

Міністерство внутрішніх справ України
Харківський національний університет внутрішніх справ
Науковий парк «Наука та безпека»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ, ТРАДИЦІЙНИХ ТА СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ

Збірник наукових праць за матеріалами
XV Міжнародної науково-методичної конференції,
присвяченої пам'яті доктора педагогічних наук,
професора Бізіна Віктора Петровича

(м. Харків, 30 листопада 2021 р.)

Харків 2021

УДК 796.8+[796:37.09]+[37.09:378]+355/359
А43

Друкується за рішенням оргкомітету
відповідно до доручення Харківського національного університету
внутрішніх справ від 30.08.2021 № 103

Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традицій-
А43 них та східних одноборств : зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар.
наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора
Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) / МВС України,
Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». –
Харків, 2021. – 168 с.

У статтях (тезах) розглядаються результати теоретичних та емпірич-
них досліджень учених і практиків з питань службово-прикладних, традицій-
них і східних одноборств, сучасних педагогічних технологій у закладах вищої
освіти різних форм власності, а також особливостей організації системи фі-
зичної терапії (ерготерапії) представників різних груп населення.

Статті (тези) перевірені на наявність плагіату за допомогою програм-
ного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

УДК 796.8+[796:37.09]+[37.09:378]+355/359

*Матеріали друкуються за рішенням оргкомітету конференції,
викладені в авторській редакції з незначними коректорськими правками.
Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр і прізвищ
несуть автори. Електронна копія збірника
безоплатно розміщується у відкритому доступі на сайті
Харківського національного університету внутрішніх справ
(<http://www.univd.edu.ua>) у розділі «Наука», сторінка «Конференції,
семінари та круглі столи», а також
у репозитарії ХНУВС (<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/>)*

© Харківський національний університет
внутрішніх справ, 2021



ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова організаційного комітету:

Сокурено В. В. – ректор Харківського національного університету внутрішніх справ, заслужений юрист України, член-кореспондент Національної академії правових наук України, доктор юридичних наук, професор, генерал поліції третього рангу.

Заступники голови:

Швець Д. В. – перший проректор Харківського національного університету внутрішніх справ, заслужений працівник освіти України, доктор юридичних наук, доцент, полковник поліції;

Бортник С. М. – проректор Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, доцент, полковник поліції;

Могілевський Л. В. – проректор Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор.

Секретар організаційного комітету:

Хацаюк О. В. – магістр «Олімпійський та професійний спорт», заслужений тренер України (Харківський національний університет внутрішніх справ).

Члени організаційного комітету:

Моргунов О. А. – доктор юридичних наук, доцент (Харківський національний університет внутрішніх справ);

Ковальов І. М. – кандидат юридичних наук (Харківський національний університет внутрішніх справ);

Скальські Д. – доктор наук, професор (м. Гданськ, Польща);

Кіндзер Б. М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського);

Устименко О. С. – кандидат юридичних наук, доцент (Харківський національний університет внутрішніх справ);

Абламський С. Є. – кандидат юридичних наук, доцент (Харківський національний університет внутрішніх справ);

Щербакова І. В. – кандидат соціологічних наук (Харківський національний університет внутрішніх справ);

Полховський О. М. – Харківський національний університет внутрішніх справ.



ЗМІСТ

СОКУРЕНКО В. В.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКЛАДАННЯ
СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ,
ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....10

ШВЕЦЬ Д. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗОВАНOSTI
ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ.....12

БОРТНИК С. М.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ
ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЙОГО ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ14

СЕКЦІЯ 1. СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНІ, ТРАДИЦІЙНІ ТА СХІДНІ ОДНОБОРСТВА

ВАЙДА Т. С.

ВИХОВНА РОБОТА У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ САМБО, ДЗЮДО ТА
РУКОПАШНОГО БОЮ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ
ЕФЕКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ ЯКОСТЕЙ
КУРСАНТА-ПОЛІЦЕЙСЬКОГО
У ЗВО МВС УКРАЇНИ.....17

ГАНАБА С. О.

СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ВИМІР ТІЛЕСНОСТІ ЯК
МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ОРІЄНТИР ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
(НА ПРИКЛАДІ ОДНОБОРСТВ).....24

ДІЩЕНКО Д. В.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ
ЯК ПРЕДМЕТА САМООБОРОНИ28

KINDZER B. M.,

SKALSKI D.

INCREASING THE LEVEL OF OBJECTIVITY OF MARTIAL ARTS JUDGING WITH
THE HELP OF MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES
(FOR EXAMPLE, KYOKUSHINKAI KARATE)30

КОВАЛЬОВ І. М.,

ЯРЕЩЕНКО О. А.,

ПАНОВ С. О.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ХНУВС, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В
БОРотьБИ САМБО ТА ДЗЮДО,
ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ36

KOLIESNIKOV V. V.,

BUTENKO K. V.,

НОРПУНУСН Н. Ф.

CRITERIA AND LEVELS OF FITNESS OF JUDOKAS – MASTERS FOR
COMPETITIVE ACTIVITY39



КУЗЕНКОВ О. В., ДІДКОВСЬКИЙ В. А.	
УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ	44
KNATSAIUK O. V., BURKHAILO V. A., BORYSIUK O. Y.	
UNIFIED PROGRAM OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF VETERAN SAMBO WRESTLERS (MASTERS).....	47
LOZOVY E. A., KULYK V. I.	
FEATURES AND METHODS OF SELECTION OF CANDIDATES FOR THE TEAM OF KHNUVS IN SAMBO WRESTLING	51
MARTYNENKO O. M., IVANCHENKO O. M., VOVCHYK N. I.	
DETERMINING THE EFFECTIVENESS AND FUNCTIONALITY OF MODERN TECHNICAL TRAINING TOOLS USED IN THE SYSTEM OF LONG-TERM TRAINING OF ATHLETES SPECIALIZING IN MARTIAL ARTS.....	54
СОБКО Н. Г., СОБКО С. Г., БАБАЛІЧ В. А.	
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ВИЩИХ РОЗРЯДІВ У ШИН-КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ	58
FACINEK A., KOŠČ I.	
BENEFITS OF IMPLEMENTATION OF MARTIAL ARTS TO POLICE FORCE.....	62
ХРИСТОВА Т. Є.	
ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	65
ЧУДИК А. В.	
РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ПРИКОРДОННИКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З РУКОПАШНОГО БОЮ	68

СЕКЦІЯ 2.

СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАПРЯМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

АБДАХМЕТОВ А. Т.	
ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ ВО ВРЕМЯ НЕСЕНИЯ СЛУЖБЫ.....	71
АЛГОЖАЕВ М. Б.	
ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОВД	75



БАБІНЦЕВА Л. Д. СОЦІАЛЬНІ ТА БІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ВИБІР ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	77
БАЛАШОВ Д. І., СКЛЯРЕНКО Л. О. СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	80
БАЛАШОВ Д. І., СМЕЛЬЯНЕНКО І. В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ ПЕРІОДІВ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ	82
БУЛГАКОВА Т. М., ЖУКОВА Г. В. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ	85
ГРИБАН В. Г., МЕЛЬНИКОВ В. Л. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ	91
КАРІТОН А. М. THE AUTOMATION FOR FORMATION OF FUTURE PROFESSIONALS COMPETENCE	97
ЛАЗОРЕНКО С. А., ЧХАЙЛО М. Б., ЛАЗОРЕНКО С. С. ЗАСОБИ ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ І НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	99
ЛОЗА Т. О., БАРАНЕНКО О. О. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ	103
МІРОШНІЧЕНКО В. І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ НА ОСНОВІ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ	106
ПОЗМОГОВА Н. В., ПОТАПОВА Л. В. ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ СПІРАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ ПРОТИДІЇ COVID-19 У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ	109
ПОЛИВАНЮК В. В., ШЕМЧУК В. А. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	112
СНЯДАНКО І. І., ПАРТИКО Н. В., СЕРВЕТНИК А. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗЛОЧИННОСТІ НЕПОВНОЛІТНІХ	116



**САМСОНОВ Ю. В.,
КАЛЮЖНИЙ М. Г.,
ЛУКІН Б. П.**

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ
ДО БОЙОВОГО ЗАСТОСУВАННЯ ПЕРЕНЕСНИХ
ЗЕНІТНО-РАКЕТНИХ КОМПЛЕКСІВ
З АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ
ТАКТИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ119

**СКРИПЧЕНКО І. Т.,
СЧАСТЛИВЕЦЬ В. І.**

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СКЕЛЕДРОМІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ123

**СКРИПЧЕНКО І. Т.,
ЛАСТОВКІН В. А.,
РОЖЕЧЕНКО В. М.**

ПРОЯВ РІЗНИХ ФОРМ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ
МАЙБУТНЬОГО ОХОРОНЦЯ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ
У ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ126

**СКРИПЧЕНКО І. Т.,
ПОЧТОВИЙ М. М.,
РОЖЕЧЕНКО В. М.**

СИСТЕМА ФІНАНСОВОГО ЗАОХОЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ
В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ В РІЗНИХ КРАЇНАХ.....132

**ХАЦАЮК О. В.,
ГРАЧИК М.**

ПЕРЕНЕСЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПРЕДСТАВНИКІВ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ
БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ – ОБ'ЄКТИВНА ОСНОВА ВПЛИВУ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЯКІСТЬ ВИКОНАННЯ НИМИ
ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ136

**ШКОЛА О. М.,
МАМІНА Є. С.**

ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ» ЯК
ПОЗИТИВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ МОТИВ
У ПІДГОТОВЦІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ140

**ЯГУПОВ В. В.,
КОНОВАЛОВ Д. О.**

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ142

**ЯГУПОВ В. В.,
КИРИЧЕНКО О. М.**

ФОРМУВАННЯ ДІАГНОСТУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ У ПРОЦЕСІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ145



СЕКЦІЯ 3. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

БОНДАРЕНКО В. В.,

МАРТИШКО А. Ю.,

КОЗЕНКО С. М.

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ І
ВИЗНАЧЕННЯ ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ

В УМОВАХ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ147

ЖЕЛТОБОРОВОДА М. О.,

ФОМЕНКО О. В.

ОСНОВНІ ЗАСОБИ АЕРОБІКИ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ВАГІТНИХ І ЖІНОК ПІСЛЯ ПОЛОГІВ153

KOLISNICHENKO V. V.,

SOKOLOV O. A.

THE ESSENCE OF THIS STRUCTURE IS THE FORMULATION OF THE READINESS
OF TRAINERS FROM SERVICE AND APPLIED TYPES OF SPORTS OF THE
KHNUVS BEFORE THE REGISTRATION OF PHYSICAL THERAPY

IN PROFESSIONAL ACTIVITIES156

МОРОЗ Ю. М.

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ВИХОВАННЯ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ158

РУСИН Л. П.,

ХАЦАЮК О. В.,

НАДУТИЙ А. В.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ТАКТИЧНОЇ
ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗВО НПУ
ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

В СИСТЕМІ САМООСВІТИ163



Шановні учасники конференції!

Щиро вітаю вас від усього колективу університету і від себе особисто з початком роботи XV Міжнародної науково-методичної конференції «Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств», присвяченої пам'яті доктора педагогічних наук, професора Бізіна Віктора Петровича.

Сподіваюся на плідну та результативну дискусію, адже питання, винесені на розгляд, є вельми актуальними, оскільки забезпечення викладання спеціальної фізичної підготовки є необхідною умовою становлення майбутніх працівників Національної поліції України. У свою чергу, службово-прикладні, традиційні та східні одноборства відіграють важливу роль у системі службової підготовки поліцейських, виступаючи ефективним засобом розвитку фізичної культури.

Під час навчання здобувачі освіти набувають відповідних умінь і навичок, необхідних для виконання покладених на поліцію завдань. Саме тому керівництвом МВС України, Національної поліції постійно приділяється увага модернізації та вдосконаленню організаційно-правового забезпечення системи тактичної і спеціальної фізичної підготовки.

Наша конференція є чудовою нагодою для науковців, фахівців у галузі єдиноборств обмінятися власним досвідом, думками та обговорити актуальні питання, пов'язані із сучасними педагогічними методиками професійного фізичного навчання.

Бажаю всім міцного здоров'я, злагоди і творчої наснаги!

Ректор
Харківського національного університету внутрішніх справ,
генерал поліції третього рангу,
член-кореспондент Національної академії
правових наук України, заслужений юрист України,
доктор юридичних наук, професор
Валерій СОКУРЕНКО



УДК 349.2:351.74

Сокуренко В. В.,

доктор юридичних наук, професор,
член-кореспондент Національної академії правових наук України,
заслужений юрист України,
ректор Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8923-5639>

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКЛАДАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Державна політика у сфері фізичної культури і спорту в Україні здійснюється на таких засадах, як визнання спорту вагомим чинником досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави, забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності [1].

Розвиток фізичного здоров'я, системний підхід до формування як розумових, так і фізичних здібностей особистості, постійне удосконалення психологічної та професійної підготовки поліцейських, а також широке використання різних засобів і форм фізичної підготовки впродовж їх навчання є основною метою забезпечення належного рівня фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. У зв'язку зі специфікою виконання поставлених перед поліцією завдань, в тому числі пов'язаних із необхідністю застосування заходів фізичного впливу, дотримання визначених принципів під час здійснення навчання та подальшого проходження служби є пріоритетним для майбутніх працівників Національної поліції України.

Враховуючи той факт, що професійне навчання поліцейських складається з первинної професійної підготовки, підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, післядипломної освіти та службової підготовки, що включає в себе систему заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь і навичок [2], на сьогодні вкрай важливим аспектом є вдосконалення програми службової підготовки поліцейських. У процесі навчання в закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що здійснює підготовку поліцейських, здобувачі набувають необхідні професійні компетентності, вміння та навички. Означений процес має забезпечуватись з урахуванням позитивного досвіду службово-оперативної діяльності, вимог загальнодержавних та внутрішньовідомчих нормативних актів. Отож важливою складовою навчання поліцейського є спеціальна фізична підготовка, тому окремої уваги потребує постійна модернізація та вдосконалення організаційно-правового забезпечення системи тактичної і спеціальної фізичної підготовки.

Слід зважати на те, що служба в органах і підрозділах Національної поліції є специфічним різновидом трудової діяльності, що й визначає особливі умови для кандидатів на службу в поліції. Такі вимоги визначені положеннями ст. 49 Закону України «Про Національну поліцію» від 2 липня 2015 р. № 580-VIII [2]. Що ж стосується вимог до рівня фізичної підготовки для поліцейських та кандидатів, які вступають на службу в поліції, то їх затверджує Міністерство внутрішніх справ України. Зокрема, організація



роботи з навчання особового складу органів і підрозділів поліції здійснюється у порядку, визначеному Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затвердженим Наказом МВС України від 26 січня 2016 р. № 50 [3]. Цим Положенням визначено, що підрозділам професійного навчання, відповідальним працівникам під час розроблення розділів тематичного плану зі службової підготовки «Тактична підготовка» та «Фізична підготовка» дозволяється вносити до тридцяти відсотків змін у перелік тем, передбачених орієнтовною тематикою з цих видів підготовки.

Не менш важливим є й Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України, затверджене Наказом МВС України від 9 лютого 2016 р. № 90 [4]. У Положенні визначено, що рівень фізичної підготовленості кандидатів визначається шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності).

Для чоловіків та жінок умови тестування однакові. Кандидати виконують вправи виключно у спортивній формі одягу та взутті за сезоном. Тестування проводиться за сприятливих погодних умов. Несприятливими погодними умовами є сильні опади і температура повітря нижче -10°C або вище $+30^{\circ}\text{C}$.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

- 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок);
- 2) комплексної силових вправи (для чоловіків);
- 3) бігу на 100 метрів (для жінок і чоловіків);
- 4) бігу на 1000 метрів (для жінок і чоловіків).

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на службу до підрозділів поліції особливого призначення незалежно від статі визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

- 1) підтягування на перекладині;
- 2) комплексної силових вправи;
- 3) бігу на 100 метрів;
- 4) бігу на 3000 метрів.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЗВО МВС України визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ (тестів):

- 1) комплексної силових вправи;
- 2) бігу на 100 метрів;
- 3) бігу на 1000 метрів.

Отже, аналіз нормативно-правової бази у цій сфері дозволяє стверджувати, що створена на нормативному рівні можливість внесення змін до тематичних планів, зокрема з метою своєчасного врахування позитивного досвіду, дозволяє систематично вдосконалювати програму фізичної підготовки. Більш того, слід відмітити, що використання сучасних педагогічних технологій під час викладання спеціальної фізичної підготовки є запорукою подальшого ефективного виконання службових завдань поліцейськими. При цьому слід акцентувати на тому, що на сьогодні одним із перспективних напрямів забезпечення ефективного навчання є використання спеціальних комплексних засобів навчання, які дозволяють на основі міжпредметної взаємодії створювати необхідний достатньо високий рівень нервово-емоційного напруження засобами широкого використання різноманітних збиваючих факторів інтенсивного фізичного навантаження [5, с. 178]. Також важливим є введення у систему службової підготовки поліцейських та освітній процес майбутніх офіцерів Національної поліції України нових та прикладних фізичних вправ [6, с. 39].

Підсумовуючи викладене, варто зазначити, що саме застосування системного підходу до вдосконалення організаційно-правового забезпечення викладання



спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання сприятиме формуванню професійних знань, умінь та навичок, які необхідні для здійснення правоохоронної діяльності в різних умовах службово-оперативної діяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
4. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : Наказ МВС України від 09.02.2016 № 90 // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16>.
5. Моргунов О. А., Яреценко О. А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. конф. (м. Харків, 29 трав. 2020 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків, 2020. С. 177–179.
6. Моргунов О. А., Хацаюк О. В., Ковальов І. М., Соколов О. А., Лозовий Є. А. Удосконалення нормативної бази навчальної дисципліни «спеціальна фізична підготовка» майбутніх офіцерів Національної поліції України та поліцейських різних категорій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75, т. 2. С. 38–44.

УДК 159.9

ШВЕЦЬ Д. В.,

доктор юридичних наук, доцент,
заслужений працівник освіти України,
перший проректор Харківського національного
університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1999-9956>

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗОВАНOSTІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

Від того, якою мірою поліцейський здатний осмислювати свої слабкі та сильні сторони, специфіку власної компетенції, свої мотиви і потреби, цінності та смисли професійної діяльності, залежить не тільки успішність його адаптації у професії, але й реалістичність його професійних цілей, продуктивність у побудові професійного зростання. Із цієї точки зору важливою для професіонала є його Я-концепція, яка забезпечує регуляцію професійної діяльності та взаємин із професійною спільнотою, розвиток особистості у професійній сфері, у професійному самовдосконаленні. Усе частіше в



наукових працях адаптація фахівця до професійної діяльності сприймається як фактор формування Я-концепції професіонала. Водночас відомо, що недостатній життєвий та професійний досвід поліцейського провокує нездатність його до актуалізації особистісного та професійного потенціалу в системі правоохоронної діяльності. І, як наслідок, призводить до професійної нестійкості, зниження рівня адаптації та закріпленості на службі. Іншими словами, важливо, яким чином і за яких умов у поліцейських формуються засоби самоаналізу та конструктивного перетворення своєї діяльності, які є функціональним компонентом Я-концепції фахівця та забезпечують його генезис у подальшому.

Я-концепція поліцейського – це система його уявлень про себе як про суб'єкт професійної діяльності та як особистість, призначену для реалізації тих чи інших за змістом смислових відношень людини до професії для забезпечення її власного функціонування та самореалізації у професійній діяльності [1]. У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів показано роль сформованої Я-концепції фахівця у регуляції професійної діяльності, забезпеченні взаємин із професійною спільнотою, розвитку особистості у професійній сфері, у професійному самовдосконаленні. Отже, сформована Я-концепція є умовою подальшого професійного зростання.

Успішність адаптації до професійної діяльності – це інтегральна характеристика поліцейського, що виявляється в діяльності та у спілкуванні, що характеризується взаємодією індивідуально-особистісних і професійно важливих якостей та містить низку компонентів: когнітивний (конгруентність сформованої картини професії з професійними та особистісними якостями фахівця); суб'єктно-психологічний (особистісні конструкти); ціннісно-мотиваційний (структура мотиваційно-значущих потреб); поведінково-діяльнісний (побудова діяльності на основі знань особистісних конструктів, орієнтація у діяльності на знання ПВЯ та самовдосконалення у професії); емоційний компонент (ступінь задоволеності службою) [2; 3].

Наразі служба в поліції супроводжується екстремальними навантаженнями, діяльність протікає у складних умовах, пов'язаних із застосуванням зброї, фізичної сили, спеціальних засобів. Від сумлінності та професійної майстерності особового складу залежать не лише результати службової діяльності, але також життя і здоров'я товаришів по службі.

Складні види професійної діяльності висувають підвищені психологічні вимоги до фахівця. Підвищення ефективності та задоволеності працею, оптимізація процесу професійного розвитку не можливі без розробки методів психологічного вивчення та відбору кандидатів.

Під професійно важливими якостями осіб, які вступають на службу до поліції, і самих поліцейських слід розуміти якості людини, що впливають на ефективність її професійної діяльності (надійність, успішність, психічні процеси, психологічні властивості особистості, психологічні стани) [1; 4].

У психофізіологічних дослідженнях установлено, що професійна діяльність працівників оперативних підрозділів поліції є надзвичайно напруженою. Про це свідчить аналіз перебігу діяльності, рівня самопочуття та інших факторів. На думку низки дослідників [1–6], характерними професійно важливими якостями поліцейських є товаришність, стресостійкість, врівноваженість, сумлінність, дисциплінованість, відповідальність, проникливість, розважливості у поведінці, уміння розуміти мотиви дій інших осіб. Серед загальних психологічних особливостей необхідно відзначити їхню серйозність, стриманість, певний консерватизм, ригідність, відданість традиціям.

Комплекс заходів щодо професійного відбору до Національної поліції України як обов'язковий елемент включає психологічне вивчення кандидатів. Проте існуюча система психологічного вивчення спрямована на виявлення психічної патології. Також відсутня психологічно обґрунтована система професійної адаптації молодих



спеціалістів. Актуальність зазначеної проблеми визначається необхідністю підвищення якості психологічного відбору та професійної адаптації правоохоронців, а також необхідністю доповнення існуючої системи професійного відбору до правоохоронних органів психологічним етапом, спрямованим на оцінку психологічної придатності до професійної діяльності поліцейських.

Таким чином, професійно важливі якості правоохоронців характеризуються такими особистісними характеристиками, як низький рівень невротичного надконтролю, відсутність депресивних тенденцій, низький рівень емоційної мобільності, висока нервово-психічна стійкість, наступальність, наполегливість, непоступливість, а також обережність щодо оточуючих людей. Особливу роль у формуванні та вдосконаленні зазначених характеристик має відігравати психологічне забезпечення професійної підготовки і професійної діяльності поліцейських.

Список бібліографічних посилань

1. Швець Д. В. Психологічні та правові засади формування особистості поліцейського в Україні : монографія. Харків : Майдан, 2018. 518 с.
2. Education and training guidelines for the specialty of police and public safety psychology / J. A. Brewster et al. *Training and Education in Professional Psychology*. 2016. Vol. 10, No. 3. Pp. 171–178.
3. Caveney N. The material preconditions for engagement in the police: A case study of UK police culture and engagement in times of radical change : Thesis (D.B.A.). Portsmouth, 2015. URL: <http://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.664873>.
4. Клименко І. В. Система психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: зміст і складові. *Право і Безпека*. 2017. № 4 (67). С. 17–23.
5. Барко В. І., Остапович В. П., Барко В. В. Досвід психологічного забезпечення діяльності поліції (за матеріалами зарубіжних інформаційних джерел). *Право і Безпека*. 2016. № 2. С. 113–120.
6. Darroch S., Mazerolle L. Intelligence-led policing: a comparative analysis of community context influencing innovation uptake. *Policing and Society*. 2015. Vol. 25, No. 1. Pp. 1–24.

УДК 349.2

Бортник С. М.,

доктор юридичних наук, доцент,
проректор Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5281-6007>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ ЯК ВАЖЛИВА СКЛADOVA ЙОГО ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ

Здійснюючи свою службово-трудова діяльність, працівники поліції виконують низку важливих завдань у правоохоронному секторі нашої держави. З огляду на зазначене вище, законодавцем цілком слушно висувуються високі вимоги до рівня професіоналізму поліцейських. Проблема професіоналізму тих, хто стоїть на захисті прав і свобод громадян, від яких часто залежить майбутня доля людини, не є суто відомчою. Суспільство ставить до них найвищі вимоги, їхня праця має великий суспільний



резонанс, увага до неї прикута завжди. І, мабуть, те, що сьогодні нам доводиться чути не тільки слова подяки правоохоронцям, свідчить про необхідність копіткої праці як науковців, так і самих працівників щодо розбудови такої системи підготування фахівців, яка б забезпечувала формування й ефективне функціонування високопрофесійного кадрового корпусу органів та підрозділів поліції [1, с. 147].

Узагалі професіоналізм – це найвищий рівень психофізичних, психічних та особистісних змін, що відбуваються у процесі виконання людиною службових обов'язків, що забезпечують якісно новий, більш ефективний рівень вирішення складних управлінських завдань [2, с. 144]. Варто вказати точку зору Ю. М. Старилова, який розглядає професіоналізм державних службовців як принцип державної служби. Учений доходить висновку, що професіоналізм державного службовця покликаний забезпечити стабільність державної служби, якісне виконання функцій, постійну його готовність до складних завдань, можливість поліпшення своїх професійних якостей. По-друге, державний службовець має бути компетентним співробітником, тобто якісно здійснювати свої повноваження [3, с. 220–221].

Таким чином, професіоналізм – це комплексна характеристика працівника поліції, яка складається з великої кількості взаємопов'язаних елементів. Зокрема, більшість науковців, коли говорять про професіоналізм поліцейського, вказують на те, що це володіння високим рівнем ділових, особистісних, психологічних якостей тощо. Утім, фахівці досить часто залишають поза увагою такий важливий аспект професіоналізму поліцейського, як рівень фізичної підготовки. Вказане пояснюється тим, що кожен день поліцейські піддаються не тільки високому рівню психологічного, а й фізичного навантаження. Зазначене віднайшло своє відображення у ч. 2 ст. 49 Закону України «Про Національну поліцію», яка передбачає необхідність існування у кандидата на посаду в поліції певного рівня фізичної підготовки. Конкретні вимоги до рівня фізичної підготовки кандидата містяться у Наказі Міністерства внутрішніх справ України «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України» від 9 лютого 2016 р. № 90. Рівень фізичної підготовленості кандидатів визначається за результатами виконання таких контрольних вправ: 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок); 2) комплексної силової вправи (для чоловіків); 3) бігу на 100 метрів (для жінок і чоловіків); 4) бігу на 1000 метрів (для жінок і чоловіків) [4]. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на службу до підрозділів поліції особливого призначення незалежно є більш високим та встановлюється додатково.

Варто зазначити, що фізична підготовка поліцейських – це постійно триваючий процес, метою якого є збереження здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань. Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських: рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод; навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ; практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо [5].

Отже, проведений вище аналіз дає змогу констатувати той факт, що високий рівень фізичної підготовки є невід'ємною складовою професіоналізму працівників поліції. Зазначене пояснюється тим, що від рівня фізичної підготовки поліцейського прямо



залежить якість та ефективність виконання його службово-трудоових обов'язків та особиста безпека, а як результат і ефективність реалізації Національною поліцією України правоохоронних функцій держави. Саме тому, ми переконані, протягом усієї кар'єри працівник поліції повинен розвиватись не тільки у напрямку розвитку особистих та ділових якостей, а й у напрямку підтримання та покращення своєї фізичної форми. З огляду на це ми вважаємо, що рівень фізичної підготовки працівника поліції повинен здійснюватися частіше, ніж це передбачено Інструкцією про порядок проведення атестування поліцейських.

Список бібліографічних посилань

1. Федіна Н. Професіоналізм як чинник регулювання ефективної діяльності поліції. *Підприємство, господарство і право*. 2017. № 4. С. 145–149.
2. Кагановська Т. Є. Правові аспекти регулювання службової кар'єри. *Форум права*. 2013. № 4. С. 139–144. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/FP_index.htm_2013_4_26.pdf.
3. Старилов Ю. Н. Служебное право. М. : Изд-во БЕК, 1996. 698 с.
4. Про затвердження Порядку та умов виплати грошового забезпечення поліцейським Національної поліції та курсантам вищих навчальних закладів МВС із специфічними умовами навчання : Наказ МВС України від 06.04.2016 № 260 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-16>.
5. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с



Секція 1. Службово-прикладні, традиційні та східні однокласники

УДК 355.233.2;796:351.74

Вайда Т. С.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної та вогневої підготовки
Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4355-5685>

ВИХОВНА РОБОТА У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ САМБО, ДЗЮДО ТА РУКОПАШНОГО БОЮ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ЕФЕКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТА-ПОЛІЦЕЙСЬКОГО У ЗВО МВС УКРАЇНИ

***Ключові слова:** МВС України, заклад вищої освіти, спортивні секції, самбо, дзюдо та рукопашний бій, викладачі-тренери, курсант-поліцейський, професійна готовність, формування особистості правоохоронця, Національна поліція України.*

Vaida T. S. EDUCATIONAL WORK IN SPORTS SECTIONS OF SAMBO, JUDO AND HAND-TO-HAND COMBAT AS A PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF EFFECTIVE FORMATION OF PROFESSIONAL QUALITIES OF CADET-POLICEMAN IN IHE OF MIA OF UKRAINE.

***Key words:** MIA of Ukraine, institution of higher education, sports sections, Sambo, judo and hand-to-hand combat, teachers-coaches, cadet-policeman, professional readiness, formation of law enforcement officer's personality, National police of Ukraine.*

Актуальність дослідження. Фізична підготовка правоохоронців як складова загальної культури українського народу, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт всіх верств населення, виступає важливим чинником не тільки профілактики правопорушень, організації змістовного дозвілля молоді та формою здорового способу життя, а й засобом формування фахових цінностей працівників поліції й створення умов для їх всебічного гармонійного розвитку. Заняття спортом сприяють досягненню фізичної та духовної досконалості як окремої людини, так і формуванню моральних й патріотичних почуттів у всіх громадян держави [1]. Звідси важливим завданням фізичної підготовки поліцейського є забезпечення не тільки оптимальної рухової активності молодшої особи у повсякденній службовій діяльності, а й розв'язання інших важливих соціально-економічних проблем, серед яких, на нашу думку, не останнє місце посідає професійна (фізична) готовність працівників Національної поліції України (далі – НПУ) до забезпечення публічної безпеки у суспільстві.

Згортання роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, скорочення спортивних секцій у закладах середньої освіти негативно позначилося на стані здоров'я дітей та



підлітків, призвело до посилення антисоціальних проявів серед зазначеного контингенту населення. При цьому найбільше постраждали незахищені верстви населення, для яких спорт був єдиним засобом соціальної адаптації, життєвого самовизначення та самореалізації [2]. Все це зумовлює оперативне реагування владних структур в цілому щодо вжиття необхідних організаційних та додаткових бюджетних витрат на розв'язання зазначеної проблеми.

Засновник сучасного Олімпійського руху П'єр де Кубертен підкреслював, що заняття спортом надають чи не найбільшу можливість сформувати духовний світ особи, вплинути на її емоційну сферу, а й відповідно сформувати певні моральні якості [3]. У контексті свого дослідження нами розглядається тільки виховні можливості фізичного виховання (спеціальної фізичної підготовки), які тренер-викладач має майстерно втілювати у формування соціально важливих якостей несформованої особистості правоохоронця.

Для переважної більшості юнаків і дівчат під час навчання у ЗВО МВС України характерною рисою є активна життєва позиція. Вони охоче беруть участь у всіх можливих масових заходах, у роботі спортивних секцій та змаганнях, вечорах відпочинку та ін. За структурою прояву В.К. Демиденко виділяє чотири основні групи позитивних рис характеру юнаків і дівчат: 1) риси характеру, що відображають *загальне ставлення спортсмена до явищ і подій навколишньої дійсності* (принциповість, патріотизм та ін.); 2) риси характеру, які свідчать про *ставлення спортсменів до своїх товаришів та інших членів нашого суспільства* (повага, колективізм, товариськість, чуйність та ін.); 3) інтегративні риси, які свідчать про *ставлення юнацтва до суспільно корисної праці, громадської діяльності* (ентузіазм, ініціативність, активність, працьовитість і т.д.); 4) риси, що характеризують *високий рівень самовихованості* (самокритичність, скромність, акуратність тощо) [4, с. 24].

На думку О.А. Погребняк. головними мотивами занять юнаків і дівчат фізичною культурою і спортом є такі: бажання поліпшити свою фізичну підготовку (62 %), оволодіти необхідними для життя й трудової діяльності якостями (16 %). Дослідник вказує, що найважливішою функцією фізичної культури і спорту вважають: зміцнення здоров'я (79 %), розвиток позитивних рис характеру (30 %). У вільний від навчання час юнаки надають перевагу спортивній діяльності (58 %), тоді як дівчата обирають культурні розваги (67 %) [5].

Заняття в спортивних секціях, наприклад, з такого виду боротьби як самбо, допомагає молодій людині розвинути наступні важливі фізичні та особистісні якості: 1) дисциплінованість, цілеспрямованість, моральну стійкість та волеволітні якості (дотримання суворого режиму дня, своєчасне у точно визначений час відвідування занять, уникнення пропусків тренувань без поважних причин, несумісність постійних тренувань і тютюнопаління та вживання алкоголю); 2) швидкість, силу, спритність, витривалість; 3) сміливість і відвагу, привчає її до тактичного мислення на килимі та в житті, щоб безпомилково вийти із скрутного середовища. Все ці якості завжди можуть стати у пригоді, а також врятувати людині життя [6, с. 5-6; 15-17]. Враховуючи, що спортивні секції мають не лише навчати та розвивати фізичні якості молоді, а й виховувати їх як особистість, тренери-викладачі (керівники спортивних секцій) повинні планувати свою роботу в поєднанні з вихованням високих моральних якостей гуртківців та здійснювати постійну профілактику серед фізично підготовлених курсантів щодо попередження вчинення ними насильства в молодіжному середовищі.

У ході тренувань у спортивних секціях, під час занять фізичною культурою і спортом, спілкувань з тренерами та товаришами використовуються моральні настанови й цінності, відбувається поступове усвідомлення курсантами норм взаємовідносин на основі чинних соціальних вимог, перетворення їх внутрішніх переконань у регулятори моральної поведінки юнаків і дівчат в їх практичній життєдіяльності – в конкретних діях, вчинках, моральності та культурі взаємовідносин.



Педагогічна робота тренера-викладача як складова тренувального процесу в спортивних секціях має вирішувати безліч навчально-тренувальних завдань, які пов'язані як із досягненням спортсменами-курсантами ЗВО МВС України високих спортивних результатів, так і безпосереднього вирішення виховних завдань. Одним із таких пріоритетних завдань є, на наш погляд, формування особистісних моральних якостей курсанта-спортсмена як технологія удосконалення професійно важливих характеристик фахової готовності правоохоронця до ефективного здійснення службово-бойової діяльності. Розвиток та удосконалення соціально важливих якостей здобувачів вищої освіти у ЗВО МВС України обумовлене наступним: 1) курсанти є членами суспільства, і знаходячись в безлічі суспільних і особистих зв'язків між собою та іншими громадянами, тому повинні бути певним чином організовані та погоджувати свою діяльність з іншими членами суспільства (колективу, команди тощо), підпорядковуватися визначеним соціальним вимогам та корпоративним (колективним) нормам і правилам службового спілкування; 2) у сучасному світі молода людина живе і розвивається в оточенні безлічі різноманітних подій як позитивного, так і негативного характеру. Такі ситуації щодня обриваються на свідомість (інтелект) особи, видозмінюють мотиви, відчуття та поведінку курсанта, котрі ще в повній мірі не зміцніли і продовжують формуватися; 3) сама по собі спортивна діяльність не гарантує високого рівня вихованості соціально важливих якостей особи, бо вихованість – це якість особистості, що визначає в повсякденній поведінці людини її ставлення до оточуючого світу; 4) у процесі виховання соціально важливих якостей під час занять спортом курсанти не тільки отримують інформацію про норми поведінки, котрі встановлені у сучасному суспільстві, але й конкретизують свої уявлення, а через заняття спортом ще й набувають досвід щодо можливих наслідків порушення норм для себе та навколишніх людей; 5) ефективно вирішення завдань щодо виховання моральних якостей курсантів обумовлює оптимальний розвиток зростаючого організму і його готовність як до повсякденної життєдіяльності, так і до будь-яких видів професійної діяльності.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій з проблеми. У процесі аналізу наукових публікацій з піднятої нами проблеми можемо прийти до висновку, що різними авторами проблема впливу занять спортом на виховання моральних якостей розглядається неоднозначно. Більшість дослідників доходять висновку про те, що розвиток моральних якостей особистості під час занять будь-яким видом спорту не відбувається автоматично. Опрацьована нами література та Інтернет-ресурси з цієї проблеми дозволяють виділити наступні підходи.

В.П. Люкевич вважає, що виховання моральних якостей у спорті відбувається шляхом створення певного спортивного середовища, що має сприяти прояву та закріпленню спортсменом певних моральних якостей. Тут діє загальний закон спорту: лише той може досягти успіху, хто виявить цілеспрямованість і наполегливість у тренуваннях на тривалому шляху вдосконалення своєї технічної й тактичної майстерності. При цьому загальнолюдські моральні норми, на думку автора, закладені у саму сутність спорту [7].

Схожої думки дотримуються Л.І. Лубишева, В.К. Бальсевич, які доповнюють її деякими положеннями, що підтверджують взаємозв'язок моралі зі спортом: 1) норми спортивної діяльності ґрунтуються на простих нормах людського спілкування; 2) розуміння спортивної діяльності як моделі суспільних відносин; 3) відображення у спорті моральних норм суспільства, у якому він розвивається [8]. Як зазначає польський фахівець А. Павлуцкі, виховання моральних якостей спортсмена відбувається в значній мірі через колектив спортивної секції (гуртка), тому у ньому необхідно створити атмосферу, при якій моральні цінності та норми стануть бажаними (домінуючими) та приймаються всім колективом. Таким чином спортсмен засвоїть моральні цінності спорту, які допоможуть йому у формуванні загальнолюдських особистісних якостей [9].



Витоками формування і розвитку якостей, які протистоятимуть насильству в молодіжному середовищі, М.А. Арвісто та А.А. Семенов вважають навчання спортсменів вмінням товаришувати, розуміти красу змагань та отримувати насолоду від спортивної боротьби, знання ними неофіційних (моральних) правил та норм спорту, прагнення розвивати свої спортивні здібності до максимального рівня, удосконалення почуття відповідальності перед своїм колективом, усвідомлення необхідності індивідуальної перемоги для інших (командний дух, відчуття ліктя, важливість підтримки в критичні моменти гри) [10].

К. Хайнеманн вважає, що спорт дозволяє формувати моральні якості як елемент культури взаємовідносин молоді через відповідні мотиви. Серед них вчений виділяє наступні соціальні мотиви: 1) бажання та прагнення бути у своєму спортивному колективі; 2) можливість проявити суспільну активність (підвищити свій соціальний статус); 3) мотиви підвищення рівня спортивних досягнень через максимальний розвиток своїх здібностей та екстрафункціональні мотиви (виплеск негативної енергії через заняття спортом, зайняти вільний час із користю тощо) [11].

Іншим аспектом виховання моральних якостей у спорті є характерні для цієї сфери соціальні відносини і норми. До найбільш визначальних відносин у спорті, які відрізняють цю діяльність від інших, відносять суперництво, змагання, змагальність, котрі виступають як «боротьба між двома чи декілька протилежними сторонами (особистостями, командами – *уточнення наше*)» [12]. Такі відносини дослідниками вважаються суперечливими при вихованні позитивних якостей особистості: з одного боку, приводяться багато аргументів про те, що у змагальних відносинах в галузі спорту закладені великі можливості для свідомого, цілеспрямованого та ефективного впливу на морально-духовні якості та здібності молоді, формування їх моральної культури; з іншого боку, негативний вплив спорту пов'язують із тим, що будь-яка змагальна діяльність оцінюється як край негативна для особистості та її моральних взаємовідносин (вчені вважають, що змагання наносить шкоду творчому розвитку особи та її співробітництву, сприяє руйнуванню позитивної особистості та її соціальних відносин, приводить до розвитку багатьох негативних якостей людини, таких як егоїзм, агресивність, заздрість тощо) [13; 14]. Тільки технічно та морально-психологічно підготовлений спортсмен завжди впевнений, що він правильно виконав вказівки тренера, зробив все для досягнення успіху, йому вже не страшний суперник, він готовий до поєдинку з ним. Таким чином, лише конкретні обґрунтовані педагогічні умови спортивної підготовки у секціях дозволяють використовувати заняття спортом у вихованні моральних якостей молодого спортсмена.

Разом з тим, проблема професійного становлення особистості правоохоронця шляхом виховання курсантів під час занять у спортивних секціях полягає у тому, що поглиблені тренування не завжди позитивно впливають на розвиток моральних якостей спортсмена. Факторів та причин цьому є багато, основними з яких можна назвати наступні: 1) сприйняття характеру змагань у юнацькому спорті як частини навколишньої дійсності, у якому тренери ставлять ціль перемоги будь-якою ціною, а відтак відбувається перенесення цього принципу за відсутності сформованих особистісних цінностей-переконань в реальне життя, на взаємовідносини з ровесниками; 2) надмірне матеріальне заохочення молодих спортсменів, що може розумітися юнаками як заохочення жорстокості та агресії й в інших (повсякденних, побутових) умовах; 3) недостатня увага тренерів до проблем виховання юнаків, що породжує додаткове заповнення педагогічного вакууму впливом інших авторитетів, в тому числі й кримінальних.

При цьому саме викладачі-тренери найкраще розуміють, які значні переваги має курсант-спортсмен, який досконало володіє прийомами боротьби, у несподіваній сутичці з людиною, котра є невідомою з боротьбою. Тому викладачам варто постійно



пояснювати, що застосування небезпечних прийомів (наприклад, з вільної боротьби, самбо, дзюдо, карате, боксу тощо) повинно здійснюватися тільки в межах необхідної оборони, не застосовувати їх до фізично слабших за них, для вирішення вуличних чи кримінальних «розборок» та ін.; 4) відсутність методики виховної роботи із молодими спортсменами призводить до хаотичного формування різноспрямованих суспільних якостей курсанта засобами масової інформації, місцевими авторитетними кримінальними елементами, під які можуть підпадати фізично підготовлені, але морально нестійкі (несформовані) спортсмени тощо.

Метою статті та основними її завданнями є дослідження факторів впливу на культуру поведінки курсантської молоді занять у спортивних секціях з одноклассів (самбо, дзюдо, рукопашного бою), визначення виховної ролі тренерів-викладачів у цій практично спрямованій технології формування особистості поліцейського під час навчання у закладі вищої освіти МВС України (далі – ЗВО МВС).

Методи дослідження. У процесі вирішення поставлених завдань нами використано наступний комплекс наукових методів – критичний аналіз фахової літератури; синтез знань з психології, педагогіки, правоохоронної діяльності, що стосуються вивчення об'єкта дослідження, їх систематизація. Вказані методи дали можливість багатосторонньо розглянути й обґрунтувати виховний вплив занять у спортивних секціях з самбо та дзюдо на удосконалення сучасної фахової підготовки поліцейських, роль викладача-тренера у формуванні професійно важливих особистісних якостей правоохоронців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як показують наші спостереження, виховні завдання щодо формування особистості спортсмена вирішуються, в основному, під час його теоретичної підготовки (наприклад, під час проведення тренером-викладачем інструктажів, цільових бесід тощо). Їх зміст (технічний та виховний аспекти впливу на особу спортсмена) є, фактично, однаковим, що говорить про формальний підхід під час планування педагогічних заходів. Ми вважаємо, що необхідно враховувати організаційні особливості та специфіку видів спорту (в ігрових видах, наприклад, – цінності командної роботи, взаємної підтримки та допомоги; у шахах, одноклассівствах, гирьовому спорті тощо – індивідуальний підхід), особливості фізичного розвитку та підготовленості спортсменів, вікові психологічні та фізіологічні (соціальні) особливості учнів, рівень їх спортивних показників, плани на майбутні заняття спортом, досвід спортивних тренувань та перемог.

Більшість викладачів-тренерів ЗВО МВС України формально ставляться до планування виховної роботи із курсантами. Якщо виховні заходи і плануються, то вони відбуваються у формі повсякденних бесід або дискусій. Використання у виховній роботі лише теоретичних методів, на наш погляд, не завжди може принести бажаний результат у вихованні особистості правоохоронця. Аналіз тренерської практики показує (проаналізовано організацію секційної роботи, практичні заняття зі спеціальної фізичної підготовки та фізичного виховання здобувачів вищої освіти 1-2 курсів Херсонського факультету ОДУВС) окремі організаційні недоліки щодо методичного забезпечення професійного виховання засобами фізичної культури та спорту: 1) часто відсутні завдання і дидактичний матеріал, які спрямовані на виховання в курсантів (студентів) моральних якостей або 2) викладачами-тренерами визначено тільки цілі, завдання та засоби теоретичної і психологічної підготовки спортсменів, що опосередковано пов'язані із виховною роботою. Лише незначна кількість викладачів-тренерів визначають різноманітні завдання щодо виховання моральних якостей (поставлені домашні завдання курсантам (студентам) щодо підготовки рефератів або усних доповідей на теми: «Що таке спортивний результат?», «Як я розумію спортивний успіх?», «Чи буває дружба між спортсменами?», «Моє ставлення до принципу «чесної гри» у спорті», «Я і моя команда: що ми значимо один для одного?».



Як ми бачимо, у спортивній підготовці працівників поліції рідко плануються завдання щодо виховання моральних якостей правоохоронців, недостатньо враховуються особливості їх розвитку і прояву під час занять у спортивних секціях, не відображуються та не культивуються ці якості у повсякденному житті. Разом з тим, навіть не виділяючи окремим завданням, викладачам-тренерами все ж таки проводяться певні виховні заходи. У більшості випадків ця виховна робота проводиться не плановано, але їй приділяється багато уваги з боку в основному досвідчених тренерів. Основними формами такої роботи є індивідуальні і групові бесіди із курсантами-спортсменами, мотивація перемоги, прояв інтересу до навчання курсанта (студента), його стану здоров'я, забезпеченість спортивною формою, медикаментами тощо.

Окремі викладачі-тренери вважають, що виховання моральних якостей відбувається автоматично під час занять курсантами спортом. Як найефективніші, за дослідженням А. Тинякова, тренери виділяють наступні заходи у вихованні моральних якостей гуртківців: оцінка дій курсанта-спортсмена у процесі обговорення (1 місце); обговорення правил поведінки для курсантів та контроль за їх виконанням (2 місце); навчання нормам поведінки (3 місце); 4) всебічне вивчення курсанта та корекція виховних впливів (4 місце); залучення курсантів до суспільної праці (5 місце); вплив на особу через спортивний колектив (6 місце); вплив на курсанта через колектив навчального взводу та батьків (7 місце); залучення курсантів до тренерської або іншої діяльності, пов'язаної із спортом (8 місце); оцінка вчинків курсанта-спортсмена з точки зору тренера (9 місце) [15].

У виховній діяльності тренерами мало використовуються такі практичні форми як залучення курсантів-старшоккурсників до тренерської або організаторської діяльності, виконання суспільної роботи тощо. Виховна робота в більшості випадків зводиться до виконання окремих вимог тренера-викладача. Це, на нашу думку, може привести до формального виконання курсантом вимог, а у такому разі важко розраховувати на ініціативність і самостійність спортсменів у самовихованні й саморозвитку.

А. Тиняков за важливістю виділяє наступні групи особистісних якостей, які, на думку тренерів, необхідно розвивати у курсантів: працьовитість, наполегливість (1 місце); волюні якості (2 місце); дисциплінованість (3 місце); патріотизм (4 місце); моральні якості (5 місце); прагнення перемогти будь-якою ціною (6 місце) [15]. Звичайно, спортивні результати залежать від працьовитості, наполегливості, волевих якостей і дисциплінованості спортсмена – тих груп якостей, які тренери поставили на перші три місця. Але курсанти-спортсмени – це, перш за все, люди, молоді спортсмени, у яких формується характер, що визначатиме долю не тільки у спорті, а й у житті в цілому. Ті особистісні якості, які молодий спортсмен набуває завдяки заняттям спортом, визначають його місце у суспільстві, повноцінність життя як у спорті, так і за його межами. Тому низьке місце, яке тренери визначили моральним якостям, говорить про недостатнє розуміння по-великому рахунку сутності як спортивної підготовки, так і педагогічної роботи в цілому.

Вчений визначив також мотиви спортивної діяльності, які, на думку тренерів, необхідно формувати в курсантській молоді: потрапити до збірної навчального закладу (1 місце); захищати честь команди, ЗВО МВС, міста, країни тощо (2 місце); розвинути моральні якості (3 місце); розвивати свої фізичні здібності (4 місце); 5) розвинути впевненість у собі (5 місце); саморозвиток, самовдосконалення (6 місце); заслужити суспільне визнання (7 місце); розвинути фізичні якості (8 місце); знайти нових друзів (9 місце) [15].

Цікавим для вивчення та вирішення піднятої проблеми є той факт, що розвиток моральних якостей як мотив спортивної підготовки тренери оцінили досить високо. Звідси простежується існуючі протиріччя: з одного боку тренери не приділяють достатньої уваги виховному процесу, тим більше розвитку моральних якостей юнаків, з іншого – тренери вважають, що одним із важливих мотивів занять спортом має бути їх розвиток.

З метою вивчення стану виховної роботи на практиці нами було відвідано біля 100 навчальних тренувань з самбо та дзюдо у Херсонському факультеті ОДУВС впродовж 2020/2021 навчального року. У результаті педагогічних спостережень нами були



визначено: 1) вирішення будь-яких виховних завдань під час навчально-тренувальних занять здійснювалося лише у 40,0 % випадків; 2) у виховній діяльності тренери використовували, в основному, теоретичні методи виховання (короткочасні бесіди, диспути, розповіді тощо); 3) у 40,0 % занять тренери пояснювали, дискутували із курсантами на моральні та інші життєві теми; 4) лише у 5,0 % занять тренери використовували практичні методи виховання, такі, як вправи для підвищення командної згуртованості, доручення, психологічні тренінги тощо.

Висновок. З метою ефективної реалізації вказаної педагогічної технології щодо формування особистості правоохоронця необхідно, на нашу думку, в першу чергу забезпечити збереження інфраструктури фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи за місцем проживання молоді, мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та фізкультурно-спортивних клубів, фінансово забезпечити державою їх утримання, своєчасно проводити ремонт та здійснювати контроль щодо використання приміщень за призначенням.

Існують об'єктивні причини того, що поглиблені заняття спортом не завжди позитивно впливають на розвиток моральних якостей спортсмена-курсанта. Лише конкретні педагогічні умови спортивної підготовки дозволяють тренерам ефективно виховувати його соціально значимі якості. При цьому засоби, прийоми, методи та організаційні форми виховної роботи, які застосовуються викладачами-тренерами, не завжди можуть вважатися ефективними у вихованні необхідних якостей курсантів щодо профілактики професійної деформації чи екстремізму в молодіжному середовищі (в ЗВО, за місцем проживання, в громадських місцях тощо).

