2 (n=30)**	24,03 ± 1,65	>0,05	27,20 ± 6,40	>0,05	**<0,05**
	КГ2 (n=30)	26,37 ± 8,95		25,13 ± 7,70		>0,05
Комплексна силова вправа, разів	**ЕГ1 (n=30)**	53,13 ± 3,53	>0,05	59,17 ± 3,31	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	55,00 ± 6,25		56,53 ± 7,62		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	33,47 ± 1,93	>0,05	37,20 ± 2,17	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	35,13 ± 5,97		31,77 ± 6,32		**<0,05**
Човниковий біг 10×10 м, с	**ЕГ1 (n=30)**	27,83 ± 1,04	>0,05	26,06 ± 0,65	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	27,31 ± 1,20		27,54 ± 1,61		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	32,77 ± 6,33	>0,05	31,38 ± 1,27	>0,05	>0,05
	КГ2 (n=30)	32,10 ± 1,29		32,80 ± 1,78		>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	**ЕГ1 (n=30)**	-1,47 ± 7,32	>0,05	7,00 ± 4,48	**<0,05**	**<0,01**

З'ясовано, що у рівні розвитку фізичних якостей як у юнаків, так і у дівчат експериментальних та контрольних груп відбулись позитивні зміни.

Проте статистично достовірні зміни (на рівні $p<0,01$) за всіма показниками зафіксовано тільки у юнаків ЕГ1. У дівчат ЕГ2 статистично достовірні зміни (на рівні $p<0,01$-$0,05$) відбулись за показниками усіх тестів за виключенням тесту «Човниковий біг 10×10 м».

Детальний аналіз результатів тесту «Біг на 100 м» засвідчив наявність статистично достовірного приросту у курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ2. Так, середньостатистичні показники у ЕГ1 зменшились з 13,84 с ± 0,61 до 13,20 с ± 0,50 ($p<0,01$); КГ1 – з 13,87 с ± 0,63 до 13,60 с ± 0,70 ($p>0,05$); ЕГ2 – з 16,37 ± 0,75 до 15,40 с ± 0,58 ($p<0,01$) та КГ2 – з 16,21 ± 1,37 до 15,72 с ± 1,45 ($p<0,05$). Нажаль статично достовірної відмінності у результатах виконання даного тесту між ЕГ1 – КГ1 та ЕГ2 – КГ2 не зафіксовано ($p>0,05$).

Дослідження результатів виконання тесту «Біг на 1000 м» дозволили встановити наявність статистично достовірних змін саме у представників експериментальних груп. Так у курсантів ЕГ1 результати бігу статистично достовірно зменшились з 229,60 с ± 3,65 до 217,00 с ± 3,28 ($p<0,01$), у ЕГ2 – з 289,37 с ± 12,40 до 269,86 с ± 18,12 ($p<0,01$). У той же час курсанти контрольних груп продемонстрували навпаки погіршення часу подолання відрізку у 1000 м: КГ1 з 227,76 с ± 5,13 до 228,00 с ± 5,94 ($p>0,05$); КГ2 – з 287,50 с ± 11,10 до 302,10 с ± 18,94 ($p>0,05$).

Таким чином покращення результатів у курсантів ЕГ1 та ЕГ2 засвідчило ефективність застосування експериментальної програми, зміст якої передбачав використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки здобувачів, що виконувались різними методами, в залежності від поставлених завдань в системі начальних та позанавчальних занять з професійної підготовки майбутніх поліцейських. Впровадження даної програми сприяло збільшенню сприяло збільшенню обсягів рухової активності здобувачів, забезпеченню всебічного розвитку фізичних якостей досліджуваних, зокрема, підвищенню аеробних можливостей курсантів

експериментальних груп. Водночас, отримані у ході повторного тестування результати курсантів контрольних груп підтвердили недостатню ефективність діючої ОПП, у якій не приділяється достатньо часу для розвитку в курсантів загальної витривалості.

Результати виконання тестів, які визначають рівень розвитку силових якостей «Підтягування на перекладині» та «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» також дозволили встановити наявність статистично достовірних змін тільки у представників експериментальних груп. Так у курсантів ЕГ1 кількість підтягувань на перекладині статистично достовірно збільшились з 10,67 разів ± 1,86 до 14,03 разів ± 2,82 ($p<0,01$). У дівчат ЕГ2 кількість згинань, розгинань рук в упорі лежачи зросли з 24,03 разів ± 1,65 до 27,20 разів ± 6,40 ($p<0,05$).

Курсанти контрольних груп продемонстрували не значне і статистично не достовірне покращення результатів: КГ1 – з 11,17 разів ± 5,66 до 11,73 разів ± 4,81 ($p>0,05$); КГ2 – з 26,37 разів ± 8,95 до 25,13 разів ± 7,70 ($p>0,05$).

Результати виконання комплексної силової вправи у юнаків ЕГ1 достовірно зросли з 53,13 разів ± 3,53 до 59,17 разів ± 3,31 ($p<0,01$) та не достовірно у КГ1 з 55,00 разів ± 6,25 до 56,53 разів ± 7,62 ($p>0,05$). У дівчат обох груп зміни результатів виконання даного тесту мали статистично достовірне покращення: у дівчат ЕГ3 з 33,47 разів ± 1,93 до 37,20 разів ± 2,17 ($p<0,01$); КГ2 – з 35,13 разів ± 5,97 до 31,77 разів ± 6,32 ($p<0,05$).

Аналіз середньостатистичних результатів тесту «Човниковий біг 10х10м» виявив статистично достовірний приріст (на рівні $p<0,01$) тільки у юнаків ЕГ1. Середній результат ЕГ1 покращився з 27,83 с ± 1,04 до 26,06 с ± 0,65. У дівчат ЕГ2 зафіксовано покращення показників, проте воно є статистично не достовірним ($p>0,05$). У цій групі результати поліпшились з 32,77 с ± 6,33 до 31,38 с ± 1,27.

Зміни показників у контрольних групах були статистично не достовірними ($p>0,05$). У той же час привертає увагу погіршення результату: КГ1 з 27,31 с ± 1,20 до 27,54 с ± 1,61; КГ2 з 32,10 с ± 1,29 до 32,80 с ± 1,78.

Слід звернути увагу на статистично достовірний приріст показників в експериментальних групах у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» ($p<0,01$). Так у юнаків ЕГ1 середній бал поліпшився з -1,47 см ± 7,32 до 7,00 ± 4,48; у дівчат ЕГ2 з 5,33 см ± 6,08 до 14,00 см ± 1,53. У контрольних групах приріст відбувся, але він не мав статистично достовірної відмінності ($p>0,05$): КГ1 з -2,87 см ± 9,0 до 2,97 см ± 5,72; КГ2 з 6,00 см ± 5,12 до 6,77 см ± 4,18).

Також варто зауважити, що у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» наприкінці педагогічного експерименту виявлено статистично достовірну відмінність між показниками експериментальних та контрольних груп ($p<0,05$).Результати визначення рівня розвитку статичної рівноваги курсантів протягом педагогічного експерименту наведено у таблиці 4.8.

Таблиця 4.8

Динаміка змін показників статичної рівноваги курсантів протягом педагогічного експерименту (n=120)

Показники	**Група**	$\overline{X} \pm S$				**p (до–після)**
		до	**p**	після	**p**	
Час утримання рівноваги на правій нозі, с	**ЕГ1 (n=30)**	43,77 ± 9,48	>0,05	55,87 ± 7,49	**<0,01**	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	44,87 ± 12,52		46,33 ± 11,81		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	41,70 ± 12,28	>0,05	52,57 ± 9,82	**<0,01**	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	40,73 ± 9,47		48,80 ± 10,88		**<0,01**
Час утримання рівноваги на лівій нозі, с	**ЕГ1 (n=30)**	45,17 ± 12,13	>0,05	53,87 ± 9,83	**<0,01**	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	44,97 ± 13,21		47,53 ± 11,31		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	40,13 ± 12,18	>0,05	48,37 ± 11,59	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	40,10 ± 12,52		47,53 ± 13,35		**<0,01**

З'ясовано, що протягом педагогічного експерименту відбувся статистично достовірний приріст часу утримання рівноваги на правій та лівій нозі у представників експериментальних груп обох статей ($p<0,01$). Так наприкінці експерименту середній результат утримання рівноваги на правій та лівій нозі у юнаків ЕГ1 збільшився до 55,87 с ± 7,49 та 53,87 с ± 9,83, відповідно; у дівчат ЕГ2 до 52,57 с ± 9,82 та 48,37 с ± 11,59, відповідно. У курсантів КГ1 виявлено статистично не достовірну ($p>0,05$) тенденцію до

покращення часу утримання рівновагим на правій нозі до 46,33 с ± 11,81 та до 47,53 с ± 11,31 – на лівій.

На противагу хлопцям у дівчат контрольних груп зафіксовано статистично достовірні зміни ($p<0,01$) до покращення рівня рівноваги: у ЕГ2 до 48,80 с ± 10,88 – на правій та 47,53 с ± 13,35 – на лівій нозі.

Варто зауважити на наявність статистично достовірних відмінностей у рівні розвитку рівноваги між курсантами обох статей експериментальних та контрольних груп у показниках часу утримання рівноваги на правій нозі та часу утримання рівноваги на лівій нозі у хлопців ($p<0,01$). За підсумками проведеного тестування нами також було визначено середній бал, який здобули курсанти обох груп за нормативами з фізичної підготовленості (таблиця 4.9).

Таблиця 4.9

Динаміка середнього балу у нормативах з фізичної підготовленості курсантів протягом педагогічного експерименту (n=120)

Норматив	**Група**	$\overline{X} \pm S$				**p (до–після)**
		до	**p**	після	**p**	
Біг 100 м, балів	**ЕГ1 (n=30)**	4,00	>0,05	4,80	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	3,83		4,07		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	3,67	>0,05	4,77	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	3,83		4,10		>0,05
Біг 1000 м, балів	**ЕГ1 (n=30)**	3,63	>0,05	4,87	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	3,93		3,70		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	3,43	>0,05	4,43	**<0,01**	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	3,53		2,60		**<0,01**
Підтягування на перекладині, балів	**ЕГ1 (n=30)**	3,17	>0,05	4,47	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	3,60		3,70		>0,05
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, балів	**ЕГ2 (n=30)**	3,30	>0,05	4,10	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	3,70		3,50		>0,05
Комплексна силова вправа, балів	**ЕГ1 (n=30)**	3,50	>0,05	4,70	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	3,50		4,00		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	2,67	>0,05	3,47	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	3,50		3,33		>0,05
Човниковий біг 10×10 м, балів	**ЕГ1 (n=30)**	3,60	>0,05	4,80	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	3,83		3,67		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	4,10	>0,05	4,60	>0,05	>0,05
	КГ2 (n=30)	4,23		3,83		>0,05

Продовження табл. 4.9

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, балів	**ЕГ1 (n=30)**	< 1	>0,05	1,00	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	< 1		< 1		**<0,05**
	ЕГ2 (n=30)	< 1	>0,05	3,00	>0,05	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	< 1		< 1		>0,05

Детальний аналіз динаміки середнього балу у нормативах з фізичної підготовленості курсантів протягом педагогічного експерименту засвідчив наявність його статистично достовірних змін (на рівні $p<0,01$) у представників обох статей експериментальних груп. Винятком є лише середній бал за тестом «Човниковий біг 10×10 м» у дівчат, до статистично достовірні зміни не відбулись ($p>0,05$).

У курсантів контрольних груп статистично достовірні зміни середнього балу відбулись у тесті «Біг 1000 м» у КГ2 та у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» у КГ1.

Узагальнюючи результати дослідження, слід зазначити, що відповідно до вимог наказу МВС України № 50 – 2016 року на кожному курсі вимоги щодо оцінювання рівня фізичної підготовленості курсантів поступово підвищуються. У свою чергу аналіз результатів курсантів контрольних груп дає можливість стверджувати, що спрямованість засобів та методів фізичної підготовки на аудиторних занять, передбачена ОПП є неефективною задля розвитку пріоритетних фізичних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності в НПУ.

4.3. Вплив експериментальної методики удосконалення психофізичної підготовки на психічні та психомоторні властивості курсантів ЗВО

Зважаючи на те, що професійна діяльність поліцейського НПУ значною мірою залежить від рівня розвитку психомоторних здібностей, розумової працездатності та властивостей уваги ефективність розробленої нами експериментальної методики удосконалення психофізичної підготовки

визначалась також і за показниками психічних та психомоторних властивостей (таблиця 4.10).

Таблиця 4.10

Відсоток курсантів, які виконують норматив «Теппінг-тесту» відповідно вимог НПУ до та після експерименту (n=120)

Відповідність норми	Група	До експерименту, %	Після експерименту, %
Норма (понад 180 дотиків)	**ЕГ1 (n=30)**	56,7	86,7
	КГ1 (n=30)	60,0	53,4
	ЕГ2 (n=30)	46,6	90,0
	КГ2 (n=30)	53,4	60,0
Нижче норми (менш ніж 180 дотиків)	**ЕГ1 (n=30)**	43,3	13,3
	КГ1 (n=30)	40,0	46,6
	ЕГ2 (n=30)	53,4	10,0
	КГ2 (n=30)	46,6	40,0

Аналіз динаміки темпу рухів кисті курсантів ДДУВС по закінченні педагогічного експерименту показав, що в ЕГ1 на 30% збільшився відсоток юнаків, які виконали нанесення 180 дотиків і більше за 30 с у визначені квадрати. У той же час, у КГ1 на 6,6% спостерігається зниження відсотка юнаків, які були спроможні показати цей результат. У ЕГ2 на 43,4% збільшився відсоток дівчат, які виконали 180 дотиків і більше упродовж 30 с, що на 36,8% більше, ніж у дівчат КГ2. Слід вказати, що у КГ2 лише на 6,6% зросла кількість курсанток, які здатні виконати завданий норматив.

Детальний аналіз показників кількості нанесених дотиків при виконанні «Теппінг-тесту» курсантами протягом педагогічного експерименту наведено у таблиці 4.11.

Аналіз середньостатистичних показників кількості нанесених дотиків юнаками при виконанні «Теппінг-тесту» по закінченню експерименту показав, що у курсантів експериментальних груп спостерігається статистично достовірна тенденція до покращення результату ($p<0,01$). Так у юнаків ЕГ1 середній показник зріс до 204,67 дотиків ±20,15, а у дівчат ЕГ2 – до 209,13 дотиків ± 22,29.

Таблиця 4.11

Динаміка кількості нанесених дотиків при виконанні «Теппінг-тесту» курсантами протягом педагогічного експерименту (n=120)

Група	$\bar{x} \pm S$				p (до – після)
	до	p	після	p	
ЕГ1 (n=30)	181,23±8,80	>0,05	204,67±20,15	**<0,05**	**<0,01**
КГ1 (n=30)	181,40±10,69		190,67±21,09		>0,05
ЕГ2 (n=30)	180,67±6,92	>0,05	209,13±22,29	>0,05	**<0,01**
КГ2 (n=30)	182,83±6,77		207,10±41,52		**<0,01**

У той же час покращення результату у юнаків КГ1 не мало статистично достовірної відмінності (p>0,05), оскільки зросло тільки до 190,67 дотиків ± 21,09. На відміну від хлопців, у дівчат КГ2 зафіксовано статистично достовірне покращення кількості нанесених дотиків до 207,10 дотиків ±41,52 (p<0,01).

Також слід зауважити, що наприкінці педагогічного експерименту спостерігається статистично достовірні відмінності у кількості нанесених дотиків юнаками експериментальних та контрольних груп (p<0,01).

Покращення результатів темпу рухів кисті при виконанні «Теппінг-тесту» юнаків і дівчат експериментальних груп стали можливими завдяки використання спеціальних засобів для розвитку дрібної моторики. У той же час заняття зі спеціальної фізичної підготовки у контрольних групах відбувалось із переважним застосування засобів, спрямованих на розвиток сили, силової витривалості та швидкості.

Проведене нами педагогічне тестування засвідчило їх неефективність для розвитку динаміки темпу рухів.

Оцінка рівня уваги, стомлюваності, працездатності, а також стійкість до монотонної роботи курсантів, в якій необхідно підтримувати високий рівень уваги як і на початку педагогічного експерименту визначалась за показниками коректурної проби Бурдона-Анфімова.

Показники кількості переглянутих знаків і допущених помилок у пробі Бурдона-Анфімова протягом педагогічного експерименту наведено у таблиці 4.12.

Таблиця 4.12

Динаміка кількості переглянутих знаків і допущених помилок у пробі Бурдона-Анфімова курсантами протягом педагогічного експерименту (n=120)

Норматив	Група	$\overline{X} \pm S$				p (до – після)
		до	p	після	p	
Загальна кількість переглянутих знаків	**ЕГ1 (n=30)**	739,55±61,47	>0,05	841,65±65,87	**<0,01**	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	738,52±60,85		751,52±62,52		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	809,65±62,97	>0,05	901,13±66,23	**<0,01**	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	812,37±63,82		827,81±65,17		>0,05
Помилково закреслені знаки, к-сть	**ЕГ1 (n=30)**	2,43±1,68	>0,05	1,77±2,05	**<0,01**	>0,05
	КГ1 (n=30)	3,53±4,24		4,27±3,05		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	3,47±2,89	>0,05	3,83±5,07	>0,05	>0,05
	КГ2 (n=30)	2,77±3,05		4,37±3,25		**<0,01**
Помилково пропущені знаки, к-сть	**ЕГ1 (n=30)**	23,63±14,54	>0,05	11,97±10,13	**<0,01**	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	21,76±12,69		22,58±11,15		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	39,77±30,26	>0,05	9,83±5,74	**<0,01**	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	48,90±38,15		21,63±11,28		**<0,01**
Показник продуктивності, знаки	**ЕГ1 (n=30)**	845,76±136,87	>0,05	1160,91±133,52	**<0,01**	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	848,69±171,44		948,75±183,84		**<0,05**
	ЕГ2 (n=30)	929,48±133,77	>0,05	1189,33±227,31	**<0,01**	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	936,99±220,65		1034,42±144,95		>0,05

Аналіз кількості переглянутих знаків під час виконання проби Бурдона-Анфімова довів, що у курсантів експериментальних груп статистично достовірно ($p<0,01$) зросла їх кількість: у ЕГ1 до 841,65 знаків ± 65,87, у ЕГ2 – до 901,13 знаків ± 66,23. У курсантів контрольних груп збільшення кількості переглянутих знаків було не значне та статистично не достовірним ($p>0,05$).

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігається статистично достовірні відмінності у кількості переглянутих знаків юнаками та дівчатами експериментальних та контрольних груп ($p<0,01$).

У той же час зафіксовано відсутність статистично достовірних змін протягом експерименту у кількості помилково закреслених знаків у курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ1 ($p>0,05$). Не зважаючи на це наприкінці педагогічного експерименту зафіксовано статистично достовірні відмінності між кількістю помилково закреслених знаків у курсантів ЕГ1 та КГ1 ($p<0,01$): ЕГ1 – 1,77 знаки ±2,05; КГ1 – 4,27 знаки ±3,05. Середньогрупові значення у дівчат – ЕГ2 – 3,83 знаки ±5,07; КГ2 – 4,37 знаки ±3,25 ($p>0,05$).

На противагу описаному вище критерію у показнику кількості помилково пропущених знаків у ЕГ1, ЕГ2 та КГ2 протягом педагогічного експерименту відбулись статистично достовірні зміни ($p<0,01$): у ЕГ1 зменшилась з 23,63 знаки ± 14,54 до 11,97 знаки ± 10,13; у ЕГ2 – з 39,77 знаки ± 30,26 до 9,83 знаки ± 5,74; у КГ2 – з 48,90 знаки ± 38,15 до 21,63 знаки ± 11,28.

Також наприкінці педагогічного експерименту спостерігались статистично достовірні відмінності у кількості помилково пропущених знаків юнаками та дівчатами експериментальних та контрольних груп ($p<0,01$).