Таким чином, в домінуючій більшості тренерів-викладачів відсутня чітка методика виховної роботи у спортивних секціях та гуртках. Виховання моральних якостей в молоді як педагогічна технологія формування сучасних поліцейських викладачами та тренерами спортивних секцій проводиться епізодично або у комплексі із іншими виховними завданнями.

Ми вважаємо, що регулярна виховна робота викладачів-тренерів у спортивних секціях із спортсменами-здобувачами вищої освіти на основі удосконаленої методики виховної роботи щодо їх морального виховання позитивно впливатиме на формування особистості сучасного поліцейського органів та підрозділів Національної поліції України.

Список бібліографічних посилань

1. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 (в редакції від 20.11.2005) URL: <http://osvita.ua/legislation/other/2766> (дата звернення: 25.09.2021).
2. Про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації»: Указ Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=963%2F98> (дата звернення: 25.09.2021).
3. Пьер де Кубертен. Ода спорту / Пьер де Кубертен. М.: Физкультура и спорт, 1994. С. 225-229.
4. Демиденко В.К. Підготовка майбутнього вчителя до морального виховання учнів. К.: Шкільний світ, 1996. 200 с.
5. Погребняк О.А. Формування моральної поведінки юнацтва засобами і методами фізичної культури / О.А.Погребняк. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2006-3/06proamre.pdf> (дата звернення: 25.09.2021).
6. Матвеев С.Ф. Борьба самбо / Сергей Федорович Матвеев. Київ: Здоров'я, 1972. 126 с.
7. Люкевич В.П. Спортивная этика / В.П. Люкевич. Минск: Просвета, 1990. 156 с.
8. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. №4. С. 2-8.
9. Pawlucki A. Wychowanie do sportu / A.Pawlucki // Sport i kultura. Warszawa, 1981. P. 173-174.
10. Арвисто М.А. Необходимость новой воспитательной среды и оргструктуры для гуманизации спорта / М.А. Арвисто, А.А. Семенов // Социально-экономические проблемы воспитания спортсменов в условиях перестройки общества. М.: Просвещение, 1990. С. 66-72.



11. Heinemann K. Einführung in die Sociologie des Sports / K. Heinemann. Schorndorf, 1980. 236 p.
12. Балякина А.В. Создание образа себя у детей дошкольного возраста через занятия физической культурой и спортом / А.В. Балякина // Метод. указания. Н. Новгород, 1997. 42 с.
13. Лесгафт П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт. М.: Физкультура и спорт, 1987. С. 256-257.
14. Столяров В.И. Гуманистический подход к спортивному воспитанию и спортивной культуре / В.И. Столяров, О.В. Козырева // Соревнование и спорт в системе гуманистического воспитания детей. М.: РГАФК, 2002. С. 3-226.
15. Тіняков А. Вивчення стану роботи училищ фізичної культури з виховання моральних якостей учнів 10-11 класів / Артем Тіняков. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/MSNU/2008-t4/08taotcs.pdf (дата звернення: 25.09.2021).

УДК 378.147

Ганаба С. О.,

доктор філософських наук, професор,
професор кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4373-7075>

СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ВИМІР ТІЛЕСНОСТІ ЯК МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ОРІЄНТИР ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ (НА ПРИКЛАДІ ОДНОБОРСТВ)

Ключові слова: тілесність, педагогічні практики, навчання, розум, тіло, пізнання.

**Hanaba S. O. SOCIO-CULTURAL DIMENSION OF BODY AS A METHODOLOGICAL
GUIDELINE FOR PEDAGOGICAL RESEARCH (ON THE EXAMPLE OF MARTIAL ARTS)**

Key words: corporeality, Pedagogical practies, learning, mind, body, cognition.

Актуальність теми. Релевантність та актуальність обраної теми зумовлена пошуком ефективних методів навчання й розвитку особистості. Попри різноманіття форм, методів, технологій навчання усе ж залишається актуальною та релевантною проблема організації навчальної діяльності, яка б сприяла розкриттю індивідуального потенціалу людини, враховувала особливості її сприйняття, мислення й була орієнтована на реалізації у професійній та повсякденній діяльності. У цьому ракурсі міркувань є релевантним розуміння цілісної й складної природи людини. Власне, цей методологічний орієнтир дозволяє розглянути повною мірою екзистенційну природу людини як суб'єкта навчальної діяльності. Її екзистенційна природа виражається та діє у комплексі та сприймається зовнішньо у комплексно. Мова йде про те, що у процесі свого життя й відповідно своєї діяльності людина повсякчас залучає окрім раціональної, ще й емоційну, чуттєву, тілесну тощо сфери. Людина постає як мисляча, працююча, танцююча, граюча тощо істота. Власне у спектрі різноманітності та різноплановості, спланованості та непередбачуваності цих ролей і виявляється складність та багатогранність свого єства. Людина за своєю природою є множинною єдністю та унікальною



різноманітністю, своєрідною «точкою голограми, яка несе у собі Космос» [4, с. 32]. З огляду на те, що таке розуміння природи людини є продуктивним у створенні й реалізації низки педагогічних технологій, методів й прийомів навчання розглянемо його засадничі підходи та окреслимо можливості реалізації у навчальних практиках.

Метою статті є характеристика соціокультурної природи тілесності у проектуванні навчальних підходів й добору методів навчання, зокрема службово-прикладним, традиційним, східним одноборствам тощо.

Висновки з аналізу останніх досліджень. Дослідники зацікавилися тілесністю як феноменом сучасної культури лише у другій половині XX століття. Як необхідний атрибут життєвого світу людини вона постає у низці досліджень гуманітарного характеру. Так, у творчості Е. Гуссерля вона показана як необхідний атрибут культури та пізнавальних практик людини. М. Фуко крізь призму тілесності розглядає природу владиних відносин у суспільстві й презентує концепт «мікрофізики влади». Суб'єктивний світ тілесних переживань, на його думку, постає джерелом пізнання й досвіду й, водночас, осередком протидії влади. Як рівноправний суб'єкт «сприйняття», завдяки якому людина ідентифікує себе у світі проаналізовано тілесність у дослідженнях М. Мерло-Понті. Дослідники О. Гомілко, Л. Газнюк, С. Крилова, І. Сохань у своїх наукових розвідках стверджують, що соматичному (тілесному) буттю приманна «онтологічна двоїстість», яка реалізується та перебуває (поміж) двома світами – родовим соціальним буттям та буттям універсуму. Вони наголошують, що через демонстрацію та проживання людиною власного тіла у соціальних практиках тілесність здатна набувати як гармонійної цілісності, так і піддаватися негативним впливам, набувши комплексів та неплідних стереотипів поведінки. Зауважимо, що різноплановість підходів дослідників до розуміння природи тілесності засвідчує її складний й, водночас, релевантний характер у розумінні природи людини та особливостей її пізнавальної діяльності. Загалом, вона може уявлятися своєрідним мікрокосмом, який перебуває в універсальній відповідності до макрокосму людського буття та навколишнього світу. Ці міркування зменшують протиріччя у поясненні природи самої людини, розкривають таємниці особливостей її пізнавальної діяльності, дозволяють її активізувати. Засадничою ідеєю є фокусування на «отілесненні» процесу пізнання, на тілесних детермінантах пізнавальної активності людини. Розумові процеси відбуваються у тілі, тобто є тілесно обумовленими.

Методи дослідження. У науковій розвідці використано низку загальнонаукових досліджень, як-то: аналіз та синтез й концепцію складності у їх теоретичному синтезуванні.

Виклад основного матеріалу дослідження. У соціокультурних практиках тілесність не розглядається як пасивний атрибут людини. Навпаки, вона є культурно детермінованою й розвивається в онтогенезі, оскільки не лише індивідуалізує людину, засвідчуючи її унікальну, відмінну від інших природу, а й об'єднує з іншими. Загалом тілесність – це тіло людини, детерміноване у своїх виявах координаційними (фізіологічними, біохімічними, психологічними тощо механізмами). У своєму арсеналі вона містить величезний масив засобів невербальної комунікації, так би мовити «мови тіла». Саме вона презентує індивідуальність людини у світі, сприяє її розкриттю. Як активний учасник людської діяльності тілесність ініціює організацію нових культурних, суспільних практик, забезпечуючи існування людини у соціумі. З огляду на те, що тілесність відіграє релевантну роль у розвитку й становленні особистості, є сферою локалізації когнітивних, ментальних, психічних станів, що виявляють та реалізують себе на різних рівнях тілесної організації, дозволить наблизитися до уникнення протиріч у поясненні природи самої людини, активізувати її пізнавальну діяльність. Відповідно значущу в пізнанні людиною світу довкола неї будуть відігравати не лише її культурні, інтелектуальні, мовні, генетичні та інші особливості, а й специфіка його тілесної організації. Як приклад вищезазначених міркувань – використання в освітньому процесі методів



освітньої кінезіології. Вона виникла й набула розвитку у другій половині ХХ століття. Її фундаторами є американські дослідники та освітяни Пол і Гейл Деннісони. Ідеєю, яка спонукала їх розробити методи освітньої кінезеології – це пошук ефективного діагностування й лікування низки захворювань шляхом активізації тонусу м'язів. В основі їх авторської програми «Гімнастика мозку» є переконання, що система спеціальних рухів, дихальних вправ, які спрямовані на підвищення тонусу чи розслаблення певної групи м'язів дозволяє не лише подолати чи попередити певні фізіологічні проблеми, а й активізувати низку зв'язків між тілом та мозком й як результат підвищити пізнавальні можливості людини, вплинути на її інтелектуальний потенціал, скорегувати проблеми, які виникли у навчанні, професійній чи повсякденній діяльності. Система вправ, розроблених за технологіями освітньої кінезіології сприяє кращому запам'ятовуванню інформації, активізує роботу двох півкуль, розвиває дрібну моторику та мислення, підвищує стійкість уваги тощо. Основною ідеєю є розуміння й визнання того, що розумові процеси відбуваються у тілі, а отже, вони тілесно зумовлені [2].

Розвиток й обґрунтування ідеї взаємообумовленості духу та тіла як рівновартнісних у пізнанні подана авторами колективної монографії «Природа та образи тілесності». У своїх міркуваннях вони не лише показують людину як складну цілісність, а й демонструють можливості холі стичної сув'язі тіло-розум, показуючи їх взаємообумовленість між емоційною, фізіологічною, тілесною, психічною, інтелектуальною та іншими складовими. На їх переконання, цілісний (холі стичний зв'язок) «розум-тіло має аналізуватися недualmente: «свідомість отілеснена, а тіло одухотворене, у ньому живе дух і воно живе духом, завдяки духу» [1, с. 12]. Людина існує у світі, відображає світ крізь призму тілесності. Усе, чим вона є і з чим має справу, відображається на тілесності та її обумовлює. «Людська тілесність – це своєрідний мікрокосм, який перебуває в універсальній відповідності до макрокосму людського буття й навколишнього світу», – зауважує О. Гомілко [3, с. 49]. На думку дослідниці, тілесність детермінована зовнішніми реаліями, тобто вона містить особливості соціокультурного розвитку й, як правило, відображає дух й особливості розвитку певної історичної епохи. Мова йде про вплив зовнішнього середовища (специфіка занять, певні соціальні вимоги тощо) на тілесність. Вона постає «як певний культурний взірєць, один із нормативів людяності взагалі, і як важливий чинник особистісної ідентифікації та життєвого самовизначення особи» [3, с. 52]. Тіло у своїх презентаціях символізує різні культурні значення, як-то: успіх, упевненість, знедоленість, поразку тощо. Відповідно тілесний образ – це сукупність тих якостей та характеристик, які набуває людське тіло залежно від тих чи інших культурних практик. Воно є втіленням та символом культурної плоти епохи. З метою фіксації тілесного відповідника (проекції) окремих культурних практик О. Гомілко використовує поняття флеш-іміджу (з англ. – образ тіла). Варто зазначити, що цей термін дослідниця пояснює не як уявлення про конкретне тіло, а як конкретну цілісність тих якостей і вправностей, які воно набуває в ході культурних практик, таких як: виразу та мімічного різноманіття обличчя, форми тіла та його постави, особливостей рухів, загального стану тіла тощо. У своїй сукупності та взаємозв'язку вони транслують або презентують певний тип людини [3, с. 50]. Маніфестований флеш-імеджем тип людини, на думку дослідниці, не представляє людину лише як культурний зразок. Він здатний виконувати також і регулятивну функцію, яка полягає в підтримці особистості в певних функціональних координатах буття, у її готовності до виконання нею обраної справи та способу життя [3, с. 50].

Радикальною ідеєю, яка стверджує, що мозок не є єдиним когнітивним ресурсом, який людина може використовувати для вирішення завдань, є втілене пізнання. Її прихильники стверджують, що тіла та рухи людей виконують значну частину роботи, необхідної для досягнення наших цілей, замінюючи потребу у складних внутрішніх



уявленнях [6]. На їх переконання, стани тіла здатні плинути на зміну станів розумової діяльності. Якщо пізнання може охоплювати мозок, тіло й навколишнє середовище, то «душевні стани» безтілесної когнітивної науки не існуватимуть для модифікації, відповідно будуть зазнавати змін [6]. Отож, процес пізнання глибоко пов'язаний із особливостями фізичного тіла. Тіло не розуміється як другорядне й периферійне у пізнанні. Проілюструємо ці думки. Ми, як правило, жестикулюємо коли розмовляємо між собою, а жестикулювання полегшує не просто спілкування, а саму обробку мови. Махати руками, загинати пальці, проходжатися туди-сюди по кімнаті – усе це допомагає швидше засвоювати нову інформацію. Жестикуляція впливає на якість засвоєння матеріалу. Так, ті хто навчається краще оволодівають новими поняттями, якщо їх вчать повторювати за вчителем його жести і що уроки, де слова супроводжувалися жестами, утримуються у пам'яті учнів довше ніж уроки, де були лише слова. Тілесні рухи – ідеальний матеріал для імпліцитної пам'яті. Отже, супроводжуючи слова рухами, ми заохочуємо мозок до створення двох незалежних спогадів про події й збільшуємо шанси пізніше це пригадати. Таким чином, процес пізнання постає розширеною системою, яка зібрана з широкого кола ресурсів. Ці ресурси включають мозок, а також тіло, навколишнє середовище та відносини між цими складовими (наприклад пізнавальна діяльність нашого тіла у навколишньому середовищі). Загалом, ця окреслена радикальна ідея зумовлює перегляд реалізації когнітивної поведінки людини. Її засадничою ідеєю є розуміння того, що те як ми сприймаємо наш світ, ґрунтується й обмежується природою систем сприйняття – дій, які здійснюють наші тіла [6]. Спілкування зі світом, пізнання світу залежить від того, що ми робимо очима, головою та тілом, щоб усе привести у зорову свідомість. Як результат когнітивна наука у межах концепції колективізму прагне зрозуміти увесь спектр перцептивних, когнітивних та рухових можливостей, якими володіє людина. Мова йде й про пізнання у широкому розумінні як здатності, що залежить від особливостей фізичного тіла. Ілюстрацією можуть слугувати відкриття дзеркальних нейронів у макак та клітин у людини, які мають сенсомоторні властивості. Їх особливість полягає у тому, що вони спрацьовують як під час дії, так і під час спостереження тієї самої дії, яка виконується іншими людьми.

Таким чином, цілісність у розумінні розуму та тіла, ментального й тілесного передбачає подолання їх дихотомії у вирішенні психофізичних проблем та пізнавальних завдань. Тіло та розум – це єднання життєвості, лише у різних формах свого виявлення. Тілесне розуміється не як суттєве доповнення ментального, це й є ментальне, просто у іншій формі свого прояву. Як активний творець соціокультурних практик тілесність не лише індивідуалізує людину, засвідчуючи її унікальну, відмінну від інших природу, а й спонукає до взаємодії з іншими. Зазначимо, що зв'язок й взаємообумовленість тіла, духу й культури (суспільних практик) знайшов відображення у сомоеститиці. Це сучасний напрям міждисциплінарних досліджень, який враховує надбання психології, фізіології, медицини, антропології, філософії та інших гуманітарних дисциплін. Засадничою ідеєю та завданнями цього напрямку є збагачення соматичного досвіду й можливостей його застосування у життєвих практиках особистості [5, с. 53]. Прикладом такого використання практики східних філософських традицій, таких, як дихальна гімнастика, йога, бойові мистецтва, медицина дзен тощо. Саморозвиток та самовдосконалення особистості передбачає ритуальні та артистичні практики, соматичні вправи, які сприяють гармонії духу та тіла, виховують належну поведінку та самоповагу і високу техніку відповідних дій [5, с.57].

Висновки. Цілісність й складність природи людини, особливості її пізнавальної діяльності потребують інших методологічних підходів та теоретичних концепцій. Релевантним у цьому ракурсі міркувань є тілесно-орієнтований підхід. Він подається радше як єдність, цілісність усіх систем та характеристик живого організму, а ніж просто



взаємодія та взаємозалежність між ними. Усе різноманіття людського єства та його проявів сплетене, зіткане у певну єдність, цілісність, що створює людську тканину, становить світ людського буття, тобто є зв'язком між єдністю та множинністю. Тіло та розум – це єднання життєвості, лише у різних формах свого виявлення. Тілесне розуміється не як суттєве доповнення ментального, це й є ментальне, просто у іншій формі свого прояву. Здійснення методологічного повороту з раціонально-когнітивістського підходу до холістичного розуміння природи людини й особливостей когнітивних процесів окреслює проблему трансформації освіти як у теоретичній, так і у практичній площині. З огляду на складність та множинність завдань у вирішенні цієї проблеми орієнтиром у визначенні концептуальних ідей для побудови педагогічних практик є розуміння людини як мультитемпоральної істоти, яка живе одночасно у множинній ієрархічних рівнів, онтологічного часу, масштабності процесів.

Список бібліографічних посилань

1. Бескова И. А., Князева Е. Н., Бескова Д. А. Природа и образы телесности. Москва, Прогресс-Традиция, 2011. 456 с.
2. Ганаба С.О., Пантелеєв К. В. Холістичний зв'язок «розум-тіло» в освітній діяльності: методологічний аспект. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2020. №4. С. 82-94.
3. Гомілко О. Метафізика тілесності. Дослідження, розвідки, екскурси. Наукова думка, 2001. 340 с.
4. Морен Э. Образование в будущем: семь неотложных задач. Синергетическая парадигма. Синергетика образования. Москва, Прогресс-Традиция, 2001. С. 24-96.
5. Шустерман, Р. Мыслить через тело: гуманитарное образование. Вопросы философии. 2006. № 6. С. 52–67.
6. Wilson, A. D., Golonka, S. Embodied cognition is not what you think it is // Front. Psychol, 12 February. 2013. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00058>.

УДК 796.082

Діщенко Д. В.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ ЯК ПРЕДМЕТА САМОБОРОНИ

Ключові слова: бойові мистецтва, единоборства, самооборона, індивід.

Dishchenko D. V. CURRENT ISSUES OF ORIENTAL MARTIAL ARTS AS A SUBJECT OF SELF-DEFENSE

Key words: martial arts, martial arts, self-defense, individual.

На сьогодні тема самооборони в житті кожної людини, а особливо дівчини, підіймається дуже часто. Є різні види самозахисту особи, використання яких залежить від умов нападу, ситуації, фізичних характеристик особи, що здійснює посягання на життя та здоров'я іншої людини чи на її майно, та їх кількістю. В даній роботі ми розглянемо



саме східні єдиноборства в цьому напрямку. Вони є досить актуальними на сьогодні, адже вони дають можливість здобути знаряддя захисту та самооборони. Як відомо, на сьогодні існує значна кількість різних видів бойових мистецтв, які поділяються відповідно за їх призначенням, стилю боротьби та філософського значення. Тому доцільно було б розглянути та проаналізувати основні три види східних єдиноборств [1, с. 32].

Перший вид має назву китайських східних єдиноборств. Дане бойове мистецтво з самого початку, ще з часів Стародавнього Китаю, застосовувалося для самозахисту. Воно містить велику кількість прийомів, у виконанні яких задіяні усі частини тіла. Перш за все ці єдиноборства базуються на ефективності та дієвості. Вони базуються на принципі обернення сильних сторін супротивника проти нього самого за допомогою безліччю блоків, елементів захисту та захоплень, які присутні в даному різновиді. Перевагою таких бойових мистецтв є те, що вони навчають передбачати кожен наступний рух супротивника, оперативно реагувати на прийоми та дії нападника та безпосередньо блокувати їх тим самим захищаючи себе від ураження [2]. Таким чином, вони розвивають координацію рухів та стратегічні здібності, що є дуже необхідним під час захисту від вуличного чи іншого нападу. Розглянемо підвид цього бойового мистецтва – Бак Мей, який найчастіше використовується саме для самооборони, оскільки він має неперевершену лінію блока і оборони, що утримується бійцем по осі. Секрет цієї техніки зводиться до того, що в момент відкриття супротивником найслабкіших областей свого корпусу, боєць наносить швидкі та точні удари по ним [3, с. 51-54].

Далі ми розглянемо японські бойові мистецтва, які у свою чергу також поділяються на тверді і м'які методи битви. Так як темою нашого дослідження є східні єдиноборства саме як предмет самооборони, то ми схарактеризуємо лише м'які методи боротьби. Ця оборонна техніка визначається можливістю протистояння нападнику, але з застосуванням жорстких концепцій ведення бою. Для них також характерне мінімальне застосування сили, що дозволяє уникати серйозних травмувань, неочікуваних атак та направляти кінетичну енергію тіла супротивника в потрібне русло. Найяскравішим прикладом здійснення самооборони за рахунок японських єдиноборств є такі його підвиди як айкідо та карате-до. В айкідо відсутні наступальні стратегії та агресивні атаки, воно базується лише на використанні сили опонента проти нього самого. Воно широко використовуються серед працівників небезпечних професій та безперечно підходить для дівчат, які хочуть вміти постояти за себе [4, с. 112]. Карате-до також є одним з найкращих методів самооборони через його специфічні удари, які завдаються як руками, так і ногами, блоки, рухи, а також вивчення больових точок людини, використання захватів, викручування суглобів, утримуванням та кидкам.

Останнім ми розглянемо тайські бойові мистецтва, що розкриваються як найжорстокіший вид східних єдиноборств серед перелічених, та мають в наявності безліч болючих ударів. Їх метою є вижити за будь-яку ціну. Розглянемо більш детально такої його підвид як тайський бокс, або муай тай. Він полягає у використанні особливої ударної техніки із застосуванням рук, гомілок, ліктей та колін саме через дану ознаку його називають «боксом восьмируких». Це надає йому перевагу у протистоянні нападнику на вулиці чи у приміщенні [5, с. 174].

Отже, визначивши основні види східних єдиноборств та схарактеризувавши їх, ми можемо дійти до висновку, що їх практикування в якості самооборони є дієвим та ефективним. Найголовніша ж їх перевага полягає в тому, що більшу частину тренування проводяться спаринги, які моделюють реальну бойову ситуацію. Це допомагає людині морально звикнути і не боятися таких ситуацій та швидко реагувати на небезпеки [6, с. 416]. Кожен вид східних єдиноборств має спільні ознаки та точки дотику, але ж все-таки відрізняються деякими характеристиками зазначеними вище. Вони є по різному результативними, тому кожен може обрати собі бойове мистецтво, яке найбільш



підходить йому за рівнем фізичної підготовки та філософським значенням: чи це більш м'які техніки бою китайського або японського єдиноборства, чи навпаки жорсткі тайські.

Список бібліографічних посилань

1. Саєнко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту. Луганськ: ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2012. 432 с.
2. Сосенко А.П. Ушу: Истоки и направления: Древнее Китайское искусство. Психофизический тренинг / за ред. А.П. Сосенко; П.Е. Соболев; худож. В.А. Кашицын: Агропромиздат, 1991.
3. Горбенко О.О. Східні бойові мистецтва як синтез духовної і тілесної практик. Молода спортивна наука України. 2008. Т. 4. С. 51-54.
4. Агафонов Г.Г., Воронин Б.Ф. Айкидо – искусство самозащиты. Киев: Здоровье, 1991. 112 с.
5. Аксенов Э.И. Каратэ : от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты. Москва : АСТ : Астрель, 2007. 174 с.
6. Долин А.А. Кемпо – традиция воинских искусств /за ред. А.А. Долин, Г.В. Попов. Москва: Издательско-полиграфическая фирма «АНС-Принт» Ассоциации «Новый стиль», 1991. 416 с.

UDC 796.853.26

Kindzer B. M.,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor of Fencing, Boxing and National Martial Arts
Lviv State University of Physical Culture named Ivan Bobersky;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7503-4892>;

Skalski D.,

doktor habilitowany nauk pedagogicznych i doktor nauk o kulturze fizycznej, profesor;
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,
Wydział Kultury Fizycznej, Katedra Sportu, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

INCREASING THE LEVEL OF OBJECTIVITY OF MARTIAL ARTS JUDGING WITH THE HELP OF MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES (FOR EXAMPLE, KYOKUSHINKAI KARATE)

Key words: Kyokushin Karate, Masutatsu Oyama, martial arts, refereeing, kumite, karate, Kyokushin, European and World Championships.

Кіндзер Б. М., Скальські Д. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОБ'ЄКТИВНОСТІ СУДДІВСТВА ПОЄДИНКІВ В ОДНОБОРСТВАХ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ (НА ПРИКЛАДІ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ)

Ключові слова: кіокушинкай карате, Масутацу Ояма, единоборства, суддівство, куміте, карате, Кіокушин, Чемпіонат Європи та Світу.

Introduktion. Refereeing in sports, as well as in everyday life, is of great importance. Uncompromising and fair refereeing in any kind of martial arts commands respect, both for



the sport itself and for the judges. Spectators, athletes and coaches appreciate quality and objective refereeing. Sports experts [4, 5] in their works note that the level of refereeing in any sport should be considered as an objective criterion of the general state of its development. The further progress of the sport and the direction of development of most sports are directly dependent on the quality and objectivity of refereeing.

High-quality and objective refereeing motivates and stimulates athletes to improve and strive to reach heights in their sport. The need to address this issue is due to the high complexity of refereeing in martial arts, as the high dynamism and large technical arsenal used by athletes during the fight, require a judge of great concentration and ability to quickly make a fair decision.

Recognition of this problem by sports specialists and scientists (Platonov, 2002) indicates the obviousness and urgency of solving this problem. In this regard, it is advisable to research and analyze the features of judicial activity in martial arts and make the necessary recommendations and proposals for the use of modern innovative technologies to increase the objectivity of judging in martial arts, in particular in Kyokushinkai karate.

Conclusions from monitoring (analysis) of recent research and publications.

Analysis of the study of the technical arsenal of martial arts conducted in modern world scientific laboratories usually gives direction to the development of the training process, but this is just the tip of the iceberg of deeply conducted work by sports experts and scientists (V. Bizin, A. Laputin, B. Kindzer, D. Skalski, O. Khatsayuk, S. Nikitenko, K. Vysochynsky, V. Babelyuk, L. Vovkanych, V. Matviyiv, G. Kindzer, etc.).

Most research conducted by foreign scholars in the field of improving the quality of judging in martial arts, is conducted with a fairly high level of success in certain martial arts. Thus, in particular, the rather popular type of martial arts Taekwondo, which by the way is Olympic, has significant changes in this direction, as Korea at the state level is interested in promoting national martial arts on the world market. Well-known Korean companies with state assistance invest heavily in research and advertising. The result of this work was the strong consolidation of this type in the Olympic program and the global spread of this type of martial arts for mass training around the world.

The results of the research and survey conducted by the authors of the article provide for the gradual introduction and use of modern innovative technologies both in the system of refereeing in martial arts and in the training of highly qualified judges.

Modern development of digital technologies and technical means of training allows to significantly increase the effectiveness of training sessions of wrestlers and significantly increase the effectiveness of their performances in competitions, which in turn requires raising the level of judges for a fair and objective assessment of the athlete's achievements.

High-quality and objective refereeing encourages athletes to show all the positive qualities, honest uncompromising struggle on the tatami, as well as to their constant improvement and the desire to reach heights in their sport. The need to use the latest digital technologies in the competitive activities of all types of martial arts is explained not only by the high complexity of judging, but also by the need to increase the objectivity of judges in decision-making, which in turn will promote the development and promotion of martial arts.

Purpose of scientific research – to study and analyze the main problems of judging in martial arts (on the example of Kyokushinkai karate), as well as to develop proposals and guidelines for improving the quality and objectivity of decisions made by judges.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature; analysis of the application of modern technologies in competitive activities; research methods with modern digital technologies; questionnaires; methods of mathematical statistics.

Organization of scientific research. In order to qualitatively organize the study, a research group was created, which included leading scientists and practitioners of our



chosen field of scientific intelligence (B. Kindzer, O. Khatsayuk, D. Skalski, S. Nikitenko, K. Vysochynsky, V. Babelyuk).

The research was conducted during Kyokushinkai karate competitions in the discipline "Kumite" for the last 3 years with the participation of highly qualified karate athletes. Leading specialists and judges, as well as highly qualified karate athletes took part in the survey. The total number of respondents who took part in the survey was 85 people, including 32 highly qualified karatekas who took part in leading competitions (Ukrainian championships, international tournaments, European championships) and who have experience of judging in regional competitions. All athletes are members of national teams, candidates for masters and masters of sports, according to the classification adopted in Kyokushinkai karate from 2nd to 3rd dan, age 18-27 years, experience of 10 years, with experience in international competitions and refereeing junior competitions. Leading specialists, heads of organizations (clubs and federations) and judges with experience in judging leading tournaments for at least 4 years in the total number of 46 people and 7 sports officials and competition organizers also took part in the survey.

Results. We analyzed more than 80 different publications of foreign and domestic martial arts experts, analyzed and determined the level of effectiveness of modern digital technologies in improving the quality (objectivity) of martial arts judging, set out their own visions and analysis of experience in judging different levels of competition. including international, in particular - European Championships.

In addition, the analysis of information on research results from various sources of scientific and methodological literature, as well as publications on the use of modern digital technologies in competitive activities and training sessions in training highly qualified judges, improving the quality and objectivity of judging [7, 8].

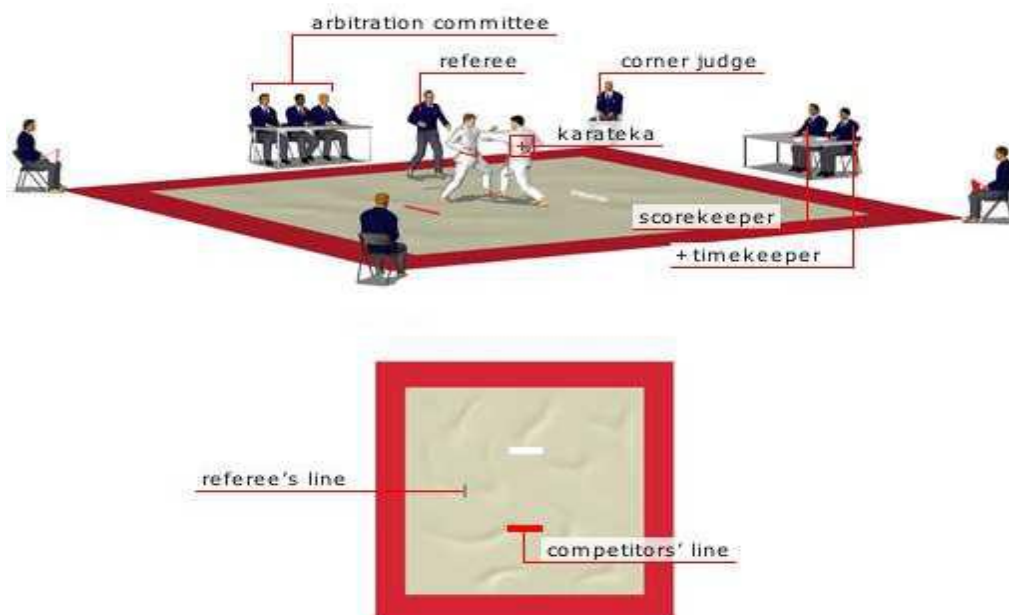


Fig. 1 The current system of placement of judges in competitions with Kumite in Kyokushinkai karate

Most developed foreign countries are interested in the high professionalism of sports judges, as this fact attracts a large number of athletes to participate in competitions held in these countries. To improve the professional skills of judges, specialized research centers, modern research laboratories, which are equipped with the latest science and technology, have the support of the state, and a large number of leading companies - manufacturers of modern digital technology.



For example, the well-known Korean company "Samsung", which has developed and implemented many high-quality digital technologies, both to control the performance of the athlete and to increase the objectivity of the refereeing, which in turn allows this type of martial arts to occupy leading positions in the world martial arts thereby attracting the attention of the population, both to competitions and motivation to engage in this sport. High-quality and objective refereeing encourages athletes to show all the positive qualities, as well as to improve themselves and strive to reach heights in their sport.

Analysis of competitions in recent years gives hope for significant progress in the quality of refereeing in national tournaments. According to the amendments to the rules, in addition to the traditional 5 judges (Sushin + 4 Fukushin), some international organizations that cultivate Kyokushinkai karate have introduced another judge (Sosushin), who does not make decisions based on the outcome of the fight, but has a control function and can to inform the judge (referee) of his remarks and recommendations on the disputed decisions. In addition, many competition organizers demonstrate fights on large monitors, as well as introduce a mandatory recording of the fight (the camera is located on the side of the sushi) to view controversial moments. At prestigious competitions, there are options for recording a fight from several cameras, but this is not yet universal and mandatory, and in many cases depends on the financial capacity of the organizers of the competition.

Based on the analysis of many years of work of judges at different levels of competition and taking into account the positive changes in the quality of refereeing, we have developed a multilevel system of control over the fight on the tatami and the objectivity of decisions by judges.

In addition to the existing solutions for the results of our own research, we propose to introduce additional control systems for the fight on the tatami.

Option 1. Install 4 webcams on the corners of the tatami (behind the backs of fukushins) on the telescopic racks, which will be used to videotape the fight from 4 different positions, which is shown in 4 windows on the monitor of the judge responsible for the tatami. In case of disputes, the judge in charge of the tatami and the main judge of the competition has the opportunity to consider the situation from different angles and make an objective decision.

Option 2. Slightly more complex, but has a higher level of objectivity in judges' decisions. According to our research, we propose to provide all judges who take part in the refereeing of the match with non-optical glasses with webcams (sushin, susushin and all fukushin) with Wi-Fi transmitters that transmit images to the monitor of the judge responsible for tatami. In case of disputes, it is possible to consider the situation from different angles, and with the help of the computer program "Cube", as well as it is possible to consider the dispute in 3D and make an objective decision.

We conducted experimental studies on the use of chest cameras used by patrol police officers. Analysis of the results of the experiment allows us to assert the effectiveness of the application of this method in the refereeing of a sports match and significantly increase the level of objectivity in the decision-making of judges. However, given some flaws in the recording of the fight from the chest camera, we came to the conclusion that the use of glasses with a webcam is more priority and promising, as it allows you to see the fight "through the eyes" of the judges.

Summarizing the results of our work and research, the scheme of a multilevel system of control of the fight on the tatami and the objectivity of the decisions made by the judges at the present stage should be as follows:

1) video recording of fights should be made from 5 points (options: 4 cameras are installed stationary behind back judges and one at sushin (referee) at the level of a breast, however this option has certain lacks as cameras cover sector on which are adjusted, besides, there is a possibility, the so-called "dead zones" in which the moment of the fight may be outside the field of view of the camera";

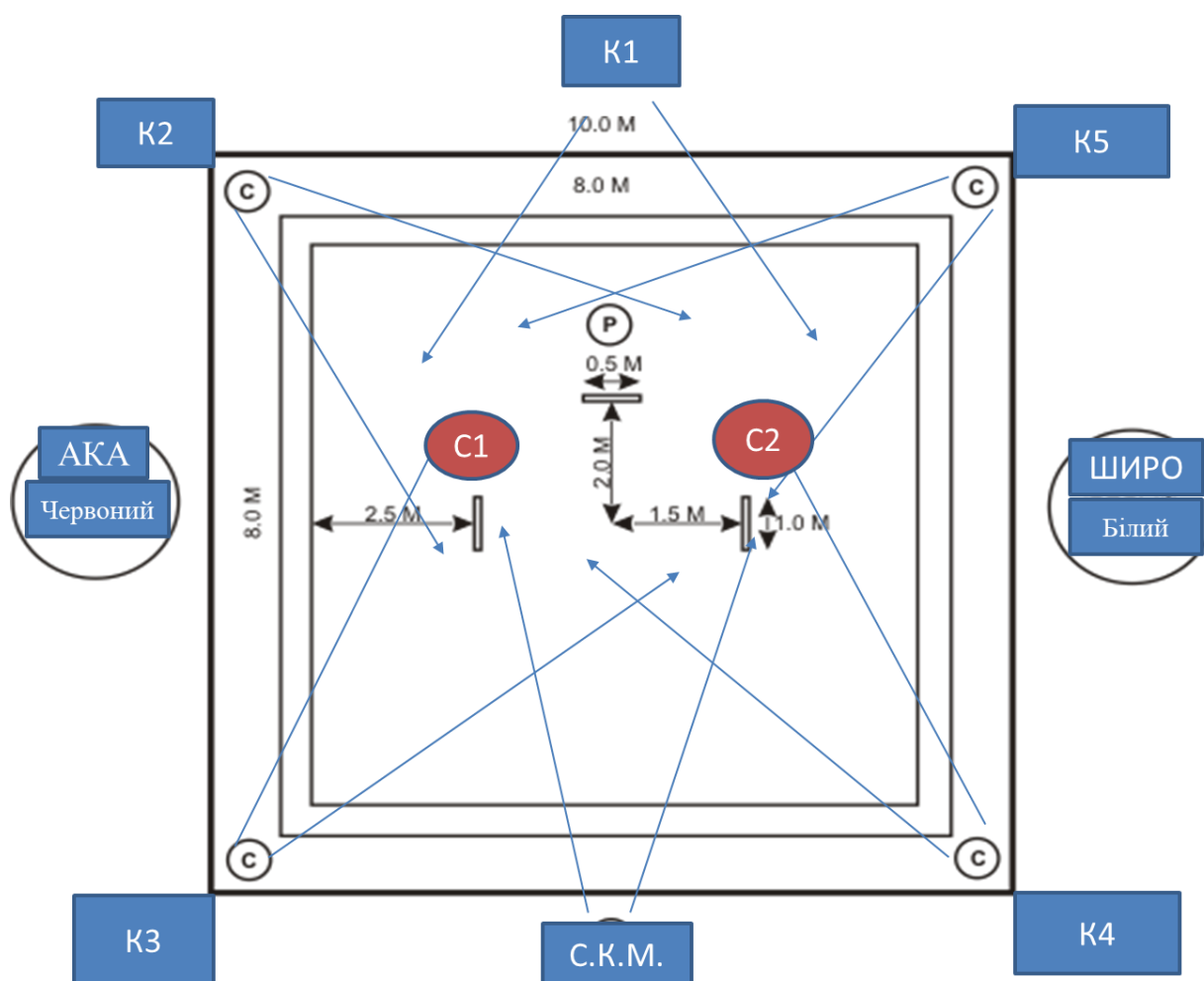


Fig. 2 The scheme of placement of judges on the tatami, taking into account the additional judge of the controller (sosushin) with the directions of observation

2) in this version, we propose to provide judges with glasses with the ability to videotape and transmit information to the monitor from all 5 members of the judging team in the mode of "seeing" the fight from the position, or rather "eyes" of the judge;

3) and there is a third, so to speak, combined: option a) plus option b), which will be a much more informative system. This version of the refereeing of the matches will significantly increase the level of objectivity of the refereeing, as the judge from the panel of judges (chief judge of the competition) will be able to control the match and the judges, and in case of disputed decisions can analyze the situation.

Conclusions. Based on the analysis of scientific materials on competitive activities and our research, as well as the results of a survey of highly qualified athletes - karate, leading experts and judges in Kyokushinkai karate, we have developed a modern multilevel control system on the tatami to improve the objectivity of judges. In addition, the modern technology developed by us allows to increase the level of qualification of judges, and thus the quality and objectivity of judging in competitions of different levels.

Prospects for further research. Development of a multilevel control system on the tatami to increase the objectivity of decisions made by judges and improve the existing system of training judges will raise to a higher level the professionalism of judges and athletes aimed at effective and high-quality improvement of fighting techniques in Kyokushin Karate and is a promising direction. The next stage, after the introduction of such a method



of competition judging, will be the accumulation of video materials of matches of different levels of competition and their implementation in the training of judges. Video recordings of the matches, namely the semi-finals and finals, must be considered at the judges' seminars.

References:

1. Ашкинази С. М. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы / С. М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 61–62.
2. Блеер А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А. Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 28–31.
3. Гордон С. М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С. М. Гордон, А. Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 46–49.
4. Застосування цифрових технологій для підвищення рівня об'єктивності суддівства в кіокушинкай карате/Богдан Кіндзер, Любомир Вовканич, Сергій Нікітенко, Іван Ільницький, Сергій Вишневецький, Василь Матвійов//ZARZĄDZANIE KULTURĄ FIZYCZNĄ, ZDROWIEM I BEZPIECZEŃSTWEM Współczesne wybrane aspekty ISBN 978-83-89481-15-3-2021. с. 45-56.
5. Кіндзер Б. Аналіз результатів технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на Чемпіонатах Європи з куміте / Богдан Кіндзер. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – ПереяславХмельницький, 2015. – С. 144–151.
6. Кіндзер Б. Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних одноборствах (на прикладі Кіокушин карате) / Б. М. Кіндзер, Г. Б. Кіндзер // Теорія та методика фізичного виховання . – 2007. – № 8. – С. 41–44.
7. Кіндзер Б. Історичні аспекти становлення та розвитку кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 126–131.
8. Кіндзер Б. Олімпійські сподівання Кіокушинкай карате [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.). – Харків : ХДАФК, 2015. – 352 с. – Режим доступу : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf
9. Кіндзер Б. Становлення та розвиток кіокушинкай карате [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер // Спортивна наука України. – 2015. – С. 36–42. – Режим доступу: idufk.edu.ua
10. Литманович А. В. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам / А. В. Литманович, Е. Б. Штучная // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 42–44.
11. Новиков А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А. А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 50–56.
12. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ: основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : монография / В. Г. Саенко. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
13. Самборский А. Г. Инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / А. Г. Самборский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 11–12.
14. Сучасна методика підготовки суддів у Кіокушин карате із застосуванням новітніх технологій, Б.М. Кіндзер, Ю.О. Танклевський - Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 2009
15. Хацаюк О.В., Чередніченко С.В., Дяченко А.А., Партико Н.В., Корольчук А.П., Стеценко Д.Ю., Антонюк А.Е. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 7 (138). С. 124-131.



16. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Пришва О.Б., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості единоборців-ветеранів (на прикладі борців самбо). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.
17. Ta'kody J. The Budo karate of Cameron Quinn / Ta'kody J. // Blitz – Australian's martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd. – Melbourne, 2006. – Vol. 17, N 6. – S. 38–41.
18. Oyama M. This is Karate (Published by Japan) Publications Trading Company / M. Oyama. – Tokio-San Francisco, 1965. – 368 p.

УДК 378.14:355.23-796.8.012.6(075.8)

Ковальов І. М.,

кандидат юридичних наук,
завідувач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0151-388X>;

Ярещенко О. А.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2475-7572>;

Панов С. О.,

заступник начальника управління кадрового забезпечення –
начальник відділу професійного навчання
ГУНП в Харківській області

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ХНУВС, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРОТЬБІ САМБО ТА ДЗЮДО, ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ключові слова: боротьба самбо, дзюдо, засоби фізичної підготовки, макроцикли, навчально-тренувальний процес, педагогічні умови, технічні засоби, технічна підготовка, швидкісно-силові якості.

Kovalev I. M., Yareshchenko O. A., Panov S. O. FORMATION OF READYNESS OF KHNUVS STUDENTS WHO SPECIALIZE IN SAMBO AND JUDO WRESTLING FOR COMPETITIVE ACTIVITY

Key words: wrestling Sambo, judo, means of physical training, macrocycles, educational and training process, Pedagogical conditions, technical means, technical training, speed and strength qualities.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури (Інтернет-джерел) [1-3] встановлено, що питанням моделювання педагогічних умов, які забезпечують розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей (прикладних компетентностей) курсантів закладів вищої освіти, які готують кадри для Національної



поліції України і спеціалізуються в боротьбі самбо, дзюдо – присвячено недостатню кількість наукових праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

Метою дослідження є апробація педагогічних умов розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів ХНУВС, які спеціалізуються в боротьбі самбо, дзюдо у річному циклі їх багаторічної підготовки.

Для досягнення головної мети та основних завдань дослідження було створено науково-дослідну групу (НДГ), у складі: І. Ковальова, О. Яреценка, С. Панова, П. Рибалки (провідні учені і практики обраного напрямку дослідження).

Під час емпіричного дослідження членами НДГ були використані **наступні методи**: абстрагування, аналізу та синтезу, індукції і дедукції, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання), власний досвід участі у змаганнях різних рангів з боротьби самбо, дзюдо тощо.

Емпіричне дослідження організовано у три етапи (грудень 2020 р. – червень 2021 р.). Упродовж першого етапу дослідження (грудень 2020 р.) створено НДГ та проведено аналіз науково-методичної, довідкової та спеціальної літератури, у яких розкриваються шляхи вирішення окресленої проблематики. Надалі членами НДГ сформульовано мету та визначені основні завдання дослідження, а також здійснено підбір сучасних наукових методів дослідження.

Під час відпрацювання другого етапу (січень-лютий 2021 р.), відповідно до результатів попередніх досліджень у обраному напрямі [1-3] тощо, нами обґрунтовано доцільність та необхідність впровадження у систему багаторічної підготовки курсантів, які спеціалізуються в дзюдо та боротьбі самбо технічних засобів, які забезпечують формування прикладних компетентностей, а саме: тренажер із захватом для дзюдо, самбо (надалі гумовий амортизатор [4], рукав-канату [5], бойового молоту (надалі кувалди) [6]. Вибір функціональних та технічних засобів спеціальної фізичної підготовки одноборців обумовлений необхідністю підвищення швидкісно-силових якостей курсантів, які спеціалізуються в боротьбі самбо та дзюдо, що забезпечить підвищення їх результативності під час участі у змаганнях різних рангів.

Відповідно до результатів аналізу спеціальної літератури у обраному напрямі дослідження [1-3] тощо, а також враховуючи вище вказане науково-теоретичне обґрунтування необхідності впровадження у систему багаторічної підготовки курсантів-правоохоронців (одноборців) досліджуваної категорії технічних засобів навчання (тренажерів), членами НДГ змодельовані відповідні педагогічні умови [7] (за основу було використано авторську розробку учених: П. Рибалки, Ю. Васецького, О. Солодкої, А. Крasiлова, О. Хоменка [7 с. 183-185]).

Надалі у динаміці третього етапу емпіричного дослідження (березень – червень 2021 р.), з метою визначення ефективності розроблених педагогічних умов [7 с. 183-185] організовано педагогічний експеримент, у якому взяли участь курсанти, члени збірної команди Харківського національного університету внутрішніх справ з боротьби самбо, дзюдо ($n=16$ чол.). Середній вік досліджуваних склав $20,1 \pm 0,9$ років, з-них: кандидатів у майстри спорту України – 2 чол., 1 спортивного розряду – 10 чол., 2 спортивного розряду – 4 чол.

Учасників педагогічного експерименту було розподілено на дві групи: контрольну (Кг, $n=8$ чол.) та експериментальну (Ег, $n=8$ чол.), що були репрезентативні за антропометричними показниками та обсягом. До початку педагогічного експерименту досліджувані курсанти-одноборці Кг та Ег за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей та технічної підготовленості з боротьби самбо, дзюдо достовірно не відрізнялися ($P \geq 0,05$).

З метою розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей, які забезпечують формування готовності курсантів-одноборців до змагальної діяльності, представники



Кг під час навчально-тренувальних занять в річному циклі підготовки використовували діючу програму. У свою чергу, одноборці Ег в системі річного циклу підготовки додатково використовували змодельовані членами НДГ педагогічні умови [7 с. 183-185].

Визначення рівня сформованості готовності представників Кг та Ег до змагальної діяльності здійснено відповідно до діючої нормативної бази. Крім цього, під час оцінювання було використано метод експертного оцінювання за 4-х бальною шкалою, де «4» – максимальний бал, а «1» – мінімальний.

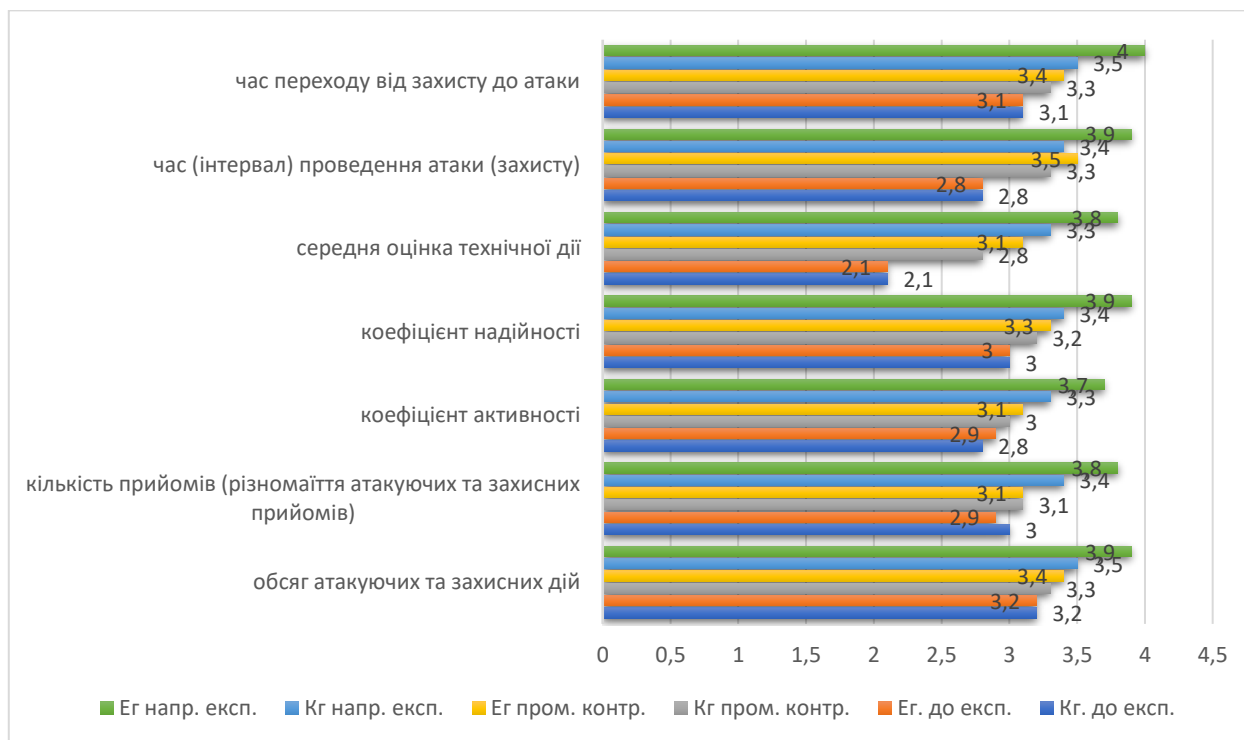


Рис. 1. Результати визначення параметрів активності та ефективності змагальних дій досліджуваних курсантів ХНУВС Кг та Ег, які спеціалізуються в боротьбі самбо та дзюдо упродовж педагогічного експерименту

При порівнянні показників до та після використання змодельованих членами НДГ педагогічних умов встановлено, що результати (рис. 1), отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах зросли відносно вихідних та проміжних показників, і ці відмінності переважно є достовірними (Ег, $P \leq 0,05$).

Висновки. В результаті дослідження змодельовано та апробовано педагогічні умови розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів ХНУВС, які спеціалізуються в боротьбі самбо та дзюдо у річному циклі їх багаторічної підготовки.

Нами встановлено, що внесені зміни у програму підготовки курсантів-одноборців (у річному циклі) – сприяло розвитку та удосконаленню швидкісно-силових якостей. Крім цього, акцентоване використання технічних засобів та спеціальних тренажерів забезпечило підвищення технічної майстерності досліджуваних курсантів експериментальної групи, що підтверджується позитивною динамікою підвищення їх спортивної кваліфікації та показників змагальної діяльності.

Результати дослідження впроваджені у практику багаторічної підготовки курсантів ХНУВС, які спеціалізуються в боротьбі самбо та дзюдо. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення уніфікованої методики удосконалення техніки та тактики ведення змагальної сутички курсантами-одноборцями в партері.



Список бібліографічних посилань

1. Ананченко К. В., Хацаюк О. В., Загура Ф. І., Огньова Л. Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Науково-теоретичний журнал «Єдиноборства». 2020. Вип. 9 (10). С. 4-13.
2. Хацаюк О. В., Ананченко К. В., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Бойченко Н. В. Дослідження технічного арсеналу бійців MMA високої кваліфікації. Науково-теоретичний журнал «Єдиноборства». 2020. Вип. 6 (1). С. 92-105.
3. Шемчук В. А., Вербин Н. Б., Нестеров О. С., Василенко М. М., Малахов Є. В. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів засобами службово-прикладних єдиноборств. Збірник наукових праць «Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах». 2020. Вип. 71 (Т. 2). С. 241-248.
4. Тренажер із захватом для дзюдо (самбо). 2021. URL: <https://www.wr-wrest.com/espander-imitator-kimono> (дата звернення: 10.06.2021).
5. Тренажер канат-рукав для самбо. 2021. URL: <https://www.forbox.com.ua> (дата звернення: 12.06.2021).
6. Кувалди для кроссфіта (бойовий молот). 2021. URL: <https://wodshop.com.ua/uk/kuvaldy> (дата звернення: 12.05.2021).
7. Рибалко П.Ф., Васецький Ю.В., Солодка О.В., Красілов А.Д., Хоменко О.С. Результати дослідно-експериментальної перевірки педагогічних умов формування готовності здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються на одноборствах, до змагальної діяльності. 2021. Вип. 81. С. 181-188.

UDC 378.147-796.818

Koliesnikov V. V.,

Honored Coach of Ukraine,

Senior Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training

Faculty No. 3 Kharkiv National University of Internal Affairs;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9603-3004>;

Butenko K. V.,

Senior Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training

FACULTY No. 3 Kharkiv National University of Internal Affairs;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4240-3188>;

Horpynych H. F.,

Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training

Faculty No. 3 Kharkiv National University of Internal Affairs;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7982-0981>

CRITERIA AND LEVELS OF FITNESS OF JUDOKAS – MASTERS FOR COMPETITIVE ACTIVITY

Key words: long-term training, judo, competencies, readiness, criteria, levels, annual cycle, veteran athletes.

Колєсніков В. В., Бутенко К. В., Горпинич Г. Ф. КРИТЕРІЇ ТА РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ – ВЕТЕРАНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



Ключові слова: багаторічна підготовка, дзюдо, компетентності, готовність, критерії, рівні, річний цикл, спортсмени-ветерани.

Introduction. Today, the formation of readiness of veteran fighters who specialize in judo to participate in competitions of various ranks with established motor skills is incomplete and does not always involve the use in the system of their long-term training of relevant Pedagogical models, methods and more. In addition, in difficult conditions of competitive activity, mastering by veteran judokas of new technical and tactical combinations without a sufficient level of psychological and functional training – it is impossible to ensure their successful competitive activity.

In accordance with the above, it is important today to search for and develop modern programs, forms, methods, scientific tools, as well as Pedagogical technologies and relevant criteria, indicators and levels of readiness of veteran Sambo wrestlers to compete at various stages of their long-term training.

Conclusions from monitoring (analysis) of recent Research and publications.

Taking into account the results of the analysis of scientific-methodical and special literature (monitoring of Internet sources) [1-9] it is established that the issue of determining the criteria, indicators and levels of readiness of veteran Sambo wrestlers for competitive activities is insufficient scientific and methodological work, which requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen area of scientific intelligence.

The Purpose of Scientific Research – determination of criteria, indicators and levels of readiness of male veteran athletes who specialize in Sambo wrestling to participate in competitions of various ranks.

Methods: axiomatic, idealizations, historical and logical, ascent from the concrete, formalization. In addition, we used our own experience in martial arts competitions among masters (veteran wrestlers), as well as the experience of organizing a system of long-term training of wrestlers of different levels and age groups (weight categories) for competitions of higher ranks.

Results. The study is organized in two stages (May - November 2021). During the first stage of the study (May 2021) a research group was created, as well as an analysis of scientific and methodological and special literature (monitoring of Internet sources) [10-17], etc.

In the dynamics of the second stage of the study (June – November 2021), RG members monitored Internet resources and analyzed the scientific and methodological literature in the direction of the definition, criteria, indicators and levels of readiness of veteran fighters to compete. It is worth noting that scientific and methodological works from related Sciences were also taken into account.

The system of international standards "ISO" [7] defines "criterion" as - a measure of the integrity of the property of the object that ensures its existence; methodological tools for education quality management; an ideal that reflects the highest, perfect level of the studied phenomenon, etc. In turn, the indicator is a measure of the criterion, which makes it available for observation, recording and accounting "[16]. In turn, Pedagogical science under the semantic characteristics of the definition of "criterion" means an objective feature, according to which a comparative analysis (assessment or evaluation) of the process or phenomenon to be studied, as well as the degree of its development in the studied individuals of different categories (age groups, etc.), or a set of such qualities of the phenomenon that reflect its essential characteristics, and therefore subject to appropriate (objective) assessment.

In the process of scientific research, our attention was drawn to the work of scientists [11-15] and other specialists. In accordance with scientific and theoretical approaches and leading concepts of the above scientists and practitioners to determine the essence of the "criterion", we believe that its characteristics depend on the object of study, and analysis



should be considered as an applied scientific and methodological tools for quality management training, which provides the formation of professional competencies (technical and tactical skills, psychological stability, functional readiness, etc.) veteran fighters who specialize in judo and is the basis for an objective assessment of sports qualifications, which ensures their successful and effective competitive activities.

Summarizing the above, it is appropriate to conclude that the "criterion of formation of readiness of veteran judokas for competitive activities" is a standard for determining and assessing its true state, which is a set of criteria for concluding the degree of conformity of the above level of readiness competition rules, competition regulations and other legal documents that define the system of long-term training of judo veterans).

It should also be noted that according to the results of the analysis of special scientific and methodological literature (monitoring of Internet sources) in the chosen direction of scientific intelligence and features of the dominant components of technical and tactical skills (professional competencies) of veteran judokas, it is possible to distinguish equivalent veterans evaluation, namely: motivational, semantic and analytical-evaluative, which coincides with the scientific views of leading scientists and practitioners: V. Klymovych, R. Lyubchych, A. Oderov, O. Khatsayuk, O. Khomenko, and other specialists. In addition, it is important that each criterion requires appropriate evaluation on a number of indicators (M. Lynets, O. Osadchy, P. Tychyna, T. Shepelenko).

Thus, in accordance with the above, it is advisable to conclude that the content of the criterion in its volume is broader than the content of the indicator, and the indicator is part of the criterion, so the degree of manifestation, qualitative formation, certainty of the criterion is expressed by appropriate quantitative indicators. In turn, indicators play a leading role in diagnosis, so the indicator is evidence, evidence, a sign and an effective tool for assessing the achievements of various processes and phenomena that are subject to theoretical and empirical research.

Further, in accordance with the plan and the defined algorithm of theoretical research, as well as in accordance with the results of analysis of special scientific and methodological literature (monitoring of Internet sources) [4, 7, 9], etc., which determine the requirements for veteran athletes specializing in martial arts (on the example of veteran judokas) in the direction of their readiness for competitive activities, we determined the main indicators of the above criteria. To this end, the members of the RG have developed a special application table (see Table 1), which reveals the content of the criteria and indicators in the chosen direction of scientific research.

Table 1

Criteria, indicators of formation of readiness of judokas of masters (veterans) to competitive activities

Criteria	Indexes
motivational	manifestation of interest in the chosen martial arts (judo), competitive activities (participation in competitions of various ranks) and the desire to implement it in everyday life (system of long-term training); value orientation for future competitive activity, motivation for technical-tactical, psychological, physical self-improvement; formation of motor skills and functional training necessary for successful and effective competitive activity
Meaningful	self-awareness (professional consciousness), theoretical knowledge, successful experience of previous competitive activities, special knowledge; formation of special skills and practical skills (diagnostic, design, design, organizational, etc.), skills and practical skills to implement the acquired knowledge in the process of



	competitive activities (participation in competitions of higher ranks); individual-typological features of the individual and the formation of the motive, which arises from the needs of the individual and ends with his motivation for quality, effective and reliable competitive activities (at different stages of long-term training)
analytical and evaluation	ability to self-analysis, ability to carry out self-assessment and self-regulation during the training process (training) and direct participation in competitions of different ranks, self-development and self-improvement in different conditions of the training process and during participation in competitions; ability to make balanced (correct, reliable and safe) decisions in extreme competitive conditions (different conditions of the training process, training), willingness to constructive dialogue with coaches, psychologists and teammates, willingness to sacrifice, ability to control their own psychophysical condition and the state of teammates, mental stability, stability of sports performance; ability to carry out competitive activities in different climatic and geographical conditions, etc.

The use in the system of long-term training of veteran athletes who specialize in judo (other martial arts) listed in table. 1 criteria, as well as appropriate forms, methods and technologies will contribute to the sustainable formation of professional competencies (technical and tactical skills, psychological stability, functional training, etc.) necessary for successful and effective competitive activities.

In the future, to achieve the main goal of the study, members of the RG plan to use the following forms of comprehensive training of veteran judokas: training sessions, training sessions, morning exercise, individual physical (technical and tactical training), etc. In addition, in the dynamics of future empirical research we plan to use modern and effective methods of diagnosing the level and degree of technical and tactical, psychological and functional training [2 - 6, 9], as well as specialized programs (designed for the annual training cycle). In addition, to achieve a sufficient (high) level of readiness of veteran Sambo wrestlers (veterans) to compete, members of the RG plan to use effective training methods: repeated, uniform, variable, circular, sensory, competitive, etc. Summarizing the above, it is appropriate to conclude that any criterion is characterized by the presence of indicators that reflect the most important (informative) properties of the object, which ensure its existence.

Further, a qualitative description of the comprehensive readiness of veteran judokas for competitive activities in the current system of their long-term training was made. According to the obtained results, the members of RG found that the development of a specialized program of technical-tactical, psychological and functional training of the studied veterans-wrestlers who specialize in judo, will increase the level of their competitive activities.

It is also important that the introduction into the system of long-term training of veteran judokas of the above levels is regulated by the relevant regulations. The next block of research was aimed at identifying effective approaches. Taking into account the results of the analysis of special scientific and methodological literature (monitoring of Internet sources) [7, 9, 14], it is established that the most effective approaches to achieve the main goal of research in the chosen direction of scientific research and to build the future Pedagogical model. veterans to competitive activity "are: activity, personality-oriented, complex, systemic and structural, approaches.

According to the results of the theoretical study, the members of RG found that today in the system of Olympic and professional sports developed specific and scientifically sound



didactic principles that reflect the natural features of the educational process of wrestlers of different ages and weight categories, namely – providing unity of scientific, methodical, sports, educational activity, professional orientation and mobility.

Conclusion. As a result of the research, the members of the research group determined the criteria, indicators and levels of readiness of male veteran athletes who specialize in judo to participate in competitions of various ranks. In addition, in accordance with the results of theoretical research, we have defined the criteria and their inherent indicators: motivational, semantic, analytical and evaluative.

Given the fact that the definition of levels should involve the use of the current legal framework (the current Rules of Judo Competition, the method of expert evaluation, we have identified the following integrated indicators of the readiness of judo veterans to compete: "high" - which is expressed by assessment of technical actions veteran judokas in Ippon, "good" - which is expressed by the assessment of technical actions of veteran judokas "Wazari", etc.

Members of the research group are recommended to implement the results in the system of long-term training of veterans (male article). Prospects for further research in the chosen direction of scientific intelligence include the development of a Pedagogical model of forming the readiness of veterans to compete in the system of their long-term training.

References:

1. Хацаюк О.В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання): звіт НДР м. Харків : НАНГУ, 2008. 135 с.
2. Shemchuk V.A., Rybalko P.F., Milaev O.I., Leonenko A.V., Cherednichenko S.V. Formation of energy-saving competence in wrestlers. Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. 2020. № 72 (Vol. 1). Pp. 159-165.
3. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4 (54). С. 11-16.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения: учебн. пособ. Киев : Олимпийская литература, 2004. С. 441-454.
5. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2020. № 3 (17). С. 92-105.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: учебн. пособ. Москва : Советский спорт, 1998. 348 с.
7. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2018. № 14. С. 4-18.
8. Гончаров О.Г. Комплексна фізична реабілітація при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта у борців-ветеранів спорту на тренувальному руховому режимі : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.03. Київ, 2019. 252 с.
9. Kindzer B.M., Krasilov A.D., Khomenko O.S., Titovich A.O., Yevtushenko E.G. Formation of energy competence in veterans of full-contact martial arts. Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. 2020. № 73 (Vol. 1). Pp. 63-68.
10. Ананченко К.В., Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л., Маханьков Г.І. Педагогічні аспекти удосконалення та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт, серія № 15)*. 2018. Вип. 8 (102). С. 6-14.
11. Гуменюк С.В. Критерії, показники та рівні сформованості продуктивного педагогічного мислення майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник УНУ (серія «Педагогіка, соціальна робота»)*. 2014. Вип. 34. С. 67-71.
12. Хацаюк О.В., Ярещенко О.А. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів Національної поліції України до виконання завдань за призначенням. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави*. 2020. Вип. 3. С. 304-306.
13. Хоменко С. Критерії і рівні професійної компетентності вчителя фізичної культури. *Проблеми підготовки сучасного*. 2011. № 4 (ч. 1). С. 191-196.



14. Кузнецова І.Ю. Формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах : автореф. дис. ... канд. пед. аук : 13.00.04. Дніпро, 2020. 23 с.

15. Кисельов В.О. Критерії, показники і рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Вип. 76 (Т. 2). С. 38-41.

16. International Organization for Standardization ISO Central Secretariat (ISO). Vernier, Geneva, Switzerland. URL: <https://www.iso.org/home.html> (дата звернення: 23.06.2020).

17. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения: учебн. пособ. Берлин (Германия) : Lambert Academic Publishing, 1998. С. 36-42.

УДК 796.81:351.745.5

Кузенков О. В.,

доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1161-4887>;

Дідковський В. А.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4327-0823>

УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Ключові слова: умови, заходи фізичного впливу, здобувачі вищої освіти, поліцейський, формування професійних якостей, спеціальна фізична підготовка.

Kuzenkov O. V., Didkovskiy V. A. CONDITIONS FOR THE FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH SPECIFIC CONDITIONS OF EDUCATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Keywords: conditions, hand-to-hand, applicants for higher education, police officer, formation of professional qualities, special physical training.

Актуальність дослідження. Пошук інноваційних напрямків навчання, на сучасному етапі розвитку суспільства, є головним напрямком педагогіки у вихованні молодого покоління. Перед суспільством ставляться важливі завдання, які пов'язані з виведенням на достатній рівень підготовки здобувачів вищої освіти шляхом реформування структурних та організаційних засад. Навчальні заклади сучасності повинні відповідати вимогам сьогодення, здійснювати пошук нових форм навчання і змісту освітнього процесу. Підвищення рівня професійної готовності поліцейського – ключовий напрям діяльності вищої освіти МВС України [1, с. 7].

Через вплив несприятливих та протидіючих факторів, перед викладачами, що забезпечують освітній процес, постала проблема у необхідності перегляду підходів до



роботи, згідно державної програми з фізичної культури і спорту, яка вимагає відмовитись від спрощеного, примітивного викладання навчального матеріалу, лише тільки за допомогою певного досвіду. Для формування професійно-значущих якостей у системі навчання, необхідно використовувати науково-теоретичні умови щодо реалізації завдань, наближених до практичних дій.

Для рішення поставлених завдань, викладачу необхідно у визначеній логічній послідовності, використовувати і включати в освітній процес сукупність новітніх методів та засобів, систему взаємозв'язаних комплексів та прийомів. Освітній процес має свій, зміст та структуру які взаємозв'язані між собою і об'єктивно сполучені з вирішуваним педагогічним завданням. Прогнозований викладачем результат та його рішення, обумовлює формування, новітньої методики викладання. Взаємозв'язок змісту і структури забезпечуються в спільній діяльності викладача і тих хто навчається на досягнення результату рішення поставленого завдання.

У професійній діяльності викладача, нехтування педагогічною компетентністю приводить до зниження ефективності навчання та рівня підготовки здобувачів освіти. Спираючись на навчальні програми можна стверджувати, що до тих, хто навчається, висуваються достатні вимоги до рівня професійної підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підготовку фахівців Національної поліції України з високим рівнем усебічної фізичної підготовленості [2, с. 9]. Опанувавши матеріал навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», фахівці за відповідними напрямками підготовки повинні бути здатними виконувати професійні завдання та мати низку сформованих загальнокультурних та професійних компетенцій. На практиці ці завдання розв'язуються не повністю, що негативно впливає на професійну готовність після закінчення освітнього закладу.

У сучасну епоху навчання здобувачів освіти ґрунтується на дидактичних принципах обов'язкового застосування практичного досвіду, наукового передбачення, сприяє виявленню подальших напрямків інноваційних наукових досліджень, вимагає негайного рішення щодо вдосконалення існуючої системи підготовки спеціалістів на заняттях з фізичної підготовки. Проведені наукові дослідження не вказують всіх важливих проблем відсутності конкретних науково обґрунтованих програм.

Мета дослідження. Визначити ефективні умови формування професійно значущих якостей здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичної підготовки і шляхи залучення їх до самостійних занять.

Методи дослідження. Опитування здобувачів вищої освіти, аналіз практичного, наукового досвіду та програмно-методичних джерел.

Виклад основного матеріалу. Інноваційні наукові вишукування дозволили звернути увагу на дослідження освітнього процесу та фізичної підготовленості тих хто навчається на заняттях з фізичної підготовки, бо вони є вирішальними у формуванні професійно значущих якостей. Відомо, що спеціальна фізична підготовка є складовою частиною професійної підготовки, сприяє досягненню об'єктивної готовності до ефективних професійних дій [3, с. 5]. Вона особливо необхідна здобувачам вищої освіти під час формування професійних знань, умінь та навичок.

Одними з факторів, що має несприятливий вплив на рівень підготовки здобувачів освіти є несистематичність проведення занять та слабка оснащеність навчальної спеціалізованої бази, що веде до неповного виконання навчальної програми. Таким чином, це є підґрунтям для недостатнього формування професійно значущих якостей здобувачів тих хто навчається.

Інноваційні умови навчання здобувачів освіти засновані на дослідженні регуляції довільної діяльності людини. Цей напрямок є перспективним в підготовці, яка базується на автоматизації рухів у процесі формування умінь та навичок. На основі наукових досліджень, навички формуються на акцентованому постійному відпрацюванні провідних компонентів рухів. На навчальних заняттях викладачі повинні включати



виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, спеціальних дій, подолання смуг перешкод, з дотриманням дидактичних принципів та надання знань для самостійних занять. Інноваційні процеси навчання перебувають в стадії становлення. Вони характеризуються розробкою пропозицій, впровадженням нових нормативних вимог, здійсненням індивідуальної оцінки для визначення готовності здобувачів вищої освіти до виконання професійних обов'язків.

Напрямок педагогічного завдання для підготовки здобувачів вищої освіти, повинен бути зорієнтований на специфіку їхньої професійної діяльності. Розвиток компетентності буде відбуватись за допомогою виконання спеціалізованих практичних завдань у процесі занять спеціальною фізичною підготовкою. Суттєво важливим аспектом є виконання, організаційних заходів, що забезпечують взаємодії суб'єктів освітнього процесу навчального закладу.

Конструювання спеціальних програм та методик, з організації орієнтованої моделі з подальшою реалізацією в практичній діяльності є головним завданням викладача для підготовки здобувачів освіти. Для досягнення мети, активним формуванням особистості виступає усвідомлене виконання навчальних завдань, які є засобом та сприяють формуванню професійно значущих якостей. Також важливим компонентом на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки у формуванні професійної компетентності є взаємозв'язок між викладачем та учнем.

Цілий ряд досліджень, проведених в останні роки, щодо підвищення ефективності навчання здобувачів освіти, не вирішує всіх проблем підготовки. Шляхи вирішення проблеми знаходяться у напрямку реалізації практичних дій, наближених до реальних ситуацій.

Для формування професійно значущих якостей здобувачів освіти, необхідна розробка спеціальної програми на основі спеціальних вправ прикладної направленості, пошук, новітніх технологій, які змінюють існуючу систему та підвищують прикладність навчального предмету.

В процесі навчання неоднозначну оцінку отримали тактичні дії обеззброєння, у плані відсутності динамічності та реальності обстановки. Також недоліком у підготовці є відсутність загальної базової техніки та поєднання захисних і контратакуючих дій, що є базою для всіх процесів підготовки, і визначає неможливість побудови поетапного навчання.

Аналізуючи основи підготовки, необхідно як можна більше включати в навчальний процес ведення поєдинків, що дозволило зробити ряд висновків. Перш за все це психологічна підготовка. Такий підхід знаходить в процесі навчання, виховання упевненості у своїх силах. Це не викликає сумніву у необхідності пошуку новітніх систем навчання, їх обґрунтування й впровадження в існуючу систему підготовки здобувачів освіти.

Навчальні поєдинки є таким видом вправ, які вимагають, з одного боку вияву силу, спритності, швидкості, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийомів, психологічної готовності до бою, технічної освіченості, а з іншого розвивають зазначені якості загалом [2, с. 291].

Висновки: Таким чином в ході дослідження виявлено ряд труднощів які знижують ефективність формування професійно значущих якостей здобувачами освіти: неоднорідність та різна фізична підготовленість навчальних груп; навчальні завдання не наближені до реальних дій; недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

Список бібліографічних посилань

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
2. Спеціальна фізична підготовка [Текст] : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. – 341с.



3. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.

UDC 378.147-796.818

Khatsaiuk O. V.,

Honored Coach of Ukraine, Master of Olympic and Professional Sports,
Senior Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training
Faculty No. 3 Kharkiv National University of Internal Affairs;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4166-9099>;

Burkhailo V. A.,

Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training
Faculty No. 3 Kharkiv National University of Internal Affairs;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4329-9140>;

Borysiuk O. Y.,

Graduate of the Faculty No. 3 (Group F3-203)
Kharkiv National University of Internal Affairs

UNIFIED PROGRAM OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF VETERAN SAMBO WRESTLERS (MASTERS)

Key words: long-term training, Sambo wrestling, periodization, program, veteran Sambo wrestlers, tactics, technique.

**Хацаюк О. В., Бурхайло В. А., Борисюк О. Ю. УНІФІКОВАНА ПРОГРАМА ТЕХ-
НІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ САМБІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ (МАЙСТРІВ)**

Ключові слова: багаторічна підготовка, боротьба самбо, періодизація, про-
грама, самбісти-ветерани, тактика, техніка.

Introduction. Today in Ukraine there is an interest of different groups of the population to engage in various types of martial arts, in particular - Sambo wrestling (sports section, combat section and beach Sambo). In our independent state, the development of the above martial arts is provided by the National Sambo Federation of Ukraine (NFSU). In turn, NFSU is a public organization, which was created to further develop, promote and promote Sambo [1]. Today in Ukraine there is an interest of different groups of the population to engage in various types of martial arts, in particular - Sambo wrestling (sports section, combat section and beach Sambo). In our independent state, the development of the above martial arts is provided by the National Sambo Federation of Ukraine (NFSU). In turn, NFSU is a public organization, which was created to further develop, promote and promote Sambo [1].

It is also worth emphasizing that Sambo has been part of the Olympic sports group since 2021, so it is in a constant process of modernization in accordance with today's requirements. Also important is the fact that the international Sambo veteran movement covers a large number of people, which attracts the attention of world-renowned sponsors who promote a healthy lifestyle and promote long-term competitive activities of wrestlers and other sports. In turn, the organization of all-Ukrainian and international competitions in



Sambo (sports section) with the participation of highly qualified veterans motivate representatives of different groups to regular physical education and the chosen sport (taking into account the appropriate level of physical development and age group), which provides formation of their imagination and needs for the need to lead a healthy lifestyle.

According to the results of the analysis of protocols of all-Ukrainian and international competitions of different ranks among masters (veteran Sambo wrestlers) [2] it is established that the number of participants is constantly growing, which indicates high competition in Sambo wrestling among other martial arts, and provides its objective popularity among representatives of different population groups.

Participation in competitions of various ranks in Sambo wrestling of former top wrestlers, high media coverage of the studied martial arts, as well as the financial component - is an important dominant that encourages the continuation of sports careers of veteran athletes of various sports qualifications. Given the above, today it is important to develop a specialized set of scientific and methodological support for long-term training of veteran Sambo wrestlers, which will form an effective technical and tactical arsenal of wrestlers of the studied category and contribute to their successful competitive activities.

Conclusions from monitoring (analysis) of recent Research and publications.

According to the results of the analysis of scientific-methodical and special literature (monitoring of Internet sources) [3-12], it is established that the development and testing of the program of technical and tactical training of veteran fighters who specialize in Sambo (in the annual training cycle) insufficient number of scientific and methodical works is devoted, which requires further scientific research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of research.

The Purpose of Scientific Research – is to determine the effectiveness of the experimental program of technical and tactical training of veteran Sambo wrestlers in the system of their annual training cycle.

Methods: abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction, modeling, method of expert evaluation, mathematical and statistical (correlation analysis, factor analysis, scaling), modern scientific tools, etc.

Results. The empirical study is organized in three stages (January 2020 - September 2021). During the first stage of the study (January - February 2020) a research group was created, as well as an analysis of scientific and methodological and special literature (monitoring of Internet sources) [4-10], etc.

During the second stage of the study (March - April 2020), in accordance with the results of the analysis of scientific and methodological and special literature [5-9], monitoring of Internet resources [1, 2], as well as in accordance with the experience of long-term training of fighters of different ages groups for competitions of higher ranks, their own experience in competitions among masters of judo, Sambo, etc., members of the research group (RG) developed an experimental program of technical and tactical training of veteran judokas in the system of their annual training cycle.

In the dynamics of the third stage of the empirical study (May 2020 - November 2021), the members of the RG tested the above experimental program. In order to test the effectiveness of the experimental program of technical and tactical training of veteran Sambo wrestlers in the system of the annual training cycle, a Pedagogical experiment was organized. The Pedagogical experiment was attended by veteran athletes who specialize in Sambo wrestling in the Kharkiv region (n = 10 people, including by age categories: 30-34 years - 2 people, 35-39 years - 2 people, 40- 44 years - 2 people, 45-49 years 2 people, 50-54 years - 2 people). The Pedagogical experiment was organized in accordance with a pre-designed plan, which in addition to the main direction of the study provided for compliance with ethical norms and requirements for injury prevention during training sessions (training meetings) in judo in the system of their long-term training (annual cycle).



The studied Sambo veterans, taking into account their weight category and age group, were divided into two representative groups: control group (Kg, $n = 5$ people), and experimental group (Eg, $n = 5$ people). Prior to the beginning of the Pedagogical experiment, the studied wrestlers-veterans Kg and Eg did not differ significantly in the level of formation of technical and tactical skills in the system of their long-term training ($P \geq 0.05$).

It should also be noted that during the Pedagogical experiment the studied Sambo wrestlers Kg during training sessions (training meetings) used the generally accepted methodology provided by the relevant legal documents, as well as guidelines (a set of methodological support) for the organization of long-term training judoists (targeted influence on the group was not carried out). In turn, wrestlers-veterans Eg additionally used the above program and the relevant scientific tools [15], which contributed to the growth (improvement) of their technical and tactical skills and increase competitive performance. At the end of the Pedagogical experiment, the members of RG performed a comparative analysis of the dynamics of the formation of technical and tactical training of the studied Sambo veterans Kg and Eg.

The results obtained with the help of mathematical statistics methods, as well as the method of expert evaluation, allowed RG members to determine the level of effectiveness of the developed experimental program of technical and tactical training of veteran Sambo wrestlers in the annual training cycle. The results obtained at the end of the Pedagogical experiment showed positive changes in the technical and tactical training of the studied veterans, both Kg and Eg, but more positive dynamics was observed in the studied Eg, which indicates the effectiveness of our proposed program and relevant scientific tools [15]. It is also worth noting that the accentuated, purposeful and gradual formation of technical and tactical skills (professional competencies) in the studied Sambo veterans Eg helped to improve their athletic performance in competitions of various ranks.

When comparing the indicators before and after the use of our proposed experimental program, it was found that the results obtained at the end of the Pedagogical experiment in the studied groups increased relative to baseline and intermediate indicators, and these differences are mostly significant (Eg, $P \leq 0.05$).

Conclusion. As a result of empirical research, members of the research group determined the effectiveness of the experimental program of technical and tactical training of veteran Sambo wrestlers in the system of their annual training cycle. We found that the gradual formation of technical and tactical skills of veteran Sambo wrestlers (different age groups and weight categories) taking into account the peculiarities of the annual training cycle provides an increase in their competitive performance, which indicates the high efficiency of the experimental program.

The introduction of the above-mentioned experimental program into the system of long-term training of veteran Sambo wrestlers ensured the formation of professional competencies (technical and tactical skills), namely: increased activity and effectiveness of competitive actions; increased attack and defensive actions; number of receptions, as well as defensive actions, increased coefficient of activity, increased coefficient of reliability, increased average score of technical action, decreased interval of attack and defense, decreased transition time from defense to attack, etc.), which ensured successful performance of veteran Sambo wrestlers. The results of the empirical study are implemented in the system of long-term training of Sambo veterans of Kharkiv region, which is confirmed by the relevant certificates (acts) of implementation.

References:

1. НФСУ: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://Sambo.net.ua>.
2. FIAS: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://Sambo.sport/en>.



3. Vysochina N., Dyachenko A., Antonyuk A., Vlasko S., Baidala V. Formation of professional competencies in highly qualified Sambo wrestlers with the use of related training. Innovative pedagogy. Odessa, 2020. – № 26. p. 37-41.
4. Шемчук В.А., Рибалко П.Ф., Мілаєв О.І., Леоненко А.В., Чередніченко С.В. Формування енергозберезувальної компетентності у спортсменів-єдиноборців. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 72 (Т. 1). С. 159-165.
5. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 72 (Т. 1). С. 40-46.
6. Рибалко П.Ф., Хоменко О.С., Жуков В.Л., Чередніченко С.В., Леоненко А.В. Формування професійних компетентностей в одноборців високої кваліфікації в умовах значного психофізичного навантаження. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т. 1). С. 133-138.
7. Martynov Yu., Krylov A. Modern approaches to the study of technical and tactical actions in judo. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue. 2 (130). p. 86-89.
8. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості одноборців-ветеранів (на прикладі борців самбо). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.
9. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. – № 14. С. 4-18.
10. Кіндзер Б.М., Красілов А.Д., Хоменко О.С., Титович А.О., Євтушенко Є.Г. Формування енергокомпетентності у ветеранів повноконтактних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 73 (Т. 1). С. 63-68.
11. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Скляренко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т. 1). С. 162-167.
12. Ананченко К.В., Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л., Маханьков Г.І. Педагогічні аспекти удосконалення та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2018. – Вип. 8 (102). С. 6-14.
13. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Голоха В.Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2021. – № 3 (21). С. 4-12.
14. Rudenko M. Koshliak M. Dubrova S. Kolomoiets H. Derevianko V. Methods of teaching Judo in general secondary education. «Bukrek». Kyiv-Chernivtsi, 2020. P. 380.
15. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения : научн. пособ. Берлин (Германия) : Lambert Academic Publishing, 2014. С. 36-42.



UDC 796.853.011-077

Lozovy E. A.,

Senior Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training
Faculty No. 3 Kharkiv National University of Internal Affairs;

Kulyk V. I.,

Graduate of the Faculty No. 3 (Group F3-203)
Kharkiv National University of Internal Affairs

FEATURES AND METHODS OF SELECTION OF CANDIDATES FOR THE TEAM OF KHNUVS IN SAMBO WRESTLING

***Key words:** physical readiness, athletes of the highest ranks, martial arts.*

***Лозовий Є. А., Кулик В. І. ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДО ЗБІРНОЇ
КОМАНДИ ХНУВС ІЗ БОРОТЬБИ САМБО***

***Ключові слова:** фізична готовність, спортсмени високої кваліфікації, бойові
мистецтва.*

Introduction. Numerous victories of Ukrainian wrestlers in high-ranking competitions in Olympic and non-Olympic sports raise the image of the state in the international arena. This, in turn, stimulates representatives of various groups, including students of higher education institutions to physical self-development, which, given the popularity of the above athletes, motivates them to regular classes in the chosen type of martial arts.

Today, the vast majority of higher education institutions have numerous martial arts sections (Sambo, judo, karate, freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling, etc.). It is also worth noting that in higher education institutions with specific training conditions - martial arts are the basic subjects that ensure the formation of key professional competencies of future officers of the relevant institution of the security and defense sector of Ukraine.

The development of relations between higher education institutions with specific learning conditions (hereinafter – HEISLC) involves the organization of "interuniversity competitions" (cadet games, competitions, etc.), which stimulates the leadership of specialized departments (leadership HEISLC), as well as teachers-trainers (staff trainers). in the system of long-term training of cadets who specialize in martial arts (and other sports) of modern methods, programs, and also Pedagogical technologies which provide achievement by the athlete of the maximum sports result at competitions of various ranks.

Given the above, today it is important to develop methods for selecting candidates for HEISLC teams in martial arts (other sports) using modern technical training tools that will promote quality sports selection and achieve future members of HEISLC teams maximum results in competitions of various ranks.

Conclusions from monitoring (analysis) of recent Research and publications. Taking into account the results of the analysis of scientific-methodical, reference and special literature [1-10] it is established that the organization of sports selection to HEISLC teams in martial arts is insufficient number of scientific-methodical works, which requires further scientific research and emphasizes the relevance and practicality of the selected direction of research.

The Purpose of Scientific Research – development of methods of selection of candidates for national teams of higher education institutions in martial arts (on the example of Sambo wrestling) with the use of modern technical means of education.



Methods: idealizations, formalizations, axiomatic, historical and logical, ascent from the concrete, etc. In addition, HEISLC's own experience in organizing a system of optional martial arts classes was used.

Results. The theoretical study is organized in two stages (December 2020 - November 2021). In the process of research and analytical work during the first stage of the study (December 2020 - January 2021) a research group was created, as well as an analysis of scientific and methodological, reference and special literature. We have established that the issue of preparation of the student sports reserve covers a wide range of issues of organizational, methodological and scientific areas. In addition, it is closely related to the management of long-term training of athletes in various sports, including martial arts and provides: continuous modernization of tasks, tools, forms, methods and scientific tools (technical teaching aids) necessary for comprehensive support of long-term training of athletes; dynamic growth of general and special physical training (functional training) of athletes; use of permitted pharmacological agents at various stages of long-term training of athletes (organization of doping control taking into account the recommendations of the competent regulatory authorities); balanced and scientifically substantiated increase, as well as increase in the intensity of educational and training tasks; strict adherence to the principle of gradual increase of training and competitive loads.

It should be emphasized that the system of sports selection is based on knowledge and patterns of quality, as well as the relevant model characteristics, which have the strongest athletes in a particular sport. The problem of sports selection is complicated by the fact that the coach needs to know not only about the final model of the winner (champion), but also about how the sports ideal is formed, what characteristics it has at the appropriate stage of long-term training.

It is also worth noting that each organism of the individual (student, etc.) in accordance with the laws of heredity, as well as under the influence of the external environment develops individually. Therefore, sports selection is conditional. It is quite difficult for a higher education applicant in the first year of study to recognize a future champion (winner of competitions of various ranks).

Given the above, in these circumstances the leading role is played by an experienced coach who, guided by specific knowledge about the age of the individual, as well as the laws of sports improvement (taking into account individual typological features) forms key competencies in athletes, providing high and stable competitive performance.

In the dynamics of the second stage of the study (February - March 2021), in accordance with the results obtained during the previous stage, as well as taking into account the results of a number of previous studies conducted by leading scientists and practitioners [2-9]. modern scientific tools (technical means of urgent information). In addition, it is also advisable to use (combine) traditional means of sports selection with appropriate scientific tools, which requires the development of appropriate applied (comprehensive) methods.

In accordance with the above, members of the RG are invited to use in the system of sports selection of candidates for the HEISLC team in martial arts:

1) video computer program for analysis of biomechanical actions "Katsumoto" (hereinafter VKS "Katsumoto") [10];

2) a universal methodological approach for evaluating the video material used in the training of wrestlers [12].

It should be noted that VKS "Katsumoto" [10] (authors of the system: V. Bizin, S. Stervoedov, O. Khatsaiuk) can be used in various fields: physical education of various groups, sports of higher achievements, pedagogy, physical rehabilitation, applied animation, medicine, military affairs, etc. The above system of biomechanical analysis provides a comparative analysis and correction of technical actions performed by athletes in various



sports, including martial arts. In addition, VKS "Katsumoto" [10] can calculate the direction, speed and trajectory of the object in three-dimensional (two-dimensional) space in accordance with the results of storyboarding of the studied technical action (combination of technical actions).

The final block of the second stage of the theoretical study involved the development of methods for selecting candidates for the national teams of HEISLC in martial arts (on the example of Sambo) using modern technical training tools (results are given in [4]).

Conclusion. As a result of the theoretical research, the members of the research group developed a method of selecting candidates for the national teams of HEISLC in martial arts (on the example of Sambo) using modern technical training tools.

The complex technique developed by us consists of 5 test blocks: 1) medical control; 2) testing of psychological stability; 3) testing the level of formation of basic physical qualities; 4) checking the level of formation of special physical (functional) preparedness; 5) diagnostic and instrumental unit. In addition, we expect that our proposed methodology will contribute to the quality selection of candidates for the national teams of higher education institutions in Olympic and non-Olympic martial arts. This in turn will intensify the timeframe for teammates (students) to achieve maximum sports results.

The members of the research group are recommended to implement the obtained results in the system of sports selection of candidates for the national teams of higher education institutions in martial arts from among the graduates of higher education. Prospects for further research in the chosen field of scientific research include testing the method of selection of candidates for national teams of higher education institutions with specific training conditions in Sambo with the use of VKS "Katsumoto".

References:

1. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.02, 13.00.04. Київ, 2000. 41 с.
2. Троянов К.В. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2002. 193 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения: учебн. пособ. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Ananchenko K.V., Khatsayuk O.V., Zagura F.I., Ogneva L.Yu. Improving the technical and tactical training of judokas aged 17-18. Martial arts. 2020. № 2 (16). Pp. 4-13.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор: учебн. пособ. Москва : «Физкультура и спорт», 1983. 176 с.
6. Дублібський А.В., Яценко А.В., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі: метод. рекомендації. Київ : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. 135 с.
7. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: метод. рекомендації. Тернопіль : ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 73 с.
8. Zadorozhna O.R., Briskin Y.A., Pitin M.P., Vovk I.V., Pesternikov V.V. Features of the system of selection of athletes-candidates for the national team of Ukraine to participate in the Olympic Games (on the example of martial arts). Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports. 2020. № 5 (Vol. 5). Pp. 357-363.
9. Лапунтін А.М., Гамалій В.В., Архипов О.А., Кашуба В.О., Носко М.О., Хабінець Т.О. Біомеханіка спорту: навч. посібн. Київ : Олімпійська література, 2005. 320 с.
10. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения: учебн. пособ. Берлин (Германия) : Lambert Academic Publishing, 1998. С. 36-42.



11. Кіндзер Б.М. Ефективність застосування комп'ютерного програмно-апаратного комплексу «Омега-С» у тренувальному процесі по підготовці висококваліфікованих спортсменів в Кіокушинкай карате до змагань. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії*. 2015. № 1. С. 356-358.

12. Ananchenko KV, Khatsayuk OV A new methodological approach for evaluating the video material used in the training of judokas. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. 2016. № 4 (54). Pp. 11-16.

UDC 378.147:796.071.4

Martynenko O. M.,

Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training
Faculty No. 3 Kharkiv National University of Internal Affairs;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9380-1442>;

Ivanchenko O. M.,

Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training
Faculty No. 3 Kharkiv National University of Internal Affairs;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6783-9834>;

Vovchuk N. I.,

Graduate of the Faculty No. 3 (group F3-203)
Kharkiv National University of Internal Affairs

DETERMINING THE EFFECTIVENESS AND FUNCTIONALITY OF MODERN TECHNICAL TRAINING TOOLS USED IN THE SYSTEM OF LONG-TERM TRAINING OF ATHLETES SPECIALIZING IN MARTIAL ARTS

Key words: long-term training, judo, technical means of training, Sambo wrestling, Pedagogical technologies, annual cycle, training process.

Мартиненко О. М., Іванченко О. М., Вовчук Н. І. ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОДНОБОРЦІВ

Ключові слова: багаторічна підготовка, дзюдо, технічні засоби навчання, боротьба самбо, педагогічні технології, річний цикл, тренувальний процес.

Introduction. The dynamics of competitive activities of representatives of sports in the group of Olympic and non-Olympic martial arts (judo, Sambo, etc.) attracts a large number of spectators and sports analysts to watch competitions of various ranks with the participation of leading wrestlers. Today, during the direct competitions in Sambo and judo (other martial arts), active financial support is provided by numerous sponsors, who form a prize fund for wrestlers, as well as carry out advertising activities for their products and more. In turn, high fees, as well as worldwide recognition creates some competition between fighters, which helps to improve their comprehensive training.



It is worth noting that the performances of leading fighters in competitions of higher ranks motivate representatives of different groups to physical self-development. It should also be emphasized that the high competition of athletes who specialize in judo and Sambo wrestling requires the search for new Pedagogical models, techniques, Pedagogical conditions, etc., which ensure their comprehensive preparedness for competitive activities. The scientific works of leading scientists [1-3], in particular G. Arzyutov, K. Ananchenko, N. Boychenko, M. Khasanov, are devoted to the issue of theoretical and methodological support of the system of long-term training of wrestlers of different age groups and categories.

Given the above, today is relevant search, as well as testing of modern Pedagogical technologies and relevant scientific tools that provide accelerated and effective formation of professional competencies in wrestlers of different ages (weight categories). This will increase the competitiveness of their competitive activities in a short time, as well as increase the image of Ukrainian sports in the international arena.

Conclusions from monitoring (analysis) of recent Research and publications.

Taking into account the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature (results of monitoring of specialized Internet resources) [4-11] it is established that insufficient scientific and methodical works are devoted to the introduction of modern scientific tools in the system of long-term training of athletes specializing in martial arts. . This requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen area of scientific research.

The Purpose of Scientific Research – is to determine the effectiveness of modern technical teaching aids (scientific tools) "VKS Katsumoto" [8] and "Visual 3D" [12] in the system of long-term training of judokas and Sambo fighters (sports section).

Methods: abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction, modeling, mathematical and statistical (correlation analysis, expert evaluation, factor analysis, scaling), etc. In addition, we used our own experience in organizing a system of long-term training of athletes who specialize in martial arts (Sambo, judo, etc.).

Results. The study is organized in three stages (September 2020 - November 2021). During the first stage (September 2020) the members of the research group analyzed the scientific-methodical, special and reference literature (monitoring of Internet resources) in the chosen direction of scientific research. As a result of research and analytical work, the members of the research group (RG) determined the essential characteristics, criteria and levels of readiness of fighters of different age groups for competitive activities in the system of their long-term training. In addition, an analytical review of existing technical teaching aids (scientific tools), which are used in various sports to intensify the training process of athletes at different stages of their long-term training.

In the process of working out the scientific tasks provided for in the second stage of the empirical study (October 2020), the members of the RG identified the most effective and affordable technical training tools (modern scientific tools) that provide comprehensive training of wrestlers, namely video computer systems: "Katsumoto »[8] and« Visual 3D » [12]. The above video computer systems (media) can be used in: high-achievement sports, physical education of various groups, physical rehabilitation, applied animation, etc.

In addition, "VKS Katsumoto" [8] and "Visual 3D" [12] provide a comparative analysis (correction) of technical and tactical actions of athletes in various sports. The main advantages of the above systems of biomechanical analysis from existing analogues are that they can calculate the direction, speed and trajectory of the object under study in three-dimensional or two-dimensional spaces online or offline.

The main difference between "Visual 3D" and "VKS Katsumoto" is that "Visual 3D" in its work uses bluetooth, or Wi-Fi sensors (markers) that are mounted on the researched by



the athlete, which does not allow its use in martial arts, which involve throwing, or performing various kinds of seizures. Therefore, the system "Visual 3D" is recommended for use during the practice of technical actions of a shock nature (punches, kicks). In turn, "VKS Katsumoto" should be used in full-contact martial arts, which involve the implementation of various throws and technical actions with grips. The reliability of the results of biomechanical analysis "Visual 3D" is 96.7%, and in "VKS Katsumoto" 94.2%.

In the dynamics of the third stage of the study (November 2020 - November 2021) members of the RG determined the effectiveness of modern scientific tools (VKS "Katsumoto" [8] and Visual 3D [12]) in the system of long-term training of athletes specializing in Sambo (sports section) and judo.

In order to practically test the effectiveness of the above scientific tools, members of the research group organized a Pedagogical experiment, which was attended by members of the national teams of Kharkiv National University of Internal Affairs, National Academy of National Guard of Ukraine in Sambo (sports) and judo, $n = 18$ man.

Participants of the Pedagogical experiment were divided into four representative groups: control 1, 2 (Kg 1, $n = 5$ people, judokas; Kg 2, $n = 4$ people, Sambo wrestlers, sports section) and experimental 1, 2 (Eg 1, $n = 4$ people., judoists; Eg 2, $n = 5$ people., wrestlers Sambo sports section). Prior to the beginning of the Pedagogical experiment, the studied single-breasted Kg 1, 2 and Eg 1, 2 did not differ significantly in the system of long-term training ($P > 0.05$) in terms of the level of technical and tactical training (key professional competencies).

During the Pedagogical experiment, the studied Sambo wrestlers and judokas Kg 1, 2 during the training sessions used the generally accepted methodology provided by the relevant legal documents [13], as well as guidelines (a set of methodological support) for organizing a system of long-term training of wrestlers (targeted impact on groups was not carried out). In turn, Sambo wrestlers and judokas Eg 1 additionally used "Visual 3D" [12], wrestlers Eg 2 "VKS Katsumoto" [8], which helped to improve their technical and tactical skills (key professional competencies) and increase competitive performance.

At the end of the Pedagogical experiment, members of RG made a comparative analysis of the dynamics of technical and tactical training (key professional competencies) of the studied wrestlers Kg 1, 2 and Eg 1, 2. Obtained using mathematical statistics, as well as the method of expert evaluation, allowed us to determine the level the effectiveness of modern scientific tools "VKS Katsumoto" [8] and "Visual 3D" [12] in the system of long-term training of wrestlers of the studied category.

The results obtained at the end of the Pedagogical experiment showed positive changes in the technical and tactical training of the studied Sambo and judoists both Kg 1, 2 and Eg 1, 2, but more positive dynamics was observed in the studied Eg 1, 2, which indicates the effectiveness of the studied videocomps. Katsumoto VCS [8] and Visual 3D [12].

When comparing the indicators before and after the use of modern scientific tools, it was found that the results obtained at the end of the Pedagogical experiment in the studied groups increased relative to baseline and intermediate indicators, and these differences are mostly significant (Eg 1, 2; $P \leq 0.05$).

Conclusion. As a result of empirical research, members of the research group determined the effectiveness of modern technical training tools: "VKS Katsumoto" and "Visual 3D" in the system of long-term training of athletes specializing in Sambo (sports) and judo. We have found that "VKS Katsumoto" is effective for use in the training process of Sambo wrestlers and judokas. In turn, "Visual 3D" – Is effective for use in the annual cycle of training and combat Sambo wrestlers.

The results of the theoretical research are introduced into the system of long-term training of Sambo wrestlers and judoists (members of national teams) of Kharkiv National University of



Internal Affairs, National Academy of the National Guard of Ukraine. Prospects for further research in the chosen direction include a comparative analysis of the performance of Ukrainian Sambo wrestlers at the 2021 World Cup using modern technical teaching aids.

References:

1. Alekseev A., Yukhno Y., Sereda V., Pereta V., Rudenko M. Judo: Curriculum for CYSS, specialized children and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship, specialized educational institutions of sports profile and sports clubs : curriculum. Permian : Uralpress, 1993. 302 p.
2. Sazonov V. Correction of the processes of renewal in the body of qualified wrestlers: diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.01. Kyiv, 2017. 201 p.
3. Ushakov A. Content and sequence of mastering techniques by athletes in combat Sambo: abstract diss. ... candid. of Pedagog. Sciences: 13.00.04. Moscow, 2006. 24 p.
4. Khatsaiuk O., Cherednichenko S., Dyachenko A., Partiko N., Korolchuk A., Stetsenko D., Antonyuk A. Results of experimental test of the program of technical and tactical training of veteran judokas. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 7 (138). p. 124-131.
5. Ananchenko K., Khatsaiuk O., Zagura F., Ogneva L. Improving the technical and tactical training of judokas 17-18 years. Research of technical arsenal of highly qualified MMA fighters. Martial Arts. Kharkiv, 2020. – № 2 (16). p. 4-13.
6. Kindzer B., Matviyiv V., Kovalchuk Y., Khatsayuk A., Skalski D., Kindzer H. Competitive activity in Karate Kyokushinkai during quarantine pandemic relations : collective monograph. Starogard Gdański: PSV, 2020. P. 125-137.
7. Lazorenko S., Panchuk A., Panchuk I., Lazorenko S., Kravchuk E., Posypayko A., Danyliuk M. Prospects of introduction of binary training sessions into the system of long-term training of fighters. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). p. 63-70.
8. Bizin V., Mirgorod D., Khatsayuk A. Technical means of learning motor actions : Tutorial. Berlin: Lambert Academic Publishing, 2014. p. 36-42.
9. Ananchenko K. A new methodological approach for evaluating the video material used in the training of judokas. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2016. – № 4 (54). p. 11-16.
10. Ruban L., Khatsayuk O., Yareshchenko O., Korolev A., Olenchenko V. Vegetative reactivity in athletes in a state of overtraining. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2019. – № 4 (72). p. 54-59.
11. Khatsaiuk O., Kindzer B., Pryshva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. Program for improving the technical and tactical training of veteran fighters (on the example of Sambo fighters). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). p. 121-127.
12. C-Motion (Research Biomechanics, 2021): [Electronic resource]. Access mode: <https://www.c-motion.com>
13. Mikhailenko A., Naukhatko O., Vinogradov V., Kucherenko A. Curriculum for students of NTU "KhPI", students of vocational colleges, lyceums, technical schools and specialized classes, which are part of the complex of NTU "KhPI", as well as for Sambo groups IC "Polytechnic" (other institutions of higher education) : curriculum. Kharkiv: NTU "KhPI", 2009. 120 p.