Аналіз продуктивності уваги показав, що у юнаків ЕГ1 та КГ1, дівчат ЕГ2 відбулись статистично достовірні зміни: у ЕГ1 середній результат зріс до 1160,91 знаки ± 133,52 ($p<0,01$); у КГ1 – до 948,75 знаки ± 183,84 ($p<0,05$); у ЕГ2 – до 1189,33 знаки ± 227,31($p<0,01$). У дівчат КГ2 зафіксовано поліпшення показника продуктивності, але статистично не достовірне ($p>0,05$).

Таким чином наприкінці педагогічного експерименту спостерігались статистично достовірні відмінності показника продуктивності між юнаками та дівчатами експериментальних та контрольних груп ($p<0,01$).

Для доповнення наукового матеріалу за динамікою розвитку таких важливих професійних якостей в роботі поліцейського НПУ, як – вибірковість і концентрація уваги наприкінці педагогічного експерименту був проведений тест Мюнстербергера (таблиця 4.13).

Таблиця 4.13

Динаміка зміни показників вибірковості та концентрації уваги курсантів І та ІІ курсів за тестом Мюнстербергера на етапі констатувального експерименту (n=120)

Норматив	**Група**	$\overline{X} \pm S$				**p (до – після)**
		до	**p**	після	**p**	
Кількість знайдених слів	**ЕГ1 (n=30)**	14,60±4,60	>0,05	18,70±4,09	**<0,01**	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	14,97±4,43		15,83±3,92		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	15,67±3,40	>0,05	21,77±2,51	**<0,01**	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	15,63±3,94		15,87±3,94		>0,05
Кількість пропущених слів	**ЕГ1 (n=30)**	9,17±4,09	>0,05	5,80±4,07	**<0,01**	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	9,23±4,61		8,53±4,61		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	8,67±3,34	>0,05	2,93±2,46	**<0,01**	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	8,13±3,83		8,30±3,79		>0,05
Кількість допущених помилок	**ЕГ1 (n=30)**	1,23±1,01	>0,05	0,50±0,78	>0,05	**<0,01**
	КГ1 (n=30)	0,80±0,89		0,63±0,85		>0,05
	ЕГ2 (n=30)	0,83±1,12	>0,05	0,20±0,48	**<0,01**	**<0,01**
	КГ2 (n=30)	1,23±0,90		0,83±1,02		>0,05

Аналіз середньостатистичних показників вибірковості уваги наприкінці педагогічного експерименту показав, що у юнаків та дівчат експериментальних груп відбулись статистично достовірні зміни у кількості знайдених слів ($p<0,01$): ЕГ1 – 18,70 слів ± 4,09, ЕГ2 – 21,77 слів ±2,51. У курсантів контрольних груп достовірних змін за цим показником не зафіксовано ($p>0,05$). Таким чином наприкінці педагогічного експерименту спостерігались статистично достовірні відмінності показника кількості знайдених слів між ЕГ1 – КГ1, ЕГ2 – КГ2 ($p<0,01$).

За показником кількості пропущених слів спостерігається подібна тенденція, де у юнаків та дівчат експериментальних груп відбулись статистично достовірні зміни ($p<0,01$): у ЕГ1 показник зменшився до 5,80 слів ± 4,07, у ЕГ2 – до 2,93 слів ± 2,46. У курсантів контрольних груп достовірних змін за цим показником не зафіксовано ($p>0,05$).

Отже наприкінці педагогічного експерименту також спостерігались статистично достовірні відмінності показника кількості пропущених слів між ЕГ1 – КГ1, ЕГ2 – КГ2 ($p<0,01$).

Відносно показника кількості допущених помилок слід зауважити, що у ЕГ1 він знизився до 0,50 слів ± 0,78 ($p<0,01$); ЕГ2 – 0,20 слів ± 0,48 ($p<0,01$). Статистично достовірні відмінності показника кількості пропущених помилок наприкінці педагогічного експерименту спостерігались тільки між ЕГ2 – КГ2 ($p<0,01$).

Аналіз показників вибірковості уваги після проведення експерименту показав, що кількість респондентів із високим показником вибірковості і концентрації уваги збільшилась у ЕГ2 на 60% ($p<0,01$), ЕГ1 на 33,4% ($p<0,01$), КГ2 на 10,0% ($p>0,05$) і ЕГ2 на 3,3% ($p>0,05$).

Отримані результати доводять ефективність запропонованої програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО, основою якої було:

– врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності курсантів при доборі засобів та методів фізичного виховання в системі практичних занять зі спеціальної фізичної та вогневої підготовки, а також в інших формах організації занять фізичними вправами;

– врахування мотиваційних пріоритетів у виборі рухової активності та видів спортом;

– комплексне використання різних форм організації занять фізичними вправами, як в режимі навчального дня, так і в позанавчальний час для досягнення належного рівня рухової активності;

– використання інтерактивних методів навчання в різні форми організації занять професійно-прикладної спрямованості;

– визначення раціонального співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки протягом навчального року.

Висновки до розділу 4

Спираючись на роботи провідних вчених, результати власних досліджень, було розроблено програму удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності.

Такий підхід сприяв реалізації в освітньому процесі «курсантоцентрованого підходу», у відповідності до якого курсант з його особистісними потребами, особливостями психофізіологічного стану знаходився у центрі уваги педагогів.

Повторне педагогічне тестування наприкінці педагогічного експерименту засвідчила ефективність розробленої експериментальної методики удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО.

У представників обох статей експериментальних та контрольних груп статистично достовірно поліпшився стан серцево-судинної системи за показником ЧСС ($p<0,01$) та показником індексу Руф'є ($p<0,01$-$0,05$). Зафіксовано підвищення абсолютних значень часу затримання дихання на вдиху за показником проби Штанге у юнаків ЕГ1 до 49,50 с ± 2,62 ($p<0,01$), у дівчат ЕГ2 до 49,80 с ± 2,23 ($p<0,01$) та часу затримання дихання на видиху за показником проби Генча: у юнаків ЕГ1 до 40,13 с ± 1,14 ($p<0,01$).

Відбулись позитивні зміни у рівні розвитку фізичних якостей у юнаків та дівчат обох груп, але статистично достовірні зміни ($p<0,01$) за всіма показниками зафіксовано тільки у юнаків ЕГ1. У дівчат ЕГ2 статистично достовірні зміни ($p<0,01$-$0,05$) відбулись за показниками усіх тестів за виключенням тесту «Човниковий біг 10×10 м».

Достовірне покращення у курсантів експериментальних груп відбулось у рівні розвитку психомоторних здібностей, розумової працездатності та властивостей уваги. Значно покращився результат «Теппінг-тесту».

У показниках оцінки рівня уваги, стомлюваності, працездатності, а також стійкість до монотонної роботи курсантів спостерігалось статистично достовірне підвищення кількості переглянутих знаків за показниками коректурної проби Бурдона-Анфімова, зменшення помилково пропущених знаків та показника продуктивності ($p<0,01$).

За тестом Мюнстербергера, який характеризує вибірковість уваги зафіксовано статистично достовірне покращення результатів тільки в експериментальних групах ($p<0,01$).

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність експериментальної методики удосконалення психофізичної підготовки курсантів. Її впровадження сприяло збільшенню обсягу рухової активності курсантів, підвищенню рівня розвитку фізичних якостей, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, уваги та стану нервової системи.

Матеріали розділу представлено в публікаціях [30, 31, 32, 33].

РОЗДІЛ 5
АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проблема забезпечення належного рівня фізичної та психічної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, до професійної діяльності завжди знаходилась у центрі уваги науковців. Пильна увага вчених та педагогів до зазначеного питання обумовлюється тим, що високий рівень фізичних та психічних кондицій майбутніх поліцейських є одними із ключових аспектів, що забезпечують їх успішне навчання та якісне виконання службових обов'язків під час подальшої роботи у правоохоронних органах.

До того ж, реформування правоохоронної системи України зумовило підвищення вимог до якості організації освітнього процесу в ЗВО із специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських, необхідність переорієнтації освітнього процесу на розвиток особистості та подальшу її адаптацію до професійної діяльності.

Складність та нестабільність криміногенної ситуації в державі висувають все більш високі вимоги до рівня розвитку фізичних та психічних якостей працівників правоохоронних структур. З урахуванням зростаючої складності та різноманітності завдань, які стоять перед сучасними правоохоронцями, підвищується і значення їх якісної психофізичної підготовки, що являє собою систему організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на формування і вдосконалення професійно-важливих навиків, умінь, знань, розвиток фізичних та психічних якостей, від яких залежить успішність професійної діяльності.

Майбутні поліцейські мають бути готовими діяти в умовах гласності, жорстокого контролю з боку виконавчих органів, судів, прокуратури, адвокатури, громадськості, спеціальних агентств, що значно підвищує вимоги до розвитку їхніх психічних якостей, здатності протидіяти психоемоційному напруженню, стресостійкості.

Новими викликами стали зміни сучасної концепції правоохоронної діяльності, пов'язані із введенням воєнного стану в Україні, у зв'язку з чим, передбачено можливість використання поліцейських в якості бойових одиниць, спроможних діяти в умовах реальної загрози та бути готовими до застосування табельної вогнепальної зброї [20, 112, 113].

В той же час, незважаючи на те, що в ЗВО МВС України приділяється значна увага підготовці поліцейських кадрів багато дослідників [135, 161] акцентують увагу на тому, що існує тенденція до зниження фізичних кондицій курсантів, а випускники не досягають необхідного рівня психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням [138, 140, 166, 170, 191]. Молоді правоохоронці часто не здатні швидко орієнтуватись в екстремальних умовах службової діяльності, адекватно оцінювати ступінь небезпеки, що може призводити до трагічних наслідків. Тому, існує необхідність пошуку шляхів удосконалення психофізичної підготовки майбутніх поліцейських [12, 65, 200, 216,].

Сприяти підвищенню ефективності психофізичної підготовки майбутніх правоохоронців може застосування особистісно-орієнтованого підходу при виборі засобів та методів фізичного виховання, визначенні величини та спрямованості фізичних навантажень. За твердженнями науковців [49, 129, 166, 168, 282], успішне навчання неможливе без урахування індивідуальних особливостей тих, хто займається, профілювання процесу психофізичної підготовки відповідно до особливостей майбутньої професії, впровадження в освітній процес інноваційних педагогічних технологій [5, 71, 80, 95, 117, 236, 238].

Аналіз змісту освітньо-професійної програми ДДУВС «Право (поліцейські)» зі спеціальності 081 Право та робочих начальних програм з освітніх компонентів свідчить, що професійно-прикладна фізична підготовка курсантів здійснюється освітніми компонентами «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», «Особиста безпека поліцейського» та «Вогнева підготовка». Комплексне використання засобів

зазначених дисциплін забезпечує розвиток професійно значущих фізичних та психічних якостей майбутніх правоохоронців, формування необхідних рухових умінь та навиків. Сумарний обсяг навчального часу, відведеного на підготовку курсантів І і ІІ курсів ННІППФП ДДУВС в межах зазначених освітніх компонентів складає 630 годин, з яких тільки 16 (2,5%) год. відведено на загальну фізичну підготовку. На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки переважно використовуються засоби, орієнтовані на розвиток у курсантів сили, швидкості; формування ударної, кидкової техніки, технік затримання і звільнення від захватів. Таким чином, в межах навчального часу майже не приділяється уваги забезпеченню належного рівня загальної фізичної підготовленості курсантів, зокрема, розвитку витривалості, гнучкості, координаційних здатностей.

Аналіз змісту навчальної документації та результати педагогічних спостережень свідчать, що в останні роки в ЗВО відбулось скорочення обсягу аудиторних занять із зазначених освітніх компонентів, відміна обов'язкових щоденних занять із фізичної підготовки, що призвело до зменшення обсягів рухової активності курсантів.

Зокрема, в освітньому компоненті «Вогнева підготовка» збільшено обсяги годин на самостійну, індивідуальну роботи, за рахунок скорочення практичних занять. Зазначені зміни в освітньому процесі обумовлюють підвищення вимог до самостійності курсантів, формування в них відповідальності за стан власного здоров'я, мотивації до фізичного та психічного самовдосконалення засобами фізичного виховання в різних формах організації занять, як в режимі навчального дня, так і в позанавчальний час.

Формування свідомого ставлення здобувачів освіти до занять фізичною культурою потребує вивчення їх мотиваційних пріоритетів у виборі різних видів рухової активності, визначення факторів, що спонукають молодих людей до занять та таких, що навпаки заважають регулярно займатись фізичними вправами. З метою визначення зазначених факторів було

проведено анкетування, за результатами якого встановлено, що не займаються фізичною культурою у позанавчальний час 39% курсантів I курсу, 43,1% – II курсу та 55,5% – IV курсу. При цьому, навіть серед курсантів які займаються фізичною культурою сумарний обсяг спеціально організованої рухової активності, за виключенням навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки, складає 2-3 години на тиждень. Такі результати підтверджують дані науковців про низький рівень мотивації більшості здобувачів освіти до занять фізичною культурою [19, 41, 65, 103, 120, 162] та недостатній рівень їхньої рухової активності [38, 201, 279, 286, 290].

Результати анкетування курсантів та педагогічних спостережень дозволили встановити, що тривалість навчального дня курсантів (враховуючи час, що витрачається на виконання самостійну роботу та підготовку до занять) складає від 8 до 10 годин на добу і характеризується довготривалим перебуванням в одноманітному положенні, високим емоційним напруженням та тривалою розумовою діяльністю. Переважна більшість здобувачів освіти відчувають втому в кінці навчального дня, зменшення гостроти зору, напруження м’язів спини, ніг, плечового поясу. Такі дані узгоджуються з результатами досліджень низки науковців [26, 103, 130, 131, 167] та потребують впровадження в режим навчального дня форм занять фізичними вправами, що можуть сприяти зниженню стомлення, підвищення фізичної та розумової роботоздатності здобувачів [257, 260, 285, 287].

Серед мотивів, що спонукають курсантів до занять фізичною культурою одними із провідних є бажання знизити зайву вагу та удосконалити форму тіла, що підтверджує результати досліджень [2, 3, 97, 128, 233]. Примітним є той факт, що на відміну від представників інших спеціальностей [138,142], для курсантів велику вагомість має необхідність підготовки до професійної діяльності, що обумовлюється специфікою службової діяльності поліцейських.

Таким чином, аналіз навчальної документації, результатів анкетування здобувачів освіти та педагогічних спостережень дозволив визначити фактори, що, на нашу думку, знижують ефективність психофізичної підготовки курсантів: практичні дисципліни (спеціальна фізична, тактика-спеціальна, вогнева підготовка) віднесено до вибіркових компонентів освітньо-професійних програм; відмінено практику проведення обов'язкових щоденних занять з фізичної підготовки; в освітньому процесі переважають авторитарні методи викладання; відсутній індивідуальний підхід до розвитку фізичних кондицій і психічних якостей; не враховуються мотиваційні пріоритети курсантів у виборі рухової активності, що призводить до зниження інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Визначення фізичного стану досліджуваних на початку експерименту здійснювалось за показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Дані, отримані в ході констатувального експерименту свідчать, що загалом антропометричні показники курсантів обох статевих груп знаходилися в межах вікових норм. Нами визначено показники довжини і маси тіла, індекс маси тіла.

Для оцінки параметрів функціональних систем організму курсантів застосовувалися вимірювання ЧСС, функціональні проби Штанге і Генча. За показниками функціонального стану серцево-судинної системи курсантів виявлене незначне підвищення частоти серцевих скорочень у стані спокою.

Дослідження стану дихальної системи за допомогою функціональних проб Штанге та Генча свідчить про відповідність їх результатів віковим нормам.

Порівнюючи показники фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, отримані нами в ході дослідження з даними інших авторів [38, 52, 195] можна відмітити спільні тенденції.

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості курсантів засвідчив низький рівень розвитку швидкісних якостей, витривалості та

координаційних здатностей, що узгоджується з даними М.Я. Гресь [52], О.Ю. Марченко, О.С. Холодової [120], К.В. Пронтенка, С.В. Русанівського та інших [177], В.Р Римика [195], І.Л. Шлямара [242], В.П. Ягодзінського [246], Ярещенко О.А. [249].

Визначення стану нервової системи курсантів за результатами «Теппінг-тесту» на початку дослідження, показало, що понад 40% курсантів усіх груп не відповідали нормативним вимогам щодо рівня розвитку психомоторних властивостей працівників поліції (не змогли нанести 180 дотиків упродовж 30 с), що підтверджує результати досліджень Криволапчука В.О. та ін. [178].

Визначення рівня розвитку параметрів уваги курсантів за результатами коректурної проби Бурдона-Анфімова та тестом Мюнстербергера засвідчили переважання низького рівня вибірковості і концентрації уваги в усіх групах досліджуваних, наявність ознак розвитку раннього стомлення та занадто високої кількості помилок, що узгоджується з даними С.М. Безпалого, Ю.В. Вереньги, О.Г. Бєліх, С.М. Козенко [11], М.В. Корчагіна, О.М. Ольхового [93], С.Ф. Костіва [95], А.С. Лущак [118], В.В. Пічуріна [170].

Результати констатувального експерименту стали основою для розробки програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських. Програма включала: мету, завдання, принципи, види підготовки, засоби, методи, форми організації занять, види контролю, критерії ефективності. індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності курсантів при виборі засобів та методів фізичного виховання під час організації аудиторних та позанавчальних занять професійно-прикладної спрямованості.

Доцільність врахування особливостей нервової діяльності курсантів обумовлюється тим, що вони проявляються в різній швидкості реакцій,

порогах чутливості, властивостях уваги, пам’яті, спостережливості, кмітливості, інтересах.

Знання викладачами властивостей темпераменту здобувачів освіти допомагає зрозуміти особливості їхньої поведінки, прогнозувати закономірності і результати діяльності, варіювати різні методи виховних впливів, підбирати оптимальний підхід до організації освітнього процесу; адаптувати методику навчання до особливостей кожного курсанта, враховуючи його темп навчання, здатність до концентрації, рівень стресостійкості, виявити осіб, схильних до помилок під впливом стресу або інших факторів дозволяє своєчасно вжити заходів для корекції їхньої підготовки та запобігти можливим нещасним випадкам під час виконання службових обов'язків. Врахування індивідуальних особливостей нервової діяльності кожного курсанта дозволяє максимально ефективно реалізувати «курсантоцентрований» підхід.

Зокрема, врахування особливостей темпераменту під час формування навичок поводження з вогнепальною зброєю сприяє підвищенню точності стрільби та скороченню часу, необхідного для досягнення необхідного рівня майстерності.

Врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності курсантів в процесі вогневої підготовки передбачало комплектування малих груп при проведенні практичних занять, консультацій, формуванні змін на аудиторних заняттях наступним чином: група курсантів із неврівноваженою нервовою системою (холерик, меланхолік) та група курсантів, які мали врівноважений темперамент (сангвінік, флегматик). Темперамент курсантів враховувався також при визначенні послідовності під час складання контрольних робіт і завдань, контрольних нормативів, заліків.

Під час проведення практичних занять з вогневої підготовки з курсантами, які мали неврівноважену нервову систему (холерик, меланхолік), збудливу психіку, застосовувалась методика, що спрямована на

заспокоєння психологічного стану, досягнення психічної рівноваги. Під час роботи з курсантами, які мали врівноважену нервову систему (сангвінік, флегматик) – акцент навчання здійснювався на встановлення зворотного зв'язку і комунікації з ними.

Врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності курсантів в процесі фізичної підготовки передбачало надання їм рекомендацій щодо вибору засобів фізичного виховання, методів виконання фізичних вправ. Для забезпечення належного рівня рухової активності усім учасникам експерименту рекомендувалось навчальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки доповнювати самостійними тренувальними заняттями, заняттями у спортивних секціях, виконанням ранкової гігієнічної гімнастики та комплексів фізкультурних пауз в режимі навчального дня. Перевагами в використанні зазначених підходів і форм організації занять з фізичної підготовки є те, що вони доповнюють аудиторні заняття, розвивають у курсантів здатність планувати свою діяльність, забезпечують досягнення належних норм рухової активності здобувачів.