УДК 796.853.26.015.6(072)(045)

Собко Н. Г.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5354-9262>;

Собко С. Г.,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7325-2869>;

Бабаліч В. А.,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5698-836X>

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ВИЩИХ РОЗРЯДІВ У ШИН-КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Ключові слова: фізична підготовленість, спортсмени вищих розрядів, програма, карате.

Sobko N. G., Sobko S. G., Babalich V. A. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF HIGH-RANKING ATHLETES IN SHIN-KYOKUSHINKAI KARATE

Key words: physical fitness, athletes of higher ranks, program, karate.

Актуальність дослідження. Східні единоборства протягом вже багатьох років є одними з найпривабливіших видів спорту для молоді [7].

Кіокушинкай (японський стиль карате) – один з найбільш відомих і поширених в світі стилів карате, метою якого є виховання духовно розвинених, цілеспрямованих, фізично сильних людей [3, С. 115; 6; 7].

В сучасному спортивному тренуванні фізична підготовка пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що безпосередньо впливають на спортивний результат і ефективність тренувального процесу [8].

Незважаючи на всю видовищність спарингів, карате кіокушинкай – це ще й бездоганна фізична форма, яка виходить за рахунок тренування всіх груп м'язів [4; 6].

Сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність багато в чому визначають ефективність проведення тактико-технічних дій в куміте, красу і видовищність виконання ката, є необхідною умовою успішного виконання тамешіварі [5]. Відтак, на думку Гречухіна Д. В. [4], це накладає виключно високі вимоги до фізичної підготовленості каратистів.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовка спортсменів-каратистів стала предметом дослідження низки авторів: Гричухін Д. В. приділив увагу удосконаленню методики розвитку фізичної підготовленості дітей 12-14 років в карате (2015); Єрмаков С. С., Тропін Ю. М. і Бойченко Н. В.



обґрунтували спеціальну фізичну підготовку кваліфікованих борців (2016); Степанов С. В. і Дворкін Л. С. присвятили свої дослідження питанням фізичної підготовки каратистів 12-15 років (2002).

Окремі якості спортсменів у карате розглядали: Іріков Е. О. (розвиток швидкісних здібностей каратистів 18-19 років); Єрмолаєв М. Ю., Савчук А. Н. (спеціальна витривалість у шин-кіокушинкай карате); Бойченко В. В. (навчання техніці кіокушинкай карате з акцентом на координаційні здібності спортсменів 16-17 років); Самуйлов Д. Н., Янюк А. М. (розвиток витривалості студентів-каратистів технічних вузів на початковому етапі); Ігнатов О. (силова підготовка каратиста); Небураковський О. О. (спеціальна силова фізична підготовка юних каратистів) та інші.

Отже, вважаємо, що актуальність розгляду і вивчення даної тематики обумовлюється розвитком спорту і бойових мистецтв, зокрема, в сучасних умовах.

Мета дослідження – визначити стан фізичної підготовленості спортсменів-каратистів вищих розрядів у шин-кіокушинкай та розробити програму його удосконалення.

Методи дослідження. У роботі нами були використані наступні методи дослідження 1) теоретичні: вивчення та аналіз спеціальної та науково-методичної літератури, теоретичний аналіз і узагальнення; 2) експериментальні: педагогічне тестування та оцінка стану фізичної підготовленості (загальної і спеціальної) досліджуваного об'єкту (предмета) тощо. Власний досвід організації системи багаторічної підготовки одноборців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичній підготовці в системі тренувального процесу спортсмена, поряд з рішенням різного роду тактичних завдань, а також технічної, теоретичної, морально-вольової та психологічної підготовки, теоретиками і практиками спорту відводиться одне з найважливіших місць. Завдяки розвитку силових, швидкісних, а також координаційних здібностей, витривалості і гнучкості формуються ритмо-швидкісні структури рухових дій спортсмена, а також закріплюється раціональна спортивна техніка (Маленюк Т. В., Собко Н. Г., 2018; Новиков А. А., 2003 та інші).

Багіров І. А. [1] зауважує, що "у спеціальних дослідженнях різного виду, а також в самій спортивній практиці вже досить давно доведено, що надзвичайно важливим для спортсменів абсолютно будь-якої спеціалізації та кваліфікації є високий рівень фізичної підготовленості. Стосовно безпосередньо спортивних одноборств, дослідник наголошує: "багато тренерів сходяться на думці, що в якості вирішальної і, навіть, в якійсь мірі, основоположної в підготовці борця є саме фізична підготовка".

Богдан І. О. [2] наголошує: "Фізична підготовленість спортсмена в карате характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здатностей) та гнучкості".

В результаті спеціального аналізу структури сторін фізичної підготовленості одноборців і результативності їх змагальної діяльності, низкою авторів (Панков В. А., Акопян А. О., 2004; Шарипов А. Ф., Малков О. Б., 2007; Остополець І. Ю., Пархоменко Г. А., 2015; Саєнко В. Г., 2016; Багіров І. А., 2017; Нікітушкін В. Г., Суслов Ф. П., 2017 та інші) визначена процентна значимість впливу структури фізичних якостей одноборців на спортивний результат (силові 14,2%, спеціальна швидкість 20,3%, спеціальна швидкісно-силова витривалість 32,7%, швидкісно-силові здібності 24%).

В результаті аналізу наукових досліджень, в яких розкрито різні аспекти виховання фізичних якостей спортсменів-одноборців, вдалося встановити, що для дослідників, останнім часом, все більший інтерес представляє саме вивчення і підбір найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки, що пред'являють підвищені вимоги до функціональних систем організму спортсмена, можливостями яких і визначається успіх змагальної діяльності (Лях В. И., 2001; Фискалов В. Д., Черкашин В. П., 2016; Багіров І. А., 2017).



Цілеспрямований навчально-тренувальний процес з регулярним комплексним застосуванням фізичних вправ обраного виду спорту, за твердженням Д. В. Гречухіна [4], сприяє досягненню великої фізичної гідності, спортивної результативності і змагальної успішності.

Рівень фізичної підготовленості, на думку Тумашева І. І., "визначає здатність каратиста адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню в найбільш короткий термін своєї спортивної форми, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду при виконанні окремих вправ під час тренувальних занять і при тренуваннях в цілому" [9].

Дослідження проводилося в період з вересня 2020 по березень 2021 року на базі спортивного клубу "Будокан-кай" міста Кропивницький.

Всього в дослідженні взяло участь п'ять спортсменів-каратистів групи вищої спортивної майстерності, які виконували тести, що характеризують загальну і спеціальну фізичну підготовку у шин-кіокушинкай карате:

1. Сп. К. О., МС, 1-й кю - коричневий пояс;
2. Сп. Т. А., КМС, 2-й кю – коричневий пояс;
3. Сп. У. Т., 1-й дорослий розряд, 4-й кю – зелений пояс;
4. Сп. У. Д., 1-й дорослий розряд, 4-й кю – зелений пояс.
5. Сп-ка Д. В., КМС, 2-й кю – коричневий пояс.

У дослідженні нами було обрано 9 тестів, за допомогою яких визначався стан загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-каратистів групи вищої спортивної майстерності. Із них 6 тестів – для визначення стану загальної фізичної підготовленості каратистів, 3 тести – для визначення стану спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у шин-кіокушинкай карате.

Тест 1. Біг 30 м., с.

Тест 2. Біг 1000 м., хв./с.

Тест 3. Підтягування на перекладині (підраховується кількість раз).

Тест 4. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи за 30 с. (підраховується кількість раз).

Тест 5. Піднімання тулуба в сід за 30 с. (підраховується кількість раз).

Тест 6. Стрибок у довжину з місця, см.

Тест 7. Спортсмен виконує удари на "лапах" тільки руками за 3 хв. (підраховується кількість виконаних ударів).

Тест 8. Спортсмен виконує удари на "лапах" тільки ногами за 3 хв. (підраховується кількість виконаних ударів).

Тест 9. Спортсмен виконує удари на "лапах" спільно руки/ноги за 3 хв. (підраховується кількість виконаних ударів).

Тести загальної фізичної підготовки запозичені нами із "Програми спортивної підготовки по кіокусінкай".

Оцінка результатів тестування проводилась за нормативами загальної фізичної підготовки спортсменів групи вищої спортивної майстерності згідно "Типової програми спортивної підготовки по кіокусінкай" (від 16 лютого 2015 року) та "Стандарту спортивної підготовки з виду спорту кіокусінкай".

Фонове обстеження спортсменів проводилось за вказаними вище тестами. Визначені індивідуальні значення, що відповідають належним, відповідно нормативних вимог з виду спорту і рівня спортивної майстерності, зазначених вище.

Нами проведено спостереження за змагальною діяльністю спортсменів-каратистів, вивчався досвід тренерів-викладачів щодо удосконалення фізичної підготовленості спортсменів та процесу їх підготовки в цілому.

Враховуючи багаторічний досвід підготовки спортсменів у шин-кіокушинкай карате опитаних нами експертів (тренерів), зазначаємо, що достатньо високий рівень



прояву рухових здібностей є дуже ефективним на етапі вищої спортивної майстерності, а також має сильний взаємозв'язок із технікою зазначеного виду спорту. Відтак, з метою підготовки спортсменів-каратистів до офіційних змагань, нашим завданням стало удосконалення фізичної підготовленості (загальної і спеціальної) досліджуваного контингенту.

Нами розроблена та впроваджена у процес спортивної підготовки навчально-тренувальна програма, розрахована на п'ятитижневий цикл тренувань (передзмагальний мезоцикл, де тренування проводились кожного дня, окрім неділі) та одночасно спрямована на загальну і спеціальну фізичну підготовленість спортсменів-каратистів з урахуванням специфіки виду спорту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в перевірці запропонованої нами програми шляхом аналізу динаміки зрушень в особистих показниках спортсменів та результатів їх виступу на офіційних змаганнях.

Висновки. В результаті вивчення специфіки підготовки спортсменів в однокористуваннях, ми дійшли висновку, що оскільки умови реального поєдинку припускають постійну зміну ситуацій, і м'язові зусилля, відповідно, потрібні різні: динамічні і статичні, відтак важливість відповідного рівня фізичної підготовленості (загальної та спеціальної) є абсолютною.

Проведене тестування, результати якого дозволили виявити індивідуальні показники спортсменів-каратистів.

Запропонована і впроваджена у навчально-тренувальний процес п'ятитижнева програма (передзмагальний мезоцикл) удосконалення фізичної підготовленості спортсменів-каратистів.

Список бібліографічних посилань

1. Багиров И. А. Особенности подготовки единоборцев в самбо с использованием технических средств : выпускная квалификационная работа. Екатеринбург, 2017. 74 с. - URL : <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20876?mode=full> (дата звернення: 22.12. 2019).
2. Богдан І. О. Фізична підготовка в каратє : Лекція. Львів, 2015. 51 с.
3. Вернер Линд. Энциклопедия боевых искусств (пер. с нем. А. В. Волкова). Москва : Астрель : АСТ, 2007. С. 315.
4. Гречухин Д. В. Совершенствование методики развития физической подготовленности детей 12-14 лет, занимающихся кикбоксингом и киокушинкай-каратэ : выпускная квалификационная работа. Красноярск, 2015. С. 3.
5. Микрюков В. Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения, 2013. 576 с. URL : <https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/sport/113893-vasilij-mikryukov-enciklopediya-karate.html> (дата звернення 21.11.2020).
6. Сабуров Анвар. Построение подготовки высококвалифицированных каратистов вида киокушинкай к ответственным соревнованиям : квалификационная работа по теории и методике избранного вида спорта. Харьков 2016. 62 с. — URL : https://www.researchgate.net/publication/324844933_Postroenie_podgotovki_vysokokvalificirovannyh_karatistov_vida_kiokusinkaj_k_otvetstvennym_sorevnovaniyam (дата звернення 06.06. 2020).
7. Самуйлов Д. Н., Янюк А. М. Развитие выносливости у студентов-каратистов технических вузов на начальном этапе / Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов : сб. науч. Ст. участников III Междунар. Науч.-пр. конф. "Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA – 2012". Минск, 21-23 марта 2013. Минск, 2013. С. 299-302.
8. Степанов С. В. Кекусин каратэ-до : учебное пособие. Екатеринбург : Изд-во Урал. Университета, 2004. 246 с.
9. Тумашев И. И. Исследование методики физической подготовки юношей 18-20 лет, занимающихся каратэ киокусинкай : выпускная квалификационная работа. Екатеринбург, 2019. 68 с.



UDC 332.2.021.8.001.25(477)

Facinek A.,Student Ph.D., Lecturer, Researcher
University of Ss. Cyril and Methodius in Trnava (Slovakia),
Faculty of Health Sciences;**Košč I.,**

Academy of the Police Force in Bratislava (Slovakia)

BENEFITS OF IMPLEMENTATION OF MARTIAL ARTS TO POLICE FORCE

The content of this work is focused on potential benefits of martial arts for Police Force. We are focusing on overall advantages that martial arts has to offer such as complete self-defence program, psychological stability, health benefits and potential combat sport events participation.

Keywords: martial arts, self-defence, training, sport, health, Police Force.

Introduction. Generally traditional martial arts offer more elements than just self-defence. Traditional martial arts especially eastern Asian ones have strong value base and tenets which might help to maintain certain level of emotional stability and focus help to overcome issues easily. Martial arts also provide overall fitness condition and cardiovascular health. Last, but not least, advantage of martial arts training program is also sport related. Athletes can compete in events and tournaments, represent Police Force on either city, country, or international level.

Self-defence. There are various martial arts, some are more spiritual than defence oriented. For the purposes of the Police Force it is important to train also at a practical level. Many martial arts do not have sparring and competition, that means the trainings are only theoretical.

Police Force based training composition should include warming up, dynamic stretching, fitness program like calisthenics, specific training techniques, sparring and static stretching for compensation and relaxation.

Warm-up and dynamic stretching. To prevent injuries human body should be properly prepared for exercise. Starting with foam roller, by placing it under the muscle or muscle group, increasing pressure on the muscle using bodyweight. Repeat at least 6 times. This elevates blood flow and raises muscle temperature. It also can release trigger points, which are irritable local spots located on specific part of the muscle. They are building up when muscles are not used in proper physiological way or when muscles are overused, traumatized or as a result of psychological stress. It often leads to chronic problems affecting the whole musculoskeletal system, spine, and proper posture. Dynamic stretching as circular motion, dynamic kicking techniques are important for joints. During these exact movements synovial capsule release synovial fluids into the joints and act as a lubricant. After roller and dynamic stretching the warming up for 2-5 minutes should start. For example, exercises with jumping jacks, light shadow boxing or running to increase heart activity and overall blood flow. All these factors are necessary for preparing the body for the training and to reduce the risk of injury.

Calisthenics. Calisthenics are exercises performed without any equipment, usually only own bodyweight is used, therefore it is not necessary to invest extra money into fitness machines and dumbbells. Calisthenic training is functional, working with the whole body. It is not an isolated movement exercised with a fitness machine. Calisthenics uses mostly closed kinetic chain. Typical examples of exercises are push-ups, pull-ups, squats, dips and various exercises on bar, parallel bars or just on the ground. Accessories can be used such as expanders and fitness-balls.



Specific training techniques. In this section are described advantages of certain traditional martial arts and the reasons why they should be implemented in Police Force trainings. Members of the Police Force should have knowledge and practice in complete training of kicks, punches, throws, immobilization, and combat on the ground.

Taekwondo. Taekwondo is Korean martial art developed in 1940-50s and was implemented as combat system to Korean army. It is famous for its speed, kicking and punching techniques. Taekwondo uses sparring and thus can speed up reflexes and reaction time, which can be crucial in the intervention of a police unit in the field. Taekwondo kicks are best known for their speed, which can be very effective especially when fighting an attacker who has a knife, using leg length as an advantage. Taekwondo also has its own police organization. World Police Taekwondo Federation is a non-profit international organization established in Seoul republic of Korea in 2009.

Taekwondo (TKD) is a popular sport practiced by people of all ages in more than 180 countries and it is generally considered as being beneficial to health even though the scientific evidence for this is not conclusive. Despite its popularity, there are very few studies on the health benefits of TKD. There is no conclusive evidence that TKD practice can improve anaerobic fitness or muscle strength. However, TKD training may have some benefits in aerobic capacity, body composition (fat loss) and flexibility. Physiotherapists or fitness instructors may consider recommending TKD to their clients as a beneficial form of exercise to promote aerobic fitness and flexibility [1].

Judo and Aikido. Judo and Aikido are similar, they both originated in Japan. Judo is a martial art that emphasizes the use of quick movement and leverage to throw an opponent what can be vital in close range. Judo provides series of techniques to overcome even stronger opponents.

Aikido is a comprehensive system using various throws, joint-locks, strikes, and pinning techniques to incapacitate the attacker, mostly to deviate the opponent from equilibrium, thus using his strength against him. Aikido uses also traditional Japanese weapons such as the sword, staff, and knife. Defensive techniques against the knife are very detailed.

Aikido and Judo also teach complete falling techniques so that the trainee is not injured. They are called breakfalls, once mastered, can help in various situations, for example falling from bike, while running, or simply as evasive maneuver.

Health benefits. Eastern type martial arts, especially Japanese, Chinese, and Korean, have strong foundation in ethics and mental development. For example, taekwondo tenets are courtesy, integrity, perseverance, self-control, indomitable spirit. The partitioners are training in such spirit. Evidence shows, martial arts have positive effect on wellbeing and mental health.

Mental health issues are of increasing public concern, however often untreated for a variety of reasons. While limited, the research examining the relationship between mental health and martial arts training is generally positive. This systematic review and meta-analysis explored whether martial arts training may be an efficacious sports-based mental health intervention. The meta-analysis used a random effects model and usually examined three mental health outcomes: wellbeing, internalising mental health, and aggression. Generally, there is support for martial arts training as an efficacious sports-based mental health intervention for improving wellbeing and reducing symptoms associated with internalising mental health [2].

During the physical activity in small groups the oxytocin hormone levels rise and afterwards might play key role in social behaviour. Numerous studies have demonstrated that oxytocin (OT), a peptide hormone, plays an important role in regulating mammalian social behaviours, linking it to social affiliation in parent-infant attachment, romantic and filial relationships, and other prosocial behaviours, such as trust and cooperation. Not surprisingly, research efforts have been made to increase endogenous levels of OT. Analyses revealed a significant increase in OT immediately after a high-intensity training, returning to baseline levels



following a cool-down period. Additionally, although no significant difference between beginner and advanced martial artists was found, a significantly higher increase in salivary OT followed ground grappling, as compared to "punch-kick" sparring, indicating an added benefit of close contact tactile interaction.

These results suggest that the reportedly socially beneficial effects of traditional martial arts may be in part mediated by OT release and underscore the potentially therapeutic applications of these methods for disorders involving social dysfunction, such as autism, conduct problems, or schizophrenia [3].

Conclusion. The use of multiple martial arts for self-defence training of the Police Force members is a key element to achieve a complete training program. One martial art can complement another. It is very important to prepare the body for training but also compensation and relaxation after the exercise is needed. As the results indicate, the martial arts training might not work when building muscle mass and anaerobic training. Therefore, calisthenic workout was mentioned, but may have some benefits in aerobic capacity, body composition (fat loss) and flexibility.

Another factor is mental health, which is favourably affected by martial arts training, where practitioners follow a code that is part of the psychohygiene of Eastern martial arts. Training in small groups has a positive effect on oxytocin levels and thus on the overall behaviour of the individual.

The advantage of martial arts training is that they offer an educational part where the trainee learns to defend himself and at the same time provide own body conditioning. Practitioners have the opportunity to take part in domestic and international competitions and thus represent their police departments. Both Judo and Taekwondo are Olympic sports.

Acknowledgments. The work was supported by the by the Academy of the Police Force in Bratislava (Slovakia), the Department of European Integrated Management of Borders and by the University of Ss. Cyril and Methodius in Trnava (Slovakia), the Faculty of Health Sciences.

References:

1. Fong SS, Ng GY. Does Taekwondo training improve physical fitness? *Phys Ther Sport*. 2011 May;12(2):100-6. doi: 10.1016/j.ptsp.2010.07.001. PMID: 21496773.
2. Moore B, Dudley D, Woodcock S. The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *J Bodyw Mov Ther*. 2020 Oct;24(4):402-412. doi: 10.1016/j.jbmt.2020.06.017. Epub 2020 Jul 26. PMID: 33218541.
3. Rassovsky Y, Harwood A, Zagoory-Sharon O, Feldman R. Martial arts increase oxytocin production. *Sci Rep*. 2019 Sep 10;9(1):12980. doi: 10.1038/s41598-019-49620-0. PMID: 31506582; PMCID: PMC6736948.



УДК 796.81

Христова Т. Є.,

доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
та спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1621-695X>

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ключові слова: борці вільного стилю, спортивна діяльність, психологічна підготовка.

Khrystova T. Ye. EFFICIENCY OF SPORTS ACTIVITY OF FREE STYLE WRESTLERS UNDER THE INFLUENCE OF COMPLEX PSYCHOLOGICAL TRAINING

Key words: *wrestlers freestyle, sport activity, psychological training.*

Актуальність дослідження. Останнім часом в умовах трансформації суспільства неперервно зростають вимоги до комплексної підготовленості спортсменів різних спортивних спеціалізацій. На сьогодні переважна більшість спортивних змагань здійснюється екстремальних умовах [3, 5]. Слід зазначити, що вільна боротьба вимагає від атлетів суттєвих фізичних і нервово-психічних напружень, а в умовах відповідальних змагань екстремальні ситуації трапляються досить часто.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Вплив екстремальних умов спортивної діяльності на організм борців вільного стилю характеризується негативними змінами психологічного статусу, психосоматичними розладами й іншими передпатологічними станами [2, 6]. Наявність комплексу перерахованих морфофункціональних змін і процесів негативно впливає на координаційні здібності, послаблює увагу, знижує витривалість, тобто, в цілому, погіршує результати спортивних досягнень єдиноборців [1, 3, 6]. Тому необхідно постійно модернізувати шляхи та методи протистояння прояву зазначених процесів, що обумовить поліпшення можливостей у досягненні максимальних спортивних результатів. Слід констатувати, що, на думку багатьох фахівців [1, 4, 5], зменшення або нівелювання негативного впливу екстремальних умов діяльності на спортсменів є однією з актуальних проблем сучасного спорту.

Аналіз наукових досліджень в цьому аспекті свідчить, що цей вектор почали активно розробляти ще з середини минулого століття [2, 4]. Одержані результати дозволили науковцям прийти до висновку про те, що в кожному виді спортивної діяльності існують специфічні для даного виду спорту стресогенні чинники, які спонукають до структурно-функціональних змін в організмі та психіці спортсменів.

Мета дослідження – виявити вплив екстремальних умов спортивної діяльності на психофізіологічні властивості борців вільного стилю й обґрунтувати шляхи зменшення їх негативної дії.

Завдання дослідження: розробити програму комплексної психологічної підготовки та обґрунтувати особливості її використання у спортивній діяльності борців вільного стилю; з'ясувати вплив комплексної психологічної підготовки, що здійснювалась за розробленою схемою, на психофізіологічні якості, рухові здібності й ефективність змагальної діяльності спортсменів.

Об'єкт дослідження – тренувальний і змагальний процес кваліфікованих борців вільного стилю.



Для розв'язання постав лених завдань були застосовані такі **методи дослідження**: теоретичні: аналіз, систематизація та порівняння даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічні: педагогічне спостереження та педагогічний експеримент; психодіагностичне тестування; функціональні: аналіз стану серцево-судинної та дихальної систем; методи математичної статистики.

У даному дослідженні брали участь 26 спортсменів (борці вільного стилю) чоловічої статі, віком від 17 до 22 років, які були розділені на дві групи. Перша група (контрольна) не отримувала комплексної психологічної підготовки, друга (експериментальна) проходила згадану підготовку в поєднанні з дихальною гімнастикою упродовж 13 тижнів. До контрольної групи входили 6 борців першого розряду, 5 кандидатів у майстри спорту та 2 майстри спорту України. Експериментальну групу складали 7 першорозрядників, 4 кандидати у майстри спорту та 2 майстри спорту України. Учасники дослідження тренувались у спортивних клубах м. Мелітополя. У період змагань тестування спортсменів проходило за місцем їх проведення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Запропонована програма комплексної психологічної підготовки борців вільного стилю має свої особливості: вона чітко структурована та передбачає такі структурні елементи, як мета, задачі, засоби впливу, методи й етапи; кожний складовий компонент побудований з урахуванням поступового підвищення навантаження на борців; у кожній складовій спочатку подається теоретична частина, а потім рекомендується формувати практичні уміння та навички; у програмі обов'язковим є моделювання екстремальних умов, які можуть виникнути у процесі змагань.

Головною метою програми є формування можливості борців вільного стилю діяти максимально ефективно в умовах впливу на них психотравмувальних, екстремальних чинників.

Задачі програми: набуття знань про екстремальні умови та їх дію на психіку спортсменів; формування умінь та навичок з релаксації та аутогенного тренування; засвоєння методів самостійного програмування, самонавіювання, медитації й ідеомоторного тренування; генезис здібності до самоконтролю та самооцінки психічного стану свого та суперників; засвоєння запропонованого психотренінгу.

Згідно з програмою були передбачені такі засоби впливу, зокрема: індивідуальний тренінг; групова підтримка; зворотний зв'язок; аналіз очікуваних результатів

У програмі було використано наступні методи: медитація, ідеомоторне тренування; самоконтроль, самооцінка; психотренінг.

Етапи реалізації програми: засвоєння теоретичного блоку; набуття практичних навичок з психотренінгу; моделювання екстремальних ситуацій; цілеспрямоване використання засвоєних умінь у спортивній діяльності.

Використання борцями вільного стилю психологічної підготовки викликало зменшення рівня прояву негативних змін у їх психіці. Психологічна сфера спортсменів, які пройшли комплексну психологічну підготовку, значно більшою мірою здатна забезпечити виконання складних спортивних задач при значному нервово-психічному напруженні. Такий висновок підтверджується фактами суттєвого зниження ступеня прояву якостей особистості, які різко знижують потенційні можливості спортсменів-борців до досягнення високих результатів у виступах на змаганнях (фрустрованість, депресія, неспокій, дратівливість, гіперзбудливість, тривожність тощо). Психічна втома до експерименту була 8,80 у.о., а після нього – 6,73 у.о. ($p < 0,05$); тривожність зменшилась від 10,37 до 8,23 стевів ($p < 0,05$); напруженість – від 11,55 до 10,62 стевів ($p < 0,05$); нейротизм – від 10,01 до 7,84 балів ($p < 0,05$). Одночасно збільшились показники позитивних якостей та станів особистості борців. Емоційна стійкість зросла від 8,43 до 8,82 стевів ($p < 0,01$), сміливість – від 10,95 до 12,71 стевів ($p < 0,05$), самоконтроль – від 8,36



до 10,85 стенив ($p < 0,05$), готовність до ризику – від 29,86 до 33,76 балів ($p < 0,05$), саморегуляція – від 7,90 до 9,45 у.о. ($p < 0,05$), фізичне здоров'я – від 92,17 до 95,74 балів ($p < 0,05$), психічне здоров'я – від 70,16 до 79,31 балів ($p < 0,05$). Після застосування програми комплексної психологічної підготовки у борців вільного стилю експериментальної групи вірогідно збільшився рівень прояву якостей особистості, які мають позитивне значення для спортивної діяльності, а саме: емоційна стійкість, розсудливість, незалежність, сміливість, самовпевненість, холонокровність, самоконтроль. Домінування цих якостей особистості обумовлює зростання психологічної стійкості спортсменів до перенесення психотравмальної дії екстремальних чинників під час змагань.

Слід відзначити вірогідне підвищення показників фізичного (на 3,6 бала) та психічного (на 9,2 бала) здоров'я, зниження реактивної тривожності (на 15,3 бала) та особистісної тривожності спортсменів (на 2 бали). В контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано.

Результати вимірювань в експериментальній групі свідчать про позитивну динаміку параметрів функціонального стану серцево-судинної системи борців за період експерименту: частота серцевих скорочень зменшилась на 2,2 уд./хв.; артеріальний тиск теж знизився; показник вегетативного індексу Кердо поліпшився на 1,65 у.о. Між фізіологічними показниками серцево-судинної системи та реактивною тривожністю борців зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок на рівні 0,60-0,87.

Згідно структурно-логічного аналізу результатів динаміки показників дихальної системи спортсменів за період експерименту встановлено їх поліпшення. Життєва ємність легень підвищилась на 325 мл, життєвий індекс – на 2 одиниці, затримка дихання на вдиху – на 8, а на видиху – на 4 секунди. Зміни показників в групі контролю були невірогідні.

Після впливу запропонованого комплексу в експериментальній групі значно поліпшились психомоторні показники: результати за теппінг-тестом досягли 230 рухів; за коректурним тестом зменшилась кількість помилок удвічі, зорово-моторна реакція покращилась до 1,5 см.

В процесі дослідження рівень змагальної діяльності борців вільного стилю підвищилися коефіцієнти активності – від 0,49 до 0,64 у.о., надійності – від 0,65 до 0,86 у.о., ефективності – від 0,41 до 0,56 у.о., що означає поліпшення техніко-тактичних можливостей спортсменів. Підрахунок виграних і програних боїв із суперниками на змаганнях теж переконує у позитивній ролі запропонованого комплексу: в експериментальній групі відсоткове співвідношення за цим параметром дорівнювало 84/16, а в контрольній – 68/32.

Висновки. Таким чином, на основі проведених досліджень можна констатувати, що комплексна психологічна підготовка борців вільного стилю є чинником, від якого залежить активність фізіологічних систем організму спортсмена; вона виконує тригерну роль, запускаючи та підсилюючи або послаблюючи активність фізіологічних функцій борця; має позитивне значення у підвищенні ефективності змагальної діяльності. Доведено, що комплексна психологічна підготовка сприяє зростанню психологічної стійкості до впливу на борців екстремальних умов змагань, виконує роль активного регулятора фізіологічних систем організму спортсменів і обумовлює зростання ефективності їх змагальної діяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Карабанов Є.О., Конох А.П., Христова Т.Є. Функціональна підготовленість гирьовиків середньої кваліфікації в підготовчому періоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3 (47). С. 103-108. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-103-108>.
2. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.



3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: в 2-х т. Киев: Олимп. литература, 2015. Т. 2. 752 с.
4. Самойлов М.Г., Александров Ю.В. Умови та чинники екстремальної стійкості в спортивній діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: зб. наук. праць. 2008. Вип. 4. С. 168-172.
5. Христова Т.Є. Актуальні питання управління процесом у сфері фізичного виховання та спорту. *Vzdelávanie a spoločnosť II*: medzinár. nekonf. zborník / Eds. Renáta Bernátová, Tetyana Nestorenko. Prešov, 2017. S. 420-430.
6. Христова Т.Є., Лісовик А.І. Оптимізація процесу силової підготовки борців вільного стилю. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*: матеріали III Всеукр. електронної конф. "COLOR OF SCIENCE" (м. Вінниця, 30 січня 2020 р.) / ред: А.А. Дяченко, С.М. Дмитренко. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2020. С. 122-127.

УДК 378:355.232.22

Чудик А. В.,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки
Національної академії Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6818-0082>

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ПРИКОРДОННИКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Ключові слова: методика, прикордонник, рукопашний бій, витривалість.

Chudyk A. V. DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN BORDER GUARDS IN HAND-TO-HAND COMBAT CLASSES

Key words: technique, border guard, hand-to-hand combat, endurance.

Актуальність дослідження. На сучасному етапі становлення нашої держави володіння прийомами рукопашного бою відіграє важливу роль у розвитку професійних якостей персоналу Державної прикордонної служби, Збройних Сил та інших військових формувань України, що вирішує одне з найважливіших завдань захисника держави – фізичну та психологічну спроможність виконувати завдання з охорони та оборони країни в умовах сьогодення.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Рукопашний бій як розділ фізичної підготовки, а також як вид спорту, являє собою комплекс засобів щодо навчання, виховання і формування у військовослужбовців технічної, тактичної, фізичної і психічної готовності до дій у складних умовах ближнього бою, тобто при безпосередньому зіткненні з противником (С. Ашкіназі, В. Марищук, О. Молоков, О. Прудов, Ю. Логінова, В. Самойлов, В. Шейченко та ін.). Саме ця особливість робить рукопашний бій цінним прикладним розділом фізичної підготовки та видом спорту і створює широкі можливості для розвитку фізичних якостей, особливо витривалості (С. Ашкіназі, Т. Джамгаров, В. Ішков, В. Князев, та ін.).



У сформованій системі професійної підготовки прикордонників у недостатній мірі приділяється увага розвитку витривалості на заняттях з рукопашного бою, що несе за собою низьку інтенсивність та тривалість рукопашної сутички з противником.

Саме тому, актуальним постає проблема розроблення методики розвитку витривалості у прикордонників на заняттях з рукопашного бою як однієї із важливих якостей, високий рівень розвиненості якої забезпечить тривалу психоемоційну стійкість у рукопашній сутичці із противником.

Метою статті є розгляд основних методів розвитку витривалості у процесі занять з рукопашного бою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Витривалість як фізична якість характеризується здатністю виконувати завдання протягом тривалого часу. Сучасні умови в яких виконують завдання персонал прикордонної служби, незважаючи на наявність новітньої бойової техніки і транспортних засобів, вимагає від них високого рівня розвиненості даної якості для здійснення піших переходів, подолання ділянок місцевості з різними штучними і природними перешкодами [1, с. 143-144].

Важливим завданням нашого дослідження є підбір методів розвитку витривалості у процесі занять з рукопашного бою. Так, перед педагогом під час вирішенні виховних і освітніх задач та завдань фізичного розвитку у процесі фізичної підготовки особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно та продуктивно їх досягти.

Слід зазначити, що у практиці навчально-тренувального процесу розвитку витривалості у процесі занять рукопашним боєм група методів, спрямованих на здобуття знань не є основними, а виконують допоміжну роль.

Залежно від способу засвоєння структури рухової дії у процесі розучування елементів рукопашного бою до групи методів спрямованих на оволодіння руховими вміннями та навичками відносяться: методи розчленованої вправи та методи цілісної вправи [2, с. 104].

Методи розчленованої вправи застосовується тоді, коли прийом складний, але його можна виконати із зупинками, не порушуючи основну структуру руху.

Розучування методом цілісної вправи проводиться тоді, коли прийом простий, доступний курсантові для виконання у цілому, або коли виконати його по-іншому не можливо.

До методів спрямованих переважно на розвиток фізичних якостей та здібностей, окрім загально відомих у теорії і методиці фізичного виховання, а також у теорії спорту як: рівномірний, перемінний, повторний, змінний, інтервальний, ігровий, круговий, змагальний та ін., викликають інтерес концентричний, ексцентричний, ізометричний, ізокінетичний, пліометричний методи [3].

На перших етапах навчання з персоналом розучуються базові прийоми, а потім – окремі елементи рукопашного бою: обеззброєння, звільнення від захватів, руховим діям тощо. Теоретичні передумови першого етапу спираються на психологічну основу процесу засвоєння знань, умінь і навичок, яка включає у себе сприйняття, розуміння, осмислення, узагальнення, закріплення та застосування, а також на загальні закономірності формування досвіду.

Виходячи з даного твердження, ми пропонуємо методику розвитку витривалості у майбутніх офіцерів-прикордонників на заняттях з рукопашного бою, яка складається з чотирьох етапів: ознайомчого, підготовчого, стандартизуючого, ситуативного.

Ознайомчий етап передбачає сприйняття і розуміння прийому і дії, формування знань і уявлень про способи їх застосування у службово-бойовій діяльності. Керівник заняття на даному етапі демонструє не тільки прийом, що вивчається, а й способи вирішення бойових завдань з його застосуванням. При поясненні викладач підкреслює, що даний прийом (дія, рух) є базовим при вирішенні бойового завдання (напад на противника, обеззброєння або звільнення від захоплення тощо), показує його ще раз у повільному темпі, зосереджуючи увагу майбутніх прикордонників на визначальній руховій ланці



Підготовчий етап передбачає осмислення прийому, яке досягається вправами під час виконання його визначальної рухової ланки. Так, перші спроби необхідно починати з виконання у цілому в повільному темпі за командами керівника, а потім – самостійно. У процесі самостійного виконання елементів рукопашного бою керівник спостерігає за правильністю виконання вправи та виправляє помилки у майбутніх фахівців. Потім темп виконання слід прискорювати, однак при цьому слід звертати увагу на те, щоб курсанти засвоїли сутність визначаючої рухової ланки елементу який вони виконують. Умовний “противник” не здійснює опір під час виконання вправ, а допомагає своїми діями правильно виконувати руховий елемент, що сприяє формуванню у курсантів рухово-чутливого образу прийому та його осмислення. Залежно від складності прийому на даному етапі можуть застосовуватися підготовчі вправи. Вправи закінчуються після того, як майбутні прикордонники разом виконують всі елементи прийому, який розучується (на обидві руки або в обидві сторони).

Метою стандартизуючого етапу є формування рухових навичок у виконанні прийому в звичайних стандартних умовах навчальної та службово-бойової діяльності. Основний шлях досягнення мети полягає у багаторазовому виконанні прийому в цілому у різному темпі за командами керівника занять, а також самостійно. До вихідних рухових елементів додаються деталі техніки під час початку прийому (різні захоплення, попереджувальні удари тощо), а також під час його завершення (перехід для зв'язування, конвоювання тощо). Формування навичок відбувається за рахунок відсіву зайвих рухів, виправлення помилок, злиття пов'язаних рухів та більшої стандартизації прийому. Основна увага педагога приділяє виправленню помилок і формуванню індивідуальної техніки виконання прийому. Надалі шляхом багаторазових повторень, особливо під час самостійного виконання курсантами, повинна відбуватися його автоматизація, тобто звільнення від контролю свідомості.

Ситуативний етап передбачає узагальнення, закріплення та застосування прийомів та дій рукопашного бою в умовах близьких до службово-бойових, які мають елементи стрес-фактору. На даному етапі проходить пристосування базових прийомів до ситуації, тобто відбувається цілеспрямоване його виконання, формується інтуїція застосування прийому, а також звільняється свідомість курсантів від контролю за його виконанням та переключення на цілі та умови, необхідні для вирішення службово-бойових завдань. Основний шлях у вирішенні зазначених завдань полягає у виконанні практичних вправ у швидкому темпі та самостійному конструюванні дій з обов'язковим включенням у них вивченого прийому, наприклад, багаторазове виконання звільнення від захоплення противника за шию спереду, обеззброєння противника при ударах ножем зверху, збоку навідмах, при загрозі пістолетом в упорі ззаду застосуванням важеля руки всередину.

Висновки. Виходячи з твердження, що руховий навик в особистості функціонує як автоматизований прийом виконання дії, а його роль полягає у звільненні свідомості від контролю над виконанням прийомів і переключенні уваги на цілі і умови дії, ми запропонували методику розвитку витривалості у прикордонників на заняттях з рукопашного бою, яка складається з чотирьох етапів: ознайомчого, підготовчого, стандартизуючого, ситуативного.

Список бібліографічних посилань

1. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський; за заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2010. – 380 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: В 2 томах / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2017. – Т.1. – 392 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.



Секція 2. Сучасні педагогічні технології напряму фізичного виховання у закладах вищої освіти

УДК 796.012

Абдахметов А. Т.,
заместитель начальника кафедры тактико-специальной подготовки
Алматинской академии МВД Республики Казахстан
имени Макана Есбулатова

ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ ВО ВРЕМЯ НЕСЕНИЯ СЛУЖБЫ

Ключевые слова: курсанты, психологическая подготовка, огневая подготовка, специальные упражнения, педагогические технологии.

Abdakhmetov A. T. THE EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL AND FIREPOWER TRAINING OF CADETS FOR THE USE OF FIREARMS DURING COMBAT SERVICE

Key words: cadets, psychological training, fire training, special exercises, Pedagogical technologies.

В соответствии с действующим законодательством полиция призвана обеспечивать соблюдение законности, защиту прав и свобод личности, общества и государства от противоправных посягательств. При несении службы сотрудники ОВД, выполняя свои должностные обязанности, оказываются в экстремальных обстоятельствах, связанных с применением оружия. Конфликтные ситуации и правонарушения осложняются различными внешними факторами: в большинстве случаев темное время суток, неблагоприятные погодные условия, ограниченное время на оценку событий и принятие правомерного решения, минимальная дистанция и внезапность нападения, агрессивность и вооруженность преступников.

Необходимо также подчеркнуть, что зачастую применение оружия сотрудниками полиции происходит в общественных местах, где могут находиться посторонние лица, которые могут пострадать от выстрелов. Как правило, при численном превосходстве правонарушителей посторонние граждане, случайно оказавшиеся на месте происшествия, не оказывают полицейским абсолютно никакой помощи. Возникающие ситуации противоборства требуют немедленного принятия компетентного и грамотного решения о применении или неприменении оружия. При этом, несмотря на скоротечность и кратковременность огневого контакта, необходимо помнить, что неправомерное применение оружия влияет на судьбу сотрудника полиции, окружающих граждан и правонарушителя.

Б. Наполеон, оценивая уровень боеспособности армии, говорил, что «человек есть продукт физических и нравственных условий» Нельзя с ним не согласиться. Смысл данного высказывания можно в полной мере адресовать сотруднику полиции,



так, как при несении службы по защите интересов государства, общества и граждан ему необходимы развитые физические и нравственно-психологические качества: сила, ловкость, выносливость, воля, уважительное отношение к обществу, психологическая устойчивость к любым стрессовым ситуациям, знание действующего законодательства, умение принять верное решение в кратчайший промежуток времени. Современный полицейский является «продуктом» воспитавшего его общества, традиционных социальных ценностей и менталитета.

Требования к организации огневой подготовки в ОВД предусматривают формирование навыков выполнения определенного перечня упражнений в соответствии с оценочными показателями. Для воспитания компетентного полицейского на занятиях по огневой подготовке в учебных заведениях системы МВД важно развивать не только умение уверенно выполнять различные стрелковые упражнения, но и моделировать нестандартные стрессовые ситуации, позволяющие психологически подготовить сотрудника к применению знаний, умений и навыков. В связи с этим при обучении курсантов и слушателей к выполнению действий с огнестрельным оружием при несении службы важную роль играют правовая, психологическая, физическая и огневая подготовка.

Уверенное и правомерное обращение с оружием – одно из важнейших качеств сотрудника ОВД, которое начинает формироваться на стадии обучения курсантов и поддерживается практическими навыками при несении службы. Для достижения навыка компетентного применения оружия в профильных вузах МВД (Республики Казахстан) в рамках дисциплины огневой подготовки проводятся занятия по комплексному практикуму, которые включают в себя разработанные и утвержденные нестандартные упражнения, выполняемые с огнестрельным оружием, а также совокупность психологических вводных ситуаций, позволяющих погрузить испытуемого в обстоятельства применения оружия, приближенные к реальным. При проведении практикума оцениваются способность обучаемого общаться с правонарушителем и гражданами, взаимодействие с напарником, умение подавать команды, тактические навыки и умения, соблюдение мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, знание материальной части оружия, способность устранять отказы оружия и правомерность его применения по поражаемым (правонарушитель) и непоражаемым (случайные лица) целям.

Особое внимание стоит уделить психологической подготовке сотрудников к ситуации, требующей применения оружия в отношении правонарушителя. Специфика этого элемента состоит в том, что уровень моральной устойчивости к экстремальной ситуации у отдельно взятого сотрудника не всегда удается однозначно определить на этапе обучения, поскольку предмет изучения сложен и нематериален. Для определения психологической устойчивости и готовности к применению оружия широко применяется анкетирование обучаемых.

Для того, чтобы психологически подготовить курсанта к применению оружия в практической деятельности, преподаватели самостоятельно разрабатывают упражнения, формирующие моральную устойчивость сотрудника к стрессовой ситуации, связанной с применением огнестрельного оружия. Специфика данного метода заключается в индивидуальном и групповом способе обучения исходя из показанных результатов.

Сложность психологической подготовки заключается в отсутствии единого стандарта упражнений, предназначенных для курсантов, схожи лишь их общие условия: размеры мишеней, дистанция, время, количество боеприпасов, положение для стрельбы, физическая нагрузка. При этом стрелок прекрасно понимает, что он стреляет по мишени и в случае непопадания в заданную зону поражения ответного огня в полицейского никто вести не будет. В целях формирования знаний об уровне психологической подготовки курсантов в ведомственных учебных МВД (Республики Казахстан).



Успеваемость анкетированных варьируется от оценки «удовлетворительно» до «отлично». По результатам проведенного исследования можно судить о том, что дисциплина «Огневая подготовка» в целом нравится курсантам. Основная масса анкетированных отметила, что не боится оружия. Однако 50% курсантов и слушателей чувствуют волнение перед выполнением упражнения. В большинстве случаев справиться с ним помогает психологический самоконтроль. Наряду с этим для половины опрошенных совмещение упражнений, выполняемых с оружием, с физическими нагрузками на занятии является сбивающим фактором для совершения прицельного выстрела, другая половина отмечает, что упражнения помогают повысить психологическую устойчивость и развить навыки выносливости и силы. Аналогичные выводы можно сделать по вопросу применения условий правомерности, заключающихся в вербальном предупреждении о намерении применить огнестрельное оружие. Одна половина анкетированных отметила, что это не мешает выполнению упражнения, другая выразила точку зрения о том, что данный фактор является сбивающим. В целом при выполнении данного условия результаты стрельбы отмечаются как стабильные, без изменений.

Формированию навыка успешной и точной стрельбы курсантов в равной мере способствуют тренировки с оружием и психологическая уверенность в своих действиях. Несмотря на данные аспекты дисциплины «Огневая подготовка», среди опрошенных существует мнение, что девушки могут приобрести аналогичные навыки по стрельбе, что и юноши, необходимо лишь желание и стремление. Установлено, что с методической точки зрения залогом успеха в формировании навыка по действиям по командам для курсантов является повторение всех команд по очереди. Также в совершенствовании навыков и результативности стрельбы помогают дополнительные занятия и личная консультация с преподавателем. В связи с этим основная масса опрошенных отметила, что при работе на занятии очень важна личность педагога. Несмотря на этот фактор, в большей степени повышению результативности помогает метод самостоятельного психологического настроя.

В целом по итогам анкетирования установлено, что психологическое состояние стреляющего влияет на результат выполненного упражнения. Для того чтобы скорректировать свой настрой, очень важна поддержка педагога и внутреннее психологическое равновесие.

В отличие от анкетирования правильность выполнения стрелковых упражнений можно определить исходя из условий и критериев правомерности применения огнестрельного оружия, регламентированных законом.

При обучении курсантов не стоит забывать, что в практической деятельности при несении службы на обстоятельства применения оружия влияют различные объективные и субъективные факторы. Исходя из этого, при моделировании стрелковых упражнений и вводных задач необходимо предполагать развитие ситуаций с правомерным применением или неприменением оружия по движущимся или недвижимым мишеням различного размера. При сочетании различных психологических и физиологических элементов у сотрудника развивается чувство уверенности в компетентном применении оружия. Оно подразумевает под собой критичное отношение к внешним факторам: погодным условиям, времени суток, плохому освещению, динамике развития ситуации, агрессии и вооруженности правонарушителей, а также субъективным факторам: психологической и физической усталости, плохому настроению и самочувствию сотрудников полиции.

Влиянии стресса на организм сотрудника в процессе обучения стрельбе из пистолета утверждали, что стрессом можно считать любое воздействие внешней и внутренней среды на человека, вызывающее ответную реакцию организма. На основании приведенного утверждения можно утверждать, что во время применения



огнестрельного оружия каждый сотрудник переживает стресс. Также данное состояние имеет предпосылки еще до момента возникновения неординарной ситуации. Как правило, первичным фактором, формирующим стресс, является ожидание нападения со стороны нарушителей в любой момент. Это чувство запускает тормозные процессы в принятии компетентного решения, что может повлечь разные исходы: либо сотрудник неправомерно применит оружие, либо сотрудник примет правомерное решение, но промахнется, либо не успеет обеспечить безопасность граждан и самого себя. В этом случае успешное и компетентное применение оружия в состоянии стресса зависит от навыков и умений, приобретенных во время смоделированных тренингов и вводных ситуаций. Многие исследователи выделяют три фазы при применении оружия: предшествующую выстрелу, момент выстрела, последующий момент после выстрела. Все они протекают в совокупности несколько секунд. На протяжении этого времени на сотрудника влияет не один сбивающий фактор, а их совокупность. Например, когда сотрудник находится один в неосвещенном переулке, где на него напали двое вооруженных злоумышленников. Чтобы противостоять преступникам в такой ситуации, требуется хорошая подготовка, где главным принципом будет чередование рассеивающих внимание ситуаций, наличие непоражаемых мишеней, умение маневрировать, правильно оценить ситуацию и принять верное решение по применению или неприменению оружия.

Умение незамедлительно реагировать на изменения в обстановке и принимать правомерные решения способствует более эффективному выполнению служебных обязанностей. Несмотря ни на что фундамент психологической подготовки сотрудников ОВД в ситуациях применения огнестрельного оружия формируется на практических занятиях по огневой подготовке. Специфика изучаемой дисциплины подразумевает умение преподавателей моделировать различные ситуации и формировать стрелковые упражнения, способствующие укреплению у обучаемых навыка применения оружия в экстремальных ситуациях (в ограниченное время, из-за укрытия, с одной руки, в полумраке, в паре и др.).

Огневая подготовка курсантов является неотъемлемой частью формирования личности сотрудника полиции и его профессионально значимых качеств. Благодаря ее изучению у обучаемого формируется навык противостояния воздействию как внутренних, так и внешних сбивающих факторов. В заключение необходимо подчеркнуть, что важной особенностью психологической подготовки курсантов при обучении дисциплине «Огневая подготовка» является моделирование неординарной, непривычной ситуации с применением отвлекающих, сбивающих факторов на фоне общей физической нагрузки.

Список библиографических ссылок

1. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.1-8662/rrem/13.2/431>.
2. Моргунов О.А., Яреценко, О.А., Хацаюк О.В. Удосконалення прикладних навичок практичної стрільби в системі професійної освіти Національної поліції України. *Честь і закон*. 2016. Вип. 1. С. 49-56.



УДК 351.745.5.088.2:614.8+378.635.174

Алгожаев М. Б.,

доцент кафедры тактико-специальной подготовки
Алматинской академии МВД Республики Казахстан
имени Макана Есбулатова

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОВД

Ключевые слова: система, безопасность, боевая подготовка, профессиональная подготовка.

Algozhaev M. B. PERSONAL SAFETY OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS

Key words: system, security, combat training, professional training.

Вопросы обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД в настоящее время являются достаточно актуальными ввиду того, что данная профессия является одной из самых опасных в современном обществе. Охраняя общественный порядок и безопасность, пресекая правонарушения и преступления, сотрудники ОВД ежедневно подвергают свою жизнь огромному риску. Каждый год по всему СНГ десятки сотрудников ОВД погибают, а сотни получают ранения, исполняя свои служебные обязанности. Также необходимо сказать и о том, что сотрудники ОВД принадлежат к профессиональной группе, на которую постоянно воздействуют факторы, вызывающие стресс и повышающие суицидальный риск. Безусловно, сотрудники ОВД должны быть готовы к решению многообразных и сложных служебных задач, нередко решаемых в условиях ограниченного времени, а также в условиях, связанных с риском для их жизни и здоровья. Личная безопасность сотрудников ОВД – это степень защищенности жизни и здоровья сотрудника, его интересов от опасного влияния, от внутренних и внешних угроз.

Эффективность обеспечения собственной безопасности в большинстве своем зависит от самого сотрудника, от качества его подготовленности и наличия у него профессиональных знаний, навыков и умений. Как показывает практика, при осуществлении правоохранительной деятельности, особую роль в личной безопасности сотрудника ОВД, играют не только его знания основ профессиональной деятельности, но его физическая, техническая, тактическая, правовая, психологическая и огневая подготовленность к выполнению оперативно-служебных задач. Таким образом, личная безопасность сотрудника ОВД, включает в себя 4 взаимосвязанных вида: физическую, психологическую, материальную и профессионально-нравственную безопасность. Привитию профессиональных знаний, навыков и умений в области личной безопасности способствует дисциплина «Личная безопасность сотрудников ОВД», которая включена в образовательную программу дисциплин, преподаваемых в образовательных учреждениях МВД.

По своему содержанию данная дисциплина включает в себя ряд взаимосвязанных между собой учебных дисциплин:

1) физическую подготовку, которая включает в себя боевые приемы борьбы, а также мероприятия по физической готовности сотрудника ОВД в борьбе с правонарушителями и развитие его общефизических качеств;

2) огневую подготовку, которая заключается в изучении материальной части огнестрельного оружия, а также в отработке навыков стрельбы из него в различных положениях;



3) тактико-спеціальну підготовку, которая состоит в подготовке сотрудника ОВД к действиям в различных сложных ситуациях с учетом осознания сложившейся обстановки, способностей преступника и прочее;

4) психологическую подготовку, которая заключается в формировании надлежащего уровня стресса и психофизической устойчивости сотрудника ОВД к действиям в экстремальных условиях.

Необходимо обратить внимание на процесс обучения курсантов эффективным способам обучения личной безопасности с учетом их будущей профессиональной деятельности. В связи с чем, предлагаем в образовательном процессе при изучении дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» уделять внимание следующим особенностям:

- стремиться к выполнению обучающимися поставленных задач при малом количестве информации, а также при факторах, которые приближены к реальным экстремальным факторам;

- создавать в процессе занятия трудности, направленные на максимальную выкладку личного состава учебной группы в процессе решения поставленных на занятии целей и задач;

- ставить задачи, которые требуют активной мыслительной деятельности обучающихся и выбора наиболее правильного способа их решения;

- создавать такие условия, при которых курсанты способны проявить себя индивидуально, выполнять действия самостоятельно и проявлять при этом свои способности работы в группе;

- при изучении отдельных тем дисциплины необходимо активно применять технологии междисциплинарного обучения;

- на занятия, которые объединяют знания нескольких дисциплин, необходимо приглашать практических работников, компетентных преподавателей в данной сфере из числа сотрудников других кафедр;

- на практических занятиях рекомендуется использовать активные методы обучения, показывающие готовность личного состава к реагированию на различные ситуации, которые должны быть приближены к реальным условиям;

- для качественной оценки знаний, навыков и умений обучающихся рекомендуется по прохождению основных тем дисциплины проводить тактико-специальные учения, в ходе которых должны отрабатываться ситуации приближенные к реальным (экстремальным).

Необходимо также обратить внимание на применение активных методов обучения, например таких, как деловые игры. Путем проведения деловых игр по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД», можно создавать ситуации связанные с отработкой каждого учебного вопроса и с дальнейшим разбором неверных действий обучающихся при выполнении поставленных задач. Для создания внутреннего представления об опасности в профессиональной деятельности обучающихся необходимо предлагать в процессе изучения различных тем самостоятельно моделировать опасные ситуации и искать практические решения выхода из них.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что эффективное владение способами личной безопасности в различных условиях служебной деятельности, позволяет сотрудникам ОВД качественно выполнять поставленные перед ними оперативно-служебные задачи и минимизировать возникающие риски в процессе служебной деятельности.

Список библиографических ссылок

1. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I.



(2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.1-8662/rrem/13.2/431>

УДК 342.7

Бабінцева Л. Д.,
магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

СОЦІАЛЬНІ ТА БІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ВИБІР ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ключові слова: жінки – військовослужбовці, професійно-прикладна фізична підготовка, рухові вміння, фізичні якості.

Babintseva L. D. PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SENIOR SCHOOL ATHLETES IN THE SCHOOL SPORTS SECTION

Key words: women - servicemen, professionally-applied physical training, motor skills, physical qualities.

Актуальність дослідження. Останнім часом дуже багато жінок у світі обирають військову професію. Це стосується і наших українських дівчат. Але для українок це не перші спроби у військовій справі. Ще в II ст. до т.ч. на Україні амазонки воювали на рівні з чоловіками. Сармати, які тоді заселяли частину сьогодношньої території України, мали особливу військову організацію, в якій була передбачена широка участь у військових діях жінок, особливо неодружених. Але повертаючись до сучасних реалій проаналізуємо стан жінок-військовослужбовців. Зокрема особливу увагу привертає збільшення за останні роки кількості жінок-військовослужбовців.

У сучасних умовах удосконалення системи підготовки військовослужбовців у Збройних силах України спостерігається корекція військово-прикладної, спеціальної фізичної та бойової підготовки. Відповідно змінюються вимоги до майбутніх військовослужбовців, курсантів.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Останнім часом проявилася тенденція до збільшення кількості жінок, які вирішили обрати своєю професією військову службу. Все це зумовило появу великої кількості наукових праць, пов'язаних із професійно-прикладною фізичною підготовкою військовослужбовців, зокрема, міліції – А.Р. Луцак, 2001; пожежників – А.М. Ковальчук, 2001; сухопутних військ – В.П. Леонтьев, 2000; у вищих військових закладах – І.П. Закорко, 2001; А.Г. Шалєпа, 2002; курсантів інституту Національної гвардії – А.М. Чух, 1999; військовослужбовців строкової служби – Д.Д. Попов, 1997; курсантів – прикордонників – Ю.В. Кудінов, 1998.

У науково-методичній літературі також достатньо інформації щодо розвитку фізичних якостей, фізичного стану, фізичної підготовленості жінок (Л.Я. Іващенко, Б.М. Мицкан,



Л.Г. Рахліна, М.Г. Сибіль та ін.). Усі вони вважають, що головним компонентом підготовки військовослужбовця є його професійно-прикладна фізична підготовка.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи наукового дослідження: теоретичний (вивчення філософської, психолого-педагогічної, літературознавчої, методичної літератури за темою дослідження); аналіз творчих робіт студентів; спостереження за роботою викладачів і студентів; моделювання системи навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійно-прикладна фізична підготовка формується разом з загальною фізичною підготовкою. Їх поєднання обумовлене об'єктивними закономірностями функціонування і удосконалення організму людини. Основою професійно-прикладної фізичної підготовки є виховання фізичних здібностей, які відповідають специфічним вимогам конкретної професії та озброєння професійно важливими руховими вміннями і навичками.

Соціальні функції і умови побуту суттєво впливають на зміст і форми фізичного виховання дорослих. У віці 18-30 років люди вступають на самостійний шлях життя, здобувають професії в середніх спеціальних, вищих та інших навчальних закладах, приступають до трудової діяльності на підприємствах, в установах, у сільському господарстві; дехто навчається на вечірніх і заочних відділеннях навчальних закладів, поєднуючи навчання з роботою; юнаки проходять службу в армії. У цьому віці формуються професійні інтереси, складається сімейне життя. Саме в цей період розкривається один із принципів системи фізичного виховання – зв'язку з трудовою і військовою практикою. Фізичне виховання для тих, хто навчається в навчальних закладах є обов'язковим і здійснюється на основі державних навчальних планів, програм і настанов, закріплюючи чітко виражену професійно- і військово-прикладну спрямованість.

Професійно-прикладний аспект може бути виражений і під час занять спортом. У тих випадках, коли обрана професія висуває специфічні вимоги до фізичних і пов'язаних з ними здібностями, руховими вміннями і навичками людини, організується професійно-прикладна фізична підготовка з усіма властивими їй особливостями.

Основним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи, які склалися у базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, перетворені і спеціально підібрані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності. При плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно спиратися на передумови, які викликані попередньою і супутною загальною фізичною підготовкою: гармонійний розвиток основних життєво важливих фізичних якостей, формування фонду різноманітних рухових умінь і навичок [1, 2].

Від того, якою була фізична підготовка майбутнього фахівця під час проходження базового курсу фізичного виховання (у загальноосвітній школі, інших навчальних закладах), і від того, як вона проводилася надалі (у ті чи інші періоди багаторічної професійно-трудова діяльності), залежить зміст ППФП і склад її раціональної побудови, а саме засоби ППФП, елементи і варіанти раніше засвоєних рухів, аналогічні за координацією рухові дії, які вивчені під час проходження базового курсу фізичного виховання в аспекті загальної фізичної підготовки (ряд циклічних локомоторних вправ, вправи для підтримання рівноваги тіла в ускладнених умовах, оперування різними предметами, підняття і перенесення обтяжень).

Однак, незважаючи на актуальність і достатню вивченість означеної проблеми, на сьогодні, не існує спеціально розробленої програми з професійно-прикладної фізичної підготовки, яка б забезпечувала всебічну фізичну підготовленість жінок-військовослужбовців, розвиток їх індивідуальних фізичних здібностей, формування військово-професійних навичок, зростання фізичної готовності та боєздатності [4].

Тому постає нагальна потреба у серйозному, докорінному вивченні професійно – прикладної фізичної підготовки жінок військовослужбовців. Особи жіночої статі



приймаються на військову службу за контрактом, якщо вони відповідають загальним вимогам військової служби: мають українське громадянство, придатні за станом здоров'я до проходження військової служби [5, 6, 7].

Останнім часом, коли проблема працевлаштування в нашій країні загострюється, з бажанням ідуть служити у збройні сили і жінки. Насамперед, це стосується дружин офіцерів та прапорщиків. Вибір служби за контрактом у них визначається порівняно високим грошовим утриманням проти аналогічної роботи в умовах цивільної служби.

Отже, можемо зробити наступні **висновки**:

1. Проблема підготовки жінки-військовослужбовця стає доволі актуальною.
2. У літературі недостатньо висвітлені питання про особливості служби жінок в Україні. Майже немає даних про професійно-прикладну підготовку жінок-військовослужбовців, та шляхів її удосконалення.
3. Збільшення кількості жінок, які прагнуть служити в збройних силах, та у внутрішніх військах, потребує оцінки і перегляду існуючого стану професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців.

Список бібліографічних посилань

1. Ковальов І.М., Рибалко П.Ф., Корж - Усенко Л.В., Красілов А.Д. Жуков В.Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 2 (106), 2021
2. Луцка А.Р. Діагностика психофізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС України: Навч.-метод. Посібник. – Івано-Франківськ: ПФНАВСУ, 2001. – 66 с.
3. Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: Наказ МВС України від 21 жовтня 2010 р. - № 759. – Додаток 3.- К., 2012.
4. Рибалко П.Ф., Калюжний М.Г., Красілов А.Д., Титович А.О., Головченко О.І. Апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів – правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу проти переважаючого за силою правопорушника *Інноваційна педагогіка*. 2021. № 33. С. 108 - 113.
5. Рибалко П.Ф., Калюжний М.Г., Красілов А.Д., Титович А.О., Головченко О.І. Апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів – правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу проти переважаючого за силою правопорушника *Інноваційна педагогіка*. 2021. № 33. С. 108 - 113.
6. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д., Курбакова С.М., Романюк О.А., Арабаджі О.М. Теоретичні аспекти визначення впливу спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України на їх готовність до службово – бойової діяльності *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2021. Вип. 75. 188 с. Т. 2. С 59 – 64
7. Самохвалова І.Ю., Рибалко П.Ф., Моргунов О.А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 10 (104), 2020
8. Ярмошук О.О. До питання військової служби жінок в Україні та зарубіжних країнах // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л.: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4.- С.188-189.
9. Ярмошук О.О. Ставлення курсанток вищих навчальних закладів системи МВС України до самостійних занять фізичною культурою // Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Донецьк: Донецький національний університет, 2002. - № 2. – С. 24 - 28.
10. Ярмошук О.О. Фізична підготовка жінок-курсанток у навчальних закладах МВС України // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. – Л.: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. –Т 1. – С.280-284.



УДК 378.015.3:005.32]:796

Балашов Д. І.,кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;**Скляренко Л. О.,**студент, магістрант (014 «Середня освіта. Фізична культура»)
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, мотивація, процес, студенти.

Balashov D. I., Sklyarenko L. O. ESSENCE AND STRUCTURE OF MOTIVATION OF STUDENTS 'MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION

Key words: physical culture, PE, motivation, process, students.

Актуальність дослідження. Формування у студентів інтересу до фізкультурної діяльності є важливою умовою їх успішного фізичного виховання. Адже лише тоді можливо досягнути всебічного фізичного розвитку студентів, зміцнення їхнього здоров'я та підтримання на високому функціональному рівні фізичних і психічних сил та можливостей, коли вони з інтересом ставляться до занять фізичною культурою, за власним бажанням прагнуть відвідувати заняття у групах загальної фізичної підготовки або спортивних секціях, виконують фізичні вправи в домашніх умовах, беруть активну участь в суспільному житті в фізкультурно-спортивній сфері [5].

Висновки з аналізу останніх досліджень і публікацій. Мотиваційна сторона навчання і виховання цікавила багато дослідників. Роботи Є. І. Ільїна, Л. І. Лубишевої, Т. Ю. Круцевич та інших авторів засвідчують, що змістовна сторона діяльності значною мірою визначає характер і спрямованість діяльності й результати, до яких вона призводить.

Мета дослідження. У статті використано теоретичні методи дослідження: аналіз філософської, педагогічної, психологічної літератури, для обґрунтування вихідних положень дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під цінностями фізичної культури вчителя-предметника розуміються уявлення про предмети і явища, що викликають інтерес і мають значимість як для нього самого, так і для учнів у їхньому соціальному орієнтуванні. Для багатьох молодих людей, особливо для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, різні сторони і явища дійсності представляють конкретні цінності, оволодіння якими є метою їхньої діяльності. Ставлення до цінностей розуміється ще і як позитивні орієнтації особистості. Педагоги, як правило, вбачають цінності й у змісті освіти і тому розглядають їх лише в структурі виховних відносин. Під відносинами, що виховують, у цьому випадку розуміється сукупність взаємин між викладачем і студентом, наявність позитивної орієнтації на цінності освіти.

Одна з найважливіших проблем побудови фізичного виховання у вузі – сформувати зацікавлене ставлення студента до предмету, пробудити інтерес до можливостей побудови здорового тіла, зміцнення власного здоров'я в найширшому сенсі. Лише за умови усвідомлення тими, що навчаються реального впливу такої дії на власний



організм стає можливим ефективне вирішення приватних рухових завдань, складових змісту будь-якого навчального заняття.

У сучасній науці застосовуються різні класифікації потреб: по сферах діяльності; характеру (матеріальні, духовні, естетичні тощо); функціональній ролі (домінуючі і другорядні, стійкі й ситуативні); суб'єктові (індивідуальні, групові, суспільні) [6].

У загальній психології існують численні дані про інтереси, мотиви діяльності, потреби і шляхи їх формування у людини [4]. Існують різні погляди на тлумачення мотивації діяльності людини у дослідників. Одні з них виводять джерело активності людини із зовнішнього середовища, із вимог суспільства, не враховуючи суб'єктивних моментів. Інші дослідники вважають за джерело мотивів діяльності різноманітні потреби людини, у тому числі і соціальні [2, 7, 10]. На думку психологів, джерелами мотивації діяльності людини є не лише особисті потреби й інтереси, але і потреби суспільства. У психології потреби розглядають як переживання особливого стану потреби в чому-небудь, що відчувається або пізнавана індивідом, яка виявляє себе в неусвідомлених та усвідомлених мотивах поведінки. Потребу стимулює пошук певних способів її задоволення [4].

Дослідниками представляється доцільним стосовно сфери фізичного виховання виділити наступні групи стійких потреб: біологічні, соціальні, ідеальні. Потреби трьох груп не змінюють одна іншу. Будь-який ступінь задоволення потреби однієї групи не компенсує незадоволення потреб іншої групи [6, 8, 9].

Домінування в певний період життя саме даної, а не іншої потреби, мотивація і вибір способів досягнення мети визначається природними завдатками людини, соціальними умовами та вихованням. Спонукачами до занять фізичним вихованням можуть поставати й усвідомлені особові потреби (мотиви, прагнення, цілі). Мотив починає формуватися під впливом потреби, що виникає у людини.

Формування мотивів перебуває під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Як перші постають умови, в яких опиняється людина. Як другі – бажання, захоплення, інтереси і переконання особистості. Вивчення мотивів до занять фізичною культурою різних груп населення, факторів та методів, що сприяють їх формуванню, робить позитивний вплив на залучення людей до систематичних занять фізичними вправами, та й взагалі на управління процесом фізичного виховання.

Дослідження фахівців свідчать про яскраво виражені вікові особливості мотивів та інтересів, які необхідно враховувати при формуванні мотивації у різних груп населення [3; 6].

В. К. Бальсевич вважає, що в основу організаційної діяльності у сфері самодіяльного фізкультурного руху має бути покладена вимога розвитку фізкультурних потреб людей. Мова йде про розвиток індивідуальної фізичної культури кожної людини. Структура фізкультурних потреб населення відображатиме не лише рівень інтелектуального компоненту фізичної культури людини, але й демонструватиме ступінь зрілості індивідуума в діяльному ставленні його до фізичної культури. На основі аналізу структури фізкультурних потреб і прогнозування їхньої динаміки можна сформулювати наступне положення, що важливою умовою успішності організації самодіяльних форм фізичної активності людей є застосування нового підходу до загальної «філософії» використання засобів фізичної культури і спорту на користь підготовки життєздатного, активного молодого покоління [1].

Висновки. Необхідно переорієнтувати процес фізичного виховання так, щоб він задовольняв інтереси кожного, хто займається на основі врахування його індивідуальних особливостей, на обов'язковій відповідності змісту фізичної активності ритмам вікового розвитку людини та фундаментальним закономірностям цілеспрямованого перетворення її фізичного потенціалу.



Список бібліографічних посилань

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 1. С. 23-25.
2. Герасимчук А.Ю. Теоретичні підходи до методики формування потреб до занять фізичною культурою і спортом у студентів педагогічних вузів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2005. № 8. С. 72-73.
3. Завійська В. Вивчення рівня зацікавленості в студенток Львівської Комерційної Академії до занять з шейпінгу в навчальному процесі. *Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. 8. Т. 3. Львів. 2004. С. 122-126.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2006. 512 с.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: Видання друге, стереотипне. 1999. 270 с.
6. Круцевич Т.Ю. Физическое воспитание как социальное явление. *Наука в олимпийском спорте*. 2001. № 3. С. 3-15.
7. Рибалко П.Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.
8. Рибалко П.Ф. Професійна підготовка учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : монографія / Рибалко П.Ф. ; [наук. ред. О. В. Семеніхіна]. - Суми : Цьома С. П., 2019. - 380 с. : рис., табл. - Бібліогр.: с. 203-246. - 300 прим. - ISBN 978-617-7487-65-3
9. Рибалко П.Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". - Слов'янськ, 2020. - 40 с.
10. Хоменко С.В., Рибалко П.Ф., Гудим М.П., Гудим С.В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 6 (90), - С. 343 - 352.

УДК 612.66-055.2

Балашов Д. І.,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Ємельяненко І. В.,

студент, магістрант (014 «Середня освіта. Фізична культура»)

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ ПЕРІОДІВ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

Ключові слова: фізична культура, жінки, рухова активність, фізичні вправи, гімнастика.

Balashov D. I., Yemelianenko I. V. AGE FEATURES OF DIFFERENT PERIODS OF YOUNG WOMEN



Key words: *physical culture, women, physical activity, physical exercises, gymnastics.*

Актуальність дослідження. Відомо, що ритм сучасного життя, стан довкілля, анатомо-фізіологічні зміни в організмі є потужними причинами здатними вплинути на функціонування систем організму дорослої людини, і, як наслідок на здоров'я і якість життя особистості загалом. Особливо вразливий до дій таких чинників стає організм жінки, так як саме жінкам притаманне високе навантаження і відповідальність при виконанні сімейних і соціальних функцій.

Сьогодні проблема здоров'я дорослого населення є питанням державного значення, є предметом дослідження різних галузей наук: медицини, біології, психології, педагогіки, фізичного виховання та інші.

Висновки з аналізу останніх досліджень і публікацій. У наукових дослідженнях М. Курочкіна, В. Паткіна, В. Яковлева та ін. визначено, що швидким та ефективним засобом підвищення стану фізичного розвитку жіночок є виконання фізичних вправ. Систематичне використання фізичних вправ і загартування підвищують життєвий тонус організму жінок, його природний імунітет, покращують функції вегетативних систем, працездатність і попереджають старіння.

В різні роки авторами досить повно описано вплив занять різними видами гімнастики, визначено методичні особливості, систематизовано та узагальнено накопичений досвід проведення занять фізичною культурою з використанням гімнастичних вправ в різні вікові періоди (А. Анохіна, Є. Бірюк, М. Івлєв, Т. Лисицька, Л. Мартіс, Ю. Менхін, М. Ростовцева, В. Сосіна та ін.).

Мета дослідження. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури – з метою з'ясування стану дослідження проблеми та виявлення механізмів впливу на розвиток рухової активності жінок молодого віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Специфічні особливості жіночого організму обумовлюються самою його природою. Проявляються вони у фізичному розвитку, будові тіла, ступені розвитку основних фізичних і психофізіологічних якостей людини – сили, швидкості, витривалості, координації, загальній працездатності та ін., а також особливостях функціонування нервової, ендокринної та інших систем [3; 5; 6; 7, 8].

Заняття жінок будь-яким видом фізичної культури і, зокрема різними видами гімнастики, повинні здійснюватися з урахуванням їх морфологічних, анатомо-фізіологічних, психологічних особливостей. Тренувальний процес індивідуалізується залежно від мети, віку, функціональної підготовленості та інших параметрів [6].

Відмінності в першу чергу обумовлені тим, що м'язова тканина складає 32-35% ваги тіла, тоді як у чоловіків вага м'язів досягає 40-44%. Перевага головним чином припадає на мускулатуру верхніх кінцівок, які у чоловіків значно сильніші, ніж у жінок. У відсотковому відношенні вага м'язів нижніх кінцівок чоловіків і жінок практично однакова. Встановлено, що вага м'язової тканини залежить також від більшого вмісту води в м'язах. Слабкий розвиток окремих м'язових груп у осіб жіночої статі може служити причиною багатьох відхилень у стані здоров'я та фізичного розвитку, такі, як деформація хребта при слабкості м'язів шиї та тулуба, порушення в положенні матки при слабкому розвитку м'язів черевного пресу і тазового дна. Жирова тканина у жінок виражена в більшій мірі, ніж у чоловіків, складаючи до 28% ваги тіла (у чоловіків 18%). У жінок переважне відкладення жирової тканини спостерігається на животі, задньої поверхні плеч і стегон, а у чоловіків, в основному, під лопатками і на гомілкях [4].

При розгляді серцево-судинної та дихальної систем виявляється ряд суттєвих особливостей, які торкаються не лише структури, але і функції внутрішніх органів. Так, маса тіла у жінок на 10-15%, а об'єм серця – на 22-25% менше, ніж у чоловіків. Величина систолічного та хвилинного об'єму кровообігу також відповідно менше на 10-15 мл і 0,3-0,5 м/хв. [4].



У процесі виконання фізичного навантаження серцевий викид у жінок суттєво поступається такому ж викиду у чоловіків. Внаслідок цього зростання хвилинного об'єму кровообігу в основному відбувається за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень при незначному збільшенні ударного об'єму. Такий механізм збільшення хвилинного об'єму кровообігу є неекономним і вказує на відносно низькі функціональні можливості серцево-судинної системи у жінок, у порівнянні з чоловіками. Цей висновок підтверджують й інші об'єктивні дані: частота серцевих скорочень у жінок в спокої вище, ніж у чоловіків. На 10-15 уд/хв у крові жінок міститься більше води (80,11%), ніж у чоловіків (78,15%). Кількість формених елементів у крові, а саме еритроцитів, у чоловіків на 1 мм³ – 5 млн., а у жінок – 4,5 млн., що обумовлює сумарну площину еритроцитів у жінок майже на 345 м² у порівнянні з чоловіками. Такі дані мають важливе значення у транспортуванні крові, а отже і в працездатності [2].

За даними Дж. Вейдера тіло жінки має тендітні суглоби, а отже і слабкіший суглобно-зв'язочний апарат і сухожилки. Тому жінки не можуть розраховувати на тренування з важкими приладами, але можуть виконувати вправи з вагою. Під час фізичного навантаження, враховуючи будову тіла, фізичні вправи підбираються таким чином, щоб не травмувати відносно слабкі плечові, ліктьові та променево-зап'ясні суглоби [2].

На перших етапах занять як найважливішої мети оздоровчої гімнастики для жінок є формуванні красивої, пропорційної фігури та підвищення функціональних можливостей організму. Досягнення цієї мети «першого порядку» забезпечується достатньою увагою до більш локальної мети «другого порядку»: зменшення зайвого жирового прошарку, формування оптимальної м'язової маси (насамперед, м'язового корсету), досягнення відповідного тону м'язів, нормалізація процесів обміну, підвищення резистентності організму до дії інфекції, метеофакторів, стресів, підвищення загальної та спеціальної працездатності організму [6].

Таким чином, під час виконання фізичних вправ у жінок визначається більша частота пульсу та дихання, менше виражене підвищення артеріального тиску, а період відновлення більш тривалий. Тому, об'єм та інтенсивність навантажень у жінок повинен бути менше, ніж у чоловіків [1].

Разом із зменшенням сили та швидкості при обмеженій рухливості у жінок знижується і витривалість.

У людей, для яких характерна інтенсивна м'язова діяльність, при частковому зменшенні рухової активності до гіпокінезії зміни в серцево-судинній системі виражені менше, ніж у людей з меншою руховою активністю і, особливо, у бездіяльних осіб. При гіпокінезії в спокої зовнішнє дихання характеризується зменшенням об'єму вентиляції легень, а головний обмін – зниженням на 15-20%. Під час м'язової роботи погіршується економічність вегетативних функцій, внаслідок чого при таких же м'язових навантаженнях збільшується як кисневий запит, так і кисневий борг. Спостерігається також зниження функцій ендокринних залоз, а саме, наднирок [1].

Тривала нерухомість поступово призводить у результаті гіпокінезії до різкого згладжування добового ритму пульсу, температури і деяких інших функцій організму. Зміни в режимі м'язової діяльності можуть відображатися як на окремих рухових і вегетативних функціях організму, так і на загальній його стійкості під час дії негативних факторів зовнішнього середовища. Таким чином, м'язова робота при досить великому діапазоні навантажень здійснює лише позитивний ефект.

Висновки. Раціональні заняття фізичними вправами є важливим засобом охорони організму жінки від погіршення працездатності в процесі дії негативних факторів.



Список бібліографічних посилань

1. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: Навчальний посібник. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2006.
2. Гуменна О. Основи наукових досліджень. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. 100 с.
3. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес. К. : Олимпийская литература, 2000. 367 с.
4. Жуков В.Л. Вікова фізіологія : навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура», «Олімпійський та професійний спорт», «Фізична реабілітація». Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка 2004. 208 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К. : Олимпийская литература, 2003. Т. 2. 390 с.
6. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фінтболем жінок першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2011. 20 с.
7. Рибалко П.Ф. Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. – 146 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.

УДК 378.159

Булгакова Т. М.,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри психології і педагогіки
Національного університету фізичного виховання і спорту України;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3511-4158>;

Жукова Г. В.,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри психології і педагогіки
Національного університету фізичного виховання і спорту України;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1248-4669>

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Ключові слова: самоактуалізація, майбутні тренери, гендер.

Bulgakova T. M., Zhukova G. V. GENDER FEATURES OF SELF-ACTUALIZATION OF FUTURE TRAINERS

Key words: self-actualization, future coaches, gender.

Актуальність дослідження самоактуалізації визначається тим, що вона пов'язана з психологічним здоров'ям і особистісною зрілістю людини. На це неодноразово вказували в своїх роботах А. Маслоу [7] і К. Роджерс [10]. Тому вивчення особливостей самоактуалізації особистості майбутніх тренерів дозволяє уточнити уявлення про їхнє психологічне здоров'я. Опрацювання самоактуалізації у суб'єктів спортивної



діяльності дозволяє зробити припущення щодо факторів, які впливають на становлення та розвиток особистості. Це важливо як в теоретичному плані для подальшого визначення поняття самоактуалізації, так і в практичному, – для розробки прийомів, що сприяють особистісному зростанню і розвитку майбутніх тренерів.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. У психології феномен самоактуалізації виступає найважливішою умовою розвитку особистості (Г. Венгер [2], О. Гуменюк [3], Д. Леонтьєв [6], А. Харченко [14]), значимим етапом особистісного самовизначення (Н. Боднар [1], Е. Остапенко [9], К. Роджерс [10], О. Торшевська [11], Е. Фром [13], К. Хорні [15]). Сучасні соціальні умови вказують на ряд проблем, пов'язаних з розкриттям потенціалу майбутніх фахівців. У дослідженнях вчених велика увага приділяється питанням гендерної нерівності та особливостям феміні та маскуліні [8, с. 122].

Мета дослідження – здійснити аналіз існуючих теоретико-методологічних підходів до вивчення самоактуалізації майбутніх фахівців у вітчизняній та зарубіжній психології.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи наукового дослідження: теоретичний (вивчення філософської, психолого-педагогічної, літературознавчої, методичної літератури за темою дослідження); аналіз творчих робіт студентів; спостереження за роботою викладачів і студентів; моделювання системи навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теорія самоактуалізації зародилася в гуманістичному напрямі психології і є її системоутворюючим елементом. В основі гуманістичного спрямування лежить ідея про усвідомлене прагнення людини до максимального розкриття свого потенціалу, реалізації в практичній діяльності на благо суспільства. Для виявлення сутності самоактуалізації особистості цінні такі ідеї гуманістичної психології: кожна людина – цінність вищого порядку; самоактуалізація ініціюється відповідною вродженою потребою, яка характеризує вищий рівень потреб сфери людини; самоактуалізація забезпечується внутрішньоособистісними умовами, хоча дієвим стимулом для неї є і умови зовнішнього порядку; самоактуалізація – не самоціль; для адекватної самоактуалізації необхідно порівнювати себе і взаємодіяти з іншою людиною; результати самоактуалізації слід оцінювати як в індивідуальному, так і соціальному планах; усвідомленість – обов'язкова умова адекватної самоактуалізації [7]. Тобто самоактуалізація є необхідним фактором для повноцінного розвитку фахівця.

Сучасне суспільство знаходиться на стадії соціально-економічного зростання, відбувається трансформація культурного ядра, яке скріплювало раніше різні верстви населення на дещо інших засадах. Людина в такій ситуації залишається один на один з усім комплексом життєвих проблем, їй ніде отримати підтримку, крім як у своїх особистих силах і здібностях. У зв'язку з цим стає актуальною теорія самоактуалізації, яка базується на концепції розвитку людини і суспільства, саморозвитку і самоорганізації, використанні людиною всієї сукупності своїх сил [11].

Психологи розглядають самоактуалізацію як ціль здорової творчої особистості. Потреба у самоактуалізації є у людини природною потребою, що надає їй життю спрямованості, укріплює віру в себе та допомагає впоратися із життєвими проблемами. Самоактуалізація – це потреба особистості в розвитку, самореалізації, осмисленні себе в світі. В ієрархії потреб вона стоїть на вищому ступені [4].

Вважається, що термін «самоактуалізація» був запропонований психотерапевтом К. Гольдштейном. Він писав, що будь-який організм, особливо людський, прагне до актуалізації можливостей, закладених в ньому самою природою. Самоактуалізація, за К. Гольдштейном, – це процес виявлення цих можливостей, фундаменту мети і мотивів людського життя. Вчений вважав, що організм прагне максимально актуалізувати свої потенції і здібності [17].



Більш детально проблему самоактуалізації стали розробляти в кінці 60-х рр. XX ст. Теорія самоактуалізації А. Маслоу визначає цей термін як прагнення людини до самовтілення і актуалізації закладених в ній резервів, які проявляються в прагненні до ідентичності. Тобто самоактуалізація визначає повноцінний розвиток людини, виходячи з її біологічної природи. У центрі уваги – поняття розвитку і становлення особистості, необхідність максимальної творчої самореалізації та самоактуалізації, що і є істинним психічним здоров'ям [7].

Аналізуючи самоактуалізацію, Д. Леонтьєв виділив п'ять послідовних трактувань самоактуалізації, які змінюють один одного: самоактуалізація – вищий рівень і мета розвитку; самоактуалізація як вищий мотив діяльності; самоактуалізація – процес розвитку індивідуума; самоактуалізація як епізод або пікові переживання; самоактуалізація як передумова, відправна точка буття. Автор зазначає, що між цими поняттями немає протиріч, перехід від першого етапу до п'ятого збагачує ідею самоактуалізації, поглиблює розкриття суті даного явища [6].

Концепція «прагнення до актуалізації» К. Роджерса сформульована в кінці п'ятидесятих – початку шістдесятих років XX століття і має багато спільного з ідеями автора терміна «самоактуалізація» К. Гольдштейна. На відміну від А. Маслоу, який аналізував самоактуалізацію на межі наук, К. Роджерс є автором теорії самоактуалізації в психології. Проте у цих авторів можна побачити відмінності в розумінні ідеї самоактуалізації. К. Роджерс розглядає питання мотивації і самоактуалізацію в контексті загальної теорії особистості і психотерапії, не роблячи її наріжним каменем побудови своєї теорії [10]. А. Маслоу розглядає особистість в контексті теорії мотивації [7].

К. Хорні досліджує самоактуалізацію з тієї позиції, що кожна особистість природно прагне до самореалізації і самоактуалізації, в кожній є бажання до розвитку, прагнення стати сильним і цілісним спеціалістом, в кожній є здібності й таланти. Суть людського життя складається із подолання протиріч зовнішнього і внутрішнього світу, із пошуків різних підходів і способів їх вирішення [15, с. 23].

Самоактуалізація, пізнання власних психічних та психомоторних здібностей, емоційних та вольових якостей стають запорукою успішного розвитку і саморозвитку та відображають діяльнісний підхід до розуміння самоактуалізації. Людина живе у соціумі, тому не викликає сумніву те, що її розвиток залежить від її діяльності і ролі у суспільстві. Навколишній світ впливає на формування, розвиток і самоактуалізацію особистості несвідомо і підсвідомо, має характер спонтанності [9].

Процес самоактуалізації, як правило, відбувається через самовизначення особистості в сімейній і професійній сферах. На цей процес впливають стереотипи, пов'язані з гендерними відмінностями. У суспільстві сформована думка про «маскулінне» і «фемінні» види діяльності, що поширюються як на сімейну сферу, так і на професійну. Гендерна теорія говорить про те, що соціальні відмінності між фемінами і маскулінами не в повній мірі детерміновані анатомічними первинними статевими ознаками, вони в більшій мірі відповідають соціально сконструйованим маркерам [18]. Гендер, таким чином, відноситься не просто до жінок або чоловіків, а до відносин між ними і до способу соціального конструювання цих відносин, тобто до того, як суспільство вибудовує ці відносини і взаємодію статей в соціумі. Не стільки біологічна стать, скільки соціокультурні норми визначають психологічні якості, моделі поведінки, види діяльності, професії фемінів і маскулінів.

Сучасне суспільство і наука стикаються з фактами, а, можливо, вже і з явищем зміни уявлень про природу маскулінності і фемінності, залежність від них самоактуалізації. Психологічний досвід демонструє активну успішність як маскулінів, так і фемінів у всіх сферах життєдіяльності, що дає можливість припустити наявність особливих якостей організму і психіки, що сприяють самоактуалізації. Сьогоднішній день



пред'являє високі вимоги до маскулінів і фемінів, які прагнуть до самоактуалізації. Їх рівноправність дає можливість сучасним маскулінам у багатьох ситуаціях брати на себе ролі, ідентичні фемінам, вибирати професії і види спорту, які ще недавно вважалися суто фемінними, і навпаки. Люди прагнуть зайняти високе положення в суспільстві, просунутися службовими сходами, при цьому стаючи більш впевненими в собі, владними, незалежними, належними тільки собі, втрачаючи своє фемінне чи маскулінне начало. Тренерам стає складно знаходити необхідний баланс між фемінними і маскулініними якостями своїх вихованців, що часто призводить до внутрішньоособистісних конфліктів.

Стереотипи про маскулінність і фемінність можна розділити на три групи:

I. Стереотипи маскулінності чи фемінності – їм приписують конкретні соціально-психологічні якості і властивості особистості, стилі поведінки. Ґрунтуючись на аналізі значення терміна «маскулінність», поданому І. Коном, можна так описати зміст, який вкладається в поняття «фемінність» і «маскулінність»: поняття «маскулінність» і «фемінність» позначають психічні та поведінкові властивості і риси, об'єктивно притаманні чоловікам (маскулінність) або жінкам (фемінність); поняття «маскулінність» і «фемінність» містять різні соціальні уявлення, думки, установки і т. ін. про те, якими є чоловіки і жінки, і які якості їм приписуються; в поняттях «маскулінність» і «фемінність» відображені нормативні еталони ідеального чоловіка й ідеальної жінки [5].

II. Стереотипи закріплення сімейних і професійних ролей відповідно до маскулінності чи фемінності. Згідно з цими стереотипами, головною соціальною роллю для феміни є роль матері і дружини, для маскуліна більш важлива його професійна чи спортивна діяльність.

III. Третя група стереотипів пов'язана з уявленнями про те, що праця феміни носить переважно виконавський і обслуговуючий характер, маскуліна – керівний і творчий. Згідно з концепцією так званої «природної додатковості статей», доля феміни має виконавський і обслуговуючий характер праці (експресивна сфера соціального життя). Область діяльності маскуліна – творча, керівна праця (інструментальна сфера соціального життя) [8, с. 165].

Потрібно відзначити, що в соціальних науках не існує єдиної точки зору на проблему маскулінності і фемінності. Розглянемо основні теоретичні підходи. Однією з перших теорій став психоаналіз З. Фрейда [12, с.20], який пояснював все з точки зору біології. Теорія статевого розвитку вказує, що основним механізмом засвоєння статевої ролі, перш за все, є механізм уподібнення батькові чи матері. Для маскулінної поведінки типовими рисами вважаються агресивність, активність, рішучість, установка на перемогу в змаганні, а для фемінної – пасивність, нерішучість, залежна поведінка. Головним недоліком психоаналітичної теорії з точки зору гендерних досліджень є «твердження біологічної детермінації психологічних відмінностей між чоловіками і жінками» [12, с. 110].

Теорія когнітивного розвитку підкреслює активний і творчий характер мислення дитини в процесі засвоєння гендерної ролі. У цій теорії вважається, що уявлення дитини про нормальну для неї поведінку залежить від її власних спостережень і від схвалення вчинків оточуючими. Нова психологія у формуванні ролі фемінності чи маскулінності головну роль відводить соціальним очікуванням суспільства. Цей напрям формування ролі пояснюється соціальними відмінностями між маскулінами і фемінами. Однак ця теорія не розглядає індивідуальні особливості індивідуума, які відіграють важливу роль в засвоєнні ролі [8, с. 105].

З погляду К. Юнга, фемінне й маскулінне має дві форми існування: надособистісну та персональну. Вчений дослідив, що колективне несвідоме ідентичне в усіх людей та утворює тим самим спільну основу духовного життя кожного, також воно є більш досконалим, ніж природа надособистісного. К. Юнг стверджував, що архетипи Аніми і



Анімуса еволюціонували протягом віків у колективному несвідомому, як результат гендерних відносин. Психолог стверджував, що і Аніма, і Анімус повинні гармонійно виражатися в особистості, не порушуючи загального балансу [16, с. 137].

Фемінність і маскуліність є нормативними уявленнями про соматичні, психічні, поведінкові властивості, характерні для окремих типів психологічних складів характерів майбутніх тренерів. Дані багатьох досліджень відносять до проявів маскуліності такі характерні риси: сила, агресивність, підприємливість, аналітичність, точність, а до проявів фемінності – емоційність, ніжність, тактовність, м'якість. Особистість в силу проявів характерних рис фемінності чи маскуліності має схильність до різних видів діяльності і професій.

Останнім часом можна помітити, що феміни стали більш маскулінізованими, а маскуліни фемінізованими. Це обумовлено тим, що відбувається боротьба за рівні права і можливості для самоактуалізації у спорті, відповідно необхідно довести свою конкурентоспроможність. Дослідники такого підходу у дослідженнях зайнятості та організації праці вважають, що не існує тільки маскуліних чи фемінних професій чи видів спорту.

Для взаємодії люди використовують категоризацію, неумисний поділ на групи, з чого витікає інший когнітивний процес – стереотипізація – приписування індивіду якостей, які характерні для його групи в цілому. Кожна організація має організаційну культуру, в якій працюють специфічні культурні схеми. Якщо на конкретних позиціях робота успішніше виконується фемінами чи маскулінами, то роботодавець віддає комусь перевагу. З плином часу змінилися погляди на визначення прагнення до самоактуалізації, як тільки маскуліних або тільки фемінних.

До значимих функцій самоактуалізації маскуліна чи феміни, як компонентів самосвідомості особистості, можна віднести такі: забезпечення внутрішньої узгодженості; інтерпретація соціального досвіду і розуміння співвідношення своїх здібностей з соціальними можливостями, наданими суспільством; регуляція поведінки і діяльності. Особливістю самоактуалізації слід визнати її динамічний, незавершений характер, змінність протягом професійного життя тренера. Під впливом нових культурних, духовних, економічних факторів відбувається трансформація самоактуалізації, міняються ціннісно-сміслові установки особистості, особистість вибирає нові соціальні ролі і орієнтири, конструює соціальний світ. Процес самоактуалізації, як фактор і механізм розвитку особистості, підвищує адаптивні можливості суб'єкта спортивної діяльності, сприяє розвитку феміни і маскуліни, стверджує тотожність і унікальність кожного.

Можна виділити в структурі самоактуалізації фемін і маскулін три компоненти:

- 1) когнітивний компонент включає певні переконання і знання індивіда про самого себе, як про представника конкретної групи і про існування своєї і чужої груп;
- 2) емоційно-оцінний компонент є своєрідною системою індивідуальних емоційних значень, через які і відбувається сприйняття навколишнього світу;
- 3) поведінковий компонент містить потенційні поведінкові реакції індивіда, конкретні дії, які викликані образом Я і власною самооцінкою особистості індивіда.

Домінантність фемінності чи маскуліності визначається основними ознаками: задає межі соціально прийнятної поведінки для фемін і маскулін; розділяється переважною частиною суспільства; у спортивній діяльності заохочується прагнення відповідати певній моделі соціальної поведінки. Наразі відбувається змішання і взаємопроникнення фемін і маскулін. Зважаючи на це загострюються внутрішньоособистісні та міжособистісні гендерні конфлікти. Так само важливою рисою сучасної ситуації стає те, що для маскулін і фемін декларуються рівні можливості в побудові спортивної кар'єри і виборі професії.

Розглядаючи соціально-правові аспекти фемін і маскулін і їхнє співвідношення з сексуальною ідентичністю людини можна сказати, що сексуальна ідентичність є



результатом визначення приналежності людини. Ідентичність людини відповідно фемінності чи маскулінності полягає в ототожненні себе з представником тієї чи іншої статі. Сексуальна і гендерна ідентичність можуть не збігатися, однак тільки ідентичність фемінності чи маскулінності здатна виступити причиною зміни ідентичності сексуальної, а сексуальна ідентичність не може виступити критерієм для трансформації гендерної ідентичності [8, с. 115].

Самоактуалізація фемінів і маскулінів у спорті залежить від взаємозв'язків компонентів гендерної ідентичності. Задоволеність гендерною приналежністю пов'язана з високою гендерною самооцінкою, психічною адаптивністю. У фемін і маскулін гендерна ідентичність пов'язана з компонентами спортивної ідентичності і психічної адаптивності. У фемін адаптивність в більшій мірі пов'язана з емоційним компонентом ідентичності і менш слабо пов'язана з поведінковими і когнітивними складовими. А у маскулін психічна адаптивність більшою мірою пов'язана з компонентами професійної ідентичності, ніж гендерної. Компоненти гендерної ідентичності пов'язані з принципом взаємної компенсації, тобто при посиленні патріархальності гендерних уявлень відбувається ослаблення значущості ідентичності [8, с. 148].

Висновки. Підводячи підсумки, можна відмітити важливість фемінної чи маскулінної складової в формуванні особистості майбутніх тренерів. Гендерна ідентичність формується у людини майже з народження. Виходячи з її базових основ людина зараховує себе до певного типу і порівнює свою поведінку з прийнятою в суспільстві поведінкою для даного гендеру. Фемінність чи маскулінність є своєрідними наборами психічних і психологічних характеристик особистості, які проявляються в особистості людини. Зараз відбувається змішання і взаємопроникнення фемінності і маскулінності. Зважаючи на це загострюються внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти у спорті. Важливою рисою сучасної ситуації стає те, що для маскуліна і фемін декларуються рівні можливості в побудові спортивної кар'єри. Основними характеристиками соціалізації особистості в навколишньому світі є її поведінка, спрямування самоактуалізації, емоції, прагнення.

Список бібліографічних посилань

1. Боднар М.Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2004. 216 с.
2. Венгер Г.С. Самоактуалізація майбутнього фахівця соціальної сфери. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 1 (39). С. 36-44.
3. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
4. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2007. 22 с.
5. Кон И.С. Меняющиеся мужчины в изменяющемся мире. *Маскулинность как история. Российский мужчина и его проблемы (Лекции 1–3). Гендерный калейдоскоп*; курс лекций. Москва: Academia, 2001. С. 189-209.
6. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ. *Современная психология мотивации*. Москва: Смысл, 2002. С. 13-46.
7. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики; пер. А. М. Татлыдаева. Санкт-Петербург: Евразия, 1997. 430 с.
8. Основи вікової та гендерної психології: навч. посібник / Т.В. Петровська, І.В. Толкунова, Г.В. Жукова, О.М. Курдибаха, Т.М. Булгакова; за заг. ред. Т.В. Петровської. Київ: Видавець Позднішев, 2021. 192 с.
9. Остапенко Е.О. Дослідження підходів до визначення поняття «саморозвиток». *Педагогіка. Наукові праці*. 2010. Т. 136. Вип. 123. С. 49-54.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека; ред. пер. с англ. Л.Г. Зайцева, М.И. Соколова. Москва: Просвещение, 1994. 480 с.



11. Торшевська О.В. Духовний розвиток особистості як умова професійної самореалізації майбутніх фахівців освітньої галузі. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2012. № 3 (50). С. 275-181.
12. Фрейд З. Психологический анализ и детские неврозы. Санкт-Петербург : Алетейя, 1997. 296 с.
13. Фромм Е. Мати чи бути? пер. з англ. О. Михайлової та А. Буряка. Київ: Український письменник, 2010. 222 с.
14. Харченко А.С. Психологічні особливості самоактуалізації студентів з різним рівнем професійної спрямованості. *Психологія і особистість*. 2020. № 1 (9). С. 234-244.
15. Хорни К. Невроз и развитие личности; пер. с англ. Л. В. Трубицина; ред. В. Е. Каган, Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 1998. 375 с.
16. Юнг К.Г. Психологические типы; пер. с нем. С. Лорие. Санкт-Петербург: Ювента; Москва: Прогресс-Универс, 1995. 720 с.
17. Goldstein K., Maslow A. H. Health as value. *New knowledge in human values*. New York : Harper and Brothers, 1959. P. 178-188.
18. Gertzog G.A., Danilova V.V., Korneev D.N., Savchenkov V.A., Uvarina N.V. Professional identity for successful adaptation of students – a participative approach. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*. 2017. № 9 (1). P. 301-311.

УДК 37.042.1

Грибан В. Г.,

доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6170-4106>;

Мельников В. Л.,

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Західно-Казахстанського державного університету;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6170-4106>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ

Ключові слова: фізична культура, спорт, біологічний вік, паспортний вік, фізична підготовленість, стан здоров'я, тривалість життя.

Gryban V. G., Melnikov V. L. PHYSICAL EQUIPMENT AS THE BASIS OF HUMAN SAFETY

Key words: physical culture, sport, biological age, passport age, state of health, duration.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується надмірною інформативністю, інтенсивним ритмом життя, браком часу, непередбаченістю дій по відношенню до своїх членів, катастрофічними протиріччями. Все це разом взятє плюс негативні екологічні та соціально-психологічні чинники стають загрозою для здоров'я та життя людини. Вистояти в цих умовах може людина, яка цілеспрямованою діяльністю на основі сформованих потреб набула доброї фізичної форми та психологічної стабільності [1], дотримується здорового способу життя, який гарантує до 50% здоров'я [2].



Окрім фізичної форми, яка є основою фізичного здоров'я, велике значення мають і інші характеристики здоров'я людини – психічне, духовне, моральне, репродуктивне. Разом взяті вони свідчать про гармонійність розвитку людини [3].

Збереження і зміцнення здоров'я громадян, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, творчої активності - соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізкультура і спорт активно впливають на економічну сферу життя держави і суспільства, якість робочої сили, структуру споживання і потреб, поведінку споживачів, зовнішньоекономічні зв'язки, туризм та інші показники економічної системи [4], а це в свою чергу тісно пов'язане з якістю життя людини та її здоров'ям.

Слід зазначити, що здоров'я нації є вкрай важливою складовою в досягненні економічного зростання, суверенітету, авторитету, стійкого і продуктивного внутрішнього становища. Основними показниками розвитку фізичної культури, як це сказано в главі 2 Закону України "Про фізичну культуру і спорт"[5], є:

- рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості фізичного виховання кваліфікованими кадрами;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

Аналізуючи стан фізичної культури і спорту на теперішній час слід зазначити, що переважна більшість передбачених Законом показників розвитку фізичної культури або не виконані, або недостатньо виконані, а отже соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту потребують більшої уваги. Але не дивлячись на недоліки щодо реалізації основних вимог Закону громадяни країни мусять і сама проявляти турботу про своє здоров'я, розвивати і закріплювати мотивацію та цілеспрямованість організації і змісту самостійного заняття фізичними вправами різної спрямованості [6].

Аналіз публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Одним з найважливіших реальних важелів формування, зміцнення та збереження здоров'я є оптимальна рухова активність [7]. Недаром в США фізичну культуру називають «другою релігією» за відношення до переважної більшості громадян, тобто вона набула масовості.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний зі стимуляцією функцій центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Фізичні вправи призводять до розвитку моторних і вегетативних функцій організму у дітей, їхнє вдосконалення й підтримка на високому рівні у дорослих та людей похилого віку. Недостатня фізична активність викликає суттєві зміни фізіологічних функцій людини, що доведено як дослідженнями на тваринах, так і спостереженнями над людьми: втрачаються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі фізичної активності, порушується обмін речовин, діяльність серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем, втрачаються біологічні резерви організму, розвиваються дегенеративно-дистрофічні процеси тощо.