При виборі видів рухової активності було рекомендовано займатись: холерикам бойовими мистецтвами, спринтерським бігом, кросфітом; сангвінікам – командними видами спорту, аеробікою, танцями, плаванням; флегматикам – йогою, пілатесом, бігом на довгі дистанції, оздоровчою або скандинавською ходьбою, їздою на велосипеді; меланхолікам: ходьбою – звичайною або скандинавською**,** бігом, плаванням, їздою на велосипеді, йогою.

Під час проведення занять з фізичної підготовки із сангвініками використовувались перемінний, ігровий, змагальний, повторний та інтервальний методи фізичного виховання; з холериками перевага надавалась круговому, повторному, інтервальному, змагальному, ігровому методам; з флегматиками і меланхоліками – рівномірному, перемінному і повторному методам фізичного виховання.

Планування психофізичної підготовки курсантів протягом навчального року здійснювалось в 4 етапи: етап адаптації; етап базової фізичної підготовки; етап спеціальної фізичної підготовки; етап професійно-орієнтованої підготовки. Раціонального співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки на етапах психофізичної підготовки визначалось за результатами експертного опитування фахівців.

Для підвищення ефективності психофізичної підготовки застосовувались інтерактивні методи навчання, вибір яких для курсантів здійснювався з урахуванням особливостей їх темпераменту.

Курсанти контрольних груп займались за програмами ДДУВС.

Ефективність експериментальної програми психофізичної підготовки визначалась на основі порівняльного аналізу показників фізичного і психічного стану стану юнаків і дівчат експериментальних та контрольних групп протягом дослідження.

Аналіз отриманих даних свідчить, що наприкінці навчального року спостерігалося достовірне зниження ЧСС у представників обох статей: ЕГ1 – на 5,0 уд.·хв.$^{-1}$, КГ1 – на 5,06 уд.·хв.$^{-1}$, ЕГ2 – на 10,33 уд.·хв.$^{-1}$, КГ2 – на 8,6 уд.·хв.$^{-1}$ ($p<0,01$). Отримані дані свідчать про позитивні фізіологічні зміни, економізацію роботи серцево-судинної системи курсантів.

Протягом педагогічного експерименту спостерігалось статистично достовірне ($p<0,01$) підвищення абсолютних значень показників у пробах Штанге та Генча, що свідчить про підвищення функціональних можливостей дихальної системи досліджуваних. Так, у юнаків ЕГ1 тривалість затримки дихання на вдиху за пробою Штанге збільшилась до 49,50 с ± 2,62 ($p<0,01$); у дівчат ЕГ2 – до 49,80 с ± 2,23 та КГ2 – до 47,13 с ± 3,05; у юнаків КГ1 також спостерігається тенденція до покращення показників до 47,13 с ± 2,54, але ці зміни статистично не достовірні ($p>0,05$).

За результатами проби Генча також виявлено статистично достовірне ($p<0,01$-$0,05$) покращення результатів. Збільшення часу затримки дихання на

видиху у юнаків ЕГ1 відбулося до значення 40,13 с ± 1,14, КГ1 – до 37,70 с ± 2,81; у дівчат ЕГ2 – до 38,00 с ± 1,51, КГ2 – до 36,77с ± 2,86.

Дослідження фізичної роботоздатності учасників експерименту за індексом Руф'є свідчить, що протягом експерименту відбулось її статистично достовірне покращення майже в усіх групах досліджуваних ($p<0,01$-$0,05$). Так, рівень роботоздатності у курсантів груп ЕГ1, КГ1 та ЕГ2 підвищився з задовільного до середнього. Лише у групі КГ2 переважна більшість курсанток залишились на задовільному рівні роботоздатності. Абсолютні значення індексу Руф'є наприкінці експерименту становили: ЕГ1 – 8,77 ум.од. ± 1,25, КГ1 – 9,83 ум.од. ± 1,42; ЕГ2 – 9,23 ум.од. ± 0,82, КГ2 – 10,67 ум.од. ± 1,30.

Аналіз показників фізичної підготовленості свідчить, що у досліджуваних спостерігається позитивна динаміка у рівні розвитку фізичних якостей протягом експерименту. Зафіксовано статистично достовірні зміни (на рівні $p<0,01$) за всіма показниками у юнаків ЕГ1. У дівчат ЕГ2 статистично достовірні зміни (на рівні $p<0,01$-$0,05$) відбулись за показниками усіх тестів за виключенням тесту «Човниковий біг 10×10 м».

Дослідження рівня розвитку статичної рівноваги свідчить, що протягом експерименту відбулося статистично достовірне збільшення тривалості її утримання на правій та лівій нозі у представників експериментальних груп обох статей ($p<0,01$). Так наприкінці експерименту середній результат утримання рівноваги на правій та лівій нозі у юнаків ЕГ1 збільшився до 55,87 с ± 7,49 та 53,87 с ± 9,83, відповідно; у дівчат ЕГ2 до 52,57 с ± 9,82 та 48,37 с ± 11,59, відповідно.

При цьому, спостерігається наявність статистично достовірних відмінностей у рівні розвитку рівноваги між курсантами обох статей експериментальних та контрольних груп у показниках часу утримання рівноваги на правій нозі та часу утримання рівноваги на лівій нозі у юнаків ($p<0,01$).

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості за 5-бальною шкалою, відповідно до нормативних вимог ДДУВС засвідчив наявність статистично достовірних змін (на рівні $p<0,01$) у представників обох статей експериментальних груп. Винятком є лише середній бал за тестом «Човниковий біг 10×10 м» у дівчат, до статистично достовірні зміни не відбулись ($p>0,05$).

У курсантів контрольних груп статистично достовірне підвищення середнього балу відбулось у тестах «Біг 1000 м» у КГ2 та «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» у КГ1.

Аналіз динаміки темпу рухів кисті досліджуваних за результатами «Теппінг-тесту» свідчить, що наприкінці експерименту збільшився відсоток юнаків та дівчат експериментальних груп, які змогли виконати норматив НПУ та нанести 180 та більше дотиків за 30 с (на 30% в ЕГ1 та на 43,4% в ЕГ2). У той час, як у КГ1 на 6,6% знизилась кількість юнаків, які були спроможні показати цей результат, а у КГ2 кількість курсанток, які змогли досягти нормативних вимог зросла лише на 6,6%. Аналіз розвитку параметрів уваги за коректурною пробою Бурдона-Анфімова довів, що у курсантів експериментальних груп спостерігається підвищення її продуктивності, про що свідчить статистично достовірне ($p<0,01$) збільшення кількості переглянутих знаків: у ЕГ1 до 841,65 ± 65,87, у ЕГ2 – до 901,13 ± 66,23. У курсантів контрольних груп збільшення кількості переглянутих знаків було не значним ($p>0,05$).

Дослідження рівня розвитку вибірковості уваги за тестом Мюнстербергера наприкінці педагогічного експерименту показав, що у юнаків та дівчат експериментальних груп відбулись статистично достовірні збільшення у кількості знайдених слів ($p<0,01$): ЕГ1 – 18,70 слів ± 4,09, ЕГ2 – 21,77 слів ±2,51. У курсантів контрольних груп достовірних змін за цим показником не зафіксовано ($p>0,05$). За показником кількості пропущених слів спостерігається подібна тенденція, де у юнаків та дівчат експериментальних груп відбулись статистично достовірні зміни ($p<0,01$): у

ЕГ1 показник зменшився до 5,80 слів ± 4,07, у ЕГ2 – до 2,93 слів ± 2,46. У курсантів контрольних груп достовірних змін за цим показником не зафіксовано ($p>0,05$). Таким чином, у здобувачів експериментальних груп наприкінці експерименту спостерігається достовірно кращі показники за рівнем розвитку параметрів уваги порівняно із курсантами експериментальних груп.

Отже, результати формувального педагогічного експерименту дають підставу стверджувати про ефективність розробленої програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності.

За результатами дослідження отримано три групи даних.

Підтверджено дані:

- Ю.В. Вереньги [38], О.А. Моргунова, О.А. Ярещенко [137, 249], Т. Вайди, О. Кузнєцова [29], М.О. Боровика [21], А.В. Леоненко, Андрущенко М.М. [115], М.Ю. Пожидаєва [175] про недостатній рівень фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців;

- А.Р. Лущака [118] про доцільність врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання для підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки, розвитку професійно значущих фізичних та психічних якостей особистості;

Доповнено та розширено наукові данні:

- В.В. Бондаренко, Н.Ю. Худякової, Ю.І. Давигори, С.В. Русановського, С. Решко, О. Кузенкова, О. Тихого [16, 17, 18], В.В. Захожого [72], О.Е. Коломийцевої [91], О. Кошелевої, Л. Татарченко, В. Рузанова, А. Максимова [97], О.І. Тьорло [221], Н.Ю. Худякової [223] про особливості організації рухової активності юнацької молоді та здобувачів вищої освіти;

- Г.В. Безверхньої, В.В. Цибульської, Г.І. Гончара [10], М.О. Боровика [21], О.О. Євтушка [64], І.В. Жданової, І.В. Ластовець [65], Л.М. Захаренко, О.О. Малоголової, Т.І. Юрченко-Шеховцової [71], С.М. Ірхіної [78], Д. Кисленко [82], А. Ковтуна, Т. Шипіло [88], О.В. Лахтадира, Т.В. Соланика [114], О.В. Луценко [117], Ж.В. Малахової, Т.О. Бєлкової [126], О.Ю. Марченко [128], Н. Москаленко, О. Кошелевої, Т. Сидорчука, О. Піскарькової, А. Максимова [142], О.В. Отравенко, О.Д. Шинкарьової [160], В.П. Родигіної [198], Н.М. Теслик [216], Є.Є. Франківа [228] про особливості мотиваційних пріоритетів та формування мотивації до фізичного самовдосконалення в учнівської та студентської молоді;

- С.М. Безпалого, Ю.В. Вереньги, О.Г. Бєліха, С.М. Козенка [11], Є.О. Карабанова [79], В.В. Пічуріна [170], В.В. Барко В.В., В.І. Барко, В.Г. Бабенка, І.О. Дубова, В.О. Криволапчука, Л.А. Кирієнка, В.П. Остаповича, Н.О. Яреми, І.І. Пампура [178] про стан уваги та рівень розвитку психоморних властивостей здобувачів освіти;

- А.О. Бахтій [9], Т.М. Васецької [27], М.М. Василенко, І.В. Хрипко, П.М. Марина [28], Ю.З. Гільбуха [47], С.В. Дем'янишиної [56], А.С. Євтифієва, С.В. Бочкарева, І.О. Полякова [63], А.С. Мичко [133], Н.М. Семи Н.М. [205], Н.В. Сабліної [202], С.М. Сергєєва [206], Н.А. Харченко [232] про врахування властивостей темпераменту в освітньому процесі та формування індивідуального стилю діяльності здобувачів вищої освіти.

До нових результатів роботи належать:

- теоретичне обґрунтування структури та змісту програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, яка містить: мету, завдання, принципи, засоби, методи, форми організації занять, етапи реалізації, критерії ефективності;

- наукове обґрунтування особливостей застосування засобів та методів фізичного виховання на навчальних заняттях із освітніх компонентів «Вогнева підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», а також в системі самостійних занять курсантів в залежності від типу вищої нервової діяльності курсантів;

- визначення раціонального співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах реалізації програми;

- визначення позитивного впливу програми психофізичної підготовки, побудованої на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності на показники фізичного стану та психічні властивості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сучасна психофізична підготовка майбутніх поліцейських являє собою систему організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на отримання спеціальних знань, умінь, практичних навичок, способів мислення, професійних, морально-етичних цінностей, спеціальних компетентностей, світоглядних та громадянських якостей, що забезпечує готовність до виконання службових обов'язків.

Важливе місце в цьому процесі відводиться фізичній та психологічній підготовці курсантів ЗВО, що здійснюють підготовку поліцейських, оскільки їх майбутня професійна діяльність часто пов'язана із ризиком для стану здоров'я і життя. Особливо актуальним стає забезпечення якісної психофізичної підготовки майбутніх правоохоронців у зв'язку із розширенням повноважень поліції в умовах воєнного стану.

Занепокоєння науковців викликає той факт, що на теперішній час спостерігається недостатній рівень фізичної підготовленості курсантів ЗВО, які здійснюють підготовку поліцейських; існує тенденція до зниження їхніх фізичних кондицій на старших курсах, що негативно впливає на якість формування професійних умінь і навичок. Таким чином, випускники не досягають необхідного рівня психофізичної готовності до виконання завдань за призначенням, що потребує пошуку шляхів підвищення ефективності психофізичної підготовки майбутніх правоохоронців.

Одним із шляхів вирішення зазначеної проблеми є індивідуалізація навчання здобувачів освіти, зокрема, врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності майбутніх поліцейських при плануванні та проведенні занять професійно-прикладної спрямованості.

2. Результати анкетування досліджуваних свідчать, що 39% курсантів I курсу, 43,1% – II курсу та 55,5% – IV курсу не приділяють уваги заняттям

фізичною культурою та спортом в позанавчальний час. Основними причинами, що перешкоджають таким заняттям є: велика кількість аудиторних занять на день, необхідність виконання великої кількості завдань з освітніх компонентів, відсутність цікавих для них секцій та відсутність бажання; велике навантаження на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки; участь у господарських роботах. Серед мотивів, що спонукають курсантів до занять фізичною культурою переважають бажання знизити зайву вагу та удосконалити форму тіла, підготовка до майбутньої професійної діяльності.

Переважна більшість курсантів зазначили, що відчувають значне стомлення наприкінці навчального дня, що супроводжується погіршенням сприйняття інформації, відчуттям напруження у м'язах спини, плечового поясу, ніг. Така ситуація потребує формування у курсантів навичок застосування засобів фізичного виховання для корекції фізичного та психічного стану в режимі навчального дня.

Аналіз результатів анкетування курсантів, власних педагогічних спостережень та вивчення навчальної документації дозволили визначити фактори, що знижують ефективність психофізичної підготовки майбутніх поліцейських: нерівномірність розподілу навчального навантаження, необхідність опанування великого обсягу інформації в стислі терміни, збільшення часу перебування здобувачів за партою, високе емоційне напруження; застосування авторитарних методів викладання; відсутність індивідуального підходу.

3. Результати констатувального експерименту свідчать про відповідність антропометричних параметрів фізичного розвитку курсантів віковим нормам, серед досліджуваних відсутні особи з надлишковою або недостатньою масою тіла. У показниках функціонального стану серцево-судинної системи курсантів виявлене незначне підвищення частоти у стані спокою. Функціональні проби із затримкою дихання відповідали віковій нормі. Статистично достовірних відмінностей серед показників фізичного

розвитку у курсантів експериментальних та контрольних груп не виявлено ($p>0,05$).

Визначення фізичної роботоздатності курсантів за пробою Руф'є свідчить, що переважна більшість дівчат та юнаків, як контрольних, так й експериментальних груп мали низький і нижче за середній рівні результатів.

Дослідження показників фізичної підготовленості курсантів на початку експерименту засвідчило низький рівень розвитку швидкісних якостей, витривалості та координаційних здібностей. Час утримання статичної рівноваги на правій і лівій нозі у представників обох статей відповідав рівню нижчому за середній. Статистично достовірної різниці у результатах тестування фізичної підготовленості юнаків та дівчат контрольних та експериментальних груп не виявлено за жодним із показників, що використовувались в ході дослідження ($p>0,05$).

4. Аналіз результатів дослідження стану нервової системи курсантів за допомогою «Теппінг-тесту» показав, що 40% юнаків КГ1 і 43,3% ЕГ1, 46,6% дівчат КГ2 і 53,4% ЕГ2 не змогли нанести 180 дотиків упродовж 30 с, тобто не відповідали нормативним вимогам щодо рівня розвитку психомоторних властивостей працівників НПУ.

Дослідження властивостей уваги курсантів за коректурною пробою Бурдона-Анфімова та тестом Мюнстербергера засвідчили, що розвиток стійкості, концентрації та вибірковості уваги знаходились на низькому рівні в усіх групах досліджуваних. Виявлено зниження продуктивності роботи на тлі відволікаючих чинників, суб'єктивних перешкод, неспроможність підтримувати високий темп роботи упродовж встановленого часу при тестуванні.

5. На основі результатів констатувального експерименту була розроблена програма психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських, побудована на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності здобувачів освіти. Програма містила наступні

структурні елементи: мету, завдання, принципи, види підготовки, засоби, методи, форми організації занять, види контролю, критерії ефективності і будувалась в 4 етапи: етап адаптації; етап базової фізичної підготовки; етап спеціальної фізичної підготовки; етап професійно орієнтованої підготовки. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на кожному етапі визначалось за результатами експертного опитування.

Курсантам надавались індивідуальні рекомендації щодо вибору засобів фізичного виховання, методів виконання фізичних вправ, визначенні фізичних навантажень в системі самостійних занять фізичними вправами. Для забезпечення належного рівня рухової активності навчальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки доповнювалися самостійними тренувальними заняттями, заняттями у спортивних секціях, виконанням ранкової гігієнічної гімнастики та комплексів фізкультурних пауз в режимі навчального дня.

Такий підхід до організації психофізичної підготовки сприяв реалізації «курсантоцентрованого підходу», у відповідності до якого здобувач з його особистісними потребами, особливостями психофізіологічного стану знаходився у центрі уваги педагогів.

6. Для визначення ефективності експериментальної програми удосконалення психофізичної підготовки майбутніх поліцейських наприкінці дослідження проводилось повторне тестування показників фізичного та психічного стану курсантів. Аналіз отриманих результатів свідчить, що:

- у юнаків та дівчат експериментальних і контрольних груп статистично достовірно поліпшився стан серцево-судинної системи за ЧСС у стані спокою ($p<0,01$), спостерігається підвищення рівня фізичної роботоздатності за індексом Руф'є ($p<0,01$-$0,05$); збільшення тривалості часу затримання дихання на вдиху за показником проби Штанге у юнаків ЕГ1 до 49,50 с ± 2,62 ($p<0,01$), у дівчат ЕГ2 до 49,80 с ± 2,23 ($p<0,01$) та результатів у пробі Генча: у юнаків ЕГ1 до 40,13 с ± 1,14 ($p<0,01$);

- наприкінці дослідження спостерігаються статистично достовірні зміни (на рівні $p<0,01$) за всіма показниками фізичної підготовленості у

юнаків ЕГ1. У дівчат ЕГ2 статистично достовірні зміни (на рівні $p<0,01$-$0,05$) відбулись за показниками усіх тестів за виключенням тесту «Човниковий біг 10×10 м»;

- оцінювання фізичної підготовленості за 5-бальною шкалою, відповідно до нормативних вимог ДДУВС засвідчило наявність статистично достовірних змін (на рівні $p<0,01$) у представників обох статей експериментальних груп. Винятком є лише середній бал за тестом «Човниковий біг 10×10 м» у дівчат, до статистично достовірні зміни не відбулись ($p>0,05$). У курсантів контрольних груп статистично достовірне підвищення середнього балу відбулось у тестах «Біг 1000 м» у КГ2 та «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» у КГ1;

- дослідження динаміки темпу рухів кисті за результатами «Теппінг-тесту» свідчить, про збільшення кількості курсантів експериментальних груп, які змогли виконати норматив НПУ (на 30% в ЕГ1 та на 43,4% в ЕГ2); у контрольних групах значних змін не відбулося;

- у курсантів експериментальних груп спостерігається підвищення продуктивності уваги за коректурною пробою Бурдона-Анфімова (про що свідчить статистично достовірно ($p<0,01$) збільшення кількості переглянутих знаків: у ЕГ1 до 841,65 знаків ± 65,87, у ЕГ2 – до 901,13 знаків ± 66,23) та її вибірковості за тестом Мюнстербергера (що підтверджується статистично достовірним збільшенням кількості знайдених слів ($p<0,01$): ЕГ1 – 18,70 слів ± 4,09, ЕГ2 – 21,77 слів ±2,51 та зменшенням помилково пропущених: у ЕГ1 показник зменшився до 5,80 слів ± 4,07, у ЕГ2 – до 2,93 слів ± 2,46. У курсантів контрольних груп достовірних змін за показниками розвитку уваги не зафіксовано ($p>0,05$). Таким чином, отримані дані свідчать про позитивний вплив експериментальної програми на показники фізичного та психічного стану курсантів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці структури та змісту програм удосконалення психофізичної підготовки працівників НПУ.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації розроблено для курсантів з метою застосування в процесі самостійних занять фізичними вправами.