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією (від *huro* – знизу, *dynamis* – сила). При ньому спостерігаються суттєві зміни окремих органів та їх функцій, зменшуються розмір та сила скелетних м'язів. У піддослідних тварин у разі обмеження рухливості через 30 діб сила м'язів знижується до 1/3 від попередньої величини, а тривалість поодинокого скорочення зростає вдвічі.



Зниження фізичної активності зумовлює зменшення розмірів серця, систолічного та хвилинного об'ємів крові, прискорення частоти пульсу. При цьому об'єм легеневої вентильації та інтенсивність основного обміну понижаються на 5-20%.

Гіподинамія негативно впливає на процеси збудження та гальмування у корі великих півкуль, на швидкість утворення умовних рефлексів, на формування психічних реакцій. При гіподинамії спостерігається гіпофункція ендокринних залоз, особливо наднирників, а це негативно відбивається на реактивності організму людини, його стійкість до дії патогенних чинників середовища.

За допомогою фізичних вправ людина здатна підвищити рівень своєї фізичної працездатності, що зміцнює її здоров'я та подовжує період активного життя. Специфічний ефект фізичних вправ пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Фізична активність призводить до порідшення частоти серцевих скорочень у стані спокою (брадикардія), що економізує серцеву діяльність. Збільшення тривалості фази діастолі (розслаблення) забезпечує краще постачання серцевого м'яза киснем.

Фізична культура і спорт, як важливий соціальний феномен, пронизують усі рівні сучасного соціуму, чинячи широку дію на основні сфери життєдіяльності суспільства. Їх вплив поширюється на національні стосунки, ділове життя, громадське становище. Вони впливають на формування моди, етичні цінності, спосіб життя людей. Це найкращий засіб, який зможе відвернути людей від нинішніх соціальних проблем. Це, мабуть, єдиний клей, який здатний склеїти усю націю воєдино [8, 9].

Саме розуміння важливості фізичної активності громадян в покращенні суспільного здоров'я, в підвищенні добробуту і тривалості життя в переважній більшості держав цій проблемі приділяється велика увага. В Україні на основі Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року було поставлено завдання підвищити рівень охоплення населення фізичною активністю на 1-2 відсотки щорічно [10].

Метою даної статті є дослідження впливу фізичної підготовленості на стан здоров'я людини та тривалості її життя.

З урахуванням поставленої мети вирішувались наступні завдання: дослідження показників паспортного та біологічного віку; аналіз показників біологічного віку у досліджуваних людей та їх порівняння з паспортним віком; прогнозування тривалості життя людей за показниками біологічного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Критерієм за оцінкою стану здоров'я нації є Індекс людського розвитку (ІЛР, до 2013 року "Індекс розвитку людського потенціалу" (ІРЛП) - інтегральний показник, що розраховується щорічно для міждержавного порівняння виміру рівня життя, грамотності, вченості, довголіття мешканців як основних характеристик людського потенціалу досліджуваної території.

Засобом оцінки рівня фізичної підготовленості населення є відповідні, розроблені фахівцями тести та встановлені вікові і нормативні категорії. Аналізуючи нормативні вимоги по видах випробувань усіх груп для чоловіків і жінок необхідно відмітити, що вимоги цих тестів досить високі. Природно виникає питання, які принципи закладені в ці нормативи? Відповідь на нього лежить в площині взаємозв'язку з міжнормативними вимогами до фізичної підготовленості населення, його здоров'ям.

Слід зауважити, що здоров'я людини зумовлює її біологічний вік. Чим краще здоров'я, тим менший біологічний вік і навпаки, чим гірше здоров'я, тим більший біологічний вік. Дослідженнями встановлено, що у міру старіння функції систем організму погіршують свою діяльність, що і відбивається на біологічному віці. Проте темпи старіння людей можуть бути різними, а це, у свою чергу, позначається на відмінності



біологічного і паспортного віку. Багато хто може пригадати, факт наявності серед своїх знайомих хоч би одного енергійного "хлопця" у 50 – 60 років, чи 55-річну "дівчину", яких не відразу відрізниш від їх 30-35-річних нащадків. З іншого боку, багато можна зустріти 30 - 40-річних "дідусів" і "бабусь", у яких завжди щось болить.

Встановлено, що в середньому людина може розраховувати на 90 біологічних років життя, тобто, якщо 60 років хтось має біологічний вік 80, то він, швидше за все, проживе ще не більше 6-7 років. Зате 60-річний індивід з 35-річним біологічним віком може відмітити віковий ювілей.

Існують фізіологічні, морфологічні, біохімічні критерії біологічного віку. Так, наприклад, вміст холестерину в крові людини 25-річного віку (біологічний вік) складає 4,6 мілімоль на літру, 45-річного - 5,6 мілімоль на літру, а 65-річного - 7,2 мілімоль на літру. Відношення показника життєвої ємності легенів на 1 кг маси тіла у 25-річних складає 60 мілілітрів на 1 кг, 45-річних, - 50 мілілітрів на 1 кг, 65-річних – 38 мілілітрів на 1 кг маси тіла. Концентрація глюкози в крові 25-річних складає 4,5 мілімоль на літру, 45-річних - 4,8 мілімоль на літру, 65-річних 5,3 мілімоль на літру [10]. Подібні параметри дозволяють визначити стан здоров'я людини і як наслідок її біологічний вік.

Роль фізичної культури в розвитку і підтримки функціонального стану різних систем організму дуже висока. Ще Гіппократ помітив, що гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя.

Проведене дослідження за визначенням біологічного віку на 2 тисячах людей у віці від 40 до 60 років за паспортними даними в однієї з областей показало, що його значення перевищує паспортний вік в середньому на 17 років (рис.1).

Такі дані свідчать про наявність факторів, які негативно діють на стан здоров'я цих людей. Це можуть бути різні фактори: тяжка фізична робота, неповноцінне харчування, вплив негативних екологічних факторів, психологічні перевантаження та ін. Подібний результат є свідченням недостатньо високого рівня функціонального стану систем організму і як наслідок високе значення біологічного віку.

На рис.2 представлені результати (місця) країн СНД, де Україна посідає за рівнем здоров'я 79 місце, Казахстан 104. Звичайно, останнє місце Республіки Казахстан серед країн СНД це ненайпрестижніший рівень і не сама краща стартова позиція для реалізації амбітного завдання по входженню Казахстану в тридцятку найрозвиненіших країн світу до 2050 року. В той же час дуже важливо ставити орієнтири і упевнено йти шляхом їх реалізації.

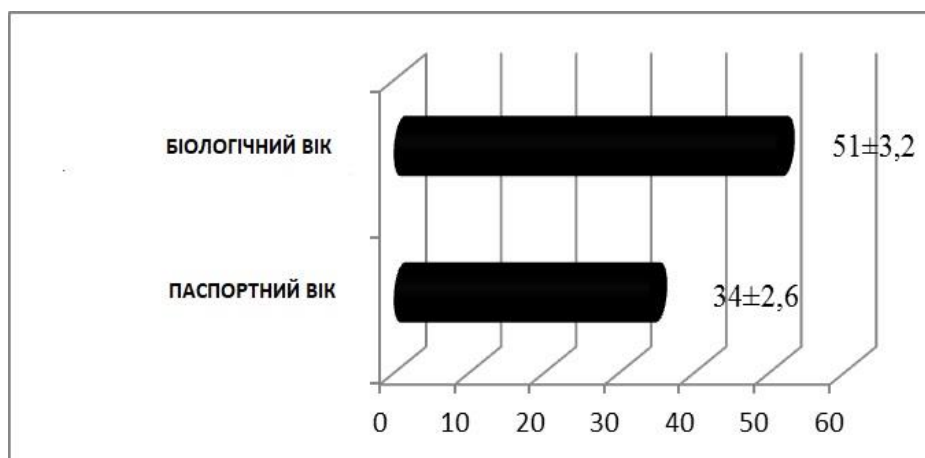


Рис.1 Значення біологічного і паспортного віку учасників дослідження



Аналогічне підтвердження отримане в опублікованій Організацією Об'єднаних Націй доповіді за 2015 рік про рівень здоров'я громадян 145 найздоровіших країн світу [11].

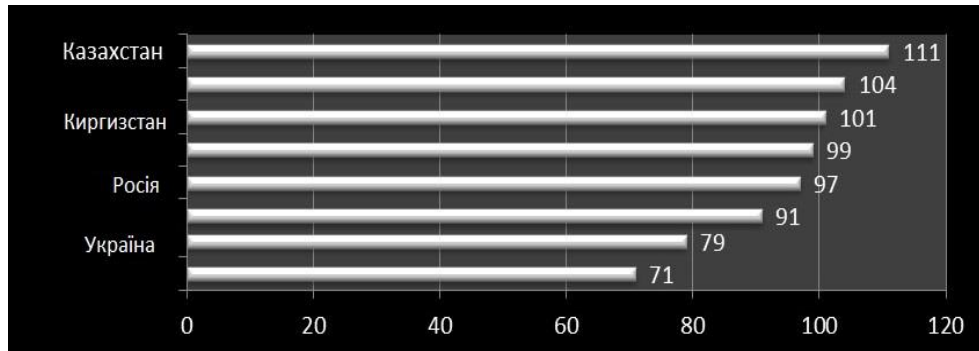


Рис.2. Рівень здоров'я українців та казахстанців серед жителів СНД (за даними ООН)

В зв'язку з цим дуже важливим є залучення широких мас населення як України, так і Казахстану до зайняття масовою фізичною культурою. Без цього неможливе значне покращення здоров'я нації, зростання тривалості життя та добробуту громадян.

Чемпіонат РК за Президентськими і Національними тестами (2015 р.) показав серед спортсменів відносно великі результати. Так 54,7% його учасників успішно виконали нормативи тестів Міжнародного (Президентського) і Національного рівнів. Результати здачі цих тестів серед населення, свідчать про низький рівень фізичної підготовленості, адже 93,35% не виконали зазначених тестів (рис.3). Проведені нами дослідження за визначенням біологічного віку учасників чемпіонату, які виконали Міжнародні та Національні тести,, показали, що біологічний вік у перших був нижче паспортного на $19,7 \pm 3,4$ роки, у других-- на $10,4,4 \pm 2,1$ роки. У представників населення, які не склали тестів, суттєвої різниці між показниками біологічного та паспортного віку не було.

Аналіз результатів чемпіонату Республіки Казахстан у 2017 році показав, що цілеспрямована державна політика щодо покращення життя народу та активного його залучення до здорового способу життя та фізичної спортивної активності приніс позитивні результати: 54,7 % виконали Міжнародний (Президентський) і Національний тести. Але це суттєво не вплинуло на тривалість життя нації, так як масовими фізкультура і спорт не стали панівними, ще не сформувалися відповідні позитивні традиції та всеохоплюючий здоровий спосіб життя.

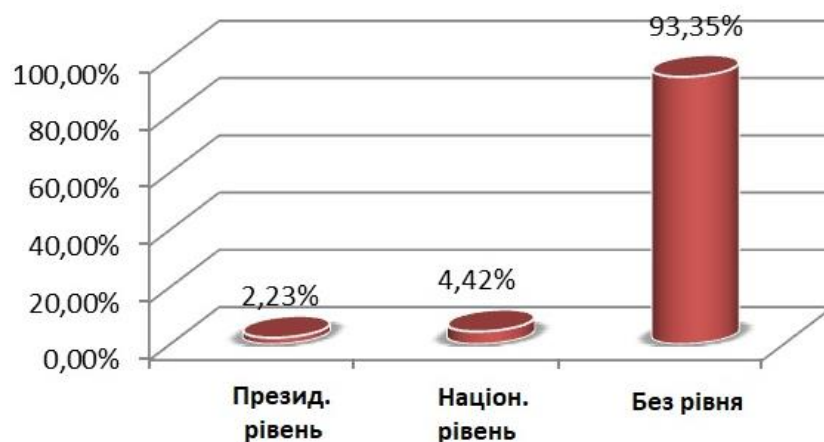


Рис.3. Результативність здачі Міжнародних і Національних тестів серед населення у 2015 році



У 2018 році в тестуванні приняло участь 4,939 млн. людей. Із них 74 тис. (1,5%) виконали нормативи Міжнародного рівня, 244 тис. (4,9%) виконали нормативи Національного рівня, 1371 тис. (7,5%) — нормативи початкового рівня підготовленості. Решта 4,25 млн. (86,1%) населення не змогли виконати нормативи будь-якого із трьох рівнів готовності. У зв'язку з цим дуже цікавими є порівняння тривалості життя, в Україні, Казахстані і розвинених країнах світу. Тут явними лідерами за тривалістю життя в 2017 році були: Андорра, Японія, Сан-Маріно. Середня тривалість життя відповідно склала 82.75, 82.15, 82 роки. У той же час середня тривалість життя в Україні та Республіці Казахстан була значно нижчою. Україна посіла 71-79 місце, республіка Казахстан — 109-114. Це зіставлення, як нам представляється, дуже важливе в обґрунтуванні нормативних значень тестів фізичної підготовленості населення, які мають пряму кореляційну залежність з біологічним віком.



Рис. 4 Результативність здачі тестів за підсумками чемпіонату у 2017 році

Таким чином, одним з найважливіших інструментів підвищення тривалості життя населення є залучення його до систематичного зайняття фізичною культурою, яка щадяще відноситься до людини. Допустима фізична активність укріплює організм, робить людину сильнішою, виносливішою до фізичних навантажень, дії патогенних чинників. У фізкультурі дуже рідкі випадки, коли людина отримує травму, позбавляє себе вести активний спосіб життя. Масовий спорт повинен стати національною ідеєю держави, а засоби оцінки і нормативи рівня фізичного стану людей мають бути адекватні поставленим цілям.

Кожна людина повинна усвідомити, що її здоров'я залежить в першу чергу від її поведінки, від її фізичної активності. Скільки б не побудували стадіонів та інших спортивних споруд, користі від них буде мало, якщо "мода" на здоров'я, культ здоров'я, мотивації до занять фізичними вправами, на здоровий спосіб життя не стануть в суспільстві панівними. Але якщо у людей не сформована мотивація на здоров'я, на дотримання здорового способу життя, то у них з'являються поведінкові девіації, соціокультурна деформація, розвивається конфліктність, що призводить до руйнування ціннісно-нормативних устоїв суспільства.

Список бібліографічних посилань

1. Мельников В.Л., Альмуханов Б.У. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта. Учебное пособие. Уральск: изд-во ЗКГУ им. М. Утемисова, 2010. 187 с.
2. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни. *Сборник научных трудов*. М., 1991. С.3-27
3. Грибан В.Г. Валеология: Підручник, 2-ге видання. К.: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
4. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие. Ростов Н/Д: Феникс. 2006. 448с.



5. Закон України Про фізичну культуру і спорт. *Відомості Верховної Ради України*, 1994, №14.-С.80
6. Катаны И.А., Сапсаева Т.В., Астафьев В.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2018. № 9. С. 53-55.
7. Пасечник Л.В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья. *Теория и практика физической культуры*. 2007. №11.С. 68–70.
8. Мельников В.Л, Грибан В.Г. Физическая подготовленность как важный фактор увеличения продолжительности жизни. *Физиология*. 2018. №2. С. 49-52.
9. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. *Теория и практика физической культуры*. 2001. №4. С. 11-15.
10. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, схвалена розпорядженням кабінету України 9.12.2015 року за номером 1320.
11. Средняя продолжительность жизни по странам мира: мужчины, женщины и оба пола [Электронный ресурс] <http://bs-life.ru/makroekonomika/prodolzitelnost-zizni2013.html>

UDC 004.9

Kapiton A. M.,
Doctor of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Computer
and Information Technologies and Systems,
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7845-0883>

THE AUTOMATION FOR FORMATION OF FUTURE PROFESSIONALS COMPETENCE

Key words: *professional competence, formation, readiness, specialists, pedagogical modeling.*

Капітон А. М. АВТОМАТИЗАЦІЯ ПРОЦЕСІВ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Ключові слова: *професійна компетентність, формування, готовність, фахівці, педагогічне моделювання.*

The study is devoted to the current problem of the impact of modern automation tools and computer-integrated technologies on the process of forming the professional competence of future professionals in the field of physical culture and sports. Today, many scientists have analyzed the state of development of the problem of professional competence of specialists in modern Pedagogical theory and practice, characterized the features of automation and implementation of computer-integrated technologies for the formation of professional competence of future professionals, and substantiated the conditions of professional competence of future professionals. introduction of modern software. It is safe to say that the effectiveness of sports games can not be imagined without the introduction of modern information and communication technologies.



The modern approach to training is aimed at making innovations in the learning process, due to the peculiarities of the dynamics of modern sport; the specifics of different learning technologies and the needs of students. The use of computer technology in physical education provides high motivation, strength of knowledge, creativity and imagination, sociability; forms an active life position, team spirit, the value of individuality, freedom of expression; focuses on activities, mutual respect and democracy. It is impossible not to notice that the growing influence of information technology in the world stimulates the development of new areas of human activity and areas of knowledge designed to meet the needs of society in the accumulation, processing, storage, expansion of information and analytical services, information management systems and administration. Such tasks are realized in professional practice by the future specialist [1, 3, 5].

Today, the influence of computer programs with different purposes and applications is growing. It is difficult for a specialist in the field of physical education to imagine the role and place of the software product in this space, as well as to choose the best program to solve a problem. In this regard, of scientific and practical interest is the general classification of computer programs used in physical education and sports. At systematization of application of information technologies in the chosen branch it is possible to allocate such directions: educational process, sports training, sports competitions, improving physical culture, sports management and regulation of personnel potential of branch.

The choice of optimal ways to implement relevant analytical tools, other modern software development and information and communication technologies for search, storage, conversion, analysis of data and information, in order to provide access to them determines the introduction of modern automation of computer-integrated technologies for professional development. competence of future specialists in the field of physical culture and sports. It is advisable to pay attention to the use of such a powerful tool, widely represented in modern space, as CRM systems (Customer Relationship Management), used in the process of using intelligent management technologies. The system automates the main processes, as well as develops the capabilities of modern technical space, which supports the philosophy of simplicity and accessibility, where accurate technical support will quickly resolve issues arising in the management process.

Based on the idea that the priority of a modern company is the digitization of internal and external processes, where from the simplest tasks to complex, complex, integrated tasks, automation, CRM systems can be applied to almost any stage of maintenance of the selected process. So, today, as never before, the field of physical culture and sports cannot but use the achievements of modern research and development in the field of information and communication technologies, which is reflected in their demand. Solving a problem requires the accumulation and processing of large amounts of information. Therefore, in the information society it is quite natural to use modern information technologies, in particular the use of CRM systems to automate relationships with customers, both actual and potential [3, 5, 6, 7]. In particular, with the help of Bitrix24, one of the most popular CRM systems implemented in Ukraine, it is possible to visualize the set and solving tasks in the space of e-sports. The ready-made modules of the CRM system are designed to control tasks and working hours, with the help of which it is possible to set tasks, work together to solve tasks. The use of modern automated technologies, in our opinion, will increase the ergonomics of the learning process of higher education, because their implementation, systematic and dynamic application contributes to building a successful higher education institution, the effectiveness of which cannot be realized without a well-developed concept, strategy. the chosen approach is aimed at building mutually beneficial relations of the subjects of the educational process, and on the other hand, from a technical point of view it is a set of software that automates most processes of functioning and development of physical culture and sports.



References

1. Borodina E.A. The information technology and mobile applications appliance for the future specialists preparation in higher education institutions. *Системи управління, навігації та зв'язку*. 2019. 3(55). С. 76-79.
2. Албитов А., Соломатин Е. CRM (Customer Relationship Management). Корпоративный менеджмент. URL: <http://www.cfin.ru/itm/crm-review.shtml>
3. Борисова Ю.Ю. Информационные технологии в физическом воспитании и спорте. URL: <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/9148/1/2.pdf>
4. Гафіяк, А. М., Кононец, Н. В. CRM-системи як засіб оцінки рівня підготовки фахівців з інформаційно-комунікаційних технологій. Комп'ютер у школі та сім'ї, 2020. 1, 10-17.
5. Дмитрий Демидов – Философия CRM для образовательных учреждений URL: <http://www.crm-practice.ru/articles/3227/>
6. Юрчук Н. П. CRM-системи: особливості функціонування та аналіз українського ринку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2019. Вип. 23(2). С. 141-147.

УДК 378.147:796-051

Лазоренко С. А.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Чхайло М. Б.,

доцент кафедри теорії і методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Лазоренко С. С.,

викладач кафедри фізичного виховання
Сумського центру професійно-технічної освіти, харчових технологій,
торгівлі та ресторанного сервісу

ЗАСОБИ ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ І НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ключові слова: інформаційно-цифрова культура, фахівець фізичної культури і спорту, засоби доповненої реальності, неформальна освіта, фізична культура, спорт.

Lazorenko S. A., Chchaylo M. B., Lazorenko S. S. MEANS OF AUGMENTED REALITY AND INFORMAL EDUCATION IN THE PROCESS FORMATION OF INFORMATION AND DIGITAL CULTURE OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Key words: information and digital culture, specialists of physical culture and sports, means of augmented reality, informal education, physical culture, sports.



Актуальність дослідження. Сучасний спорт являє собою потужну індустрію, що включає особливу систему виробництва спортивних рекордів. У ній задіяні поряд зі спортсменами і тренерами адміністратори спортивних федерацій, менеджери, спортивні лікарі, психологи, науковці. Засоби масової інформації постійно «розкручують» широкомасштабні змагання до рівня головних подій життя суспільства. Спортивна сфера нашої країни, одна із не багатьох, яка є конкурентоспроможною на олімпійських спортивних аренах, світових та континентальних. Візитівками України, є відомі імена олімпіоніків за років незалежності, Оксана Баюл, В'ячеслав Олійник, Віта і Валя Семеренки, Яна Клочкова, Володимир Кличко, Василь Ломаченко, Ірина Мерлені та ін; чемпіони-професіонали з боксу Віталій Кличко, Олександр Усик, Василь Ломаченко, Тарас Шелестюк; легенда вітчизняного футболу Андрій Шевченко. Завдяки їх спортивному таланту та їхні спортивні звитяги, про Україну знають в усьому світі. Для підтримки високого спортивного іміджу нашої держави на міжнародному рівні, керівники спортивного міністерства, повинні втілювати у життя в Україні гуманістичну політику Міжнародного Олімпійського Комітету, політику мирного співіснування всіх людей на планеті, не беручи до уваги їхню расову і релігійну належність. Зберегти існуючу та розширити мережу дитячо-юнацьких спортивних шкіл, незалежно від їхнього підпорядкування, забезпечити дитячий спорт необхідним матеріально-технічними засобами, тренерськими кадрами відповідної кваліфікації для підготовки майбутніх майстрів спорту. Додати фінансування школам вищої спортивної майстерності. Систематизувати пріоритетні види спорту, які історично є авангардними у всіх областях нашої країни, для їх подальшої оптимізації. Забезпечити пріоритетний розвиток олімпійських видів спорту та неолімпійських. У державному бюджеті передбачити кошти на реконструкцію і ремонт існуючих спортивних об'єктів та побудову нових багатофункціональних спортивних комплексів для проведення змагань міжнародного та Всеукраїнського рівня, з метою розширення географії видів спорту у нашій країні тощо. Виокремити та вивчити проблематику вищих та спеціальних навчальних закладів спортивного профілю, які забезпечують обласні центри і тренерськими і спортивними кадрами та по можливості вирішити її.

Досить актуальним, наразі, є і питання викладання у закладах вищої освіти навчальної дисципліни «Фізичне виховання», як головного чинника формування фізичної культури майбутніх фахівців. Навчальну дисципліну «Фізичне виховання» методично знищують у вищих навчальних закладах освіти, що є прямим геноцидом майбутньої генерації нашої країни. Та невелика кількість годин фізичного виховання протягом навчання у ВУЗі (4 години на першому курсі та по 2 години у подальшому навчанні) аж ніяк не забезпечує належну кількість рухової активності студентської молоді. «Знищення» «Фізичного виховання» у ЗВО, дисципліни, яка забезпечує дійсно здоровий фізичний стан майбутніх фахівців, аж ніяк не прикрашає нашу вищу освіту. За даними Д. Силантьєва, нашого відомого спортсмена-олімпійця, після школи, майбутні абітурієнти у кількості менше відсотка від загалу мають високий показник фізичного розвитку, а всі інші, це молодь з середніми та нижче за середній показниками рівня фізичного здоров'я. Така ж, нажалі невтішна статистика відслідковується і в закладах вищої освіти. Фізичне виховання – як запорука здоров'я майбутніх фахівців, має викладатися у обсязі не менше 4 годин на тиждень з додатковими заняттями у різноманітних спортивних секціях. Належна кількість рухової активності, високий рівень фізичного здоров'я забезпечить адекватне засвоєння навчального матеріалу і конкуренту спроможність наших фахівців на міжнародному ринкові професій.

ЗВО, що готують фахівців з фізичної культури та спорту, повинні швидко реагувати на зміни кон'юнктури ринку праці і готувати тренерів, вчителів фізичної культури, інструкторів зі спорту, фітнес технологів, фізреабілітологів тощо, які здатні конкурувати з закордонними колегами і гідно представляти вітчизняну спортивну науку за межами



нашої країни. Тому освітні програми підготовки «бакалаврів» і «магістрів» повинні розроблятися з урахуванням сучасних тенденцій у підготовці фахівців фізичної культури з обов'язковим урахуванням конкуренції з закордонними навчальними закладами.

Проаналізувавши підготовку фахівців фізкультурно-спортивної сфери європейських країн, ми дійшли висновку, що вітчизняна освітянська система мало приділяє уваги інформатичним навчальним дисциплінам, засобам доповненої реальності, цифровим інформаційним технологіям, мультимедійності і інтерактивності освітніх ресурсів, здатності використовувати інформаційні технології обробки корисної інформації для подальшого професійного зростання, неформальній освіті та самостійній роботі студентів.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Інформаційно-цифрова культура майбутніх фахівців фізичної культури і спорту – це цілісне соціально значуще формування особистості, яке характеризується аксіологічним відношенням до інформації, єдністю усвідомлення ролі інформації та цифрових технологій у галузі фізичної культури і спорту, прагненням їх використовувати у професійній діяльності, знаннями про комп'ютерні (цифрові) інструменти, цифрові ресурси загальної і професійної спрямованості, уміння їх застосовувати як засоби вербального і невербального впливу на стейкхолдерів освітнього процесу з метою трансляції фахових знань та для успішної професійної саморегуляції. Оцінка якості інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізкультурно-спортивної сфери повинна лежати у площині здатності їх до саморозвитку у професійній діяльності та середовищі інформаційних технологій: усвідомлення ролі інформації та цифрових технологій у відповідній галузі, знання про комп'ютерні інструменти, цифрові ресурси фізкультурно-спортивної сфери, уміння їх застосовувати на практиці тощо. Аналіз науково-педагогічної та методичної літератури не виявив досліджень з проблематики формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, надав інформацію про недостатність використання засобів доповненої реальності та неформальної освіти у професійній підготовці тренерів, вчителів фізичної культури, керівників спортивних секцій, інструкторів спортивних клубів, фізреабілітологів тощо.

Мета дослідження. На основі аналізу одержаної інформації про відсутність досліджень з зазначеної проблематики, охарактеризувати роль засобів доповненої реальності та неформальної освіти щодо підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення стабільних і високих результатів у навчанні викладач повинен керуватися дидактичними принципами навчання. Для досягнення більш якісних результатів професійної підготовки фахівців ЗВО повинен використовувати під час освітнього процесу інноваційні методи і засоби навчання. Саме до таких і відносяться засоби доповненої реальності, неформальна освіта, використання інформаційно-цифрових технологій для вербальної і невербальної трансляції професійної інформації, методи формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

В.С. Прухницький у науковій статті «Засоби доповненої реальності» сформулював визначення доповненої реальності (*англ.* augmented reality або AR) – це доповнення фізичного світу за допомогою цифрових даних, яке забезпечується комп'ютерними пристроями (смартфонами, планшетами або ж окулярами AR) в режимі реального часу. Доповнена реальність є складовою змішаної реальності (*англ.* mixed reality) і є поєднанням реального світу з віртуальним – відбувається накладання на середовище навколо нас певної частинки віртуальної інформації, наприклад графіку, звуків, анімації тощо.

Візуалізація навчального матеріалу у закладах вищої освіти є однією із успішних складових якісного засвоєння цього матеріалу та подальшого застосування його як у процесі самовдосконалення, так і для реалізації професійно-орієнтованих завдань під час навчання, та подальшої фахової діяльності. Особливо візуалізації потребують такі



навчальні дисципліни, як є найскладнішими для розуміння і по суті своєї не мають на початку вивчення широкого практичного застосування: біомеханіка, анатомія, фізіологія, боротьба та методика викладання, легка атлетика та методика викладання, плавання та методика викладання, лижний спорт та методика викладання, методика викладання спортивних ігор футболу, баскетболу, волейболу, гандболу тощо. Тому для вивчення зазначених дисциплін, протягом професійної освіти, ми рекомендуємо застосовувати засоби доповненої реальності: 3D-тренажери доповненої реальності. Для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту з'являється можливість перегляду, вивчення та аналізу техніко-тактичних дій спортсменів, здійснювати перегляд та вивчати діяльність м'язової системи людини; через використання спеціалізованих високошвидкісних відеокамер можна здійснювати біомеханічний аналіз рухових дій атлета. Вже розроблені системи, які аналізують характеристики важкоатлетичних вправ за допомогою траєкторії руху штанги, допомагають розділяти складно координаційний рух у гімнастиці на простіші складові для подальшого вивчення і засвоєння такої акції, оптимізувати підготовку фехтувальників за траєкторією руху зброї під час атакуючих, контратакуючих та захисних дій тощо. Примінення у навчанні спортивних симуляторів дозволяє покращити техніко-тактичні навички, узгодити порозуміння між гравцями на спортивному майданчику чи футбольному полі, швидше адаптуватися до перебігу подій під час гри та адекватно реагувати на корективи, які пропонує наставник команди чи збірної. Але протягом останніх років ці два класи симуляторів були об'єднані в один, що додавало неабиякої популярності зазначеним засобам доповненої реальності. Для кращого усвідомлення рівня розвитку засобів доповненої реальності у галузі фізичної культури і спорту студентам можна давати виконувати курсові проєкти.

Що стосується неформальної освіти то її слід підтримувати через тренінги та майстер-класи до яких слід залучати стейкгоल्дерів і на яких майбутні фахівці фізичної культури і спорту розвиватимуть не лише спортивні навички, а і навички фахового спілкування тощо. Наприклад у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка в умовах змішаного навчання проводилися зустрічі-відеоконференції студентів з ветеранами та видатними майстрами борцівського килима Сумщини; у рамках студентського свята «Студентська лижня», до якого були залучені ветерани даного виду спорту, керівництво навчально-наукового інституту фізичної культури, викладачі кафедри олімпійського і професійного спорту, проводився майстер-клас від «Майстра спорту України міжнародного класу» триразового переможця молодіжних чемпіонатів світу з лижних гонок Олександра Ушкаленка. Основною метою таких зустрічей було формування аксіологічного, мотиваційного та рефлексивного компонентів інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Висновки. Тож враховуючи вищезазначене, ми констатуємо практичну і прикладну ефективність застосування засобів доповненої реальності та неформальної освіти для формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Саме такий студент, який володіє глибокими професійними знаннями та знаннями у сфері інформаційних і комп'ютерних технологій, адекватно зможе реалізувати на практиці одержані під час навчання у закладах вищої освіти знання.

Список бібліографічних посилань

1. Косяк В. А. Онтология телесно-двигательной активности (философские очерки) : Монография. Сумы: ФЛП Цьома С.П., 2017. – 196 с. С. 107–108.
2. Лазоренко С. А. Середовищний підхід до розвитку інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту / Тенденції розвитку психології та педагогіки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. Ч.1. – 144 с. С. 60–63.



3. Лазоренко С. А. Дослідження напрямів формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту / Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. Ч.1. – 136 с. С. 99–101.
4. Лазоренко С. А. Можливості засобів фізичного виховання у формуванні інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту / Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. – 148 с. С. 114–118.
5. Модло Є. О. Використання технології доповненої реальності у мобільно орієнтованому середовищі навчання ВНЗ / Наукові записки. – Випуск 11. – Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. Частина 1. – Кропивницький: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2017 – 200 с. С. 93–100.
6. Рибалко П. Ф. **Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти.** *Science and education a new dimension : Pedagogy and Psychology*. 2020. (Будапешт, Угорщина) С. 38 - 42 (*Index Copernicus*).
7. Рибалко П.Ф. Професійна підготовка учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : монографія / Рибалко П. Ф. ; [наук. ред. О. В. Семеніхіна]. - Суми : Цьома С. П., 2019. - 380 с. : рис., табл. - Бібліогр.: с. 203-246.
8. Рибалко П.Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". - Слов'янськ, 2020. - 40 с.

УДК 796.332

Лоза Т. О.,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Інституту фізичної культури Сумського державного
педагогічного університету імені А. С. Макаренка;
Бараненко О. О.,
магістрант кафедри фізичної культури
Інституту фізичної культури Сумського державного
педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Ключові слова: фізична культура, здоров'я населення, фізичне виховання учнів, освітній процес, фізична підготовленість.

Loza T. O., Baranenko O. O. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF FOOTBALL

Key words: physical culture, public health, physical education of students, educational process, physical fitness.



Актуальність. На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів при заняттях у шкільній секції з футболу, як підґрунтя для збереження здоров'я та підвищення рухової активності. Предмет «Фізична культура» є універсальним засобом різнобічного розвитку особистості, що орієнтує освітній процес на зміцнення здоров'я учнів, їх фізичний розвиток, набуття знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту, фізичне вдосконалення, формування культури здорового способу життя. Заняття в шкільній секції є однією з форм фізичного виховання учнів розглядається як взаємодія тренера та учня, спрямований на виконання технічних і тактичних дій, прийомів і фізичних вправ, а також на використання навичок здорового способу життя в різних формах рухової, ігрової та змагальної діяльності.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій в умовах шкільної секції з футболу.

У свою чергу, освітній процес у школі спрямований формувати стійкі мотиви та потреби учнів дбайливе ставлення до власного здоров'я, гармонійний розвиток фізичних і психічних якостей, творче застосування засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Перспективним шляхом подолання негативних тенденцій в освіті та фізичному вихованні, зокрема є підготовка тренерів з видів спорту, які могли б здійснювати тренувальний процес на ґрунті особистісного творчого потенціалу, активного пізнання оточуючого світу, використовуючи передові сучасні технології навчання.

Напрямами вирішення вказаного завдання є інноваційні підходи до організації діяльності шкільних секцій, діяльність яких сприяє розвитку самостійності, професіоналізму. Саме такий підхід (Г. Грибан, 2014; М. Носко, 2016; В. Сутула, 2016 та інші) дозволить науково обґрунтувати мету сучасної системи позашкільного фізичного виховання, а саме формування здоров'я та особистісно-орієнтованої фізичної культури з його змістом, тобто «виховання тілесного через духовне» (П. Лесгафт), переорієнтувати фізичне виховання з освітньо-спортивного напрямку на компетентісно-діяльнісний (Ю. Бойчук, 2013; К. Мулик, 2016; А. Осіпцов, 2017; О. Школа, 2016 та інші). Отже, навчання фізичним вправам учнів загальноосвітніх навчальних закладів в умовах шкільних секцій повинно ґрунтуватися на використанні сучасних методів і технологій навчання (С. Єрмаков, 2016; В. Жамардій, 2016; О. Кабацька, 2016 та інші).

Аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду практиків указують на те, що сьогодні існує низка проблем і суперечностей, які не дозволяють ефективно використовувати засоби футболу з метою зміцнення здоров'я учнів (Г. Грибан, 2014; С. Єрмаков, 2015; Ж. Козіна, 2014; Т. Круцевич, 2003; М. Носко, 2014; В. Платонов, 2015; О. Школа, 2016 та інші): відсутність єдиної науково обґрунтованої системи оздоровлення та підготовки учнів до вступу до закладів вищої освіти та до їх майбутньої професійної діяльності, яка б базувалася на використанні занять з футболу; необхідність виконання основного завдання державної програми з фізичного виховання – зміцнення здоров'я та скорочення кількості годин на заняття фізичною культурою в шкільних секціях; потребою у збільшенні рухової активності учнів і недостатньою розробленістю підходів щодо застосування інноваційних технологій у процесі тренування і необхідністю їх використання на навчально-тренувальних заняттях.

Інноваційні технології у сучасній науковій літературі розглядаються як процесуально структурована сукупність прийомів і методів, спрямованих на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни [2].

Твеліна А. у результаті дослідження процесів виникнення оздоровчих інновацій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді виділила ознаки інновацій у цій сфері: циклічність розвитку – інновації у розвитку проходять однакові стадії; зв'язок



з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства; новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення; системність перетворення – інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності [4].

Погоджуючись із висновками дослідниці, додамо, що важливою ознакою інновацій також є їх здатність до перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації.

Також науковці [5] вважають, що ефективним є застосування таких інноваційних технологій в процесі фізичного виховання: кооперативно-групове навчання, що дає можливість самостійно набувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички; інтерактивний методично-організаційний комплекс можна віднести до інформаційних технологій навчання, що надають доступ до нетрадиційних джерел інформації (електронна бібліотека, сайти Інтернету, соціальні мережі), створюючи можливість для творчої діяльності, формування професійних навичок, можливість реалізувати нові форми та методи навчання; застосування мультимедіа, що є новою технологією, тобто сукупністю прийомів, методів, способів продуктування, обробки, зберігання й передавання аудіовізуальної інформації, заснованої на використанні компакт-дисків або Інтернет-джерел, електронних бібліотек [5].

Розглянемо детальніше питання застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільників, дітей шкільного віку, студентів та спортсменів. Лахно О. у наукових дослідженнях розглядає застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільників. Учена розробила інноваційну технологію інтегрального психомоторного розвитку дітей 5-6 років, які передбачали застосування технічного пристрою з використанням елементів баскетболу, ігор з використанням елементів туризму, модифікованої методики М. Монтессорі та функціонально цілісно, інтегрально єднують, різні елементи навчання і виховання [1].

Метою запровадження інноваційних програм у фізичному вихованні школярів, як зазначає Н. Москаленко, забезпечує покращення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного [2]. Собко І. зазначив, що в спортивній практиці сучасні інноваційні технології застосовуються в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту для підвищення якості навчання спортсменів техніці обраного виду спорту, розвитку тактичної майстерності та придбання теоретичних знань, а також для визначення реакції організму спортсмена на різні навантаження на основі використання різних приладів і програм [3].

Висновки. Таким чином, застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді сприяють: активізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формують самостійність, творчу активність, ініціативу. Перспективним напрямом подальших досліджень визначено обґрунтування інноваційної технології секційних занять дітей шкільного віку.

Список бібліографічних посилань

1. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Олена Геннадіївна Лахно; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 20 с.
2. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів / Н. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 4. – С. 35–38.
3. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93), - С. 235 - 245
4. Рибалко П.Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 10 (94), - С. 176 – 186.



5. Рибалко П.Ф. Сутнісні характеристики готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Фізико-математична освіта. 2019. Випуск 2 (20). Ч. 2. С. 105-108. URL: <https://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/publ/4-1-0-631>

6. Рибалко П.Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". - Слов'янськ, 2020. - 40 с.

7. Собко І. М. Інноваційні технології в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток з вадами слуху: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Ірина Миколаївна Собко; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 22 с.

8. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / А. О. Твеліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 2. – С. 232–236.

9. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 6 (90), - С. 343 - 352.

10. Школа О. М. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту / О. М. Школа, О. І. Грищенко, Л. К. Грищенко // Scientific Journal «ScienceRise». Серія: Педагогічні науки. – 2014. – № 3. – С. 59–63.

УДК 37.017.4

Мірошніченко В. І.,

доктор педагогічних наук, професор,
начальник кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних
дисциплін Національної академії Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3931-0888>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ НА ОСНОВІ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ

Ключові слова: курсанти, патріотичне виховання, педагогічне моделювання, психологічна стійкість.

Miroshnichenko V. I. PHYSICAL EDUCATION OF CADETS ON THE BASIS OF COSSACK PEDAGOGY

Key words: cadets, patriotic education, pedagogical modeling, psychological stability.

Головною метою козацької педагогіки є виховання незламної особистості, мужнього громадянина. Завдання полягають у вихованні національної свідомості і самосвідомості, українського характеру і світогляду, формуванні національної духовності, підготовці фізично-загартованих і мужніх воїнів – захисників рідного народу. Козаки



були фізично розвинені та загартовані. Вони зразково володіли різними видами зброї (рушницею, мушкетом, шаблею, списом, арканом тощо). Так, Вінницький полковник І. Богун вважався кращим фехтувальником Європи: він по-лицарськи бився двома шаблями в руках, перемагаючи в боях одразу кількох нападників. Вражала і дивувала іноземців незламна дружба козаків. Козацтво стало найбільшим символом волелюбства, незламності національного духу українців. Тому впровадження положень козацької педагогіки в сучасному освітньому середовищі є на сьогодні досить **актуальним**.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти козацької педагогіки описано в працях М. Кабачинського, О. Кириченка, І. Кучинської, А. Левицької, М. Стельмаховича та ін. Автори звертають увагу на необхідність адаптації низки положень цього феноменального явища до системи сучасної вищої, у тому числі військової, освіти. Досліджуючи військово-професійне виховання майбутніх офіцерів-прикордонників на основі впровадження козацької педагогіки було з'ясовано, що одним із його напрямків є фізичне вдосконалення та загартування.

Метою дослідження є з'ясування доцільності впровадження такого напрямку козацької педагогіки як фізичне вдосконалення та загартування у процес військово-професійного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників.

Методи дослідження. Для досягнення мети нами було застосовано такі методи дослідження: аналіз джерел, аналіз документів, спостереження, анкетування, опитування, бесіди, порівняння тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Опираючись на традиції українських козаків щодо тіловиховання, необхідно визнати пріоритет фізичної культури в організації заходів військово-професійного виховання курсантів. Тому з метою створення особливих умов для загартування майбутніх офіцерів було ініційовано створення гуртка техніки «Бойового гопака».

Проведення практичних занять із зазначеного вище національного одноборства планується раз на тиждень із залученням представників місцевого осередку Українського козацтва. При цьому важливим є урахування зі сторони науково-педагогічного складу кафедри фізичної підготовки, кафедри вогневої та тактико-спеціальної підготовки, курсовими офіцерами нваступної складової – впровадження в освітній процес майбутніх офіцерів козацької педагогіки (як практичне відродження національного одноборства козаків).

За результатами опитувань, анкетувань, бесід та спостережень враховано професійні та особисті інтереси курсантів. Встановлено, що найбільше їх цікавить, як були озброєні козаки, якої майстерності досягли у будівництві військових споруд тощо. Стосовно практичних дій з втілення козацьких видів спорту (стрільби з лука, володіння списом, шаблею, іншими видами козацької зброї, верховою їздою, різними видами боротьби, плаванням, подоланням природних перешкод, керуванням човном), лише окремим з них була можливість застосувати поза межами навчального закладу. Але отримати часткові практичні консультації майбутні офіцери-прикордонники мали змогу завдяки співпраці з представниками місцевого осередку Українського козацтва.

Техніка «Бойового гопака» містить у собі поєднання елементів професійних дій та професійних якостей, які необхідні сучасному прикордоннику в умовах повсякденної діяльності. Це техніка нападу та техніки захисту. З цього приводу О. Кириченко зауважує, що «остання містить в собі техніку кроків і техніку взаємодії. Оволодіння технікою кроків передбачає вивчення стійок, позицій і допоміжних способів пересування. Техніка взаємодії складається зі стусанів, копняків, присядок, повзунців, підсікань, затул, перепон і відбивань руками та ногами» [1, с. 47].

Отже, завдяки застосування елементів козацької педагогіки в освітній процес курсанту вдається досягти не лише навченості щодо вправ козацької боротьби «бойовий гопак», але й покращення у виконанні нормативів з прикладної фізичної підготовки та



розвивати індивідуальну психологічну готовність до реалізації козацьких традицій у професійному, набувати вмінь особистої безпеки під час виконання фізичних вправ, надання медичної допомоги, підвищення власної фізичної загартованості.

У контексті реалізації завдань військово-професійного виховання доречно згадати обов'язковість моральних принципів всіх видів козацької боротьби, а саме: відповідальність, послідовність, чесність, правдивість, дисциплінованість, точність, активність, волелюбство, щедрість, єдність тощо. Ці принципи не порушувались в козацькі часи. Тому, «під час фізичного самовдосконалення та загартування майбутнім офіцерам-прикордонникам пропонується дотримуватись таких настанов» [1, с. 50-52].

З метою вдосконалення та загартування майбутніх офіцерів-прикордонників як складової військово-професійного виховання на засадах козацької педагогіки двічі на рік проводяться спортивні заходи «Старти і фініші», «Тато, мама, я – спортивна сім'я» [2, с. 83-87.]. На таких заходах відбувається поєднання надбань сучасної педагогічної теорії і практики з традиціями українського козацтва.

Висновки. Отже, впровадження такої складової козацької педагогіки як фізичне вдосконалення та загартування в освітній процес є необхідною складовою військово-професійного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників (майбутніх офіцерів інших інституцій сектору безпеки і оборони України), а відтак – пріоритетом для кожного курсанта.

Список бібліографічних посилань

1. Кириченко В. О. Допризовна підготовка молоді. Харків : Вид. група «Основа». 2008. 224 с.
2. Мірошніченко В. І., Ставицький О.М. Фізичне вдосконалення та загартування як складова впровадження козацької педагогіки в патріотичному вихованні майбутніх офіцерів-прикордонників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 9. С. 83–87.



УДК 616.12-009.3

Позмогова Н. В.,

кандидат медичних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Запорізького національного університету;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5266-2570>;

Потапова Л. В.,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Запорізького національного університету;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6512-0407>

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ СПІРАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ ПРОТИДІЇ COVID-19 У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ключові слова: *студенти, вегетативна дисфункція, спіральна гімнастика.*

**Pozmogova N. V., Potapova L. V. EXPERIENCE OF USING SPIRAL GYMNASTICS
IN THE CONDITIONS OF QUARANTINE MEASURES OF COVID-19 AGAINST FIRST
YEAR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL EDUCATION**

Key words: *students, vegetative function, spiral gymnastics.*

Актуальність. Дистанційне навчання молоді в умовах карантинних заходів протидії COVID-19 – одне з непростих випробувань для студентів першого року навчання вищих навчальних закладів (ВНЗ). Запровадження нових форм навчання з широким використанням інформаційних технологій під час карантину сприяло підвищенню психічної активності, збільшенню психофізіологічного стресу через необхідність надбати велику кількість нових знань та навичок. Активна та тривала робота за комп'ютером виснажує організм, недолік руху призводить до втрати м'язової сили. Адаптація організму до нових форм навчання забезпечується не окремими системами організму, а скоординованими в часі і просторі функціональними системами, тому проблема визначення функціональних можливостей організму студентів та визначення чинників, що забезпечують високий рівень фізичної працездатності в процесі навчання у ВНЗ є актуальною [5]. Якщо розглядати адаптацію як сукупність фізіологічних реакцій, що забезпечують стійкість біосистеми до умов життєдіяльності, то зміни стану вегетативної системи можуть характеризувати різні ступені адаптації організму до фізичного навантаження. Фізична активність є невід'ємною частиною здорового життя. Фізичні вправи добре впливають на весь організм, зміцнюють здоров'я, загартовують людину, роблять її здатною витримувати різні несприятливі впливи навколишнього середовища. Спіральна гімнастика була розроблена професором Пак ЧжеВу, автором СУДЖОК терапії та має ряд суттєвих переваг перед іншими видами і може використовуватися у відновленні здоров'я та професійної активності молоді [4]. Її призначають при болях у хребті і викривленні постави, вегето-судинній дистонії, при короткозорості та інших дисфункціях зору, емоційній нестабільності, а також при різноманітних захворюваннях шлунково-кишкового тракту тощо [3].

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Вегетативна дисфункція - хвороба XX століття. Слід зазначити, що ще в 1871 р. американський терапевт Да Коста Джекоб Мендес описав «збудливе серце» молодих солдат, згодом



названий синдромом Да Коста. На початку XX століття вчений В.Ф. Зеленський у «Клінічних лекціях» описав симптоматику невроза серця. З курсу фізіології відомо, що у фізіологічних умовах посилення відгуку одного з відділів вегетативної нервової системи призводить до компенсації в регуляторних механізмах іншого. Вегетативна нервова система представлена двома відділами. Симпатичний відділ відповідає за пристосованість до зовнішнього середовища та підтримує адаптивну цілеспрямовану поведінку (розумова та фізична діяльність, реалізація біологічних мотивацій: харчової, статевої, агресії, страху та ін.). Парасимпатичний відділ (філогенетично більш древній) підтримує постійність внутрішнього середовища організму (гомеостазу). Обидві системи перебувають в стані рухомої рівноваги, амплітуда коливань якої мінімальна в спокої і максимальна при стресових навантаженнях [1,2].

Головною перевагою спіральної гімнастики є фізіологічність рухів. Вправи спіральної гімнастики виконуються тільки в межах нормальної анатомічної рухливості суглобів. За рахунок послідовної комбінації протилежних спіральних рухів відбувається перерозподіл натягу фасцій і м'язів, зміна внутрішньої рецепторної чутливості, провідності нервових імпульсів і поліпшення кровообігу. Крім того, вправи спіральної гімнастики прості, не вимагають надмірних фізичних зусиль. Після гімнастики не відчувається втоми, а відчувається прилив сили та енергії, а головне – гармонізується стан організму [3].

Мета дослідження. Виходячи із вищезазначеного, мета дослідження полягала у вивченні функціональних резервних можливостей організму та впливу запропонованої програми фізичної терапії з використанням спіральної гімнастики на стан адаптації студентів до навчання у ВНЗ в умовах карантинних заходів протидії COVID-19.

Методи дослідження. Алгоритм діагностики для об'єктивізації стану вегетативної нервової регуляції включав функціональні тести для визначення вегетативного тону (кліноортостатична проба) та спеціальні методи дослідження ситуаційної тривожності за шкалою Спілбергера Ханіна [2,6].

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні прийняли участь 20 студентів, першого курсу Запорізького національного університету спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» віком $17 \pm 1,2$ роки, які у жовтні-листопаді 2020 р.р. знаходилися на дистанційному навчанні в умовах карантинних заходів протидії COVID-19 та скаржилися на погіршення стану здоров'я. Студенти були розподілені на основну ($n=10$) та контрольну групу ($n=10$).

Виходячи з поставленої мети, дослідження включало визначення вегетативної дисфункції та ситуативної тривожності. Вегетативну дисфункцію визначали за допомогою кліноортостатичної проби. Нейропсихологічний статус оцінювали за допомогою шкали тривожності Спілбергера Ханіна. Прояви вегетативної дисфункції та ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера Ханіна зустрічалися в основній та контрольній групах із сопоставимою частотою.

Так, на початку дослідження при проведенні кліноортостатичної проби 42 % студентів контрольної групи та 41 % студентів основної групи мали прояви вегетативної дисфункції. Індекс ситуативної тривожності за тестом Спілберга-Ханіна в контрольній групі складав $52,3 \pm 2,52$ бали, а в основній $53,2 \pm 2,75$.