Самостійні заняття фізичними вправами є досить значущими, хоч і не головними формами фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Залучення здобувачів до самостійних занять фізичною культурою може сприяти істотному підвищенню її ефективності за умов розумного керування ними, раціонального планування фізичних навантажень. Однак, організація режиму самостійних занять зіштовхується з цілим рядом труднощів, головної з яких є недолік знань про правила проведення самостійних занять, розуміння сутності його складових частин, їхнього функціонального призначення, а також елементів контролю.

Гігієнічне забезпечення індивідуальних (самостійних) форм занять фізичною культурою передбачає здійснення наступних заходів:

- навчання здобувачів основним правилам дозування фізичних навантажень, методам самоконтролю за станом здоров’я і фізичної підготовленості;
- вибір фізичних вправ потрібних і важливих для конкретної особи з погляду поліпшення стану здоров’я і фізичної підготовленості з урахуванням розвитку окремих фізичних якостей, індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності тощо.

Основними формами організації самостійних занять фізичними вправами: самостійні тренувальні заняття, ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж навчального дня (фізкультурні паузи).

Самостійні тренувальні заняття повинні сприяти розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров’я, підвищенню працездатності. Самостійні тренувальні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою (включають підготовчу, основну та заключну частини). Найбільш розповсюджені засоби самостійних занять у ЗВО – це ходьба, біг, крос,

доріжки здоров’я, плавання, їзда на велосипеді, стрибки зі скакалкою, силові вправи, загартовувальні процедури тощо.

Рекомендації щодо застосування ходьби та бігу в самостійних тренувальних заняттях курсантів. Найбільш простими і доступними для використання в системі самостійних занять є ходьба та біг. Ці вправи являють собою природні локомоторні акти, легко і точно дозуються, доступні в будь-який час року, не вимагають спеціальних умов і пристосувань, мають високу оздоровчу ефективність. Але, слід зазначити, що прискорена ходьба як самостійний тренувальний засіб для здобувачів освіти може використовуватися лише на першому (підготовчому) етапі занять або в якості відновлювального засобу, після перенесених захворювань. Надалі, по мірі зростання тренованості, заняття оздоровчою ходьбою повинні змінюватися біговими вправами. В залежності від співвідношення таких параметрів навантаження як: тривалість бігу, кілометраж або метраж дистанції, наявності інтервалів відпочинку та їх тривалість бігові вправи можна застосовувати для розвитку загальної або швидкісної витривалості, бистроти.

Загальний вплив бігу на організм пов'язаний зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією бракуючих енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу і зниженням захворюваності.

Тренування з бігу на витривалість є незамінним засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, які викликають хронічне нервове перенапруження. Оздоровчий біг (в оптимальному дозуванні) у поєднанні з водними процедурами є кращим засобом боротьби зі стресами, викликаними нервовим перенапруженням та інформаційним перенавантаженням. У результаті знімається нервова напруга, поліпшується сон і самопочуття, підвищується працездатність. Особливо важливим це є для курсантів, які мають меланхолічний темперамент, оскільки вони є найбільш вразливою категорією здобувачів освіти здобувачів освіти. Спеціальний ефект бігового

тренування полягає в підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи та аеробної продуктивності організму.

При заняттях бігом слід керуватися такими принципами:

1. Тренувальне навантаження повинно бути оптимальним та індивідуальним (принцип індивідуалізації), тобто найменший обсяг навантаження з інтенсивністю, що відповідає функціональним можливостям організму, повинен забезпечити найбільший ефект.

2. Біг повинен приносити радість, задоволення.

3. Початківцю краще бігати одному, тому що при бігу в групі виникає суперництво, яке призводить до неконтрольованого збільшення швидкості бігу.

4. Регулярність занять для досягнення стійкого тренувального ефекту.

5. Біг повинен бути легким, вільним, ритмічним, природним, але не напруженим. Це автоматично обмежує швидкість бігу, робить його безпечним.

6. Під час занять обов'язково контролювати особливості реакції організму на навантаження.

Курсантам із флегматичним та меланхолічним типами темпераменту в самостійних заняттях доцільно використовувати переважно бігові вправи аеробної спрямованості, які сприяють, в першу чергу, розвитку загальної витривалості, виконуються із помірною інтенсивністю в режимі безперевного навантаження (із застосуванням рівномірного або перемінного методів) з постійною або перемінною інтенсивністю.

На початковому етапі занять курсантам, які мають низький та нижчий за середній рівні підготовленості доцільно надати перевагу ходьбі із застосуванням малих та помірних за інтенсивністю навантажень (із ЧСС на рівні 108-130 уд/хв) поступово збільшуючи кілометраж дистанції та швидкість пересування. Починати доцільно із дистанції 3-3,5 км зі швидкістю пересування 5,5-6 км за годину, поступово збільшуючи відстань до 4,5-5 км, а швидкість до 6,5 км/год. Кількість занять повинна становити 3-

4 рази на тиждень протягом перших трьох-чотирьох тижнів занять, потім збільшитись до 5. Займатись ходьбою доцільно протягом щонайменше 8-10 тижнів, потім поступово перейти до чергування ходьби та бігу.

Тривалість даного періоду занять (чергування ходьби та бігу) складає від 8 до 12 тижнів в залежності від особливостей адаптації до навантажень, така тривалість періодів відповідно до теоретико-методичних положень оздоровчого тренування необхідна для переходу в більш високий функціональний клас фізичного стану. Після адаптації до навантажень другого періоду переходять до занять бігом в безперервному режимі із постійною інтенсивністю. При цьому, мінімальний обсяг бігового тренування складає 3 рази на тиждень по 5 км для юнаків та по 4 км для дівчат, оптимальний – 40-60 хв., 3-4 рази на тиждень (в середньому 30-40 км на тиждень).

Курсантам, які мають середній рівень фізичної підготовленості доцільно розпочинати заняття із другого періоду (чергування ходьби та бігу), курсанти із високим рівнем фізичної підготовленості можуть розпочинати заняття із безперевного бігу в рівномірному темпі, із постійною швидкістю. Із зростанням тренованості (після 8-12 тижнів занять) доцільно також застосовувати перемінний метод та робити 2-3 прискорення на дистанції, за власним бажанням, відповідно до самопочуття. Використання таких прискорень буде сприяти переходу до аеробно-аеробного режиму енергозабезпечення і сприятиме подальшому зростанню функціональних можливостей організму, зокрема, підвищенню максимального споживання кисню та порогу анаеробного обміну.

Для раціонального дозування навантажень на третьому етапі занять для здобувачів із флегматичним та меланхолічним типами темпераменту можна також скористуватись даними, наведеними в таблиці 1. При їх складанні ми користувалися рекомендаціями провідних фахівців. Програми складені для підтримки високого рівня фізичної підготовленості. Для досягнення цієї мети

достатньо обрати будь – який з варіантів тижневого навантаження з наведених в таблиці 1.

Таблиця 1

Програма самостійних занять оздоровчим бігом для здобувачів із флегматичним та меланхолічними типами темпераменту

Дистанція (км)	**Час, хв., сек**.	**Кількість занять на тиждень**	**ЧСС (уд / хв)**
1,5	6.30 — 7.59	6	150 -160
2,5	2.00 — 14.59	5	150 -160
2,5	9.45 — 11.59	4	150 -160
3,0	16.00 — 19.59	4	150 -160
3,0	13.00 — 15.59	3	150 -160

Для підтримки фізичного стану ЧСС знаходиться на оптимальному рівні та розраховується за формулою ЧСС оптимальна = (220 - вік) х 80 % або за формулою Хольмана: ЧСС оптимальна = 180 – вік.

Здобувачам, які мають темперамент холериків та сангвініків доцільно використовувати в самостійних заняттях бігові вправи, спрямовані на розвиток загальної та швидкісної витривалості, бистроти, які виконуються із застосуванням перемінного, інтервального або повторного методів. Але, якщо представники даних типів темпераменту мають низький або нижчий за середній рівні підготовленості на перших етапах занять все ж таки необхідно надати виконанню вправ із помірною інтенсивністю (ходьба або повільний біг), що виконуються з постійною інтенсивністю і лише після зростання функціональних можливостей організму переходити до використання навантажень більш високої інтенсивності.

Інтервальний метод передбачає багаторазове повторення вправ через певні інтервали відпочинку. Для інтервального методу характерні наступні параметри навантаження:

- інтенсивність роботи від 50 до 80 % максимальної потужності;

- ЧСС під час роботи знаходиться на рівні 160-180 уд·хв$^{-1}$ тривалість одноразової роботи від 30 с до 2-х (іноді до 3-х) хв;

- кількість повторень вправ в одній серії 3-4;

- кількість серій в одному занятті від 2 до 6;

- інтервали відпочинку контролюються за відновленням ЧСС до рівня 120-130 уд·хв$^{-1}$ і становлять в середньому від 45 с до 3 хв. між підходами і до 15-20 хв. між серіями;

- характер відпочинку між підходами активний, між серіями - пасивний або комбінований.

Інтервальний метод має ряд варіантів, в основі яких лежать різні поєднання складових компонентів навантаження та відпочинку (тривалості, інтенсивності).

За зміною тривалості навантаження при черговому повторенні вправи виділяють наступні варіанти інтервального методу:

1) з поступовим збільшенням тривалості роботи;

2) з поступовим зменшенням тривалості роботи;

3) з чергуванням тривалості роботи в кожній серії - наприклад, на початку робота починається з коротких відрізків, потім їх довжина збільшується, а на кінець серії зменшується.

За характером зміни тривалості інтервалів відпочинку між черговим виконанням вправи можна виділити:

1) жорсткий інтервальний метод, коли використовуються дуже короткі або такі, що скорочуються інтервали відпочинку при збереженні високої інтенсивності роботи. Застосовується в основному при підготовці спортсменів високого класу;

2) полегшений (щадний) інтервальний метод, коли інтервали відпочинку поступово збільшуються, що зберігає підвищену діяльність органів і систем в субкомпенсаційній фазі відновлення роботоздатності.

Застосування інтервального методу дозволяє максимально ефективно розвивати швидкісну витривалість. Із його застосуванням біг проходить у

зоні субмаксимальній потужності. При цьому рівень зрушень у роботі серцево-судинної і дихальної систем досягає великих значень. Середня швидкість при такому бігу дорівнює 2,85-3,17 м/с. Це означає, що кожні 100 м курсант повинен пробігати за 31-36 с. У самостійному тренуванні на стадіоні потрібно навчитися пробігати коло (400 м) близько до 2 хв.

Також для курсантів із рухливою нервовою системою можна рекомендувати виконувати бігові вправи на самостійних заняттях за наступною програмою:

1. Повільний біг або прискорена ходьба протягом 5 хв.

2. Біг в гору: 5 підходів по 30 м (швидкість – максимальна або велика).

3. Біг по рівній місцевості зі швидкістю 80% максимальної протягом 3 - 4 хвилин з наступним відпочинком протягом 3 хвилин. Повторити 3 - 4 рази.

Для самостійної підготовки до виконання нормативу в бігу на 100 м рекомендується використовувати повторний метод із пробіганням 3-4 відрізків по 20-30 м з максимальною швидкістю й інтервалами відпочинку до відновлення ЧСС 110-120 уд/хв$^{-1}$. Крім того, можна застосовувати перемінний метод: із пробіганням двох відрізків по 30 м з максимальною швидкістю і наступним переходом на спокійний біг 150-200 м. Таких прискорень бажано виконувати - 3-4.

Для самостійної підготовки до виконання нормативу в бігу на 100 м рекомендується використовувати повторний метод із пробіганням 3-4 відрізків по 20-30 м з максимальною швидкістю й інтервалами відпочинку до відновлення ЧСС 110-120 уд/хв. Крім того, можна застосовувати перемінний метод: пробіганням двох відрізків по 30 м з максимальною швидкістю і наступним переходом на спокійний біг 150-200 м. Таких прискорень бажано виконати 3-4.

Для розвитку бистроти в системі самостійних занять здобувачам доцільно використовувати повторний метод із виконанням 3-4 підходів бігу по 20-30 м з максимальною швидкістю й інтервалами відпочинку до відновлення ЧСС до 110-120 уд/хв. Крім того, можна застосовувати

перемінний метод: пробіганням двох відрізків по 30 м з максимальною швидкістю і наступним переходом на спокійний біг 150-200 м. Таких прискорень бажано виконати 3-4.

Рекомендації щодо застосування стрибків зі скакалкою в самостійних тренувальних заняттях курсантів. Ще одним ефективним та доступним засобом для самостійних занять фізичними вправами курсантів є стрибки зі скакалкою. Вони поєднують у собі простоту виконання, високу інтенсивність та комплексний вплив на організм, що робить їх цінним інструментом для розвитку фізичних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності поліцейського.

Основними перевагами стрибків зі скакалкою як засобів самостійної фізичної підготовки майбутніх поліцейських є:

- доступність та економічність: скакалка є недорогим та компактним спортивним інвентарем, який легко зберігати та використовувати практично в будь-яких умовах (у приміщенні, на вулиці, в спортивному залі). Це робить їх ідеальним засобом для самостійних занять, не вимагаючи спеціально обладнаних місць чи значних фінансових витрат;

- висока інтенсивність: стрибки зі скакалкою сприяють покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. За інтенсивністю енерговитрат 10 хвилин стрибків можуть бути порівнянні з 30-хвилинном бігом;

- комплексний вплив на розвиток різних мязових груп: м'язів ніг, на які припадає основне навантаження; м'язів рук та плечового поясу**,** які забезпечують обертання скакалки, м'язів живота та спини, що відповідають за стабілізацію тіла та підтримку правильної постави.

Стрибки зі скакалкою вимагають узгодженої роботи різних частин тіла, що сприяє покращенню координації рухів, рівноваги, відчуття ритму. Ці якості є важливими для поліцейського при виконанні службових завдань, що пов'язані з руховою активністю. Регулярні заняття зі скакалкою підвищують загальну та спеціальну витривалість, що є необхідним для виконання

тривалих фізичних навантажень, характерних для діяльності поліцейського. Ударне навантаження під час стрибків сприяє збільшенню щільності кісткової тканини, що є важливим для профілактики остеопорозу та травм. Фізичні вправи, включаючи стрибки зі скакалкою, сприяють виділенню ендорфінів, що покращує настрій, знижує рівень стресу та підвищує емоційну стійкість.

Різноманітні види стрибків (на одній нозі, з подвійними обертами, з перехрещенням рук тощо) сприяють розвитку спритності, координації та вибухової сили, що є важливим для виконання прийомів самозахисту, подолання перешкод та інших службових завдань.

Для досягнення позитивного тренувального ефекту в системі самостійних занять необхідно починати із застосовуванням стрибків зі скакалкою з невеликої тривалості та інтенсивності, поступово збільшуючи навантаження; опанувати правильну техніку виконання стрибків (стрибки на носках, м'яке приземлення, мінімальна висота стрибка); використовувати різні види стрибків для комплексного розвитку фізичних якостей; враховувати індивідуальний рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я.

Залежно від особливостей темпераменту можна надати наступні рекомендації щодо застосуання стрибків зі скакалкою:

- флегматикам доцільно починати з самих простих за координацією варіантів вправ з невеликою тривалістю та інтенсивністю, поступово збільшуючи навантаження за рахунок збільшення кількості повторень та тривалості роботи. Особливо важливим є складання чіткої програми занять із зазначенням всіх параметрів навантаження;

- меланхолікам важливо уникати складних та швидкісних вправ на початковому етапі, збільшувати навантаження та складність вправ дуже поступово, уважно ставитись до самопочуття та ступеню втоми;

- холерикам підійдуть інтенсивні інтервальні тренування зі скакалкою з короткими періодами відпочинку; складні та швидкісні варіанти стрибків (подвійні оберти, схрещування, стрибки на одній нозі зі зміною). Можна

використовувати елементи змагання на швидкість або кількість стрибків за певний час. Холерики можуть краще реагувати на часті, але нетривалі сесії зі скакалкою. Важливо контролювати їх схильність до перенапруження та забезпечувати достатній відпочинок;

- сангвінікам підійдуть різноманітні програми тренувань зі скакалкою, що включають різні види стрибків та комбінації. Вони добре переносять як помірні, так і інтенсивні навантаження. Елемент соціальної взаємодії може підвищити їх мотивацію, тому краще проводити заняття в групах. Доцільно регулярно вводити нові, більш складні вправи для уникнення рутини.

На початкових етапах занять стрибками зі скакалкою тривалість підходів не повинна перевищувати 0,5-1 хв. На одному занятті доцільно використовувати декілька варіантів вправ (на 2-х ногах сінхронно, на правій та лівій почергово, біговим шагом тощо). Поступово тривалість підходів може збільшуватись до 3-х хвилин, кількість повторення вправ за заняття також збільшується від 1 до 3. Інтервали відпочинку між вправами та підходами залежать від їх тривалості та коливаються в межах від 30 с до 2 хв. Такий варіант застосування вправ зі скакалкою підійде більш сангвінікам та холерикам.

Меланхолікам та флегматикам краще застосовувати дещо інший підхід до планування навантаження під час стрибків на скакалці. Пропонується планувати загальний час, що витрачається на виконання вправи, темп стрибків (у хвилину), частоту занять на тиждень. Тривалість інтервалів відпочинку та їх частоту на початкових етапах визначати за самопочуттям, поступово переходячи до безперервного виконання стрибкових вправ протягом 15 хвилин.

Рекомендації щодо застосування їзди на велосипеді. В останні часи ця вправа стає все більш популярною в нашій країні. Їзда на велосипеді за характером навантажень (вертикальні зусилля) частково подібна до підйому сходами, а за впливом на організм – на оздоровчу ходьбу, ходьбу на лижах, біг, плавання. Вона забезпечує тренування органів кровообігу та дихання,

стимулює обмін речовин, покращує рухливість у суглобах, зміцнює м'язи ніг. Необхідність під час їзди на велосипеді підтримувати заданий темп, зберігати рівновагу, орієнтуватися в просторі зумовлює посилення вимог до узгодження функцій опорно-рухового апарату, вестибулярного та зорового аналізаторів, що формує м'язові відчуття, покращує координацію рухів, рівновагу. Оздоровчий ефект підвищується також за рахунок позитивних емоцій, які виникають внаслідок зміни оточення та позитивно впливають на нервово-психічні процеси.

Рекомендована швидкість їзди на велосипеді коливається в широких межах і для здобувачів вищої освіти становить від 12 до 30 км/год. Енерговитрати велотренування залежать від швидкості руху, маси тіла велосипедиста, метеоумов і т.д. Для досягнення позитивного тренувального ефекту здобувачам вищої освіти рекомендується розпочати тренування із дистанції 8 км та швидкості пересування 16 км/год. при частоті занять 3 рази на тиждень. Кожного тижня величину дистанції та швидкість пересування необхідно поступово збільшувати, досягнувши на 10 тижні швидкості пересування 25 км/год., довжини дистанції – 12 км при частоті занять – 4 рази на тиждень. В подальшому для підтримання належного рівня фізичного стану навантаження можна не збільшувати.