Студенти основної групи кожного ранку протягом 1 міс. виконували запропонований їм комплекс спіральної гімнастики. В контрольній групі ($n=10$) застосовувався комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

Наприкінці дослідження кількість студентів контрольної групи з проявами вегетосудинної дистонії зменшилася з 42 % до 31 %, а кількість студентів основної групи зменшилася з 41 % до 18 %. Індекс ситуативної тривожності в контрольній групі



зменшився до рівня $43,2 \pm 2,52$ бали, а у основній групі було констатовано суттєве покращення – зменшення індексу ситуативної тривожності до рівня $27,5 \pm 3,2$ бали.

Висновки. За результатами дослідження можна зробити висновок, що застосування спіральної гімнастики у студентів першого року навчання сприяло зменшенню проявів вегетосудинної дистонії за результатами кліноортостатичної проби та зменшення рівня ситуативної тривожності за шкалою Спілберга Ханіна. Головним принципом покращення стану студентів основної групи був принцип систематичності та поступовості фізичних навантажень.

Таким чином, аналіз показників вегетативного статусу та рівня тривожності студентів першого курсу ЗНУ підтверджує ефективність спіральної гімнастики для нормалізації вегетативного забезпечення серцевосудинної системи та зменшення рівня ситуативної тривожності.

Список бібліографічних посилань

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. - 270 с.
2. Григус І.М, Старіков В.І, Євтух М.І. Оцінювання функціональних резервних можливостей організму та покращення фізичної працездатності студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 20. С. 51-56.
4. Пак ЧжеВу. Тринаціальна спіральна гімнастика: Пер. з англ. М.: Суджок Академія, 2003. 494 с
5. Позмогова Н.В., Семешко М. Використання спіральної гімнастики у відновленні здоров'я та професійної активності молоді. *Молода наука: збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених*. м. Запоріжжя, 15-17 квітня 2019 р.. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. Т. 3. С. 227-228.
6. Позмогова Н.В., Мацола Л. Аналіз стану здоров'я студентів молодших курсів здоров'язбережувальних спеціальностей. *Молода наука: збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених*. м. Запоріжжя, 15-17 квітня 2019 р.. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. Т. 3. С. 197-198.
7. Pelech I.V., Grygus I.M. Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6 (2):87-98.



УДК 378.147/359

Поливанюк В. В.,

ад'юнкт науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем
фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
навчально-наукового інституту фізичної культури та
спортивно-оздоровчих технологій Національного університету
оборони України імені Івана Черняхівського;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4737-1218>;

Шемчук В. А.,

кандидат педагогічних наук,
начальник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем
фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
навчально-наукового інституту фізичної культури та
спортивно-оздоровчих технологій Національного університету
оборони України імені Івана Черняхівського;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8873-0443>

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ключові слова: педагогічні умови, професійна компетентність, професійний розвиток, саморозвиток.

Polyvanyuk V. V., Shemchuk V. A. PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Key words: pedagogical conditions, professional competence, professional development, self-development.

Актуальність дослідження. Для освітньої системи характерна певна дисгармонія з потребами сучасного соціуму. Відповідно, наслідком цього є значне поглиблення та загострення освітніх проблем. Тому питання щодо професійної підготовки майбутніх військових фахівців в нашій країні посідають ключове місце у сучасних педагогічних та психологічних дослідженнях. До того ж, актуальність проблеми визначення педагогічних умов формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту збройних сил України зумовлена євроінтеграцією України, курсом нашої держави на вступ до НАТО, сучасними подіями на сході України.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних наукових досліджень у сфері підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України свідчить, що більшість наукових джерел стосується системи базової вищої освіти, в якій починається перехід до багаторівневої структури з різноманітними формами підготовки спеціалістів з фізичної культури і спорту. В свою чергу питання визначення педагогічних умов формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України залишаються недостатньо дослідженими.

У ході дослідження проаналізовані наукові праці з проблеми визначення категорії «педагогічні умови» (Б. Гершунський [3], А. Смолюк [6], та ін.), визначення організаційно-



педагогічних умов формування професійної компетентності як складової професійної діяльності майбутніх спеціалістів (Т. Вдовичин [2], О. Діденко [4], О. Онаць [5], В. Шемчук [9-11]), зокрема – військових фахівців фізичної культури і спорту (О.Петрачков [7], Д. Погребняк [8]).

Мета дослідження полягає у дослідженні теоретичних підходів до аналізу педагогічних умов формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців з фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «педагогічні умови» стоїть різних аспектів процесу навчання, виховання та розвитку: цілей, принципів, змісту, методів, форм, засобів тощо. Цей термін може позначати як цілісний освітній процес, так і характеризувати окремі його сторони чи елементи. Процес формування професійної компетентності військових фахівців фізичної культури і спорту неможливий без спеціально спроектованих організаційно-педагогічних умов. Для розуміння сутності категорії «педагогічна умова» доцільно дослідити тлумачення змісту зазначеного явища. Важливим для цього дослідження є трактування терміну «умова» з психологічної точки зору як сукупності явищ зовнішнього та внутрішнього середовища, які можуть здійснювати вплив на розвиток конкретного явища, що опосередковується активністю особи чи певної групи осіб.

Педагогічні дослідження спираються на філософське тлумачення категорії «умова» як вираження ставлення предмета до навколишніх явищ, без яких він існувати не може, а також на психологічне осмислення умов як причин, чинників, засобів, під впливом яких відбувається формування професійної компетентності особистості. Дослідник Б. Гершунський вважав, що предметом методології педагогіки є: безпосередні педагогічні знання, способи їх здобуття, умови їхнього практичного впровадження і визначення предмета педагогіки [3, с. 61].

В роботах Шемчука В.А., теоретично обґрунтовано педагогічні (організаційно-педагогічні) умови розвитку управлінського мислення майбутніх магістрів військового управління в системі післядипломної освіти: створення професійно орієнтованого навчального середовища в університеті; обґрунтування такого змісту управлінської підготовки, який враховує цілі, завдання, принципи та специфіку майбутньої управлінської діяльності, а також сприяє розвитку управлінського мислення як майбутніх суб'єктів цієї ланки управління; застосовування професійно орієнтованих методик і дидактичних технологій проведення навчальних заходів, які мають методично обґрунтовано стимулювати розвиток і вдосконалення мисленнєвих процесів із врахуванням вікових особливостей, військово-професійного й управлінського досвіду, майбутніх кар'єрних перспектив і посадових компетенцій; забезпечення самоменеджменту слухачів у навчальній діяльності; забезпечення міжпредметних зв'язків між навчальними дисциплінами [10, с. 184-185; 11, с. 386-387].

Деякі сучасні дослідники аналізують педагогічні умови як фактори (або чинники), Узагальнюючи теоретико-методологічні підходи до проблеми дослідження, доцільно стверджувати, що організаційно-педагогічні умови формування професійної компетентності виступають складовим елементом педагогічної системи (цілісного педагогічного процесу); відображають сукупність можливостей освітнього середовища вищого військового навчального закладу (цілеспрямовано конструюються заходи впливу взаємодії освітніх суб'єктів: зміст, навчальні та виховні методи, прийоми і форми, програмно-методичне забезпечення навчально-виховного процесу) і матеріально-просторового середовища (відповідне навчальне та технічне обладнання тощо), що впливають на існування і функціонування освітньої системи. Для їхньої структури характерна наявність як внутрішніх елементів, що впливають на розвиток особистісної сфери суб'єктів освітнього процесу, так і зовнішніх обставин цього процесу. Відповідним



чином обґрунтована реалізація педагогічних умов формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців забезпечить ефективне функціонування та розвиток педагогічної системи, стимулюватиме готовність до професійного розвитку і саморозвитку.

Відповідно, в контексті цього дослідження під організаційно-педагогічними умовами варто розуміти спеціально спроектовані фактори впливу на зовнішні та внутрішні обставини професійної підготовки майбутніх начальників фізичної культури і спорту військових частин, які сприяють їхньому професійному розвитку і саморозвитку, готовності до розвитку як професійних, так і особистісних здібностей, формуванню стійких професійних компетенцій в умовах освітнього середовища вищого військового навчального закладу. З огляду на викладене, використання можливостей освітнього середовища передбачає реалізацію сукупності об'єктивних зовнішніх щодо курсантів предметно-просторових умов, соціальних об'єктів та освітніх факторів і впливів (зміст освіти, форми організації освітнього процесу, методи, технології тощо), необхідних для ефективного саморозвитку особистості майбутнього військового фахівця.

З урахування наведених аспектів, успішний розвиток професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту може відбуватися за реалізації таких педагогічних умов:

- ✓ педагогічне моделювання розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗС України - це системна педагогічна умова. Моделювання передбачає можливість відобразити ключові властивості розвитку професійної компетентності;

- ✓ розробка сучасної комплексної методики розвитку професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту ЗС України: уявляє собою визначену навчальну систему, засновану на положеннях компетентнісного, системного та суб'єктно-діяльного підходів;

- ✓ розвиток практичних знань, умінь та навичок (включаючи і самопідготовку офіцерів);

- ✓ забезпечення саморозвитку військових фахівців у процесі навчання: передбачає формування умов для актуалізації їх навчальної суб'єктності та суб'єктної поведінки у навчально-пізнавальній діяльності;

- ✓ застосування об'єктивних критеріїв оцінки рівнів розвитку професійної компетентності майбутніх військових фахівців: в якості критерію розуміється визначальна ознака, яка характеризує конкретні якісні аспекти явища, що досліджується, та надає можливість встановити ступінь його сформованості, розвиненості, покращення та ін. Критерії знаходять своє вираження в показниках і через це існує можливість статистичного вимірювання та оцінювання певних проявів досліджуваного явища. Для визначення кількісних та якісних характеристик розвитку професійної компетентності майбутніх військових фахівців критерії оцінювання мають бути об'єктивними, надійними, ефективними та достовірними [8, с. 162].

Також, для визначення професійної компетентності викладено, змістово-функціональна модель формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту у *ВВНЗ*, яка містить: цільовий, організаційно-змістовий та результативно-оцінний блоки [9, с. 244-246].

За умови комбінування усіх функцій, майбутній фахівець фізичної культури і спорту ЗС України стане наставником, що сприятиме формуванню умов для налагодження повноцінної та позитивної взаємодії й співпраці з оточуючим колективом, а також для формування особистості професіонала з педагогічної точки зору. Реалізація педагогічних умов формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців у процесі вивчення фахових дисциплін має бути спрямована на забезпечення розвитку їх ключових умінь як компетентних спеціалістів:



- 1) проектувати освітній процес, вдало конструювати навчальний матеріал, уміло моделювати й розв'язувати педагогічні ситуації;
- 2) сприймати психічний стан слухачів, визначати особливості стосунків у військовому колективі;
- 3) ставити коректні завдання, координувати діяльність курсантів, співпрацювати з ними в освітньому процесі;
- 4) виробляти сміливе, гнучке та позитивне мислення в пошуках оптимального вибору форм і методів навчально-виховної діяльності офіцерів;
- 5) оволодівати новими науково-педагогічними й науково-технічними знаннями, передовими, а також нетрадиційними і нестандартними методами ефективного регулювання стосунків з колегами, слухачами (курсантами);
- 6) здійснювати емоційний вплив на слухачів (курсантів);
- 7) проводити моніторинг навчання, виховання та розвитку офіцерів;
- 8) виявляти рівень ефективності та успішності власної діяльності.

Педагогічні умови формування професійної компетентності мають бути системними та містити методологічні, теоретичні, методичні та практичні аспекти професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Успішний розвиток професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту має відбуватися при реалізації певних педагогічних умов: 1) педагогічне моделювання розвитку їхньої професійної компетентності; 2) формування сучасної комплексної методики розвитку досліджуваної професійної компетентності; 3) забезпечення саморозвитку начальників фізичної підготовки і спорту у навчальному процесі; 4) застосування об'єктивних критеріїв оцінювання рівнів розвитку професійної компетентності майбутніх військових фахівців.

Висновки. Таким чином, педагогічні умови формування професійної компетентності військових фахівців уявляють собою спеціально спроектовані фактори впливу на зовнішні та внутрішні обставини професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗС України, які сприяють їхньому професійному розвитку і саморозвитку, готовності до розвитку як професійних, так і особистісних здібностей, формуванню стійких професійних компетенцій в умовах освітнього середовища вищого військового навчального закладу.

Список бібліографічних посилань

1. Березовська І.В. Особливості розвитку вольових якостей студентів у навчально-професійній діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 23 с.
2. Вдовичин Т.Я. Обґрунтування організаційно-педагогічних умов для забезпечення навчального процесу майбутніх бакалаврів інформатики. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: [зб. наук. пр.]; Редкол.: І.А. Зязюн (голова) та ін. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2013. Вип. 34. С. 225-229.
3. Гершунский Б.С. Философия образования : учебн. пособ. для студентов высших и средних педагогических учебных заведений. М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. 432 с.
4. Діденко О. Умови формування індивідуального стилю педагогічної діяльності викладача військового вищого навчального закладу // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2008. №2. С. 31-34.
5. Онаць О.В. Практика формування професійної компетентності молодого вчителя. Шлях освіти. 2012. №3. С. 34-39.
6. Смолюк А.І. Професійний саморозвиток майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу: дис. ... канд. пед. наук зі спеціальності 13.00.04: Теорія і методика професійної освіти. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2017. 240 с.



7. Петрачков О.В. Визначення педагогічних умов формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України/ В. Шемчук, О. Петрачков. – Київ : Військова освіта, 2021. № 1 (43). – С. 120-129.

8. Погребняк Д.В. Організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних Сил України в системі післядипломної освіти. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2018. Випуск 4 (95). С. 160-165.

9. Шемчук В. Модель формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту / В. Шемчук, В. Поливанюк, Ю. Муштатов, О. Федоренко, А. Одеров. – Дрогобич : Актуальні питання гуманітарних наук ДДПУ ім. І.Франка, 2020. Вип. 29. Т. 4. – С. 240-248.

10. Шемчук В. А. Педагогічні умови розвитку управлінського мислення майбутніх магістрів військового управління в системі післядипломної освіти: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» (Педагогічні науки) / В. А. Шемчук. К., 2012. – 288 с.

11. Шемчук В. А. Організаційно-педагогічні умови розвитку управлінського мислення майбутніх магістрів військового управління / В.А. Шемчук // Матеріали III Всеармійської наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях» – К.: НУОУ, 2011, С. 386-387.

УДК 343(477)

Сняданко І. І.,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»;

Партико Н. В.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології,
доцент кафедри іноземних мов
Національного університету «Львівська політехніка»;

Серветник А. А.,

лайф коуч, психологічний центр «Верде»

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗЛОЧИННОСТІ НЕПОВНОЛІТНІХ

Ключові слова: психологія, підлітки, злочинність, превентивні заходи, психологічний супровід.

Snyadanko I. I., Partiko N. V., Servetnik A. A. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF JUVENILE CRIME

Key words: psychology, adolescents, crime, preventive measures, psychological support.

Численними дослідженнями встановлено, що поведінка неповнолітніх (у тому числі й кримінального характеру) має особливо високу чутливість до різних негативних впливів, що виникають у різноманітних ситуаціях їх життєдіяльності.



Разом із тим соціальне тло треба розглядати як своєрідну сукупність негативних (криміногенних) і позитивних (антикриміногенних) чинників, які залежно від міри своєї вираженості визначатимуть тенденції і конкретні масштаби підліткової злочинності.

Підлітковий вік породжує безліч найрізноманітніших проблем і для самих неповнолітніх, і для суспільства, на якому лежить відповідальність, по-перше, за створення нормальних умов життя і виховання дітей з урахуванням усіх труднощів перехідного віку і, по-друге, за забезпечення соціального контролю за їх поведінкою. Зрозуміло, що масштаби й нагальність цих проблем багаторазово помножуються в період стрімких соціальних змін і нестабільності, що пов'язані з особливостями сучасного етапу реформування Української держави і суспільства.

Сім'я традиційно займає важливе місце у процесі становлення особистості. Також неповнолітні залучаються до навчального мікросередовища, з'являється більш інтенсивне спілкування з однолітками. Підліток завжди сприймає соціальний досвід оточення. Сім'я в цьому плані є першим соціальним миром, закладає морально-етичні основи життя, формує поняття добра і зла, правомірної протиправної поведінки, а також цілий ряд інших знань, навичок, інтересів і потреб, які надалі будуть становити основу етично-правових установок особи. У зв'язку з цим Ю. М. Антонян і В. В. Гульдан зазначають, що стане чи ні підліток на шлях правопорушень, "залежить від соціалізації індивіда в широкому контексті виховних та інших впливів на нього з перших днів життя, емоційних відносин, що складаються з батьками".

На етапі раннього дитинства і в період дорослішання підлітка особливе значення мають етична і правова орієнтація сім'ї, рівень виховних дій і безконфліктних стосунків, що склався в ній. Це зумовлено ще й тим, що сприйняття соціальної дійсності, норм поведінки починається з копіювання дитиною звичок, поведінки, стосунків батьків з іншими людьми старшого покоління.

Несприятливий клімат у сім'ї, конфлікти, сварки, насильство, пияцтво виступають могутнім криміногенним чинником, що формує насильницьку й іншу протиправну мотивацію, сприяє "звиканню" до такого поведінкового стереотипу.

Одним із найважливіших чинників соціалізації дитини-підлітка є матеріальні й побутові умови життя сім'ї. Недостатнє фінансове забезпечення сім'ї звужує число життєвих шансів для дитини. Вона має значно менше можливостей здобути гідну освіту і конкурентоздатну професію, ніж її забезпечені однолітки.

Низький рівень матеріальної забезпеченості сім'ї часто стимулює формування у дітей психології відторгнутих суспільством, аутсайдерів, а вона у свою чергу зумовлює негативне ставлення до праці й навчання, неповагу до закону і базових цінностей суспільства, виступає як один з суб'єктивних чинників криміналізації свідомості і, як наслідок, злочинної поведінки.

Умови сімейного виховання неповнолітніх істотно погіршуються у зв'язку з процесом руйнування повноцінної батьківської сім'ї, що інтенсивно розвивається, спотворення її структури, внаслідок чого все більше дітей і підлітків виховуються одним із батьків.

І найгірше, коли дитина відчуває себе чужою і безпорадною в сімейному оточенні, тим більше, коли розуміє, що це оточення просто вороже йому. У цьому плані наявні такі дані.

Дослідження особистісної поведінки вбивць показало, що серед них бажаною дитиною в сім'ї вважають себе 58 % опитаних, тоді як у контрольній групі (законослухняних громадян) такими вважають себе 82 %. У рамках іншого дослідження зафіксовано, що близько 80 % вбивць відчували дефіцит тепла в дитинстві, насамперед, з боку матері.

Узагальнюючи зазначене вище, можна підсумувати, що сімейне неблагополуччя виступає найголовнішим чинником, першоосновою формування такого типу особистості, яка виявлятиме свої негативні якості, звички не тільки в підлітковому, а й у молодому віці.



Негативні процеси стосуються не тільки сім'ї, а й інших основних інститутів виховання підлітків. Різко ускладнилося становище з дошкільним вихованням дітей, відбулося скорочення мережі дошкільних установ, шкільна система, що має здійснювати багаторічну дію на формування особистості, значно атрофувалася. Недостатньо виконуються покладені на школи й інші навчальні заклади важливі виховні функції щодо формування соціально позитивних цінностей у неповнолітніх, хоча вони потенційно мають такі можливості.

По-перше, в навчальному закладі неповнолітній перебуває по 6–7 годин на добу. Тут відбувається його дорослішання, змінюється поведінка, погляди, інтереси. По-друге, навчально-виховний процес має бути спрямований не тільки на надання суми знань, а й формування світоглядної позиції, правосвідомості, етичної установки. Це вимагає не тільки постійного вдосконалення виховної роботи з учнями, а й виховно-профілактичної роботи з підлітками, схильними до скоєння правопорушень, з тим, щоб нейтралізувати або усунути, спільно з іншими суб'єктами профілактики, негативний вплив на неповнолітніх у сім'ї, побутовій сфері.

Рівень виховної роботи в навчальних закладах помітно знизився, сучасні педагоги вже не орієнтовані на виконання саме виховних функцій, компенсацію хиб сімейного виховання. Замість школи й інших навчальних установ головним вихователем, особливо для підлітків з неблагополучних сімей, що належать до так званої групи ризику, стають стихія соціального середовища з її економічними, етичними і соціальними катастрофами. Школи і пришкільні території стали місцями розподілу сфер впливу між ворогуючими підлітково-молодіжними угрупованнями, в яких відбуваються бійки, здирства грошей у молодших.

Втеча з сім'ї, безцільне проведення часу підлітків на вулиці, на думку Р. В. Абизова, є початковим етапом формування антигромадської спрямованості особистості. Наступним етапом антигромадської спрямованості буде байдуже ставлення до навчання, пропуск занять і подальше залишення неповнолітнім школи. Останнім часом значно знизилась доступність неповнолітніх до культурних цінностей. Гальмуються процеси розроблення і реалізації програм цільового використання установ культури, слабе фінансування яких за рахунок бюджетних засобів призвело до різкого їх скорочення. Суттєво і помітно зменшилися можливості бібліотек у поповненні своїх фондів.

Відчуження підлітків від первинних соціально корисних груп, таких як сім'я, клас, навчальна група, виробничий колектив порушує механізми соціалізації особистості. Поведінка неповнолітніх залежить від особливостей груп, в яких вони перебувають. А вплив групи може виражатись як з позиції "ситуативної солідарності", так і у психічному примушенні та провокації деяких підлітків до вчинення злочинів.

Негативні соціальні чинники, процеси й явища, пов'язані з вихованням і формуванням особистості неповнолітнього, багато в чому сприяють виникненню антигромадських мотивів поведінки. Слід зазначити, що складний і багато в чому суперечливий процес детермінації різним чином діє на підлітка й однаковий набір негативних чинників, процесів і явищ по-різному виявляється в мотивації поведінки неповнолітніх, їх поглядах, установках, інтересах. У підлітка завжди є реальна можливість дотримуватись загальноприйнятих норм й правил поведінки і норм закону, спираючись на систему соціальних цінностей. Але підліткові це набагато складніше, ніж дорослому. І все-таки намір вчинити злочин особа приймає всупереч тому, що в її розпорядженні є реальні варіанти соціально-позитивної поведінки.

Система кримінально-правових засобів протидії злочинності неповнолітніх має стати збалансованою, комплексною, відображати гуманістичні й демократичні принципи попередження і скорочення виявів протиправної поведінки підлітків, а також встановлювати жорсткі заходи в боротьбі зі злочинними посяганнями на їх права і законні інтереси.



Список бібліографічних посилань

1. Височіна Н., Гуніна Л., Хацаюк О., Котляренко Л., Головащенко Р., А. Івченко. Модель психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. *Військова освіта*. 2021. № 1 (43). С. 24-43.

УДК 378.147:[351.743:796](477)(045)

Самсонов Ю. В.,

кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри вогневої підготовки
Національної академії Національної гвардії України;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5973-7988>;

Калюжний М. Г.,

старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2030-3597>;

Лукін Б. П.,

викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4952-7407>

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ ДО БОЙОВОГО ЗАСТОСУВАННЯ ПЕРЕНЕСНИХ ЗЕНІТНО-РАКЕТНИХ КОМПЛЕКСІВ З АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ТАКТИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ключові слова: *готовність, майбутні офіцери, правоохоронці, педагогічні умови, професійна освіта, професійні компетентності, тактична та спеціальна фізична підготовка.*

Samsonov Y. V., Kalyuzhny M. G., Lukin B. P. PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF FUTURE READINESS LAW ENFORCEMENT OFFICERS FOR COMBAT APPLICATION OF PORTABLE AIRCRAFT-ROCKET COMPLEXES WITH ACCENTED USE OF TAKTICHTIC TACTICNO TACTICS

Key words: *readiness, future officers, law enforcement officers, pedagogical conditions, professional education, professional competencies, tactical and special physical training.*

Постановка проблеми. На сьогодні підготовка висококваліфікованих офіцерських кадрів для потреб правоохоронних органів інституцій сектору безпеки і оборони України (НГУ, НПУ, СБУ тощо), здійснюється у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання (вищих військових навчальних закладах). Освітній процес



майбутніх офіцерів зазначених вище спеціальних закладів вищої освіти організовується із урахуванням світових стандартів (НАТО, Інтерполу тощо), що сприяє ефективному формуванню у них професійних компетентностей. Не оминула позитивних змін (ефективної трансформації) й система вогневої підготовки майбутніх офіцерів зазначених вище інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ), освітній процес яких передбачає використання сучасних та ефективних (високофункціональних) технічних засобів навчання, наукового інструментарію, тренажерів, новітніх зразків озброєння і техніки (боєприпасів), що сприяє їх всебічній професійній підготовленості, а також збалансованому й ефективному формуванню професійних компетентностей необхідних для виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності (СБОД).

Система професійної (індивідуальної, службової) підготовки правоохоронців зазначених вище категорій, а також її якість й ефективність наряду залежить від рівня тактичної та спеціальної фізичної підготовленості особового складу. На сьогодні неможливо забезпечити ефективне виконання завдань за призначенням підлеглим особовим складом без значних фізичних зусиль, тому саме рівень спеціальної фізичної підготовленості – є інтегральним показником сформованості професійних компетентностей правоохоронців, у тому числі й у напрямі їх вогневої підготовки.

Беручи до уваги техніко-тактичні характеристики, бойове призначення сучасних переносних зенітно-ракетних комплексів (ПЗРК), а також відповідно до аналізу змістової частини планів, програм професійної (індивідуальної, службової) підготовки правоохоронців СБОУ, у тому числі й майбутніх офіцерів, на сьогодні актуальним є розвиток й удосконалення рівня тактичної та спеціальної фізичної підготовленості (інших професійних компетентностей) посадових осіб бойових розрахунків ПЗРК різних систем, що забезпечить їх готовність до виконання завдань за призначенням у різних умовах СБОД.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт: кафедри вогневої підготовки Національної академії Національної гвардії України; кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ, а також профільних кафедр закладів вищої освіти України відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний ініціативний науковий проект «Функціональність», 2020-2021 р. р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у напрямі формування готовності військовослужбовців та правоохоронців СБОУ до виконання завдань за призначенням у різних умовах СБОД дозволив членам науково-дослідної групи (Ю. Самсонов, М. Калюжний, Б. Лукін, Н. Партико – провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки) визначити низку наукових праць [1-3], у яких розкриваються актуальні питання підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів для інституцій СБОУ. Не дивлячись на значну кількість робіт [4-6] з обраного напрямку наукової розвідки, питанням розроблення та апробації педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до дій у складі бойових розрахунків ПЗРК «Ігла» [7] в системі професійної освіти із акцентованим використанням засобів тактичної та спеціальної фізичної підготовки (ТСФП) присвячено недостатньо досліджень, що потребує подальших наукових розвідок.

Мета дослідження – розроблення та апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців (на прикладі курсантів Національної академії Національної гвардії України) до дій у складі бойових розрахунків ПЗРК «Ігла» в системі професійної освіти із акцентованим використанням засобів тактичної та спеціальної фізичної підготовки.

В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні **методи дослідження**: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (експертне оцінювання, кореляційний аналіз) тощо. Крім цього,



використано власний досвід організації системи професійної освіти (вогневої, тактичної та спеціальної фізичної підготовки) правоохоронців інституцій СБОУ.

Виклад основного матеріалу. Дослідження організовано упродовж трьох етапів (червень 2019 р. – листопад 2021 р.). В процесі дослідно-аналітичної роботи (1 етап дослідження, червень-серпень 2019 р.) членами науково-дослідної групи (НДГ) проведено аналіз науково-методичної літератури, а також здійснено визначення сутнісних характеристик, критеріїв та рівнів сформованості готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців інституцій СБОУ до дій у складі бойових розрахунків ПЗРК «Ігла» в системі професійної освіти із акцентованим використанням засобів ТСФП.

У подальшому (2 етап дослідження, серпень – вересень 2019 р.) членами НДГ було проаналізовано низку науково-методичної та довідкової літератури [8-12], яка регламентує організацію системи професійної освіти майбутніх офіцерів Національної гвардії України (НГУ). Крім цього, членами НДГ встановлено, що існуюча система підготовки кадрів для НГУ й інших інституцій СБОУ не в повній мірі забезпечує формування у них професійних компетентностей, які необхідні для практичного виконання обов'язків у складі бойових розрахунків ПЗРК «Ігла» й інших комплексів, що потребує відповідної модернізації діючих програм їх підготовки із урахуванням вимог сьогодення.

Враховуючи вище викладене, членами НДГ обґрунтовано доцільність впровадження у систему вогневої та ТСФП курсантів Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ) педагогічних умов формування їх готовності до дій у складі бойових розрахунків ПЗРК «Ігла» (інших комплексів) в системі професійної освіти із акцентованим використанням засобів тактичної та спеціальної фізичної підготовки [13]. У якості основних засобів тактичної та спеціальної фізичної підготовки нами обрані комплекси фізичних вправ, спеціальні вправи (квестові, ситуативні завдання), які забезпечують підготовку організму майбутніх офіцерів до виконання рухових завдань (відпрацювання навчальних питань основної частини) під час практичних занять з вогневої, тактичної та спеціальної фізичної підготовки.

У динаміці третього етапу дослідження (жовтень 2019 р. – листопад 2021 р.), членами НДГ організовано педагогічний експеримент, який передбачав практичну апробацію розроблених «педагогічних умов» [13]. В педагогічному експерименті прийняли участь майбутні офіцери (курсанти старших курсів командно-штабного факультету НАНГУ, чоловіки, $n=24$). Всі учасники педагогічного експерименту дали згоду на участь в дослідженнях. Надалі майбутніх офіцерів було розподілено на дві репрезентативні групи: контрольну (Кг, $n=12$ чол.) та експериментальну (Ег, $n=12$ чол.). До початку практичної апробації розроблених «педагогічних умов» [13], досліджувані показники у майбутніх офіцерів, учасників Кг та Ег за рівнем сформованості їхньої готовності до дій у складі бойових розрахунків ПЗРК «Ігла» в системі професійної освіти із акцентованим використанням засобів тактичної та спеціальної фізичної підготовки достовірно не відрізнялися ($P \geq 0,05$).

З метою формування професійних компетентностей необхідних для забезпечення готовності курсантів досліджуваної категорії до дій у складі бойових розрахунків ПЗРК «Ігла» (виконання завдань за призначенням у різних умовах СБОД) представниками Кг під час практичних занять в системі вогневої, тактичної та спеціальної фізичної підготовки (форм фізичної підготовки), використовувався діючий комплекс навчально-методичного забезпечення [7-12]. У свою чергу, досліджувані курсанти Ег в системі вогневої, тактичної та спеціальної фізичної підготовки (форм фізичної підготовки) додатково використовували розроблені нами «педагогічні умови» [13].

Розроблені членами НДГ «педагогічні умови» [13] використовувалися досліджуваними курсантами Ег двічі на тиждень упродовж третього етапу дослідження, що сприяло стійкому формуванню у них зазначених вище професійних компетентностей. Варто також зауважити, що дослідження ефективності сформованості зазначених



вище професійних компетентностей у курсантів Кг та Ег здійснено відповідно до діючої нормативної бази з вогневої, тактичної та спеціальної фізичної підготовки (членами НДГ використано метод експертного оцінювання, визначено загальний рівень сформованості професійних компетентностей досліджуваних курсантів Кг та Ег за чотирьох бальною шкалою оцінювання, де «5» – максимальний бал, а «2» – мінімальний).

При порівнянні показників до та після використання розроблених членами НДГ педагогічних умов [13] із акцентованим використанням засобів ТСФП встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах, зросли відносно вихідних даних, і ці відмінності переважно є достовірні (Ег, $P \leq 0,05$).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Внаслідок проведення емпіричного дослідження членами НДГ розроблено та апробовано педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів НГУ до дій у складі бойових розрахунків ПЗРК «Ігла» в системі професійної освіти із акцентованим використанням засобів ТСФП. Аналізуючи отриманні результати вважаємо, що зазначені вище «педагогічні умови» можуть також використовуватися в системі професійної освіти офіцерів інших інституцій СБОУ.

Членами НДГ також встановлено, що професійна діяльність досліджуваних курсантів-правоохоронців відбувається під впливом значних психофізичних навантажень, які знижують ефективність виконання ними завдань за призначенням. Так, після значного психофізичного навантаження (подолання штучних та природних перешкод, бігу по пересіченій місцевості, застосування заходів фізичного впливу, сили тощо) погіршуються результати ураження цілей з ПЗРК «Ігла» – на $19 \pm 2,1$ % у представників Ег, та $21 \pm 1,6$ % відповідно у курсантів Кг.

У свою чергу, поетапна організація практичних занять з вогневої, тактичної та спеціальної фізичної підготовки в освітньому процесі курсантів НАНГУ, дозволило членам НДГ суттєво підвищити показники рівня сформованості професійних компетентностей у представників Ег. Таким чином, мету дослідження досягнуто, а поставлені перед нами завдання – виконані.

Результати дослідження впроваджено в освітній процес майбутніх офіцерів НАНГУ. Напрями подальших досліджень передбачають удосконалення техніки та тактики застосування заходів фізичного впливу, сили майбутніми офіцерами-правоохоронцями у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Моргунов О. А. Удосконалення прикладних навичок практичної стрільби в системі професійної освіти Національної поліції України / О. А. Моргунов, О. А. Ярещенко, О. В. Хацаюк. – Харків : Честь і закон, 2016. № 1. – С. 49-56.
2. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rre-m/13.2/431>.
3. Шемчук В. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки / В. Шемчук, О. Хацаюк, В. Соколовський, А. Ковтуненко, О. Корнієнко, Ю. Муштатов. – Київ : Військова освіта, 2021. № 1 (43). – С. 360-381.
4. Черніченко Ю. М. Перевірка бою та приведення до нормального бою стрілецької зброї : навч. посібн. / Ю. М. Черніченко, В. В. Задирака, О. І. Гуненко. – Харків : Військ. ін-т ВВ МВС України, 2003. – 47 с.
5. Марков О. В. Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів різних інституцій сектора безпеки і оборони України в системі вогневої підготовки з використанням сучасних технічних засобів навчання / О. В. Марков, Ю. В. Самсонов, С. В. Бородин, В. А. Шемчук, І. О. Атаманенко. – Одеса : Інноваційна педагогіка, 2021. № 32 Т. 2. – С. 60-74.
6. Самсонов Ю. В. Сутнісні характеристики, критерії та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до дій у складі бойових розрахунків ПТРК в системі професійної



освіти із використанням засобів СФП / Ю. В. Самсонов, О. А. Ярещенко. – Харків : Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств, 2021. № 15. – С. 49-61.

7. Пістряк П. В., Методичні рекомендації по використанню комплексного тренажера переносного зенітного ракетного комплексу «Ігла» : метод. реком. / П. В. Пістряк, В. В. Афанасьєв. – Харків : НАНГУ, 2016. – 190 с.

8. Пістряк П. В., Робоча програма навчальної дисципліни «Бойове застосування озброєння» (25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону) : РПНД / П. В. Пістряк, О. В. Марков, В. В. Афанасьєв, Ю. В. Самсонов, В. В. Соколовський. – Харків : НАНГУ, 2019. – 41 с.

9. Лещеня С. В. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : інструкція / С. В. Лещеня, І. П. Орленко, А. О. Мелешко, С. С. Забродський – Київ : ІВЦ НГУ, 2019. – 146 с.

10. Хацаюк О. В. Робоча програма навчальної дисципліни ЦПП 14 «Спеціальна фізична підготовка» (25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону) : РПНД / О. В. Хацаюк. – Харків : НАНГУ, 2018. – 44 с.

11. Курс стрільб із стрілецької зброї та озброєння бойових машин НГУ : курс стрільб / Наказ КНГУ від 14.03.2016 №151. – Київ : ГУНГУ, 2018. – 189 с.

12. Про підготовку військовослужбовців, військових частин (підрозділів) НГУ : наказ / наказ КНГУ від 14.03.2016 №151. – Київ : ГУНГУ, 2018. – 152 с.

13. Самсонов Ю. Результати дослідно-експериментальної перевірки педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів до бойового застосування ПТРК «Фагот» із використанням засобів СФП / Ю. Самсонов, Н. Партико, К. Дяченко, М. Курилов, Б. Кушнар'єв, А. Хоменко. – Київ : Військова освіта, 2021. № 2 (44). – С. 360-381.

УДК 378.1

Скрипченко І. Т.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5895-3099>;

Счастливцев В. І.,

старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6025-6783>

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СКЕЛЕДРОМІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Ключові слова: скеледроми, професійна підготовка, підвищення якості навчання.

**Skrypchenko I. T., Schastlyvets V. I. POSSIBILITIES OF USING WALL CLIMBING
SIMULATOR IN THE PROFESSIONAL TRAINING IN UNIVERSITY WITH SPECIFIC
CONDITIONS**

Key words: wall climbing, professional training, improving the quality of education.



Актуальність дослідження Аналіз останніх досліджень та публікацій. У теперішній час помітно зростає потреба у кваліфікованих професіоналах (спецпризначенці, поліцейські, рятівники, військові, пожежники тощо), які будуть здійснювати специфічну діяльність та не тільки у державних установах, а й приватних, кількість об'єктів яких в Україні суттєво зростає.

Таких фахівців готують у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, де велику увагу приділяють формуванню спеціальних компетентностей, які допоможуть якісно виконувати свої професійні обов'язки. Проте, щоб підготувати такого фахівця закладу вищої освіти необхідно надати йому комплекс знань, навичок та умінь, які вони зможуть втілювати на практиці.

Нині у світі накопичено значний різноаспектний досвід підготовки фахівців з таких спеціальностей [1]. Професійна підготовка співробітників змушує враховувати усі здобутки минулого і сучасного. Вона передбачає, щоб фахівець мав не лише високі моральні якості, мав відповідний стан здоров'я, а й був добре фізично підготовленими з навичками та знаннями особистої безпеки [2].

Такі фахівці під час навчання отримують тактичні знання, здатність орієнтуватися на місцевості, долати перешкоди, здатність працювати в складі команди. Навчити майбутніх фахівців володінню спеціальним компетентностями у сучасних умовах можливо за рахунок використання сучасних тренажерів, таких як скеледром. Фахівцями доведено, що використання таких тренажерів у навчальному процесі сприяє підвищенню психофізіологічних показників та розвитку фізичних якостей тих, хто займається [3, 4, 5, 7, 8].

Мета дослідження полягає в здійсненні аналітичних досліджень щодо необхідності використання тренажерів, що імітують скальний рельєф у підготовці майбутніх фахівців, які навчаються у закладах освіти зі специфічними умовами навчання.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів, особистий практичний досвід.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведені нами дослідження показують, що у багатьох країнах світу спеціально для підготовки військових, спец. підрозділів, державних та приватних служб безпеки, поліцейських використовуються особливі тренувальні мілітарі скеледроми. Такі скеледроми встановлюються у частинах МНС, на військових полігонах, у військових частинах, на смугах перешкод, у клубах військово-патріотичного виховання, тренувальних військових базах та базах рятувальників.

Мілітарі скеледроми чудово підходять для тренування спецпідрозділів та військових, так як вміння лазити і правильно спускатися по стінах, висадка на гірську місцевість та дахи будівель з вертольотів тощо не може бути замінено будь-яким іншим видом спорту і можна виробити тільки на цих тренажерах. Вони призначені для тренувань, навчань та змагань особового складу, а також для відпрацювання спеціальних навичок.

Незважаючи на наявність типових рішень, кожен новий проект вирішується індивідуально після детального обговорення із Замовником технічного завдання, набору вимог та умов за розмірами, матеріалом, формою, висотою, специфікою скелелазних поверхонь залежно від того, які завдання необхідно вирішити. Конструкція більшості скеледромів дозволяє створювати 4 траси різного ступеня складності, при цьому можна самостійно змінювати рельєф та висоту підйому. Також скеледроми класифікують за матеріалом покриття та щитів: вони можуть бути виготовлені з бетону, на основі металевих каркасів з фанерним або пластиковим покриттям, з текстурним покриттям та гладкі, також існують пневматичні скеледроми. Скледром може бути представлений у вигляді традиційної щитової стінки, а може бути вирішений у вигляді «скелелазної башти» [9]. Скледроми можуть бути розташовані у закритому приміщенні і на вулиці, для відпрацювання різних видів тактичних та технічних завдань.



Спеціальні скеледроми комплектуються сходами, спусковими платформами, різними видами страховок, карнизами для багатокрокового страхування.

Під час занять з використанням скеледромів розвивається загальна фізична працездатність, швидкість рухів, силу м'язів, рухливість суглобів, психологічна витривалість, а також координація рухів [8, 10]. Майбутні професіонали, які присвячують своє життя роботі зі специфічними умовами праці не повинні відчувати страх до висоти, замкнутого простору та людської крові, вони повинні бути в постійній готовності та мати високу мотивацію прийти на допомогу. Робота в парах на скеледромах дозволяє відпрацьовувати такі елементи, а також елементи самострахування, що є найголовнішим у професійній діяльності.

При роботі на скеледромах необхідно знати: види та пристрої страхувальних систем (грудна; нижня (альтанка); комбінована); назви альпіністських вузлів, які застосовуються та використовуються; будову та призначення альпіністського спеціального спорядження; техніку роботи з мотузкою.

Необхідно навчатися під час практичних занять користуватися: засобами індивідуального захисту та безпеки; альпіністськими вузлами; спусковими та страхувальними пристроями; пристроєм підйому [11, 12].

Висновки. Практика застосування тренажерів, що імітують скельний рельєф, свідчить про розвиток цього напрямку в Україні. Використання скелелазних стендів у навчальному процесі дозволить суттєво розширити можливості заняття, придбати під час навчання у ЗВО спеціальні професійні навички: роботи з новітнім обладнанням та апаратурою; діяти незалежно, самостійно, відповідно до ситуації, що склалася; направлення злагоджених дій у складі підрозділу тощо. Доцільно керівникам ЗВО звернути увагу на доцільність використання скеледромів у навчальному процесі та поширенні цього напрямку роботу у подальшому.

Список бібліографічних посилань

1. Гнидюк О. Особливості фізичної підготовки співробітників поліції у країнах Європейського союзу. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: педагогічні науки, вип. 23, вип. 4, Березень 2021, С. 95-109, doi:10.32453/pedzbirnyk.v23i4.611.
2. Гальчинская Л.А., Анохин Г.И. Исследование основных факторов, влияющих на специальную подготовку плавсостава. *Перспективи вдосконалення фізичного виховання і спорту молоді*: матеріали І-ої регіональної науково-практичної конференції/под общ. ред. ВА Гальчинского. Севастополь: СевНТУ, 2010. С. 45.
3. Михайленко В.М., Михайленко В.Н. Вплив занять скелелазінням, на розвиток основних фізичних якостей студентів технічних ВНЗ. 2018.
4. Репко, Е.А., Козина, Ж.Л., Лещенко, В.Р., Гребнева, И.В., & Новиков, Ю.А. Рекреационное скалолазание как метод повышения функционального состояния студентов. *Health, sport, rehabilitation*. 2016. 2(3), 86-89.
5. Скрипченко І. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. №. 11. С. 62-69.
6. Скрипченко І.Т., Астахов В.А., Лашко В.П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Нова знань*. Науково-методичний альманах. Дніпропетровськ. 2016. №2. С. 44-45
7. Яночкин В.И., Сафонов А.Н., Филиппова Ю. В. Организация занятий спортивным скалолазанием в высших учебных заведениях. *Закономерности и тенденции инновационного развития общества*. – 2017. – С. 215-215.
8. Гінзбург І.В., Куліш О.О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу *The 8th International scientific and practical conference "Actual trends of modern scientific research"*(March 14-16, 2021). MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. С. 356.



9. Сога С.М., Михайленко В.М., Добровольський В.Е. Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. №. 3 (133). С. 116-119.

10. Векла П.П. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* (у циклі Анохінських читань): матер. Міжнарод. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94-104.

11. Лоскутов Д.А. Повышение эффективности организации профессиональной подготовки спасателей-альпинистов для проведения поисковых и аварийно-спасательных работ в различных условиях. – 2020.

12. Одинцов Л.Г. Разработка тренажеров для подготовки спасателей. *Технологии гражданской безопасности*. 2011. Т. 8. №. 4.

УДК 378.6:159.9.07

Скрипченко І. Т.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5895-3099>;

Ластовкін В. А.,

старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8875-6800>;

Рожеченко В. М.,

викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6034-2921>

ПРОЯВ РІЗНИХ ФОРМ АГРЕСИВНОСТІ ЯК ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ОХОРОНЦЯ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ У ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Ключові слова: агресивність, гендерні відмінності, охоронець, професійна діяльність.

Skrypchenko I. T., Lastovkin V. A., Rozhechenko V. M. MANIFESTATION OF VARIOUS FORMS OF AGGRESSIVENESS AS A PROPERTY OF THE SECURITY GUARD'S PERSONALITY IN PRACTICAL CLASSES AT THE UNIVERSITY WITH SPECIFIC CONDITIONS OF TRAINING

Key words: aggression, gender differences, security guard, professional activity.

Актуальність дослідження. В сучасних умовах сьогодення відмічається зростання агресивних тенденцій, що відображає одну із соціальних проблем суспільства.



Проблема агресивної поведінки особистості вже майже півстоліття є об'єктом досліджень різних галузей наук (психології, біології, соціології, екології). Напружена та нестійка соціально-економічна, екологічна та епідеміологічна обстановка, що склалася в даний час у нашій країні, зумовлює ріст різних відхилень в особистісному розвитку і поведінці людей. Найчастіше з проявами агресії у своїй професійній діяльності зустрічаються правоохоронці та охоронці. Їх діяльність часто здійснюється в екстремальних умовах та є стресогенною. Тому охоронці повинні володіти певними знаннями, вміннями та навичками самоволодіння або опанувальної поведінки в агресивному середовищі [1 – 3]. Професійна та психологічна підготовка охоронця є важливим та актуальним напрямом у підготовці майбутніх фахівців у закладах вищої освіти з особливими умовами навчання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поняття «агресія» визначається фахівцями, як поведінка, яка спричинює шкоду іншим людям. Проте, агресивну поведінку деякі психологи розглядають і як конструктивну: як активний та діяльний підхід до життя, свідому активність людини в напрямку досягнення поставлених цілей, енергійно наступаючі агресивні дії, позитивне ставлення до об'єкта агресії та позитивний результат внаслідок такої агресії [4].

Сьогодні існує велика кількість досліджень, які вивчали причини агресії, закономірності формування і прояву агресивної поведінки, її діагностику [4 – 6]. Проте, більшість означених питань ще й досі не знайшли свого вирішення: не визначено загально визнану теорію агресії і саме головне – чи можливо попередити або знизити рівень агресії.

З'явилися ряд досліджень щодо вивчення рівня агресивності у професійній діяльності [7 – 9]. Увагу дослідників привернула і сфера охоронної діяльності, де вивчалися різні особисті властивості правоохоронця [10 – 14]. Проте зазначимо, що поліцейський та охоронець керуються у своїй роботі різними Законами та нормативними і підзаконними актами, а значить мають і різні професійні та функціональні обов'язки (до змісту професійної діяльності охоронця відноситься: фізична охорона майна юридичних та фізичних осіб; нагляд за правопорядком на об'єкті). Ю.Л. Вітомський наголошує, що охоронники приватних охоронних підприємств є особливою професійною категорією, яку можуть складати лише особи з певними фізичними, психофізіологічними і особистісними якостями [2]. Останнім часом у пресі та на телебаченні ми спостерігаємо деякі випадки прояву агресивності зі сторони правоохоронців. Випадки перевищення поліцейськими своїх повноважень не поодинокі, і цей факт є загальновідомим. Почастішали такі випадки у громадських місцях (магазинах, кафе, ресторанах) коли і охоронці перевищують свої повноваження (у зв'язку з карантинними умовами тощо). З урахуванням цього виникає необхідність вивчення питання властивостей особистості охоронців, зокрема рівня агресивності.

Також з погляду на останні статистичні дані ми можемо стверджувати що у сучасному світі чисельність жінок у традиційно чоловічих професіях істотно збільшилася. Практика також свідчить, що в сфері охоронної діяльності (як державної, так і приватної) все більше працюють жінки. Науковцями доведено, що психофізіологічні та фізичні показники жінок і чоловіків суттєво різняться, тому одне й теж професійне завдання вони будуть виконувати по різному, з різним кінцевим результатом [15]. Так, у ряді випадків жінка-охоронець не тільки може бути не готова підстрахувати своїх колег в ситуації прояву агресії з боку правопорушників, а й сама буде вимагати їхньої допомоги і підтримки. Агресія, яку спостерігають охоронці з боку населення, проявляється у побитті інших людей, у вербальних образах, погрозах, ворожих насмішках, жартах, а також у непрямих формах фізичної та вербальної агресії (ворожа міміка та жестикуляція), на неї охоронці повинні бути готовими адекватно відреагувати проявляючи психологічну стійкість.



Серед багатьох можливих аспектів вивчення агресії найбільш цікавою є проблема занять людей бойовими мистецтвами. Соціально-правова нестабільність та криміногенність суспільства підвищує запит населення в створенні різних клубів і секцій, куди приходять люди для захисту від загрозливого навколишнього світу, самоствердитися або для досягнення спортивного результату. Виникає питання, чому навчають в ході занять спортсменів: прийомам самозахисту або сприйняттю світу як ворожого та агресивного середовища.

Мета дослідження полягає у визначенні відмінностей між формами агресії у майбутніх охоронців з урахуванням статевих відмінностей під час опанування предметів зі спеціальної (СФП, ТСП, вогневої) підготовки під час навчання у ЗВО зі специфічними умовами навчання.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів, опитування, педагогічне спостереження, психологічне тестування (опитувальник Басса-Дарки), методи математичної статистики.

Використання опитувальника дозволило визначити індекси агресивності; ворожості; вираження фізичної, вербальної та опосередкованої агресивності, негативізму, подразливості, підозрілості, образливості, почуття провини.

Показники фізичної агресії, роздратування і вербальної агресії разом утворюють сумарний індекс агресії, а образа і підозрілість – індекс ворожості. Відомо, що кожна особистість повинна мати певний ступінь ворожості і агресивності, норма якої по кожному з видів реакцій дослідженого зафіксована в інтервалі «середня норма». Якщо ж сума балів по окремих видах реакцій дослідженого перевищує номінал, то це говорить про надмірний розвиток форм агресивності.

Вибірку досліджених склали здобувачі вищої освіти Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ у кількості 86 осіб (другого курсу), з яких 37,2% були особи чоловічої статі та 62,8% осіб жіночої статі.