Наступною *формою* самостійних занять фізичними вправами є *ранкова гігієнічна гімнастика* (РГГ) включається до розпорядку дню в ранкові часи, після пробудження.

У комплекси РГГ включають вправи для всіх груп м’язів, вправи на гнучкість та дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, з великими обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером, гумовим джгутом, з м’ячем (елементи гри в волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням). При складанні комплексів та їх виконанні звертати увагу на необхідність поступового підвищення фізичного навантаження, з максимумом в середині та в другої половині комплексу. До

закінчення комплексу вправ ранкової гімнастики, навантаження доцільно знижувати і приводити організм до відносно спокійного стану.

Збільшення та зниження навантаження повинно бути хвильоподібним. Кожна вправа починається в повільному темпі та з невеликою амплітудою рухів та потроху збільшується до середніх значень.

Між серіями з 2-3 вправ (а при силових після кожної) виконуються вправи на розслаблення або повільний біг.

Дозування вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності та обсягу, забезпечується зміненнями вихідних положень, амплітуди рухів, темпу, кількості повторень, тривалості інтервалів відпочинку, включенням до роботи більшої або меншої кількості м’язових груп.

РГГ повинна поєднуватись з самомасажем та загартовуванням організму. Відразу після виконання комплексу вправ РГГ доцільно виконати самомасаж основних м’язових груп та водні процедури з урахуванням правил та принципів загартовування.

Фізкультурні паузи являють собою короткочасні сеанси фізичних вправ, спрямовані на забезпечення активного відпочинку здобувачів освіти, зняття розумової втоми, підвищення їх працездатності. Фізкультурні паузи тривалістю 10 хвилин рекомендується виконувати через кожні 3 години навчальних занять та через 2 години самопідготовки. При складанні комплексів фізкультурних пауз необхідно добирати вправи таким чином, щоб основне навантаження приходилось на м’язи, які не брали участь у виконанні трудової діяльності; при незначному стомленні до комплексів включати переважно динамічні вправи з елементами розслаблення, при значному – вправи на розслаблення м’язів, на які приходилось основне навантаження. В комплекси рекомендувалось включати вправи в наступній послідовності: потягування, вправи для розслаблення рук, ніг, тулуба, вправи для збільшення або підтримання рухливості хребта, для покращення кровообігу, дихальні вправи, вправи для очей.

Слід пам’ятати, що схоластичне застосування в процесі самостійних занять різних засобів не тільки не сприяє зростанню роботоздатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. Тому, дуже важливим є постійний контроль за ефективністю занять фізичними вправами. Необхідно навчитись раціонально застосовувати найбільш доступні і, в той же час ефективні методи та прийоми самоконтролю за величиною фізичних навантажень та особливістю їх впливу на власний фізичний стан.

Рекомендації щодо застосування методів самоконтролю в процесі самостійних занять фізичними вправами. Для оцінки інтенсивності фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами доцільно вимірювати показник ЧСС. В нормі ЧСС у стані спокою коливається в межах 64-72 уд·хв$^{-1}$

Залежно від того, як і коли проводиться вимірювання ЧСС, можна отримати інформацію про ті чи інші параметри навантаження, про ступінь їх впливу на організм та відповідність його можливостям:

1. Величина ЧСС, отримана за перші 10 с після закінчення навантаження, характеризує її інтенсивність. Вона не повинна перевищувати середніх значень для даного віку і рівня підготовленості.

2. Сумарним показником величини навантаження (обсяг + інтенсивність) є величина ЧСС, що вимірюється через 10 і 60 хвилин після закінчення заняття. Через 10 хвилин ЧСС не повинна перевищувати 96 уд·хв$^{-1}$ або 16 ударів за 10 с, а через 60 хвилин, повинна бути на 10-12 уд·/хв$^{-1}$. вищою до робочої величини.

3. Об'єктивні дані, що відображають сумарну величину тренувального впливу на організм (за тижневий і місячний цикл занять) і ступінь відновлення, можна отримати, щодня підраховуючи пульс вранці одразу після сну, лежачи в ліжку. Якщо його коливання не перевищують 2-4 уд·хв$^{-1}$ це свідчить про адекватність навантажень, і повне відновлення організму. Якщо ж різниця пульсових ударів більше цієї величини, це сигнал перевтоми, в цьому випадку навантаження слід негайно зменшити.

4. Про реакцію серцево-судинної системи на навантаження при зміні положення тіла можна дізнатися за різницею ЧСС у положенні лежачи і стоячи – ортостатична проба. Це дозволяє оцінити функціональний стан регуляторних механізмів і дає певне уявлення про тренованість організму. Проведення проби: відпочити лежачи 5 хвилин, підрахувати ЧСС за 1 хвилину, після чого встати, стояти 1 хвилину, підрахувати ЧСС за 1 хвилину.

Різниця – 0-12 уд·хв$^{-1}$ свідчить про гарний стан фізичної підготовленості, 13-18 – людина здорова нетренована, 18-25 – відсутня фізична підготовленість, понад 25 – перевтома, можливе наявність захворювання – необхідно звернутися до лікаря.

Оскільки безпосередньо під час виконання навантаження занадто ускладнено вимірювання ЧСС, доцільно застосовувати педагогічні тести, що дозволяють контролювати інтенсивність навантажень у циклічних видах:

• *мовний тест:* якщо під час ходьби, бігу не виникає задишка або при пересуванні можна вільно розмовляти з партнером. Це свідчить про те, що навантаження нижче порогу анаеробного обміну (ПАНО). Якщо під час розмови з партнером виникає задишка, навантаження вище ПАНО; якщо при пересуванні носове дихання, навантаження низької інтенсивності нижче ПАНО; якщо виникає задишка і підключається ротове дихання, навантаження вище ПАНО.

• *кроковий тест:* якщо під час бігу на чотири кроки відбувається вдих, на наступні чотири кроки – видих (4:4) – навантаження низької інтенсивності; якщо на три кроки вдих, на три кроки видих (3:3) – навантаження середньої інтенсивності; якщо на два кроки вдих, на два кроки видих (2:2) – навантаження високої інтенсивності.

Ефект занять фізичною культурою буває трьох типів: позитивний, індиферентний (відсутність змін) або негативний.

Критеріями позитивних змін є: покращання самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зниження стомленості; зменшення респіраторних захворювань; зниження ЧСС у спокої

після сну та при стандартному навантаженні; покращання результатів рухових тестів.

Поруч з позитивними змінами в ряді випадків при надмірному навантаженні можуть відмічатися ознаки перетренованості. Частіше за все це відбувається при нераціональному плануванні самостійних занять: занадто швидким збільшенням обсягу та інтенсивності фізичних вправ; недостатній період відпочинку між заняттями; неправильна техніка рухів; наявність стресів. Симптомами перетренованості є: зміна настрою, поява роздратованості або депресії; загальна апатія; втрата інтересу до занять фізичними вправами; стан загального стомлення, відчуття важкості в ногах; проблеми зі сном; головні болі; зниження результатів тестування фізичної підготовленості; підвищення ЧСС у спокої; підвищена схильність до застудних захворювань, у дівчат – порушення менструального циклу.

З метою запобігання виникненню вищеперерахованих проблем необхідно навчитись застосовувати методи самоконтролю та регулярно їх використовувати для оперативного та поточного контролю в процесі занять; вести щоденник самоконтролю, в який вносити усі параметри виконаних фізичних навантажень: показники ЧСС у стані спокою, одразу після фізичних навантажень та відновлення ЧСС після тренувальних занять. Також доцільно оцінювати самопочуття та настрій, сон, апетит тощо, при чому, з метою забезпечення більш високої надійності краще робити це за 5-бальною шкалою: 5-відмінно, 4-добре, 3-задовільне, 2-незадовільне, 1-погане.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаренков О.Г. Стресостійкість курсантів закладів вищої освіти Внутрішніх справ України в умовах воєнного стану. *Наукові доповіді*, 2023. С. 11 – 12.

2. Андрєєва О.В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 81–84.

3. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 19–22.

4. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості): навчальний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160 с.

5. Бабаєв Ю.Г. Особливості формування психофізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у польових умовах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи,* 2023. Вип. 91. С. 13-16. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2023.91.03

6. Бабич М.О. Динаміка показників фізичних якостей та формування рухових навичок курсантів спеціальності артилерійська розвідка. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.,* 2024. №. 4 (177). С. 16-25. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03

7. Бакіко І.В. Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання у дітей шкільного віку. Дис. док. … наук. зі спец. 24.00.02. Київ, 2022. 569 с. https://uacademic.info/ua/document/0523U100207

8. Бандурка О.М, Венедиктов В.С., Тімченко О.В., Христенко В.Є. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України: наук.-практ. посіб. Харків: НУВС, 2005. 319 с.

9. Бахтій А.О. Специфіка особистісних характеристик подружжя зі змінними гендерно-обумовленими ролями: кваліфікаційна робота. Миколаїв, 2024. 115 с.

10. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

11. Безпалий С.М., Вереньга Ю.В., Бєліх О.Г., Козенко С.М. Динаміка показників уваги та розумової працездатності у працівників МВС України під впливом занять фізичною підготовкою. *Науковий часопис НПУ університету імені М. П. Драгоманова*, 2015. Вип. 3 (58). С. 16-20.

12. Бистрова Ю.В. Інноваційні методи навчання у вищій школі України. *Право та інноваційне суспільство*, 2015. № 1 (4). С. 27-33

13. Білан Д.А., Липка Я.В. Проблема щодо рівня фізичної підготовки курсантів НВЗ МВС України. *Public communication in science: philosophical, cultural, political, economic and IT context*. Houston, USA, 2020. Vol. 5. С. 96-98.

14. Бондар Т.В., Карпенко О.Г., Дикова-Фаворська Д.М. та ін. Формування здорового способу життя молоді. Київ: Укр. ін.-т соц. досл., 2005. 116 с.

15. Бондаренко В.В. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх працівників патрульної поліції: дис. … док. пед наук: 13.00.04. Чернігів, 2019. 219 с. https://elar.naiau.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/da341a51-df48-4877-9773-41c94c4d168d/content

16. Бондаренко В.В., Худякова Н.Ю., Давигора Ю.І., Русанівський С.В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2020. № 4. С. 37–44.

17. Бондаренко В., Решко С., Кузенков О., Тихий О. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України. *Сучасні проблеми*

здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті, 2023. С. 176-181.

18. Бондаренко В.В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 8. С. 11–15. ULR: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_8_4.

19. Бондарчук Н. Застосування психолого-мотиваційного критерію при реалізації диференційованого підходу до фізичного виховання студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2014. № 1. С. 17-23.

20. Боровик М., Сивохоп Е., Маріонда І. Формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців : монографія, 2023. 65 с. Монографія.pdf

21. Боровик М.О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки: дис. канд… наук: 13.00.04. Харків, 2020. 384 с.

22. Боярська Л., Солодова І., Котлова Ю. Досвід реалізації програми "Школа і здоров'я". *Рідна школа*, 2003. № 11. С. 58-60.

23. Боярська Л.М., Веліканова Т.В., Подліанова О.І. Значення реабілітаційного потенціалу сім'ї у реабілітації, соціалізації дітей народжених передчасно з дуже низькою або екстремально низькою масою тіла. *Вісник проблем біології і медицини*, 2018. № 1. С. 316-321.

24. Боярчук О.М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2010. 19 с. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/12039

25. Бронський Г.В. Фізична з розмовністю працездатність студентів з різним рівнем рухової активності. *Роль фізичної культури в здоровому способі життя*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 1994. Ч. II. 145 с.

26. Валєєв Р.Г, Герасимчук Ю.В. Стресори в роботі поліцейського: підходи західних науковців. *Вісник ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка*, 2019. № 3(87). С. 220-234.

27. Васецька Т.М. Психологічні особливості впливу темпераменту на формування індивідуального стилю учбової діяльності молодших школярів : 19.00.07: автореф. дис. ... канд. психол.наук. Київ, 2000. 21 с.

28. Василенко М.М., Хрипко І.В., Марин П.М. Організаційно-психологічні особливості залучення дітей середнього шкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 2022. Вип. 9 (154). С 30-33. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).07

29. Вайда Т., Кузнєцов О. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості постійного та змінного складу закладів вищої освіти МВС України як технологія державного контролю за станом їх фізичної підготовки і здоров'я. *Юридичний бюлетень*. 2018. № 8. С. 440-452. http://www.lawbulletin.oduvs.od.ua/archive/2018/8_2018/63.pdf

30. Великий Ю.М. Особливості розвитку швидкісних якостей та координаційних здібностей у курсантів на практичних заняттях з вогневої підготовки. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ,* 2021. № 4(114). С. 316-324. https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-4-316-323

31. Великий Ю.М. Застосування інноваційних освітніх технологій на заняттях з вогневої підготовки в ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ,* 2022. № 1. С. 374-385. https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-1-374-385

32. Великий Ю.М. Особливості удосконалення професійно-орієнтованої психофізичної підготовки слідчих Національної поліції. *Вісник Прикарпатського університету,* 2022. Вип. 38. С. 32-41.

33. Великий Ю.М. Врахування індивідуально-психологічних особливостей для вдосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених, м. Черкаси, 4 грудня 2023 р. / ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2023. С.122-128.

34. Великий Ю., Родіна Ю. Про доцільність врахування в освітньому процесі тижневої рухової активності курсантів ЗВО. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ,* 2023 1(122), С. 287–293. https://doi.org/10.31733/2078-3566-2023-1-355-363

35. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 2023. № 6 (166). С. 88-93. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).18

36. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Фізична підготовленість курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2024. № 6 (179). С. 75-81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).13

37. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Розвиток статичної рівноваги в професійно-прикладній фізичній підготовці курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Випуск 8 (181),* 24. – 273, стор. 43-49. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).08

38. Вереньга Ю.В. Стан фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2014. № 3(41). С. 28-33.

39. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту : підручник. / наук. ред. Г. Ложкін. Київ : Олімпійська література, 2014. 334 с.

40. Виноградський Б., Демічковський А. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 168 с.

41. Вінярська Т. Мотивація студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2014. № 1. С 28-33.

42. Вітенко І.С., Вітенко Т.І. Основи психології. Вінниця: Нова книга, 2021. 256 с.

43. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. *Теорія і методика фізичного виховання*: Київ, 2008. № 1. С. 41.

44. Волошин В.О., Бондарович О.П. Удосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників служби безпеки України щодо формування професійних якостей. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 19 листопада 2020 р. / Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2020. С. 23-25 zbirnuk-tez-2020-nni-fk-ta-sot.pdf

45. Галич М.Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*, 2021. № 2(29). С. 44−52.

46. Гаркуша С.В., Хольченкова Н.М., Воєділова О.М., Гаркуша В.В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*, 2017. № 5. С. 78-88.

47. Гільбух Ю.З. Темперамент і пізнавальні здібності школяра: психологія, діагностика, педагогіка. Київ: Ін-т психології АПН України, 1993. 272 с

48. Гозак С.В. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання. *Довкілля та здоров'я,* 2012. № 1. С. 60-65.

49. Горєлов І.Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.09. Харків. 2008. 19 с. http://wwvv.disser.com.ua/psykholohichna-hotovnist-pratsivnykiv-ovs-do-zastosuvannja-vohnepalno-sylovoho.html

50. Горностай П.П. Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності. *Основи теорії гендеру*. Київ. 2017. 134 с.

51. Горпинич О.О. Оптимізація навчально-службової діяльності курсантів ВНЗ системи МВС засобами фізичного виховання: автореф. дис. … канд.. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. Харків, 2010. 22 с.

52. Гресь М.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу: дис. доктора філос. зі спец. 017. Київ. 2020. 225 с. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_gres_m.ya.pdf

53. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута. 2009. 593 с.

54. Гусак О.Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки: автореф. дис. … канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2012. 20 с. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7872/1/gusak_a_d.PDF

55. Данильченко В.А. Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис. …канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 190 с. https://elar.naiau.kiev.ua/items/770fcff9-883d-455d-98b8-1b0f0c397c14

56. Дем'янишина С.В. Вплив темпераменту військовослужбовця на готовність та успішність виконання нормативів з фізичної підготовки в НАНГУ. *Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України*: тези науково-практичної конференції, м. Харків, 21 березня 2024 р. / Харківський національний університет внутрішніх справ, 2024. С. 39-40.

57. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

58. Добровольський ВБ. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпро, 2018. 19 с. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10381

59. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Основа; 2006. 126 с.

60. Думко Н.В. Формування професійної зрілості майбутніх офіцерів патрульної служби в процесі фахової підготовки: дис … канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса. 2021. 191 с. http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11044/1/Dumko%20Natalia%20Victorivna%202021.pdf

61. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 388 с.

62. Євдокімова О.О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка*

поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наук. праць. Харків, 2018. С. 63-66.

63. Євтифієв А.С., Бочкарев С.В., Поляков І.О., Євтифієва І.І., Хірний С.В., Недбайло І.А. Методика підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 2023. № 3 (161). С. 79-83.

64. Євтушок О.О. Вплив темпераменту на мотивацію людини у навчальному та трудовому процесі. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2015. № *5. С. 2*71–274. URL: https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7411/6878

65. Жданова І.В., Ластовець І.В. Психологічні особливості мотивації до гармонійного розвитку курсантів ВНЗ МВС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. № 16. С. 54-59.

66. Закон України «Про Національну поліцію». URL: Про Національну поліцію | від 02.07.2015 № 580-VIII (дата звернення 25.11.2023)

67. Закон України «Про основи національного спротиву». URL: Про основи національного спр... | від 16.07.2021 № 1702-IX

68. Запорожець О.П. Психофізіологія : методичні рекомендації до практичних занять здобувачів ступеня вищої освіти магістр спеціальності 091 Біологія заочної форми здобуття освіти. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. 24 с.

69. Зарічанський О.А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України: автореф. дис. …канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2002. 19 с.

70. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / В.В. Бондаренко, В.А.

Дідковський, Н.Ю. Худякова та ін. Київ : Національнга акадеія внутрішніх справ, 2020. 64 с.

71. Захаренко Л.М., Малоголова О.О., Юрченко-Шеховцова Т.І. Дослідження особливостей навчальної мотивації курсантів випускного курсу. Право і безпека – Право и безопасность – Law and Safety, 2018. № 2(69). С. 36-42.

72. Захожий В.В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2011. 20 с.

73. Зубалій МД. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб.; Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

74. З'ясувалося, скільки поліцейських загинуло в Україні. Статистика. Слово і діло [Інтернет]. 2018. URL: https://www.slovoidilo.ua/2018/01/22/novyna/pravo/zyasuvalosya-skilky-policejskyx (дата звернення 06.04.2022).

75. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

76. Івлєв О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх інспекторів ДАІ до застосування силового впливу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків, 2010. 21 с.

77. Ільченко С.С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 20 с.

78. Ірхіна С.М. Особистісно-орієнтована парадигма професійної підготовки працівників внутрішніх справ. *Кадровий вісник*, 2012. № 1(3). С. 103-113.

79. Карабанов Є.О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2015. № 1. С. 34-39.

80. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

81. Кирпенко В.М. Динаміка змін рівня професійно важливих якостей курсантів вищих військових навчальних закладів льотного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2015. № 6. С. 10-13.

82. Кисленко Д. Формування мотивації курсантів вищих навчальних закладів МВС України до систематичних занять із фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник. Педагогічні технології навчання фізичної культури*, 2013. № 3. С. 37-41.

83. Кийко А.С., Колісніченко В.В., Бутенко К.В. Застосування спеціалізованої смуги перешкод у системі фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2019. С.288-292.

84. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту,* 2007. № 4. С. 63-66.

85. Кісілюк О.М. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2021. 22 с. https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/29427?mode=full

86. Климович В., Палевич С., Ткачук О., Шлямар І., Лотоцький І., Мелешенко О., Фіщук І. Вплив засобів фізичної підготовки та функціонального стану на фізичні якості курсантів у процесі військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного*

університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 20234. (11(184), 86-90. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).17

87. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2013. 22 с.

88. Ковтун А., Шипіло Т. Формування мотивації до здорового способу життя в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 143-147.

89. Колєсніков В.В., Забора А.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*, 2020. С. 90-92.

90. Коломієць Ю.М., Пашаєв А.З., Уварова О.Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи зі спортивних єдиноборств. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2018. С. 73-76

91. Коломийцева О.Е. Особенности прикладной физической подготовленности студентов первого курса юридического висшего учебного заведения. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2015. № 1. С.65-69.

92. Корчагін М., Курбакова С., Ольховий О. Залежність успішності професійної діяльності військовослужбовців-операторів від рівня психофізіологічних якостей. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2017. № 3. С. 65-68.

93. Корчагін М.В., Ольховий О.М. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на рівень психофізіологічних якостей військовослужбовців-операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків, 7-8 грудня 2017 р. / Харків, 2017. С. 40-47.

94. Коробейніков Г.В., Приступа Є.Н., Коробейнікова Л.Г., Бріскін Ю.А. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.

95. Костів С.Ф. Розвиток психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління у сфері оборони оперативно-тактичного рівня в системі післядипломної освіти: дис. доктора філос. : 011 / Київ, 2020. 267 с. https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-kostiv.pdf

96. Кошелева О.О., Великий Ю.М. Організаційно-методичні засади удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2024. № 3. С. 33-44. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-033

97. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2021. С. 51-60.

98. Кравченко В.І., Чернінський А.О., Макарчук М.Ю. Методичні рекомендації до практичних занять з психофізіології для студентів біологічних факультетів спеціальності «фізіологія людини і тварин» / В.І. Кравченко, А.О. Чернінський, М.Ю. Макарчук – К. : ООО «Геопринт», 2010. 74 с.

99. Кравченко К. Особливості мотивації студентів з порушеннями у стані здоров'я до занять «фізичним вихованням». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. (3(161). С. 98-103. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).23

100. Криволапчук В.О., Барко В.І. Профілактика порушень службової дисципліни і законності серед особового складу органів внутрішніх справ. Київ : ДНДІ МВС України, 2010. 172 с.

101. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. Київ, 1999. 230 с.

102. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

103. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я,* 2016. № 3. С. 109-114.

104. Круцевич Т.Ю. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2009. № 3. С. 48-51.

105. Кузьмінський А.І, Омельяненко В.Л. Педагогіка: підручник. Київ: Знання Прес, 2019. 248 с.

106. Кузнецов М.В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальної операції збройних сил України: дис. …. канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2018. 21 с.

107. Куц О.С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищення радіоактивності: автореф. дис. д-ра пед. наук : спец. 24.00.02. Київ, 1997. 40 с.

108. Курепін В.М. Роль виробничого навчання у системі підготовки майбутніх фахівців технічного профілю. *Розвиток українського села – основа аграрної реформи в Україні:* матеріали причорноморської регіональної науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу, м. Миколаїв, 25-26 квітня 2019 р. / Миколаїв, 2019. URL: Тези Курепін Причерномор. конференція.pdf (дата звернення 11.02.2023)

109. Курепін В.М., Синякова В.С., Ус С.В. Психолого-педагогічні методи формування креативного мислення в майбутніх інженерів-педагогів, уклад. *Осінні наукові читання*: матеріали XXIII Міжнародної науково-

практичної інтернет-конференції, м. Тернопіль, 27 листопада 2019 р. / Тернопіль, 2019. С. 132-135

110. Лазоренко С.А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 4. С. 34-37. URL: http://nbuv.gov.ua/ UJRN/ snsv_2013_4_9

111. Лапутін А.М. Кінетика тіла людини: навчальна програма для вузів фізичного виховання та спорту. Київ: Науковий світ, 2003. 13 с.

112. Логачев М.Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї. *Право та безпека*, 2017. № 4. С. 199-204.

113. Логачев М. Г. Правові та психологічні аспекти застосування поліцією вогнепальної зброї: навчальний посібник. Харків. Харківський національний університет внутрішніх справ, 2018. 232 с.

114. Лахтадир О.В., Соланик Т.В. Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 31 жовтня 2014 р. / НУФВСУ, 2014. С. 39-44.

115. Леоненко А.В., Андрущенко М.М. Психологічна підготовка допризовної молоді засобами фізичної культури та спорту. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії.* Збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (4-5 квітня 2021 р. Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Харків. 2021. № 11. С. 94-96. https://nangu.edu.ua/uploads/files/documenty/Naukova%20diyalnist/naukovu%20forumy/2021/konf_2021_zbirnyk%20KafFP.pdf#page=94

116. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення : навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. Київ: Ніка-центр, 2019. 201 с.

117. Луценко О.В. Дидактичні засади формування мотивації курсантів вищих навчальних закладів МВС України до навчання. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 2015. Вип. 5-6 (50-51). С. 107-110.

118. Лущак А.С. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України: автореф. дис. … канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2001. 22 с. https://referatu.net.ua/newreferats/7569/184782

119. Маєрс Томас В. Анатомічні поїзди: пер. 4-го вид.; наук. ред. пер.: Губенко В., Скакун О. Київ: ВСВ "Медицина"; 2024. 273 с. https://www.medpublish.com.ua/anatomichni-poyizdi-miophascialni-meridiani-dlja-manualnih-terapevtiv-i-phahivciv-iz-vidnovlennja-ruhu-4e-vidannja-tomas-v-mayers/p-1052.html

120. Марченко О.Ю., Холодова О.С. Дослідження рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості особового складу підрозділів Національної поліції України. *Спортивна медицина, фізична терапія.* 2023, № 2. С. 100 – 1004.

121. Марченко О., Бричук М., Симоненко Н., Колінько І. Вплив спеціальної фізичної підготовки на рівень розвитку фізичних якостей юнаків – учнів ліцею з військово-професійною спрямованістю навчання. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. №2. 2024. С.122-127.

122. Марченко О., Холодова О., Васецький І. Підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки особового складу підрозділів національної поліції України засобами кросфіту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 2. С. 75-84 DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-075

123. Маєрчик М.О., Плахотнік О.С., Ярманова Г.А. Гендер для медій. Київ: Критика, 2017. 3-є вид. 102 с.

124. Маланюк Л.Б. Рухова активність чоловіків молодіжного віку з різним рівнем фізичного здоров'я: навчальний посібник. Івано-Франкіськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2011. 79 с.

125. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП; 2000. 256 с. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._-Zagal%27na_psihologiya.pdf

126. Малахова Ж.В., Бєлкова Т.О. Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128). С. 111-116. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24

127. Маньгора В.В. Болонський процес і професійна підготовка юристів. *Педагогічний дискурс*: зб. наук. праць. Хмельницький: ХГПА, 2013. Вип. 14. С. 298–303. https://lib.iitta.gov.ua/706434/1/Kiyanovska5.pdf

128. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.

129. Мельніков А, Слівінський О. Сутність та зміст військово-професійної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С. 156-163.

130. Микитчик О., Кошелева О., Сидорчук Т., Степанова І., Дутко Т. Формування навичок раціональної організації рухової активності у курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (12(185), 128-132. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).26

131. Микитчик О., Кошелева О., Сидорчук Т., Демідова О., Афанасьєв Д. Залученість здобувачів вищої освіти до раціонально організованої рухової активності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (1(186), 91-94. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).18

132. Миргород Д.О., Коломийцева О.Е. Стан та перспективи удосконалення системи фізичного виховання правознавців. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2015. № 2. С. 124-127.

133. Мичко А.С. Темперамент: його сутність, прояви та врахування в навчальній діяльності. *Наукові пошуки*: зб. наук. праць молодих учених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Вип. 12. С. 185-202, 202-206.

134. Мозолев О.М., Мельніков А.В. Загальні основи навчання рухових дій: навчально-методичний посібник. Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2008. 40 с.

135. Моргунов О.А. Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання. *Честь і закон*, 2014. № 2. С. 46-49. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2014_2_10.

136. Моляко В.О., Музика О.Л. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень. Житомир: Вид-во Рута, 2021. 320 с.

137. Моргунов О.А., Ярещенко О.А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання ВМС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*, 2020. С. 177-179.

138. Москаленко Н.В. Психофізична підготовка студентів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 81-86.

139. Москаленко Н.В., Откидач В.С., Корчагін М.В. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С 245-351 DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-345

140. Москаленко Н.В., Откидач В.С., Корчагін М.В., Балдецький А.А. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами

спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні процеси фізичної культури* : зб. наук. праць. Київ, 2022. Випуск 9 (154). С. 63-67 DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15

141. Москаленко Н., Откидач В., Куришко Є., Микитчик О. Програма спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з використанням засобів військово-спортивних багатоборств. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 58-66 https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-058

142. Москаленко Н., Кошелева О., Сидорчук Т., Піскарькова О., Максимов А. Особливості формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2024. №1. С. 43-55. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-043. http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-01/2024-01-05.pdf

143. Москалець В.П. Загальна психологія : підручник. Київ. Ліра–К:, 2020. 564 с.

144. Мухін В.М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2001. № 13. С. 6-11.

145. Навроцька В. Окремі аспекти діяльності патрульної поліції у період воєнного стану. Молодий вчений. 2022. № 6. С. 121−136. https://www.researchgate.net/publication/370042721_Aktualni_naprami_pidvisennna_fizicnoi_pidgotovki_kursantiv_sistemi_MVS_Ukraini_v_sucasnih_umova

146. Наказ МВС України від 26.01.2016 року № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». URL: Про затвердження Положення про ор... | від 26.01.2016 № 50

147. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 08.04.2014 № 248 «Про затвердження Державних санітарних норм та правил «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів

виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу». URL: Про затвердження Державних саніт... | від 08.04.2014 № 248

148. Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 26.04. 2019 р. № 334 «Про затвердження Курсу стрільб для поліцейських та норм витрат боєприпасів, патронів, вибухових пакетів і гранат поліцейськими під час проведення практичних стрільб» URL: Про затвердження Курсу стрільб для поліцейських та норм витрат боєприпасів, патронів, вибухових пакетів і гранат поліцейськими під час проведення практичних стрільб | Національна поліція України

149. Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 06.02.2019 р. № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/383027___755369

150. Наказ МВС України від 06.07.2017 № 570 «Про затвердження Інструкції з організації діяльності органів досудового розслідування Національної поліції України». URL: Інструкція з організації діяльно... | від 06.07.2017 № 570

151. Насадюк І. Рухова активність студентів. *Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2003. Вип. 7. С. 37-41.

152. Національний класифікатор професій ДК 003:2010. URL: Класифікатор професій ДК 003:2010 | від 28.07.2010 № 327

153. Немов Р.С. Психологічне консультування: навчальний посібник. Київ: Юрайт, 2017. 575 с.

154. Носков В.І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістичної орієнтованої професійної підготовки студентів : автореферат д-ра психол. наук: 19.00.02. Київ, 2002. 30 с.

155. Носко М.О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2001. № 24. С. 15-24

156. Ожаревський В., Ткачук О., Шлямар І., Людовик Т., Мелешенко О., Гуртова Т., Гоманюк С. Фізична готовність розвідників – як основна складова їхньої професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. (8(181), 184-188. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).33

157. Ольховий О.М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів. *Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України*: матеріали наук.-метод. конф., м. Київ, 28–29 листоп. 2013 р. / Київ, 2013. с. 21-30.

158. Омельчук О., Радзієвський В. Психофізіологічні резерви організму як основа формування навчальної адаптації здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025.* Серія 15, (1(186). С. 98-102.

159. Освітні програми. ДДУВС. URL : https://dduvs.in.ua/navchalnij-protses/osvitni-programy/

160. Отравенко О.В., Шинкарьова О.Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2017. № 3 (308). С. 62-70.

161. Павлова Ю., Андрес А., Дух Т., Крижановський В., Швець, В. Сучасний стан організації фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти органів внутрішніх справ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. № 3(133). С. 95-101. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).19

162. Палій А.А. Диференціальна психологія: навчальний посібник. Київ; 2010. 954 с.

163. Панок В.С., Титаренко Т.М. Основи практичної психології: підручник. Київ, 2017. 536 с.

164. Панчук Н.П. Психологія спорту: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія [Електронний ресурс]. Кам'янец-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 296 с. URL: Panchuk-N.-Psykholohiia-sportu.pdf

165. Партико Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.

166. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної культури студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. д-ра. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. Київ, 2010. 513 с.

167. Пилипей Л.П. Оптимізація тижневого рухового режиму студентів УАБС. *Молодь третього тисячоліття і гуманітарні проблеми і шляхи їх вирішення*, 2000. № 2. С. 44–48.

168. Пилипчак І., Лойко О. Авторська програма фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинної підготовки з використанням засобів кросфіту. *Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві*, 2018. № 2(42). С. 38-42. https://doi.org/10. 29038/2220-7481-2018-02-38-42

169. Пісоцький О.П., Нещерет О.І. Загальна психологія: навчальний посібник. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2012. 298 с.

170. Пічурін В.В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання : монографія. Дніпро, 2017. 393 с.

171. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

172. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 10. С. 47-50.

173. Подшивайлов Ф.М. Теоретико-методологічні засади визначення поняття мотиваційної сфери особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2015. №10 (41). С. 19-23

174. Попов С.В. Педагогічні умови вдосконалення спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців кримінальної міліції: автореф. дис. …. кад. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2013. 384 с.

175. Пожидаєв М.Ю. Фізична підготовка і спорт курсантів системи МВС: проблеми та перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2024. № 3(175). С. 138-143. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).26

176. Право на вогонь. Поліція України може стріляти без попередження. URL: Право на вогонь. Поліція Україні може стріляти без попередження (дата звернення 07.12.2023)

177. Пронтенко К.В., Русанівський С.В., Безпалий С.М., Запорожанов О.В., Юр'єв С.О., Штома В.Д, Корнійчук Ю.М. *Професійно важливі фізичні якості курсантів – майбутніх фахівців технічних спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2019. № 11 (119). С. 138-142.

178. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції): науково-методичний посібник / Остапович В.П., Дубова І.О., Барко В.І., Бабенко ВГ., Кирієнко Л.А., Ярема Н.Ю., Пампура І.І., Барко В.В.; за ред. д-ра юрид. наук, проф. В.О. Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України, 2018. 162 с.

179. Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115 «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року». URL: Про затвердження Державної цільо... | від 01.03.2017 № 115

180. Постанова Кабінету Міністрів України від 31.05.2017 № 373 «Про затвердження Порядку розроблення та затвердження професійних стандартів» URL: Про затвердження Порядку розробл... | від 31.05.2017 № 373

181. Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» URL: Про затвердження Національної р... | від 23.11.2011 № 1341

182. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 1077-р «Про затвердження плану заходів із впровадження Національної рамки кваліфікацій на 2016–2020 роки» URL: Про затвердження плану заході... | від 14.12.2016 № 1077-р

183. Наказ Міністерства соціальної політики України від 31.05.2017 № 918 «Про затвердження Порядку розроблення та затвердження кваліфікаційних характеристик» URL: Про затвердження Порядку розробл... | від 31.05.2017 № 918

184. Петрушин Д.В. Важливість фізичної підготовки в органах національної поліції в умовах реформування. Тези IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. 2020. С. 47–49

185. Петрушин Д.В. Напрями розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави. Київ. 2020 р. С. 327– 328.

186. Петрушин Д., Креніков Є. Актуальні напрями підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України в сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 26–29. http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/277242

187. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми: ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 312 с.

188. Приймак С.Г. Спеціальна фізична працездатність студентів, що спеціалізуються у боксі, в залежності від темпераментальних особливостей особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2017. Вип. 143. С. 81-85.

189. Пятисоцька С.С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій: дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2010. 218 с.

190. Радченко Л.О, Маринич В.М, Щебликіна Т.А. Розвиток освітніх процесів в Україні в контексті суспільних трансформацій. *Освітній простір в контексті суспільних трансформацій: виклики сьогодення та пріоритети розвитку*: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет конференції науковців, викладачів, аспірантів та фахівців-практиків, м. Харків, 27-29 травня 2020 р. / Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, 2020, С. 30-35.

191. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна і психофізична підготовка студентів: навчальний посібник для вузів. Краматорськ: ДДМА, 2003. 100 с.

192. Рибалко В.В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників : автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 1998. 40 с.

193. Рибалко Л. Рухова активність і її показники у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2020. С. 155-164.

194. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини, 2003. 436 с.

195. Римик В.Р. Спеціальна фізична підготовка із спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських : дис… док. філос. : 017. Львів. 2024, 229 с. URL: rymyk-vr.pdf

196. Ровний А.С. Фізіологія рухової активності. Харків, 2014. 344 с.

197. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України: методичні рекомендації. Київ: НАВС, 2021. 108 с. http://surl.li/cvgry

198. Родигіна В.П. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. 2022. С. 764-765. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/cf36af2e-c804-4876-bd05-e36236d07cd1/content

199. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навчальний посібник для викладання фізичного виховання вищих закладів освіти. Вінниця, 2003.132 с.

200. Романчук С.В., Гунченко В.О., Іщенко Є.А., Яровий М.В., Шевченко О.С., Поплавець В.С., Лашта В.Б. Застосування кросфіту у фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2024. № 1(173). С. 121-127. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).27

201. Рой І.В. Визначення критеріїв професійної орієнтації, впровадження заходів профілактики у дітей та підлітків зі сколіотичною хворобою за допомогою методів скринінг-тестування. *Міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх"*. Київ: Олімпійська література, 2010. 281 с.

202. Сабліна Н.В. Значення дослідження темпераменту студентів для оптимізації процесу адаптації. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2017. Том V. Вип. 17. С. 110-117.

203. Саєнко В.Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : монографія. Луганськ: СПД Рєзніков ВС, 2011. 356 с.

204. Селюков В.С., Кушніренко Р.О., Константинов Д.В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських. Порівняльно-аналітичне право. 2018. № 4. С. 338–340

205. Сема Н.М. Темперамент у професійній діяльності людини. Наукові пошуки : зб. наукових праць молодих учених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. № 12. С. 222-226.

206. Сергєєв С.М. Урахування індивідуальних особливостей студентів у навчанні та вихованні. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 2015. № 12. С. 182-194.

207. Сіренко Р.Р. Характеристика працездатності студентів та її взаємозв'язок з фізичним станом і підготовленістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2007. № 12. С. 46-49.

208. Скалій О.В. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання): дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Тернопіль, 2002. 179 с.

209. Скрипченко О.В, Волинська Л.В. Загальна психологія. Київ: Каравела, 2019. 416 с.

210. Сорокін Р.О., Журавель О.А. Шляхи підвищення якості підготовки слухачів патрульної поліції до застосування заходу поліцейського примусу. *The 9th International scientific and practical conference "Modern research in world science"* (November 28-30, 2022) SPC "Sci-conf.com.ua". Lviv, 2022, P. 1924-1927.

211. Сотник Ж.Г. Оптимізація фізичного стану дівчат старшого шкільного віку на основі ритмічної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. Луцьк: Східноевроп. нац. ун-т ім.. Лесі Українки, 2013. № 1(21). С. 247-251.

212. Смертельна гонитва в Києві: прокуратура визнала винним патрульного, який застрелив у BMW підлітка. УНІАН. URL: Смертельна гонитва в Києві: прокуратура визнала винним патрульного, який застрелив у BMW підлітка | УНІАН (дата звернення 05.05.2023)

213. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG). Київ: ТОВ “ЦС”, 2015. 32 с. standards-and-guidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf

214. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за заг. ред. Т.Ю Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.

215. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. Київ, 2018. 392 с.

216. Теслик Н.М. Вплив навчальної мотивації на розвиток професійної правосвідомості курсантів-правознавців вищих навчальних закладів МВС України. *Право і безпека*, 2012. № 4(46). С. 347-351.

217. Типова освітня (професійна) програма за спеціальністю Право. ДДУВС. URL: https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/nmc/op/standarts/6-262-TP.pdf

218. Толочик І.Л., Кучерук Є.Ф. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник. Олді-Плюс, 2019. 140 с.

219. Третяков М.О. Професійно-педагогічна фізична підготовка студентів педагогічних ВНЗ до роботи в загальноосвітній школі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця, 1996. С. 254-255.

220. Тьорло О.І, Червоношапка М.О., Гнип І.Я., Котов С.М., Музика Б.Ю., Мороз Е.І. «Координаційні здібності курсантів-жінок у закладах вищої освіти МВС України». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2024. № 1(173). С. 143-146. URL: 91. !!!!! ТЬОРЛО.КООРДИНАЦІЯ. МВС ЛЬВІВ.2024..pdf

221. Тьорло О. І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: Львів: ЛьвДУВС, 2021. 35 с. URL: http://surl.li/cvtlt

222. Убивство поліцейськими чоловіка у Дніпрі: на суді показали ще одно відео. ТСН Україна. URL: Убивство поліцейським чоловіка у Дніпрі - на суді показали ще одне відео — Україна (дата звернення 02.09.2023)

223. Учасниці стрілянини в Дніпрі повідомили про підозру. Радіо свобода. 2023. URL: Учасниці стрілянини в Дніпрі повідомили про підозру (дата звернення 18.09.2023)

224. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів; за ред. Абрамова В.В., Смирнової О.Л. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с

225. Філатова З.І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2008. № 8. 153 с.

226. Філімонов В.І., Маракушин Д.І. та ін. Клінічна фізіологія: підручник. за редакцією К.В. Тарасової. 2022. 2-е видання. Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 776 с.

227. Філімонов В.І. Фізіологія людини: підручник. 4-е видання. Медицина, 2021. 488 с.

228. Франків Є.Є. Мотивація рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання*, 2012. № 6. С. 15-18.

229. Функціональна діагностика / за редакцією Жарінова О., Іваніва Ю., Куця В. Київ, «Четверта хвиля», 2021. 784 с.

230. Хакіянц О., Іщенко Є., Гоманюк С., Данилюк М., Данилішин І., Зімніков О. Фізична підготовка – як важливий елемент бойової готовності військовослужбовців ВЦІВ до виконання завдань за призначенням. *Науковий часопис Українського державного університету Михайла Драгоманова. 2025.* Серія 15, (1(186). С. 162-166.

231. Харлампов Г.А. Здоровий спосіб життя і рухова активність студентів : навч. посіб. для студ. ВНЗ. Донецьк: ДонНУЕТ, 2012. 144 с.

232. Харченко Н., Дробик М. Вплив темпераменту на особливості адаптації студентів різної статі. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2022 2(66), с. 113-120. URL: Перегляд: вплив темпераменту на особливості адаптації студентів різної статі

233. Худякова Н.Ю. Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка»: методичні рекомендації, Київ: НАВС, 2024. 104 с.

234. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

235. Чухланцева Н.В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів транспортних спеціальностей на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки: автореф. дис. … канд. наук з фіз.. виховання і спорту: 24.00.02 / ХДАФК; Харків: 2010. 22 с.

236. Швець Г.О. Сучасні інноваційні методи викладання у вищій школі. URL: Сучасні інноваційні методи викладання у вищій школі

237. Шевченко О.О. Удосконалення професійної працездатності військових фахівців протиповітряної оборони Сухопутних військ засобами фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / ЛДУФК. Львів, 2010. 19 с.

238. Шестопалюк О.В. Інноваційні моделі навчання в діяльності вищих навчальних закладів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2013. № 3. С. 118-124.

239. Шмаляр І. Розвиток витривалості курсантів вищих військових навчальних закладів України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025.* Серія 15, 1(186). С. 177 – 182.

240. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

241. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга; Богдан, 2012. № 2(2). 304 с.

242. Шлямар І.Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / ЛДУФК. Львів; 2016. 22 с.

243. Шлямар І. Розвиток витривалості курсантів вищих військових навчальних закладів України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025. (1(186), 177-182. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).36

244. Явтушенко В., Козлов Д., Зливка Г., Коплік О. Методика використання електронних засобів навчання в підготовці стрільця-початківця. Scientific Collection «InterConf+», 2020. № 38(175). С. 164-176.

245. Яременко В.В. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доповідей VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 10-11 вересня 2015 р. / НУФВСУ, 2015. С. 406-407.

246. Ягодзінський В.П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 2020. 197 с.

247. Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення: курс лекцій. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. 43 с.

248. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. *Молода спортивна наука України*, 2006 (10). С. 57-62.

249. Ярещенко О.А. Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Харків, 2008. 24 с.

250. Abdalova O.I., Isakova O. Yu. Ispolzovanie tehnologiy elektronnogo obucheniya v uchebnom protsesse (The Use of E-Learning Technologies in the Educational Process). *Distantsionnoe i virtualnoe obuchenie*, 2014, No. 12. P. 50-55.

251. Alesi M., Pepi A. Self-esteem and Self-perception profile; a comparison between children attending sport and sedentary children. *EJSS Journal*, 2019. № 1 (2). P.102-112.

252. Andermo S., Hallgren M., Nguyen T.T. et al. School-related physical activity interventions and mental health among children: A systematic review and meta- analysis. *Sport Med Open*, 2020. № 25.

253. Baj-Korpak J., Soroka A., Korpak F. Aktywnosc fizyczna wybranych grup spoleczno-zawodowych (wszkolnictwie). *Czlowiek i Zdrowia*, 2010. № 1 (IV). S. 152-61.

254. Bergier J., Bergier B., Soroka A., Kubinska Z. Aktywnosc fizyczna pielegniarek z uwzglednieniem ich wieku (Physical activity of nurses with consideration of their age). *Med Ogölna,* 2010. № 16 (XLV). S. 595-605.

255. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine. *Human and health*, 2012. Issue 2. Vol. VI. S. 131–137.

256. Bates W.H. Better eyesight without glasses. New Delhi: Orient paperbacks, 1987. 199 p.

257. Bolotin A., Bakayev V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015. № 15(3). P. 362-364. https://doi.org/10.7752/jpes.2015.03054 .

258. Byshevets N., Shynkaruk O., Stepanenko O., Gerasymenko S., Tkachenko S., Synihovets I., Filipov V., Serhiyenko K., Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *Physical Education and Sport*, 2019. № 19 (6). Art 311. P. 2086-2090. https//doi.org/ 10.7752/ jpes.2019.s6311.

259. Edited by G. Tamburlini. Children's health and environment: A review of evidence A joint report from the European Environment Agency and the WHO Regional Office for Europe / Edited by G. Tamburlini, O.S. von Ehrenstein and R. Bertollini. Copenhagen, 2002. p. 25-27.

260. Effects of exercise on mental health. Rohit Adling, Gokul Kale. International Journal of Physical Education. *Sports and Health,* 2016. № 3(3). P. 66-68.

261. Mackinnon L.T., Ritchie C.B., Hooper S.L., Abernethy P.J. Exercise management: concepts and professional practice hampaign. *Human Kinetics*, 2003. X, 358 h.

262. Fitness in the workouts / Presidents council physical fitness and sport, 1998. P. 3-5.

263. Gender Roles in the Romantic Relationships of Women in STEM and Female-Dominated Majors: A Study of Heterosexual Couples. ResearchGate веб-сайт. https://www.researchgate.net/publication/328126324

264. Globalization and sport / ed. R. Giulianotti, R. Robertson. Malben: Blackwell publishing, 2008. 144 p.

265. Higher education the attack of the MOOCs. The Economist. 2013. July 20th.

266. Hommes T. The Significance of Physical Education in American Schools. *Nurse Care Open Acces J.,* 2017. № 4(1). P. 96-97.

267. Daniel I. Galper, Madhukar H. Trivedi, Carolyn E. Barlow, Andrea L. Dunn, and James B. Kampert. Inverse Association between Physical Inactivity and Mental Health in Men and Women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2006. P. 173-178.

268. Kaufmann K.K. Inclusive creative movement and dance / KK Kaufmann. – Champaign: *Human Kinetics*, 2006. XII, 156 p.

269. Korobeynikov G., Mazmanian K., Korobeynikova L., Jagiełło W. Diagnostics of psychophysiological states and motivation in elite athletes. *ARCH BUDO*, 2010. Vol. 6. №. 3.

270. Kraemer W.J., Fleck S.J. Optimizing strength training: designing nonlinear periodization workouts. *Human Kinetics*, 2007. 246 p.

271. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Issue 19(1). P. 242-248. https//doi.org/ 10.7752/jpes.2019.s1036.

272. McNab C. Special forces extreme fitness : Military workouts and fitness challenges for maximizing performance, NewYork: Metro Books, 2014. 320 p.

273. Nanthagopan Y., Vivek R. Government Recruitment Programme for Unemployed Graduates and Issues: Lack of professional vision, mismatch of skills, and unsatisfied job roles. *Social Work and Education*, 2022. № *8*(4). P. 550–571. https://doi.org/10.25128/2520-6230.21.4.11

274. Navarro S.E. Sanz J.L.G., delCastillo J.M., Rodriguez M.M. S-B Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activiti in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activati*, 2007. Issue 15. P. 241-256.

275. The European Model for quality Assurance for providers of Vocational Education and Training based on European Quality Assurance Framework (EQAVET). https://www.inno-institute.com/assets/docs/eqavet-in-practice.pdf

276. Tyson P., Wilson K., Crone D., Brailsford R., Laws K. Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 2010. Issue 19(6). P. 492-499.

277. Physical activity and psychological well-being / edited by Stuart J.H. Biddle, Kenneth R. Fox, Stephen H. Boutcher. London; New York: Routledge, 2000. P. 224.

278. Positive youth development through sport / ed. N.L. Holt. London; New York: Rutledge, 2008. 140 p.

279. Prontenko K., Bloshchynskyi I., Griban G., Prontenko V., Loiko O., Andreychuk V et al. Current state of cadets' physical training system at the

technical higher military educational institutions. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año*, 2019. Issue VII. № 1.

280. Radochoński M., Cynarski W., Perenc L., Siorek-Maślanka L. Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 2011. Issue 27. P.1640-5544.

281. Radochoński M., Cynarski W., Perenc L., Siorek-Maślanka L. Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 2011. Issue 27. P. 1640-5544.

282. Rovniy A., Pasko V. The role of psychological qualities in the process of the formation of sports skill of young basketball players. Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві, 2017. № 4(40). С. 118-121 https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-04-118-121

283. Szabo A. Acute psychological benefits of exercise: Reconsideration of the placebo effect. *Journal of Mental Health*, 2012. № 22(5). P. 449-455.

284. Pierce R. Ultimate officer candidate school guidebook: What You Need to Know to Succeed at Federal and State OCS Paperback. *Savas Beatie*, 2011. 192 p.

285. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. F. Hu¨lya Ascı. *Psychology of Sport and Exercise*, 2003. Issue 4. P. 255–264.

286. EU action plan on childhood obesity 2014–2020. Brussels: European Union; 2014 URL: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf

287. Warburton D., Nicol C.W., Bredin S.S. Health benefits of physical activity: the evidence. Canadian Medical Association Journal, 2006. Issue 174. P. 801-809.

288. World Health Organization Globa. l recommendations on physical activity for health. Available at, 2015. URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations

289. Ziv G., Lidor R. Psychological Preparation of Competitive Judokas. *Sports SciMed*. 2013. Issue 12(3). P. 371-380.

290. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko, I., Okhrimenko S. et al. Influence of fitness technologies on the student youth's physical qualities development. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019 URL: WoS19.pdf

291. Zhanjia Z., Weiyun C. A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2019**.** T. 20. P. 1305-1322.

ДОДАТКИ

Додаток А

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Великий Ю.М. Особливості удосконалення професійно-орієнтованої психофізичної підготовки слідчих Національної поліції. *Вісник Прикарпатського університету*. 2022. 38 (1). С. 32-41. http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/14799

2. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт*. 2023. 6 (166). С. 88 – 93. https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42448

3. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Фізична підготовленість курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. С. 75-81. http://enpuir.npu.edu.ua:8080/handle/123456789/45633

4. Кошелева О., Великий Ю. Організаційно-методичні засади удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2024. № 3. С. 33-44. http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-00.pdf

5. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Розвиток статичної рівноваги в професійно-прикладній фізичній підготовці курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт, 2024.*

Випуск 8 (181), 24. – 273, С. 43-50. https://www.researchgate.net/publication/383446148_Development_of_static_balance_in_professional-applied_physical_training_of_cadets_with_specific_learning_conditions/fulltext/66cde64abd201736675be3ef/Development-of-static-balance-in-professional-applied-physical-training-of-cadets-with-specific-learning-conditions.pdf

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. Великий Ю.М. Психофізична підготовка як складова система професійного навчання майбутніх поліцейских. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. XXI Міжнародна науково-практична конференція, 16-17 грудня 2021 року*. Харків. 2021. С. 147-149. https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/24448/1/Student.pdf

7. Великий Ю.М. Врахування індивідуально-психологічних особливостей для вдосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали V Всеукр. наук.-практ. інтернет - конф. молодих вчених* (Черкаси, 4 грудня 2023 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2023. С. 122 – 128.

8. Великий Ю.М. Особливості розвитку швидкісних якостей та координаційних здібностей у курсантів на практичних заняттях з вогневої підготовки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. Дніпро. 2021. 4 (114). С. 316-324. https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/02/NV4/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9D%D0%92_4-2021_%D0%BC%D1%8F%D0%B3%D0%BA-316-323.pdf

9. Великий Ю.М., Дубінець В. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 11 бер. 2022 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. 458 с., С. 441-443.

10. Великий Ю.М., Горбач В.С. Психологічні вікові особливості здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання. *Актуальні питання науки, освіти, і суспільства в Україні та світі: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Полтава, 30 березня 2022 р.)*. Полтава: ЦФЕНД, 2022. С. 58-60. https://www.economics.in.ua/2022/04/blog-post.html

11. Великий Ю.М., Каргопольцев І.В. Роль інноваційних технологій у формуванні професійних компетентностей поліцейських. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків : ХНУВС. 2022. С. 389 – 392. https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2250/1/%D0%A5%D0%9D%D0%A3%D0%92%D0%A1_26.05.2022%20%281%29.pdf

12. Великий Ю.М. Аналіз психологічних станів, які негативно впливають на влучну стрільбу. *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану*. Дніпро : ДДУВС. 2022. С. 30-33. https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/10464?locale=en

13. Великий Ю.М. Застосування інноваційних освітніх технологій на заняттях з вогневої підготовки в ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал*. Дніпро. 2022. 1 (116). С. 374-385. https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/06/1_ua/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9D%D0%92_1-2022-374-385.pdf

14. Великий Ю., Родіна Ю. Про доцільність врахування в освітньому процесі тижневої рухової активності курсантів ЗВО. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. Науковий журнал*. Дніпро. 2023. 1 (122). С. 287 – 293. https://visnik.dduvs.in.ua/?page_id=3520

Додаток Б

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

№ з/п	Назва конференції	Форма участі
1.	XXI Міжнародна науково-практична конференція (м. Харків, 16-17 грудня 2021 року)	Доповідь, публікація
2.	The II International Scientific and Practical Conference «Modern trends of scientific development» (Vancouver, Canada, January 18 – 21, 2022)	Публікація
3.	V Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція молодих вчених «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення» (4 грудня 2023 р.)	Доповідь, публікація
4.	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної кульутри, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (м. Дніпро, 24-25 жовтня 2024 р.)	Доповідь, публікація

Додаток В

Шановний курсант!

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту проводить дослідження щодо особливостей організації професійної підготовки курсантів у вашому закладі вищої освіти. Участь у даному анкетуванні допоможе
удосконалити процес фізичної та психічної підготовки здобувачів до майбутньої професійної діяльності

Просимо надати відповіді на питання анкети:

1. Вік ……..

2. **Стать** …….

3. **Курс** …….

4. **Вкажіть, будь ласка, середню тривалість Вашого начального дня, включаючи час самопідготовки (в годинах)** ……

6. Чи дотримуєтесь Ви чітко встановленого режиму дня

□ Так □ Ні

7. Протягом навчального дня Ви переважно проводите час:

□ Сидячи за письмовим столом, комп’ютером

□ Стоячи

□ Виконуючи рухові дії

8. Протягом навчального дня найбільше навантаження припадає на:

□ Розумову діяльність

□ Зір

□ Слух

□ М’язи рук

□ М’язи ніг

□ Мя’зи спини

9. Як часто Ви буваєте на лікарняному?

□ Майже ніколи

□ 1-2 рази на рік

□ 3 та більше разів на рік

10. Наприкінці навчального дня постійно відчуваю:

□ Розумове стомлення

□ Стомлення очей

□ Стомлення м’язів рук

□ Стомлення мязів ніг

□ Стомлення мязів спини

11. Чи займаєтесь Ви яким-небудь видом спорту у позанавчальний час?

□ Так □ Ні

12. **Якщо займаєтесь, то яким**……

13. Якщо займаєтесь, скільки годин на тиждень Ви витрачаєте на заняття фізичною культурою і спортом у позанавчальний час?

□ Від 1 до 2 годин

□ Від 2 до 3 годин

□ Від 3 до 4 годин

□ Від 4 годин і більше

14. Яким формам занять фізичною культурою Ви віддаєте перевагу?

□ Індивідуальним □ Груповим □ Самостійним

15. З якою метою Ви займаєтесь фізичними вправами?

□ Підготовка до професійної діяльності

□ Підвищення спортивного результату

□ Удосконалення форми тіла

□ Активний відпочинок

□ Покращення стану здоров’я, функціональних можливостей

□ Підвищення фізичної підготовленості

□ Спілкування з друзями

□ Інше (вказати)

16. **Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?**

□ Поради викладачів

□ Поради батьків, друзів

□ Публікації у соціальних мережах, газетах, журналах

□ Знання про користь занять фізичними вправами

□ Відвідування змагань

□ Реклама

□ Інше (вказати)

17. Якщо не займаєтесь фізичною культурою та спртом в позанавчальний час, назвіть причини, які заважають цьому:

□ Брак часу

□ Завантаженість виконанням навчальних завдань

□ Стан здоров'я

□ Відсутність спортивних секцій та фізкультурно-оздоровчих груп, що цікавлять мене

□ Відсутність бажання

□ Інше (вказати)……

17. **Якщо Ви не займаєтесь спортом в поза навчальний час, але хотіли б займатись, вкажіть яким**……

18. Оцініть в балах (від 1 до 10) рівень Вашої фізичної підготовленості…….

19. Оцініть в балах (від 1 до 10) ступінь Вашої готовності до виконання професійної діяльності……..

20. **Вкажіть фактри, які, на Вашу думку знижують ефективність психофізичної підготовки в вашому ЗВО**…….....

……
…

Щиро дякуємо за участь в анкетуванні!

Додаток Д

Вправи з вогневої підготовки

1.Відпрацювання різновидів пістолетного хвату:
- стандартний;
- із підтримкою за зап’ястя;
- двома руками;
- з підтримкою під рукоятку;
- "Поліцейського";
- з "упором".

2.Відпрацювання стійкості ізготовки (стійки) з пістолету і автомату (система "стрілок-зброя"):
- лежачи;
- з коліна;
- стоячи;
- стандартна;
- фронтальна;
- гвинтівочна.

3.Відпрацювання техніки управління спуском (виконання пострілу):
- самостійно;
- в парах.

4.Відпрацювання техніки дихання і прицілювання (наведення зброї в ціль):
- з двох рук "трикутником";
- "з ліктя";
- "з двох рук" лежачи та на нижньому рівні;
- "з упору";
- з однієї руки;
- з позиції "очікування";
- з діставанням зброї з кобури;
- з використанням ременя.

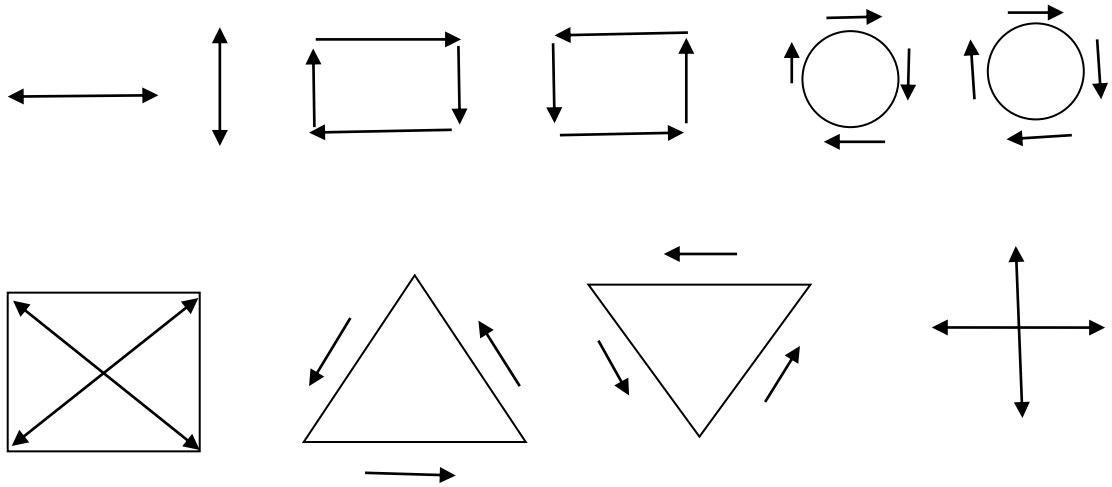
5.Стрільба по нерухомій цілі час необмежений сидячі на стулі.
6.Стрільба "сильною", "слабкою" рукою, час необмежений.
7.Стрільба по нерухомій цілі з обмеженням часу.
8.Стрільба зі зміною магазину.
9. Стрільба з розворотом.
10.Стрільба з відходом з лінії вогню.
11.Стрільба по цілях, які рухаються.
12. Стрільба по противнику в бронежилеті.
13.Стрільба з перенесення вогню в глибину час обмежений.
14.Стрільба по одній мішені із заміною магазину час обмежений.
15.Стрільба по різних мішенях із заміною магазину час обмежений.
16.Стрільба в русі.
17.Стрільба з максимальною швидкістю упродовж 3 секунд.
18.Стрільба на дистанціях 5 – 7 – 10 – 15 – 30 – 50 – 100 метрів.

19. Стрільба "на скидку", з коліна, із укриття.
20.Стрільба після фізичного навантаження з обмеженняи часу.
21.Стрільба з різним контрастом світла.
22. Стрільба із-за укриттів з пересуванням між укриттів.
23. Стрільба по різним мішеням здоєними пострілами з різним темпом.
24. Швидкісна стрільба з положення лежачи; з коліна; стоячи.
25. Виконання ізготовки (стійки) стоячи, з коліна, з пістолетом, автоматом: після фізичного навантаження; на зменшеній площі опори; з екіпіруванням та в спецзасобах індивідуального захисту упродовж 1 – 2 – 3 хвилин.
26. Відпрацювання техніки управління спуском (виконання пострілу з навчальною зброєю): в положенні лежачи; сидячі, стоячи; в парах під впливом "збиваючих факторів" (напарник здійснює короткочасні легкі натискання гумою на різні частини руки і кисті виконавця); з екіпіруванням та спецзасобами індивідуального захисту.
27.Виконання ізготовки (стійки) стоячи, з коліна, з пістолетом, автоматом: після фізичного навантаження; на зменшеній площі опори; з екіпіруванням та в спецзасобах індивідуального захисту упродовж 1 – 2 – 3 хвилин.
28. Відпрацювання техніки управління спуском (виконання пострілу з навчальною зброєю): в положенні лежачи; сидячі, стоячи; в парах під впливом "збиваючих факторів" (напарник здійснює короткочасні легкі натискання гумою на різні частини руки і кисті виконавця); з екіпіруванням та спецзасобами індивідуального захисту;

Додаток Е

Приклади вправ для очей

1. Вихідне положення – сидячі. "Малювання" очима фігур (направлення вказано стрілкою), цифр (від 1 до 10) в повільному темпі, не рухаючи головою. Кількість повторень 8 – 10 разів.



2. Витягнути руку перед особою, сфокусувати погляд упродовж 5-6 с на кінчику пальця (відстань 20-30 см). Далі поступово згинаючи руку, не відриваючи погляд, плавно наблизити палець до себе. Якщо спостерігається роздвоєння пальця припинити виконання вправи. Кількість повторень 6 – 8 разів.

3.Тримаючи руку перед особою, сфокусувати погляд упродовж 5-6 с на кінчику пальця (відстань 10-15 см). Далі, не відриваючи погляд, плавно розігнути руку від себе. Якщо спостерігається роздвоєння пальця припинити виконання вправи. Кількість повторень 6 – 8 разів.

4.Зміна фокусування погляду з ближнього предмету на дальній і утримання погляду упродовж 6-8 секунд, і навпаки. Акуратний самомасаж повік упродовж 1 хвилини.

Додаток Є

Приклади фізичних вправи для розвитку дрібної моторики

- двома руками одночасно: написання літер, слів, малювання різних фігур;

- великий палець правої руки почергово торкається усіх пальців починаючи з мізинця; великий палець правої руки почергово торкається усіх пальців, починаючи з вказівного пальця, виконується одночасно;

- виконання різних асинхронних рухів двома руками одночасно; зміни рухів через хлопок руками; двома хлопками руками;

- двома руками: тримаючи долоні вертикально одну напроти одної, почергово починаючи з мізинців і закінчуючи великими пальцями з'єднувати та розводити пальці;

- двома руками: збирати папірці і розгладжувати їх;

- вихідне положення – сидячі, руки на столі, пальці розведені назовні: почергове піднімання пальців доверху; відведення праворуч-ліворуч; згинання пальців, не відриваючи суглоби пальців від стола; виконання імітаційних рухів у натискання на спусковий гачок;

- неповне розбирання та збирання пістолету та автомату із закритими очами; під рахунок викладача;

- спорядження магазину навчальними патронами із закритими очами.

Додаток Ж

Приклади вправ для розвитку рівноваги

1.В.п. – стоячи на на одній нозі:

- утримання рівноваги на одній нозі з розведеними в сторони руками;
- утримання рівноваги на одній нозі, руки за головою;
- те ж саме, але з заплющеними очима (під наглядом викладача для безпеки).

2. «Ластівка»: нахилити корпус вперед, одночасно відводячи одну ногу назад, утримуючи пряму лінію від голови до п'яти. Руки розведені в сторони для балансу. Для ускладнення: можна змінювати положення рук (вперед, за спину).

3. Стійка на носках: піднятися на носки обох ніг, утримувати положення.Те ж саме на одній нозі.

4. Планка на одній руці або нозі (бокова планка): утримувати положення планки, відірвавши одну руку або одну ногу від підлоги.

5.Утримання статичної рівноваги на "нестійкій" опорі:

- стоячи на двох ногах; на лівій та правій нозі; стоячи на двох ногах, з виконанням асинхронних рухових дій руками; стоячи на двох ногах, виконуючи наклони голови вперед, назад, в сторони, в повільному темпі;

- ноги на ширині плеч; носки стоп повернуті у середину; носки стопи розвернуті назовні; стопи ширше плеч; в повільному темпі підніматися і опускатися на носках доверху і вниз; відриваючи зовнішній і внутрішній склепіння стопи; вправу можна виконувати із одягнутими спецзасобами індивідуального захисту; виконання вправ із навантаженням;

- виконання полу присіду на правій і лівій нозі, виконання вправ із навантаженням.

6. Ходьба по прямій лінії. Ходьба по намальованій прямій лінії, ставлячи п'яту однієї ноги перед носком іншої. З метою ускладнення завдання можна виконувати з закритими очима (під наглядом), йти спиною вперед.

7. Ходьба по гімнастичній лаві (або будь-якій вузькій поверхні): звичайна ходьба, ходьба приставним кроком, ходьба з підніманням колін, на носках.

8.Перестрибування перешкод: перестрибувати через невисокі перешкоди (конуси, мати) на одній або двох ногах, зберігаючи рівновагу.

9.Біг з різкою зміною напрямку: бігти по розміченій трасі з командами різко змінювати напрямок руху.

10.Вправи з м'ячем: кидання та ловіння м'яча, стоячи на одній нозі; передача м'яча партнеру, стоячи на нестабільній поверхні (наприклад, балансувальній подушці).

11. Стрибки на одній нозі: виконання серії стрибків на одній нозі вперед, назад, в сторони.

12. Відпрацювання затримання: вправи на збереження рівноваги під час імітації затримання правопорушника, коли той чинить опір. Вправи на відновлення рівноваги після поштовхів або ривків.

13. Вправи на самозахист, які навчають зберігати стійке положення та швидко відновлювати рівновагу після втрати балансу.
14. Подолання смуги перешкод, що включає елементи, які вимагають збереження рівноваги (колоди, вузькі містки, похилі поверхні.

Додаток 3

Щоденник обліку занять з фізичної підготовки в позанавчальний час

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

ДНІПРОПЕТРОВСЬКІЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
(назва закладу вищої освіти)

ЩОДЕННИК
обліку занять з фізичної підготовки в позанавчальний час

_____
(прізвище, ім'я по-батькові)

Тьютер навчальної групи

_____.
(прізвище, ініціали)

На 20___ - 20___ навчальний рік

Заведений "___" вересня 20__ р.

Закінчений "___"____20__ р.

Продовження додатку 3

ПРАВИЛА

ведення та заповнення щоденника

В графі "Зміст занять в режимі дня" здійснюються записи про зміст самостійних занять, участі та відвідування різних форм занять (ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультпаузи; позанавчальні; консультацій, майстер-класів, під час сигналів "Повітряна тривога").

В графі "Запис про виконання та самоконтролю" курсанти повинні проставити показники пульсу в покої (після пробудження); вагу до занять і після; час відходу до сну; про свій стан і самопочуття (за 5-ти бальною шкалою, де 0-погано, 5-відмінне).

В графі "Зауваження тьютера" заповнюється безпосередньо тьютером після надання щоденнику курсантами, із наданням рекомендацій щодо виконання тижневого обсягу рухової активності, відвідування та запланованої програми занять.

В графі "Результати тестів, виконання вправ" вносяться показані результати

і отримана оцінка за 4-х бальною системою (відмінно; добре; задовільно; незадовільно)

в щоденник безпосередньо курсантами, які проходять навчання в Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ. Результати виконання тестів оцінюється по чотирьох бальній системі:

Примітка:

- курсанти повинні щомісячно надавати на перевірку щоденники тьютеру, який проводить з ними заняття;

- строк зберігання 4 роки;

- при виготовлені журналу в друкарні на його окремі розділи слід передбачити відведення певної кількості сторінок, у т.ч.: на графу "Зміст занять" – 30 сторінок; "Результати тестів, виконання вправ" – 3-4 сторінки.

Продовження додатку 3

1. ЗМІСТ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Зміст занять в режимі дня	Запис про виконання та самоконтролю (10-ти бальна шкала)	Зауваження тьютера
ПОНЕДІЛОК			
1.		Пульс:	
2.		Сон:	
3.		Вага:	
4.		Самопочуття:	
ВІВТОРОК			
1.			
2.			
3.			
4.			
СЕРЕДА			
1.			
2.			
3.			
4.			
ЧЕТВЕР			
1.			
2.			
3.			
4.			
П'ЯТНИЦЯ			
1.			
2.			
3.			
4.			
СУБОТА			
2.			
3.			
4.			
ПІДСУМОК ЗА ТИЖДЕНЬ (МІСЯЦЬ):			

Продовження додатку 3

2. РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТІВ, ВИКОНАННЯ ВПРАВ

№ з/п	Найменування тестів, вправ	Дата	Результат		
			Запланова-ний	Показаний	Динаміка
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021 – 2025 рр. за темою "Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення" (номер державної реєстрації 0121U108320), виконавець часткової теми "Удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських", Великий Юрій Миколайович вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва та автори розробки	Показники результативності, переваги над аналогами, економічний, соціальний ефект	Місце впровадження (назва організації, відомча належність, адреса)	Результати, які отримано ЗВО/науковою установою від впровадження
Програма удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.	Вперше науково обґрунтовано структуру та зміст програми удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання на основі врахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, яка містить: мету, завдання, принципи, засоби, методи ФВ, форми організації занять, етапи реалізації, методи та прийоми контролю.	Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпропетровська область, 49094.	Результати досліджень дозволили підвищити рівень теоретичних знань студентів ступеня вищої освіти "Магістр" з освітнього компоненту "Фізична підготовка у військових формуваннях, правоохоронних структурах та спеціальних службах".

Автор і розробник:
аспірант **Юрій ВЕЛИКИЙ**

Представники установи, де здійснювалося впровадження:
проректор з наукової діяльності,
д. фіз. вих., професор **Наталія МОСКАЛЕНКО**

завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання, к. фіз. вих., доцент **Олена КОШЕЛЕВА**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший проректор Національної
академії внутрішніх справ
доктор юридичних наук, професор
полковник поліції

Станіслав ГУСАРЄВ

05 2024 р.

АКТ

05.11.2024 м. Київ № 178-ОП

Впровадження результатів дисертаційного дослідження Великого Юрія Миколайовича на тему «Удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» в освітній процес НАВС

Уклала експертна комісія з виявлення, узагальнення та впровадження позитивного досвіду роботи в складі:

– т.в.о. начальника відділу організації освітнього процесу лейтенанта поліції Бойчук Вікторії Олександрівни;

– начальника відділу організації наукової діяльності, кандидата юридичних наук, старшого наукового співробітника підполковника поліції Корольчука Віктора Володимировича;

– т.в.о. начальника відділу докторантури та ад'юнктури Містюка Андрія Петровича;

– завідувача кафедри спеціальної фізичної підготовки, доктора педагогічних наук, професора майора поліції Бондаренка Валентина Володимировича;

– завідувача загальної бібліотеки Гайдар Людмили Георгіївни.

Комісія розглянула й узагальнила матеріали дисертації, поданої на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та наукові праці аспіранта кафедри теорії та методики фізичного виховання Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Великого Юрія Миколайовича на тему «Удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських».

Проаналізовано основні результати дослідження Великого Ю. М., зокрема авторської програми вдосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських і наукові праці, у яких опубліковані теоретичні положення дисертації:

1. Великий Ю. М. Психофізична підготовка як складова система професійного навчання майбутніх поліцейських. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи:* матеріали XXI Міжнародної наук.-практ. Конф. (м. Харків, 16-17 груд. 2021 р.). Харків, 2021. С. 147–149.

2. Великий Ю. М. Особливості удосконалення професійно-орієнтованої психофізичної підготовки слідчих Національної поліції. *Вісник Прикарпатського університету*. 2022. № 38 (1). С. 32–41.

3. Великий Ю. М., Кошелева О. О. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М .П. Драгоманова.* 2023. Вип. 6 (166). С. 88 – 93. (*Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)).*

4. Великий Ю.М., Кошелева О.О. Фізична підготовленість курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2024. Вип. 6 (179). С. 75 – 81. (*Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)).*

5. Великий Ю. М., Кошелева О. О. Розвиток статичної рівноваги в професійно-прикладній фізичній підготовці курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Випуск 8 (181). С.* 43 – 50. (*Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)).*

6. Великий Ю. М. Застосування інноваційних освітніх технологій на заняттях з вогневої підготовки в ЗВО із специфічними умовами навчання. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.* 2022. Вип. 1 (116). С. 374 – 385.

Авторську програму розроблено згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021 – 2025 рр. на тему «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320).

На основі проведеного аналізу комісія встановила позитивний вплив програми Великого Ю. М. на показники фізичної підготовленості, функціонального стану, розумової працездатності та психоемоційного стану курсантів і дійшла висновку, що праці містять науково обґрунтовані теоретичні положення і практичні рекомендації, що дає підстави запровадити їх для використання в освітньому процесі Національної академії внутрішніх справ, зокрема під час викладання навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка», «Вогнева підготовка», підготовки навчально-методичних і дидактичних матеріалів, а також рекомендувати їх до вивчення в межах самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

Члени комісії:

Вікторія БОЙЧУК

Віктор КОРОЛЬЧУК

Андрій МІСТЮК

Валентин БОНДАРЕНКО

Людмила ГАЙДАР

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ЗАТВЕРДЖУЮ
т.в.о. першого проректора
доктор юридичних наук, доцент
Ганна БУГА
«__» _____ 2024 р.

АКТ
впровадження результатів дисертаційного дослідження
в освітній процес Донецького державного університету внутрішніх справ

1. Комісія у складі:
   Голова комісії: Ірина СИРМАМІЇХ, т.в.о. начальника відділу організації наукової роботи, кандидат економічних наук, доцент
   Члени комісії: 1. Ольга ГАПОНЮК, начальник навчально-методичного відділу, кандидат економічних наук, доцент
   2. Ольга МЕРДОВА, гарант освітньо-професійної програми Правоохоронна діяльність (поліцейські) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ступеня «бакалавр» галузі знань 26 «Цивільна безпека» зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», кандидат юридичних наук, професор
   3. Юлія ДАНИЛЕВСЬКА, завідувач докторантури, кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник

2. Комісія встановила:

Результати дисертаційного дослідження Великого Юрія Миколайовича на тему: «Удосконалення психофізичної підготовки курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», містять науково обґрунтовані теоретичні положення і практичні рекомендації, що дає підстави запровадити їх для використання в освітньому процесі Донецького державного університету внутрішніх справ при викладанні навчальних дисциплін ОК23 «Вогнева підготовка» та ОК25 «Спеціальна фізична підготовка» галузі знань 26 Цивільна безпека за спеціальністю 262 Правоохоронна діяльність. Зокрема в частині:

- розвитку загальних компетентностей та здатності: 1) застосовувати знання у практичних ситуаціях; 2) знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; 3) спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; 4) використовувати інформаційні та комунікаційні технології; 5) вчитися і оволодівати сучасними знаннями; 6) усвідомлення рівних

можливостей та гендерних проблем; 7) до адаптації та дії в новій ситуації; 8) приймати обґрунтовані рішення; 9) працювати в команді; 11) зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

- розвитку спеціальних (фахових, предметних) компетентностей та здатності: 1) у межах своєї компетенції ефективно забезпечувати публічну (громадську) безпеку та порядку, у тому числі під час масових правопорушень, запобігати та протидіяти домашньому насильству; 2) ефективно застосовувати сучасні техніку та інформаційні технології, використовувати технічні засоби, спеціалізовані інформаційно-пошукові системи, бази та банки даних, а також відповідне програмне забезпечення для захисту прав і свобод людини, власності, суспільних відносин від протиправних посягань; 3) забезпечувати відповідно до посадових обов'язків охорону об'єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності; 4) правомірно застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми з дотриманням стандартів особистої безпеки, а також надавати невідкладну, зокрема домедичну і медичну допомогу; 5) вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення кримінальних та адміністративних правопорушень, усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення правопорушень; 6) приймати правильні правові та тактичні рішення в типових і екстремальних ситуаціях поліцейської діяльності; 7) реалізації завдань поліції в умовах дії спеціальних правових режимів, виконання завдань територіальної оборони та руху опору.

Голова комісії:

Ірина СИРМАМІЇХ

Члени комісії:

Ольга ГАПОНЮК
Ольга МЕРДОВА
Юлія ДАНИЛЕВСЬКА

ЗАРЕЄСТРОВАНО
в журналі обліку актів впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес
Донецького державного університету внутрішніх справ
«21» 11 2024 р.
Науковий співробітник ВОНР Сирмаміїх І. В.
(підпис, прізвище)