Дослідження проводилися під час опанування здобувачами вищої освіти навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» та «Вогнева підготовка». Ці дисципліни включають в себе опанування елементів різних видів единоборств та таких прийомів, як різновиди кидків через стегно (кидок через стегно, кидок через стегно із входом ногою, кидок через стегно із захватом за два рукава (два зап'ястя), викрути, ухили, удари руками та ногами (кулаком, ребром долоні та долонею; удари і здавлювання пальцями; удари стопою і колінами по ногах і в нижню частину тулуба), захист від різних видів ударів (руками, спец. засобами, різних предметів тощо), техніка атаки та контратаки, захопи та звільнення від них, больові прийоми та удушення, робота з палицею, пістолетом, холодною зброєю тощо. Отже, під час опанування цих дисциплін, де вивчається багато елементів з бойових мистецтв, здобувачі повинні навчитися розпізнавати та контролювати свою агресивність, бо на психічному рівні важливим для охоронця є формування навичок дотримання правил та принципів мирної ідеологічної позиції, ознайомлення із психологією спілкування, яка допоможе виявити осіб, схильних до агресії, та вміти протистояти їм або краще уникнути контакту з ними. Заняття проходили для жінок і чоловіків сумісно, де була можливість відпрацьовувати технічні елементи, підвищувати рівень фізичної підготовленості та психологічну стійкість.

Виклад основного матеріалу дослідження. На підставі аналізу результатів опитувальників діагностики агресивності з'ясовано, що майбутні охоронці в цілому характеризуються низьким рівнем особистісної та поведінкової агресивності. У осіб чоловічої статі виявлено вірогідно вищий рівень фізичної агресії, ніж у жінок (рис.1). Отже, фізична агресія може проявлятися в спричиненні фізичного збитку людині, нанесення побоїв, тілесних ушкоджень. Жінки ж більшою мірою, ніж чоловіки, виявилися



схильними до проявів вербальної агресії ($P < 0,05$). Вербальна агресія спостерігається при звинуваченнях, образах, докорах, негативних відгуках, критичних зауваженнях та інших способах вираження незадоволення. Вона може виявлятися й у формі вислову думок і бажань агресивного змісту, погроз, примушення, здирства, образливих жартів, а також у мріях і фантазіях. Наші дослідження показують, що як у охоронців, так і поліцейських спостерігаються статеві відмінності у формах агресивності, зокрема чоловіки більше схильні до фізичної агресії, а жінки – до образливості та непрямой агресії, що підтверджується дослідженнями Я. С. Андрушко та Х. П. Довгань [11].

Щодо видів агресії, то пряма агресія безпосередньо спрямована на людину, а непряма агресія – агресія, яка непрямыми шляхами спрямована на іншу людину (злі жарту, насмішки, наклепи, плітки). Показник непрямой агресії знаходиться у двох груп на високому рівні і свідчить, про достатню доброзичливість та відкритість під час професійних стосунків, як жінок так і чоловіків.

Негативізм розглядають як агресію, що спрямована проти керівництва та встановлення правил. Ці показники мають високих рівень у чоловіків ($52,6 \pm 34,2$ бали) і підвищений рівень у жінок. Отже жінки більш лояльно ставляться до вимог, які до них пред'являються.

Дратівливість також має високий показник, який є більшим у жінок ($P > 0,05$). Педагогічні спостереження під час практичних занять показують, що найбільше здобувачів дратує:

- те, що вправу не вдається вірно виконати тривалий час,
- не все є зрозумілим під час групового заняття, а спитати вголос соромно,
- для доведення рухових навичок до автоматизму необхідно виконувати багато повторень,
- низький особистий рівень загально фізичної підготовки або окремих рухових якостей,
- відпрацювання елементів у парі «чоловік-жінка»,
- грубість у рухах або у висловах. Фахівцями наголошується на необхідності врахуванні гендерних особливостей під час опанування спеціальних предметів [16], що покращить рівень засвоєння спеціальних прийомів жінками.

Підозрілість, тобто недовіра до оточуючих людей, яка ґрунтується на переконанні, що вони можуть їй зашкодити - є одним з професійних якостей, бо завдяки йому охоронець може бути у небезпеці. Охоронець при зіткненні з небезпечним суб'єктом знаходиться в ролі потенційної жертви, де не завжди він знає коли й звідки очікувати небезпеку. Охоронець повинен бути готовим до різних несподіванок та бути пильним і обережним, бо він не оповіщений ні за часом, ні за місцем злочину [17, 18]. Отже, найрозумніший вибір – це бути готовим, а значить озброєним. Результати дослідження показують, що рівень підозрілості у здобувачів знаходиться на середньому рівні і становить у чоловіків $43,7 \pm 6,3$ бали, а у жінок є вищим ($55,8 \pm 7,8$ бали), що свідчить про їх більшу обережність та турботу про особисту безпеку. Отже готовність охоронця до небезпеки – це довготривалий процес засвоєння знань і формування вмінь діяти на випередження у відповідь на загрозу.

Індекс агресивності та індекс ворожості у досліджених обох статей є підвищеним, проте індекс ворожості є більшим у жінок, а індекс агресивності у чоловіків. Як особистісні фактори, які зумовлюють підвищення рівня агресивності, розглядають: підвищену ворожість та подразливість, підвищений рівень тривожності та депресії, підвищену емоційну реактивність, негативну афективність, перевищену самооцінку, певні особливості мотиваційної сфери, низький рівень розвитку інтелекту, антисоціальну спрямованість особистості, заздрісність, схильність приписувати оточуючим агресивні наміри тощо.

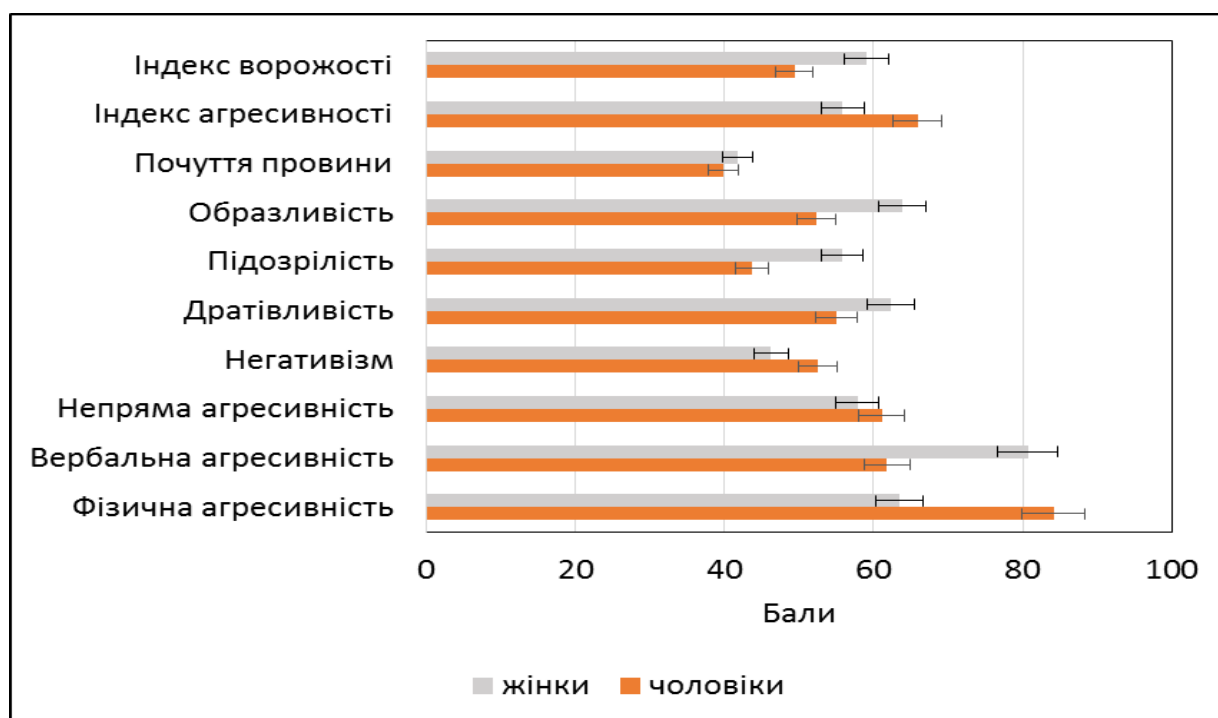


Рис. 1. Прояви різних форм агресивності у майбутніх охоронців (чоловіків та жінок)

Агресори часто шукають жертву, щоб злити свою агресію на неї та самоствердитися, принижуючи гідність іншого; агресивна поведінка спрямована на відстоювання власних цілей шляхом дій проти того, хто, на його думку, заважає йому в цьому. Поведінка жертви – скована поведінка, дії, за яких енергія витрачається не на досягнення цілей, а на переживання з приводу того, що відбулося.

Висновки. Наші дослідження поповнили статистичну базу щодо вивчення агресивності у здобувачів вищої освіти при підготовці до професійної діяльності. В результаті проведених досліджень окремих форм агресивності у майбутніх охоронців, які навчаються за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» було виявлено що практично за всіма показниками спостерігається підвищений рівень агресивності, що може ускладнювати співробітництво, свідому кооперацію, а також провокує конфліктність.

Виявлено, що у майбутніх охоронців в порівнянні з психологічними властивостями поліцейських існують як схожість (фізична та вербальна агресивність) так і розбіжності (індекс агресивності та ворожості тощо). Встановлено, що в процесі професійної підготовки майбутніх охоронців необхідно враховувати гендерний підхід не тільки в змісті фізичної та спеціальної підготовки, а й у психологічній підготовці.

В подальшому планується впровадження корекційної програми, розробленої фахівцями ДДДУВС, спрямованої на комплексну оптимізацію психоемоційного стану майбутніх охоронців, що вплине на рівень агресивної поведінки, їх адаптацію до умов життя, визначення індивідуальних здібностей, орієнтації, спрямованості, кризових зон розвитку учасників, їх навчання адекватним емоційним проявам і навичкам взаємодії. Планується удосконалювати процес підготовки майбутніх охоронців, на основі сформованих умінь упереджувати розвиток конфліктних ситуацій за визначеними небезпечними ознаками в поведінці суб'єкта. Програма передбачає використання інтенсивних методів оволодіння навчальним матеріалом: ділові, імітаційні, сюжетно-рольові, організаційні ігри, тренінги, практичні заняття в діючому соціумі. За результатами дослідження форм агресивності здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність» у динаміці з першого по третій курс при опануванні спеціальних дисциплін плануються подальші публікації.

**Список бібліографічних посилань**

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
2. Вітомський Ю.Л. Психологічні особливості професійної діяльності охоронників приватних охоронних підприємств України та шляхи її удосконалення : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Вищ. навч. закл. "Ун-т економіки та права "КРОК". К., 2012. 16 с.: рис., табл.
3. Гіренко, С. Конфліктологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ в контексті реформування правоохоронної системи України. *Мова. Наука. Культура*: Зб. наук. пр. за матеріалами міждисциплінарн. наук.-практ. конф., присвяченої 85-річчю Харк. нац. техн. ун-ту сіл. госп-ва ім. П. Василенка (м. Харків, 10 черв. 2015 р.) / ХНТУСГ ім. П. Василенка. Харків: Міськдрук, 2015. С. 585-592. URI: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/ha-ndle/123456789/1202>
4. Мазоха І.С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності URI:https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/1_2011/15.pdf
5. Смазнова І. С. Агресія і толерантність: філософсько-правовий дискурс: монографія Одеса : Фенікс, 2019. 378 с.
6. Бочарова К. А. Агресія як домінанта поведінки злочинця-вандала. – 2016. URI:http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/5797/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%9C%D0%86%D0%9D%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%90%20%D0%A2%D0%95%D0%9E%D0%A0%D0%86%D0%AF%20%20%20%D1%87_p208-212.pdf
7. Молдованова А. О. Дослідження проявів агресивності вчителів у професійній діяльності та чинників, що їх викликають. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. № 1 (2). С. 241-251.
8. Тополов Є. В. Загальна модель генези професійної агресивності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Т. 9. С.650-661
9. Сигал Н. С., Штых В. А., Александров Ю. В. Агрессия в спортивной деятельности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 86-89.
10. Агарков О.А., Пріснякова Л.М., Сергієні О.В., Шевяков О.В. Формування психологічної компетентності майбутнього працівника правоохоронних органів. *Актуальні проблеми забезпечення публічного порядку та безпеки в сучасних умовах: вітчизняний та міжнародний досвід*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 25 жовтня 2019 р.). Дніпро: ДДУВС, 2019. С. 12-15
11. Андрушко Я. С., Довгань Х. П. Агресивність працівників поліції: статеві аспекти дослідження. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2017. № 2. С. 16-24.
12. Кисленко, Д. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з охоронної діяльності та безпеки: європейський досвід. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія: Педагогічні науки. 2018 (2), С. 356-361.
13. Ларіонов С. О., Макаренко П. В., Доценко В. В. Поведінкова діагностика агресивної поведінки працівників національної поліції засобами психологічного тренінгу. *Право і безпека*. 2018. № 1 (68). С.39-49 DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2018.1.05>
14. Платковська, О. В. Психологічні особливості конфліктної поведінки працівників поліції: гендерний аспект. *Право і безпека*. 2021. № 2 (81). С. 122-129. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2021.2.16>.
15. Чоботько, М. А., Чоботько, І. І. Гендерні відмінності співробітників національної поліції у вивченні рукопашного бою. *Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави*: тези ііі Міжнародної науково-практичної конференції (26 листопада 2020 року), Київ. 2020. С. 345-346.
16. Оргієць, Д., Чоботько М.. Урахування гендерних аспектів під час спеціальної фізичної підготовки співробітників поліції. *Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги*, Квітень. 2020, С. 19-21/ URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/liga/article/view/2016>.
17. Плisko В. І., Радзівський Р. М. Навчання майбутніх правоохоронців в умінні упереджувати розвиток конфліктної ситуації за суб'єктивними ознаками. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. № 129 (2). С. 232-237.
18. Цільмак О. М. Феномен «ефекту зброї» при дослідженні проявів агресії у працівників органів внутрішніх справ. *Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ*. 2014. № 2. С. 51–69. URI: <http://fund-issled-intern.esrae.ru/2-24>.



УДК 796.799

Скрипченко І. Т.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5895-3099>;

Почтовий М. М.,

кандидат юридичних наук, старший дослідник,
науковий співробітник науково-дослідної лабораторії № 1
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3135-4974>;

Рожеченко В. М.,

викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6034-2921>

СИСТЕМА ФІНАНСОВОГО ЗАОХОЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ В РІЗНИХ КРАЇНАХ

Ключові слова: олімпійська нагорода, фінансове заохочення, Олімпійські Ігри, держави.

Skrypchenko I. T., Pochtovyj M. M., Rozhechenko V. M. FINANCIAL INCENTIVE SYSTEM FOR OLYMPIC ATHLETES FROM SELECTED COUNTRIES

Keywords: Olympic Award, financial incentive, Olympic Games, countries.

Актуальність дослідження. Фінансові заохочення олімпіонікам – давня традиція. За легендою у Стародавній Греції тріумфаторам виплачували по 500 драхм, а найвідомішим встановлювали пам'ятник з мармуру. Також їм дозволялося безкоштовно відвідувати їдальні та надавали найкращі місця в театрах. Уже в сучасну олімпійську еру МОК довгий час забороняв виплати олімпійським чемпіонам і призерам, тому що це, на думку організації, порушувало ідеали олімпійського руху, проте країни соцтабору цю заборону порушували. Офіційно заборона була знята МОК на початку 80-х років минулого століття. Такі зміни відбулися за рахунок того, що соціальний захист спортсменів став невід'ємною частиною системи соціального захисту населення. На думку І.В. Петухової він відіграє важливу роль у розвитку даної сфери і потребує формування комплексної системи заходів та постійного вдосконалення. Від ступеня ефективності заходів, що реалізуються в цій галузі, залежить здоров'я та добробут спортсменів, членів їх сімей, а відповідно здоров'я нації та стан фізичної культури і спорту в країні загалом» [1].

Мета роботи – визначити особливості системи державного фінансового заохочення спортсменів в олімпійському спорті в різних країнах Світу.

Результати досліджень та їх обговорення. Система матеріальної підтримки та соціального захисту спортсменів-олімпійців у багатьох країнах існувала практично завжди. Вона ґрунтувалася і ґрунтується насамперед на прийнятті різних програм надання допомоги спортсменам, джерелами фінансування яких є насамперед державний бюджет (заробітна плата, стипендії, премії тощо) та кошти громадських та комерційних організацій (різного роду субсидії, стипендії, премії тощо). Програмами спортивної



допомоги займаються Міністерства, Національні Олімпійські комітети (НОК), федерації з видів спорту, національні спортивні фонди, а також фонди, спеціально створені для цих цілей, благодійні товариства, приватні фірми та фізичні особи. Програми спортивної допомоги є важливим елементом у системі фінансування великого спорту.

Розглянемо низку програм з надання допомоги спортсменам у різних країнах. У США програма фінансової допомоги спортсменам здійснюється Олімпійським комітетом США (ЮСОК), а також федераціями з видів спорту (наприклад, Федерацією плавання США, Федерацією гімнастики США та ін.) головним чином у формі прямих виплат готівкою спортсменам, які досягли високих спортивних результатів та завоювали звання олімпійських чемпіонів. В результаті понад 2 тис. спортсменів-олімпійців, які мають особливі спортивні заслуги, охоплені фінансовою допомогою. На пряму фінансову допомогу спортсменам щорічно виділяється понад 2 млн. доларів. Безпосередньо у бюджеті ЮСОК виплата грошових премій спортсменам за олімпійські медалі не передбачається. Проте, вони отримують їх від своїх федерацій та спонсорів за індивідуальними контрактами.

В Україні з початку її незалежності функціонує система державного заохочення спортсменів в олімпійському спорті. Найпоширенішими є дві форми: матеріальне (фінансове преміювання за виступи на змаганнях) та моральне заохочення (присвоєння спортивних звань і відзначення державними нагородами) [2]. Відомо, що більшість спортсменів віддають перевагу першій формі над другою, що відмічається не тільки у нашій державі, а й багатьох європейських країнах. Для багатьох українських спортсменів медаль Олімпіади – шанс отримати солідну грошову винагороду за працю свого життя. У 2018-му році вперше до рівня олімпійців підняли преміальні для чемпіонів і призерів Паралімпійських і Дефлімпійських ігор.

Так, на рис.1 ми бачимо, що за Олімпійські Ігри 2004 року держава виплатила найбільшу суму. В подальшому ці виплати суттєво зменшуються, бо кількість спортсменів, які посідають місця на п'єдесталах сильно зменшилась. Держава намагається стимулювати розвиток олімпійського спорту за рахунок підвищення призового фонду, проте без постійного вкладення фінансових ресурсів у розбудову дитячо-юнацького спорту, підтримки спортивних шкіл вищої спортивної майстерності та побудови нових спортивних споруд міжнародного рівня підняти його на достатній рівень не вбачається можливим. Тому у подальшому ми можемо спостерігати тільки зменшення представників української спортивної спільноти на міжнародних змаганнях.

Серед країн ЄС, де премії вважаються щедрими, лідирує Італія (рис.1). За перше місце на п'єдесталі спортсмен отримує після ігор 150 000 євро, протягом чотирьох наступних років йому додатково щорічно перераховується на рахунок по 30 000. Золоті медалісти з Нідерландів як бонус мають 25500 євро.

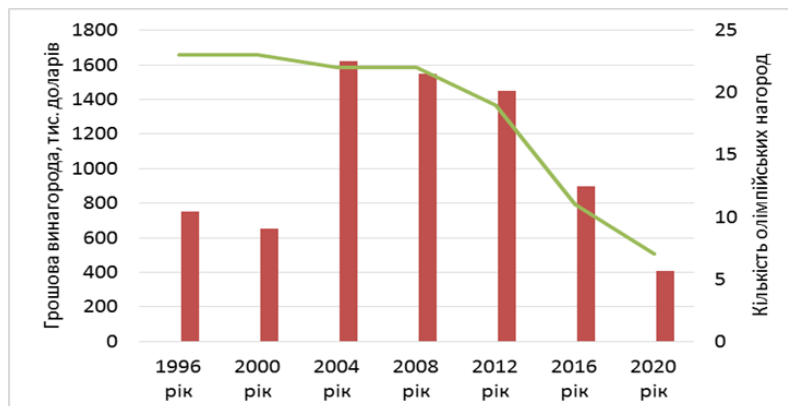


Рис.1. Динаміка грошових виплат переможцям та призерам Олімпійських Ігор (Україна)



З цього приводу ще 1988 р. президент Франції Ж. Ширак сказав: «Спортсмен, який одержав олімпійську медаль, має право на державну допомогу. Останніми роками я робив для цього все можливе. Я й надалі маю намір продовжувати цю роботу». З того часу державна фінансова допомога французьким спортсменам постійно збільшується. У Польщі олімпійським чемпіонам виплачують по 50 тисяч євро, які не обкладаються податком. Золоті медалісти з Росії отримують по 60 тис. доларів. Українських олімпійців буде нагороджено таким чином: \$125 тисяч за золото, \$80 тис за срібло та \$55 тис за бронзову нагороду. Австрійські переможці можуть розраховувати на отримання колекції цінних монет – вартістю 17000 та 13000 євро відповідно для золотих та срібних медалістів. Відзначимо, що в більшості країн, якщо перемагає команда (командні види спорту) або екіпаж (вітрильний спорт, веслування), то призові діляться на всіх членів команди.

У порівнянні з іншими країнами Німеччина, таким чином, перебуває радше в нижній частині таблиці. Сінгапур виплачує за олімпійське золото мільйон доларів, або ж 850 тисяч євро. Такий "джекпот" вдалося виграти лише одному спортсмену в історії - плавцеві Джозефе Скулінгу, який переміг на дистанції 100 метрів батерфляєм на Олімпіаді-2016 в Ріо. В Індонезії спортсменам за золоту медаль платять близько 631 тисячі євро, у Казахстані - 211 тисяч, в Італії - 150 тисяч. В Україні премії вже кілька олімпіад поспіль становлять 125 тисяч доларів (107 тисяч євро) за золото, 80 тисяч (68 тисяч євро) за срібло та 55 тисяч (47 тисяч євро) за бронзу.

Німеччина хоч і перебуває у цьому списку вище за Канаду, але загалом у нижній третині таблиці. У цього є й логічне пояснення: на відміну від багатьох країн світу, Німеччина інвестує багато коштів у професійну освіту спортсменів, аби вони після завершення спортивної кар'єри мали кваліфікацію та роботу, завдяки якій могли б фінансувати своє життя. З цього приводу президент Міжнародного олімпійського комітету (МОК) Томас Бах (Thomas Bach), слова якого наводить інформагенція SID, вважає, що прагнення отримати гроші не має стояти для спортсменів на першому місці. «Якщо хтось вирішив стати професійним спортсменом, аби завдяки перемозі на Олімпіаді забезпечити собі майбутнє, то я б порекомендував би цій людині купити лотерейний білет», - сказав якимось Бах. Адже зрештою йдеться про честь, спортивне безсмертя та, безумовно, медалі самі по собі [3].

В східних країнах світу держави всіляко намагається підтримати престиж своєї держави за рахунок гарних виступів на Іграх Олімпіад.

Переможцям із Північної Кореї країна заплатить мільйон вон, тобто 747 євро. Великим стимулом є те, що всіх північнокорейських спортсменів, котрі завоювали «золото» у Пхенчані, звільнять від військового обов'язку.

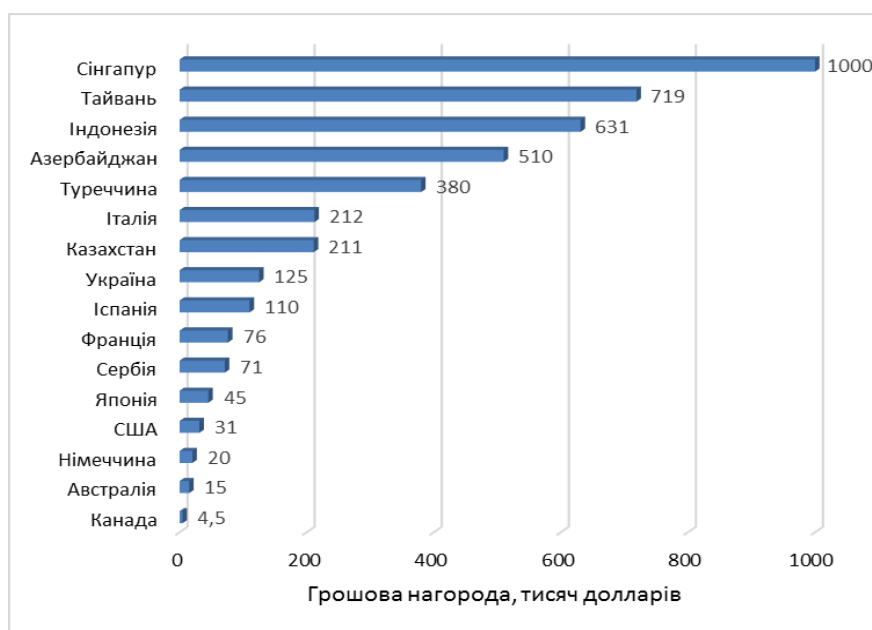


Рис.2. Грошові винагороди за олімпійську нагороду в різних країнах світу



Проведені нами аналітичні дослідження показують, що у найбільш економічно розвинених і потужних в спортивному плані країн зовсім невеликі преміальні. Так, олімпійські чемпіони з Великобританії, Швеції, Норвегії та Нової Зеландії взагалі не отримують призових від своїх країн. Щоправда, там є варіанти отримати преміальні від національних федерацій або місцевого олімпійського комітету. Проте олімпійцям передбачені такі види фінансової допомоги, як: фінансова підтримка; субсидія студентам; додаткові кошти на харчування; відшкодування транспортних витрат, що пов'язані з участю у тренуваннях та змаганнях; оплата користування інвентарем та різними видами обслуговування (у тому числі медичним); допомога в оплаті житла тощо.

Досліджуючи динаміку системи заохочення та нагородження олімпійців у різних роках виділимо премію за лондонські Ігри, яку встановила Грузія вартістю \$1,2 млн. (при цьому за срібло лише \$30 000) і яка була найвищою. У країн пострадянського простору, таких як Азербайджан, Казахстан, Білорусь, Узбекистан - традиційно високі бонуси за олімпійські медалі. Білоруси отримують близько 133000 євро, що більш ніж у 26 разів перевищує середній показник ВВП на душу населення в країні. Причому простежується цікава тенденція: як правило, вони вищі в країнах з тоталітарним режимом. Швидше за все, ці країни розглядають Ігри як один з інструментів завоювання авторитету в світі. На другому місці до списку найщедріших країн виявилася держава нафтовий магнат - Азербайджан. У 2016 році за збірну Азербайджану виступало 11 екс-українців, які отримали достойні нагороди. Вище Казахстану могли б опинитися Таїланд та Філіппіни, проте за окремих умов - суми виплачуватимуть переможцям не одноразово, а протягом 20 років. Фактично це формат стипендії. Найбільші нагороди за золото отримують спортсмени із Сінгапуру (\$1 млн), Тайваню (\$640 тис), Азербайджану (\$510 тис), Індонезії (\$384 тис) та Таїланду (\$287 тис).

У США спортсмени отримують значно менші преміальні - 31 тисячу євро за золото. У 2016 році Конгрес ухвалив закон, що звільняє від оподаткування будь-які нагороди та грошові призи, присуджені під час Олімпійських та Паралімпійських ігор. Його підписав колишній президент США Барак Обама, і тепер усі олімпійські нагороди (медалі та грошові призи), отримані в період з 1 січня 2016 року по 1 січня 2021 року, не підлягають оподаткуванню у США. Однак, згідно з податковою реформою Дональда Трампа, спортсмени з річним доходом, що перевищує 1 млн доларів, все ж таки зобов'язані сплачувати податки з олімпійських нагород. Більшість країн не оподатковують олімпійські нагороди, проте сінгапурські медалісти сплачують 20%-й податок на виграні ними призи [4].

Щодо реальної вартості олімпійських медалей, то згідно з інформацією, розміщеною на швейцарських спортивних ресурсах, останні олімпійські медалі, які були зроблені з чистого золота, вручалися на Олімпійських іграх 1912 року. Золоті медалі на південнокорейській олімпіаді важать 586 г. За замовчуванням там має бути шість грамів золота. Решта (99,9%) – срібло. Другі за вартістю – срібні медалі – важать 580 грамів. Вони також на 99,9% від срібла, але не мають золотого покриття. Олімпійська бронза важить всього 493 грами і складається на 90% з міді та на 10% з цинку. Ціна олімпійської нагороди залежить від цін на золото та срібло. Наразі вона становить близько 460 євро.

У підсумку зазначимо, що світова олімпійська спільнота вважає за доцільне поставити за обов'язок Оргкомітетам виділити преміальний фонд для заохочення спортсменів, що завоювали медалі, а в перспективі і усім учасникам Ігор, як це відбувається на комерційних змаганнях. С.М. Воропай висловлює думку щодо врахування Оргкомітетом Ігор у подальшому статті розходів на матеріальну винагороду олімпійців, а не



покладати це винятково на уряди чи меценатів тих країн [5]. Сума преміального фонду для власників золотих, срібних і бронзових медалей повинна бути визначена МОК разом із МСФ при виборі міст – столиць Ігор і стати однією з обов'язкових умов підготовки міста до їх проведення.

Список бібліографічних посилань

1. Петухова И.В. Раскрытие сущности категории «Социальная защита спортсменов». УЭКС. 2012. №2 (38). 43. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/raskrytie-suschnosti-kategorii-sotsialnaya-zaschita-sportsmenov>.
2. Бубка С., Дутчак М. Система державного заохочення спортсменів і тренерів в олімпійському спорті в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 3. С. 3-17.
3. Грошові премії у спорті: кому, за що і скільки URL: <https://scu.org.ua/groshovi-premiji-u-sporti-komu-za-shcho-i-skil-ki/>.
4. Полянський А.О. Оплата праці професійних спортсменів. Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Право. 2014. № 22. С. 89-93.
5. Воропай С.М. Спортсмен як проблема в олімпійському русі та підходи до її вирішення. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2011. №9. С. 21-26.

УДК 355.233

Хацаюк О. В.,

заслужений тренер України, магістр «Олімпійський та професійний спорт»,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4166-9099>;

Грачик М.,

кандидат наук з фізичної культури, магістр психології, доцент,
доцент кафедри психології Гданського університету
фізичного виховання та спорту (м. Гданськ, Польща)

ПЕРЕНЕСЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПРЕДСТАВНИКІВ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ – ОБ'ЄКТИВНА ОСНОВА ВПЛИВУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЯКІСТЬ ВИКОНАННЯ НИМИ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Ключові слова: військовослужбовці, правоохоронці, спеціальна фізична підготовка, сутність та структура, теоретичні аспекти, фізична підготовка, феномен «перенесення».

**Khatsaiuk O. V., Hrachyk M. THE PHENOMENON OF TRANSFERRING THE
READINESS OF REPRESENTATIVES OF INSTITUTIONS OF THE SECURITY AND**



DEFENSE SECTOR OF UKRAINE - AN OBJECTIVE BASIS FOR THE IMPACT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING ON THE QUALITY OF THEIR ASSIGNED TASKS

Key words: *servicemen, militiamen, special physical training, essence and structure, theoretical aspects, physical training, phenomenon of "transfer".*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасний стан розвитку науки та техніки у напрямі підвищення обороноздатності держави, а також наявний досвід бойових дій переконливо свідчить про те, що спеціальна фізична підготовка представників інституцій СБОУ, будучи складовою частиною системи професійної підготовки, відіграє важливу роль у забезпеченні якісного виконання ними завдань за призначенням.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ, кафедри фізичної підготовки та спорту НАНГУ, а також профільних кафедр закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний ініціативний науковий проєкт «Методологія», 2021 р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: Вадима Шемчука, Дмитра Грищенка, Юрія Фіногена, Григорія Сухораду, Анатолія Чуха, Олега Ярещенко, Назарія Вербина, Олександра Моргунова та інших фахівців занадченого вище напрямку наукової розвідки [1, 2] – які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників інституцій СБОУ.

Мета статті. Головною метою дослідження є визначення сутнісних характеристик феномену «перенесення підготовленості» представників інституцій СБОУ та його вплив на виконання ними завдань за призначенням.

Методи дослідження. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи теоретичного дослідження: ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників інституцій СБОУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. В системі фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовці та правоохоронці інституцій СБОУ розвивають та удосконалюють фізичні якості та спеціальні прикладні навички (професійні компетентності), які позитивно впливають на виконання ними завдань за призначенням. Відповідно до низки досліджень сучасних теоретиків напрямку фізичного виховання різних груп населення, це явище пояснюється та усвідомлюється з позиції так званого перенесення підготовленості індивіда.

У свою чергу, перенесення підготовленості – це одна із найбільш важливих та складних проблем теорії і практики фізичної підготовки представників різних інституцій сектору безпеки і оборони України.

Аналізуючи останні напрацювання у обраному напрямі наукової розвідки доцільним є висновок, що на сьогодні накопичено значний теоретичний та практичний досвід окресленої вище проблематики, який дозволяє певною мірою уявити особливості та сутнісні характеристики цього складного явища.

Таким чином, під перенесенням в широкому сенсі розуміється вплив одного виду діяльності індивіда на інший. У вузькому сенсі, стосовно фізичної підготовленості представників інституцій СБОУ, під перенесенням підготовленості розуміється вплив занять спеціальними фізичними вправами на різні показники службово-бойової (оперативної) діяльності.



У даному випадку ефект фізичної, або спеціальної фізичної підготовки полягає у психологічному, професійно-прикладному, спеціальному фізичному вдосконаленні тощо, а також у посиленні злагодженості особового складу, і переноситься на відповідну професійно-прикладну діяльність.

Варто також зауважити, що важливою ланкою у з'ясуванні сутності та структури механізмів перенесення підготовленості військовослужбовців та правоохоронців сектору безпеки і оборони України є поняття про функціональні системи. Під час виконання індивідом певної фізичної праці, ним здійснюються різні складні рухи та дії, які супроводжуються м'язовими скороченнями, активізацією функцій вегетативного забезпечення діючих рухових структур, сенсорним контролем і керуючим впливом з боку центральної нервової системи.

Будь-яка діяльність індивіда, фізична праця, професійна діяльність – вимагають активізації значної кількості різних органів і систем, які залучають до роботи значну кількість морфофункціональних і психічних структур особистості. Під час виконання фізичних вправ (як специфічних рухових дій, спрямованих на фізичне вдосконалення представників «силового блоку»), нерідко спостерігається формування специфічних для них функціональних зрушень (функціональних систем). Відповідні функціональні системи виникають і в процесі різних видів службово-бойової (оперативної) діяльності.

Для перенесення підготовленості представників «силового блоку» важливим є урахування режимів функціонування відповідних функціональних систем. Чим динамічніша професійно-прикладна діяльність, тим більше в ній «прояву фізичного навантаження», і цим самим досягається позитивний вплив на неї фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

З іншого боку, для забезпечення необхідного рівня перенесення підготовленості представників «силового блоку», інтенсивність виконання фізичних вправ по можливості повинна відповідати напруженості реальних професійно-прикладних прийомів та дій (умов виконання завдань за призначенням).

Також існує ще один необхідний компонент, який обумовлює перенесення підготовленості представників інституцій СБОУ – це забезпечення завчасної і стійкою адаптації (пристосування) особового складу до конкретного змісту, умов і режимів службово-бойової (оперативної) діяльності. Лише при багаторазовому повторенні тренувальної роботи відбувається складний процес пристосування до неї, в результаті якого удосконалюються керуючі, енергетичні та рухові функції, закріплюються стійкі зв'язки між ними, встановлюються специфічні регуляторні відносини з центральною нервовою системою, а також змінюються м'язові структури і покращується кровотік та живлення органів і систем індивіда.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Таким чином, багаторазове, а не одиначне виконання відповідних фізичних вправ (функціональних комплексів) тощо – забезпечує перенесення підготовленості представників «силового блоку» і тим самим забезпечує позитивний вплив фізичної та спеціальної фізичної підготовки на підвищення їх ефективності професійно-прикладної діяльності.

У більшості випадків перенесення підготовленості представників інституцій СБОУ відбувається у цілому. Спостерігати перенесення окремих її сторін в «чистому вигляді» практично неможливо. Проте в кожному виді діяльності можна виділити основну ланку, яка вимагає переважного прояву тих чи інших показників. При такому виділенні доцільно вести мову про перенесення головним чином відповідної фізичної якості, рухової навички та інших властивостей організму і психіки індивіда. Це дає можливість більш глибоко усвідомити механізми перенесення стосовно окремих сторін підготовленості представників досліджуваної категорії.

В основі перенесення фізичних і спеціальних якостей лежить насамперед спільність біохімічних, морфологічних і функціональних змін, які відбуваються в процесі



відповідних видів рухової діяльності. Перенесення рухових навичок переважно забезпечується можливістю використання окремих ланок динамічних стереотипів, раніше закріплених в центральній нервовій системі, для формування нових умовно-рефлекторних зв'язків, тобто для створення нового динамічного стереотипу.

Під час перенесення морально-психологічних якостей, згуртованості особового складу здійснюється відтворення фіксованих установок, які визначають якісні особливості свідомості та поведінки представників «силового блоку». Перенесення теоретичних знань і організаторсько-методичних умінь ґрунтується на відповідній трансформації та використанні наявних теоретичних відомостей, а також відповідного збігу елементарних одиниць організаторської та методичної майстерності.

Отже, явище перенесення позитивно впливає на рівень професійної підготовленості представників досліджуваної категорії та виконання ними завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності. Підсумовуючи результати теоретичного дослідження вважаємо, що поставлені перед нами завдання виконані, а головна мета дослідження – досягнута.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх поліцейських (курсантів ХНУВС). Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення та апробацію уніфікованих функціональних комплексів спеціальної фізичної підготовленості курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які готують кадри для НПУ.

Список бібліографічних посилань

1. Вейднер-Дубровин Л.А., Миронов В.В., Шейченко В.Д. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК (Ч. 1). учебн. пособ. (1992). С-Пб: ВИФК. 231 с.
2. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.



УДК 796

Школа О. М.,

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради;

Маміна Є. С.,

студентка 2 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ» ЯК ПОЗИТИВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ МОТИВ У ПІДГОТОВЦІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

Ключові слова: вища школа, навчання, мотив, спорт, фітнес.

School O. M., Mamina E. S. DISCIPLINE "THEORY AND METHODOLOGY OF THE CHOSEN SPORT" AS A POSITIVE LEARNING MOTIVATION IN THE TRAINING OF FITNESS COACHES

Key words: high school, education, motive, sports, fitness.

Постановка проблеми. Мотиваційно-особистісний аспект пов'язаний із формуванням позитивних навчальних мотивів і особистих якостей майбутнього фахівця, ділових цілей, оскільки мотиви й цілі є важливими детермінантами професійної діяльності. Структура мотивів студента, що формується в період навчання, є стрижнем особистості майбутнього фахівця. Отже, розвиток позитивних навчальних мотивів – невід'ємна складова процесу навчання і виховання студентів [1].

Метою з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» є ознайомлення з теоретичними положеннями та методиками викладання в вищій школі різних форм занять з фітнесу, видів засобів контролю знань й умінь студентів і способів їх застосування, питань щодо навчально-методичного забезпечення та педагогічної майстерності тренера з фітнесу. Формування вчителів комплексу знань, умінь, навичок, необхідних для розробки та проведення всіх видів занять в закладі вищої освіти на основі застосування методів, засобів навчання і контролю та новітніх педагогічних технологій навчання в освітньому процесі у вищій школі.

Відповідно до мети підготовка викладачів вимагає формування наступних здатностей:

- розробляти та проводити всі види занять в закладі вищої освіти;
- застосовувати новітні педагогічні технології в освітньому процесі;
- забезпечувати безперервний саморозвиток і самовдосконалення, відповідальність за розвиток інших;
- слідувати етичним і правовим нормам у професійній діяльності;
- використовувати адекватні методи ефективної взаємодії з представниками різних груп (соціальних, культурних і професійних).

Основними **завданнями навчальної дисципліни** є:

- формування уявлень про становлення системи вищої освіти в Україні, її структуру та особливості розвитку в умовах Загально-європейського простору вищої освіти;
- вивчення педагогічних та психологічних основ навчання та виховання у вищій школі;



- оволодіння сучасними технологіями, методами та засобами, які використовуються в процесі навчання, в тому числі методами організації самостійної, індивідуальної навчальної і науково-дослідної діяльності студентів у вищій школі;

- підготовка майбутніх фітнес-тренерів до вирішення комунікативних проблем, які виникають в процесі навчання;

- підготовка майбутніх фітнес-тренерів до процесу організації і управління самоосвітою і науково-дослідницькою діяльністю студентів.

Результати дослідження. Згідно з вимогами освітньої програми за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (підготовка тренерів з фітнесу) після засвоєння кредитного модуля мають продемонструвати такі результати навчання: знання:

- психолого-дидактичних основ освітнього процесу з фітнесу;

- таксономії цілей освітнього процесу з фітнесу;

- методів активізації пізнавальної діяльності студентів;

- особливостей методики проведення практичних і семінарських занять;

- дидактики лабораторних занять і комп'ютерного практикуму;

- принципів контролю навчальних досягнень студентів та аналізу його результатів;

- сутності нових та інформаційних технологій навчання у вищій школі; уміння:

- формулювати навчальні цілі та обирати відповідний навчальний матеріал і його структуру.

- планувати тренувальні заняття з фітнесу згідно з робочою програмою кредитного модуля;

- розробляти зміст, проводити структурування навчального матеріалу та проводити заняття різних видів фітнесу;

- забезпечувати послідовність викладення матеріалу та міждисциплінарні зв'язки;

- організувати та керувати пізнавальною діяльністю студентів, формувати у студентів критичне мислення та уміння здійснювати діяльність за всіма її складовими;

- обирати методи та засоби навчання і контролю;

- здійснювати контроль і оцінку його результатів та проводити корекцію процесу навчання;

- організовувати та аналізувати свою педагогічну діяльність;

- аналізувати навчальну та навчально-методичну літературу і використовувати її в педагогічній практиці;

- розробки та проведення всіх видів занять в закладі вищої освіти;

- застосування новітніх педагогічних технологій навчання в освітньому процесі у вищій школі.

Важливим фактором підвищення ефективності навчального процесу є забезпечення внутрішньої мотивації студентів, організація їх самостійної навчальної і наукової діяльності, формування у них навичок самоосвіти та саморегуляції, готовності до постійного поповнення знань, розвитку творчого мислення, позитивного ставлення до навчання та визнання педагогіки співробітництва.

Ефективна мотивація викладачами студентів до навчання – це один із способів підвищення якості освітнього процесу, який знімає проблеми напруженості в процесі навчання, створює атмосферу позитивного емоційного настрою й співробітництва учасників освітнього процесу, спрямовує тих, кого навчають на практичне сприйняття їхньої навчальної діяльності, підвищує самооцінку особистості студента в оточуючому середовищі.

Формування та посилення позитивної мотивації у студентів до процесу навчання – це ключове завдання кожного викладача вищої школи, яку він вирішує особисто залежно від своєї педагогічної та професійної майстерності, з урахуванням принципу реалізації єдності теорії і практики. Адже сучасним студентам недостатньо пасивних інтерпретацій лекційних матеріалів у процесі навчання. Їм необхідні ґрунтовні теоретичні



знання, отриманні шляхом самостійного творчого пошуку, скерованого викладачем, а також практичні навички, отримані в процесі адаптації теоретичних знань до майбутнього фаху (через використання інтерактивних методів навчання (ділові й сюжетно-рольові ігри), вирішення проблемних ситуацій). Лише так можна досягнути найвищого ефекту в організації освітнього процесу з фітнесу та внутрішній мотивації студентів.

Висновки. Отже, донині залишається актуальною думка К. Д. Ушинського: «Мистецтво виховання має ту особливість, що майже всім воно здається справою знайомою і зрозумілою, а декому навіть справою легкою - і тим зрозумілішим і легшим здається воно, чим менше людина з ним обізнана, теоретично чи практично. Майже всі визнають, що виховання вимагає терпіння; дехто вважає, що для нього потрібні вроджена здібність і вміння, тобто навичка; але дуже мало хто прийшов до переконання, що крім терпіння, вродженої здібності й навички, потрібні ще й спеціальні знання, хоч численні педагогічні блукання наші й могли б усіх переконати в цьому».

Список бібліографічних посилань

1. Про вищу освіту: Закон України. *Урядовий кур'єр*. 15 травня 2002. № 86.
2. Андрущенко В. Основні тенденції розвитку вищої освіти в Україні на рубежі століть (спроба прогностичного аналізу). *Вища освіта України*. 2000. № 1. С. 11–17.
3. Бурдейна Л. І. Знаково-контекстне навчання як продуктивна умова формування моральної культури студента. *Наукові записки. Серія: Педагогіка і психологія / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського*. Вінниця, 2007. № 20. С. 140–144.
4. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи: підручник за модульно-рейтинговою системою навчання для студентів магістратури. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 384 с.
5. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: навч. посіб. К.: Видавничий Дім «Слово», 2004. 240 с.
6. Якса Н. Основи педагогічних знань: навч. посіб. К.: Знання, 2007. 357 с.

УДК 378.147:[351.743:796](477)(045)

Ягупов В. В.,

доктор педагогічних наук, професор,
Національний університет оборони України імені Івана Черняховського;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8956-3170>;

Коновалов Д. О.,

Національний університет оборони України імені Івана Черняховського;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8563-1121>

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ключові слова: майбутні офіцери, готовність, фізична підготовка, професійна освіта, професійні компетентності.



Yagupov V. V., Konovalov D. O. FORMATION OF PHYSICAL READINESS OF FUTURE OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Key words: *future officers, readiness, physical fitness, professional education, professional competencies.*

Постановка проблеми. Проблема професійної підготовленості майбутніх офіцерів залишається актуальною в педагогічній теорії і практиці. Період професійної підготовки курсантів у вищому військовому навчальному закладі (далі – ВВНЗ) є принципово важливим етапом їх формування як військового фахівця та суб'єкта військово-професійної діяльності, оскільки відбувається професійна адаптація, формування військово-професійної компетентності, у тому числі формування основних видів готовності майбутніх офіцерів до умов військової служби, нового режиму навчання, праці, відпочинку, психологічного та фізичного навантаження – особистісної, психологічної та професійної. Одним із компонентів професійної готовності є фізична готовність майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності.

Сучасні процеси реформування у системі безпеки та оборони держави, у тому числі й безпосередньо в Збройних силах (далі – ЗС) України свідчать про докорінні зміни в озброєнні, бойовій техніці, в формах і способах збройної боротьби, характері бойової діяльності особового складу, у тому числі й безпосередньо офіцерів. У зв'язку з цим у процесі їх професійної підготовки в ВВНЗ необхідно звернути на зміст і результат фізичної підготовки, як складової професійної готовності до військово-професійної діяльності. В сучасних умовах функціонування ЗС України виконання службових обов'язків наприклад, офіцерами технічних спеціальностей, відбувається переважно з низькою руховою активністю, перенавантаженням інтелектуальної сфери, що спричиняє зниження рівня розвиненості фізичних якостей та функціональних можливостей організму, погіршення обміну речовин та самопочуття, збільшення маси тіла [1; 3]. Це призводить до погіршення функціонування їх кардіореспіраторної системи, опорно-рухового апарату, порушення обмінних процесів, погіршення прояву професійно важливих психічних й фізичних якостей, і як результат – зниження рівня їх фізичної готовності до військово-професійної діяльності.

Аналіз і систематизація наукових джерел, узагальнення їх результатів показують, що вітчизняні і зарубіжні науковці досліджують формування та розвиток у фахівців професійно важливих якостей – фізичних, психічних, психофізіологічних, психофізичних. Підґрунтям для формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ у ВВНЗ можуть скласти результати наукових розвідок із таких напрямів:

фізичного (В. Адріанов, Н. Вербин, Г. Грибан, С. Жембровський, С. Канішевський, Т. Круцевич, О. Мещеряков, О. Ольховий, Н. Орленко, О. Петрачков, В. Платонов, К. Пронтенко, С. Романчук, В. Фотинюк, А. Чудик S. Dyrstad, R. Soltvedt, J. Hallen та ін.);

психологічного (Н. Агаєв, Н. Височіна, С. Максименко, С. Мул, В. Осьодло, В. Сви-стун, В. Стасюк, В. Ягупов М. Kassim, R. Mokhtar та ін.);

психофізіологічного (Ю. Александров, О. Баєв, Н. Данілова, В. Кальниш, О. Кокун, Г. Коробейніков, М. Корольчук, В. Лизогуб, О. Луценко, Л. Пилипей, D. Costill та ін.);

психофізичного (В. Веселов, І. Зачепникова, М. Макаренко, В. Пічурін, Л. Федотова, В. Чистяков, С. Юр'єв, V. Lisowski та ін.).

Але дослідження проблеми формування фізичної готовності майбутніх офіцерів ускладнюється такими суперечностями:

між недостатнім рівнем фізичної готовності і сформованістю мотивації до занять фізичною підготовкою та високим рівнем вимог до якості їх фізичної підготовленості як майбутніх офіцерів Сухопутних військ;

між високими вимогами військово-професійної практики до фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ до професійної діяльності та недостатнім педагогічним моделюванням її формування у них у ВВНЗ;



між необхідністю інтенсифікації фізичної підготовки майбутніх офіцерів Сухопутних військ і відсутністю комплексної методики формування їх фізичної готовності до майбутньої військово-професійної діяльності у ВВНЗ.

Досвід бойових дій в останніх військових конфліктах, зокрема досвід ЗС України в Антитерористичній операції та операції Об'єднаних сил на Сході України, показують, що професійна діяльність офіцерів, як правило, відбувається в екстремальних умовах за наявності значних фізичних і психічних напружень, несприятливих чинників бойової обстановки та діяльності. Так, умови бойової обстановки вимагають від офіцерів прояву фізичних і фізіологічних зусиль, фізичних і вольових якостей, психічної стійкості, сформованих військово-прикладних рухових навичок і вмінь, а також достатніх фізіологічних можливостей організму. Вони формуються в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів, яка є невід'ємною складовою їх професійної підготовки в ВВНЗ.

Фізична готовність військовослужбовців – це, згідно зі [2], ступінь оволодіння ними встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей). Але таке визначення помилкове, оскільки готовність – це фізичний стан, а фізична підготовленість – це елемент професійної компетентності. У зв'язку з цим важливою проблемою є визначення поняття «фізична готовність» курсантів ВВНЗ як майбутніх офіцерів, під яким розуміється певний фізичний стан, сформований у процесі фізичної підготовки, що забезпечує високу працездатність та успішне виконання завдань військово-професійної діяльності. Основними проявами фізичної готовності офіцерів є, на нашу думку, стан сформованості їх цінностей, мотивів, фізичних знань, навичок, вмінь і якостей, а також фізична здатність переносити складності насамперед бойової обстановки та труднощі екстремального характеру бойової діяльності [4; 5]. Її зміст складає перехід організму з одного стану в інший, що відбувається за рахунок позитивних функціональних, морфологічних і біохімічних змін в організмі. При цьому, фізична готовність фахівців офіцерів, наприклад, технічного профілю передбачає не максимально високий рівень сформованості переважно однієї якої-небудь фізичної якості або рухової навички, а їх всебічну сформованість та оптимальність щодо майбутньої військово-професійної діяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період ; за ред. Ю. С. Феногенова. – К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2015. – 68 с.
2. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – К. : Міністерство оборони України, 2014. – 158 с.
3. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир, 2011. – 820 с.
4. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посіб. А. О. Хабчук, І. А. Щебина, А. В. Дятел та ін. – Житомир : ЖВІ, 2020. – 100 с.
5. Ягупов В.В. Теоретичний аналіз проблеми формування готовності фахівців до професійної діяльності: підходи та аспекти / В.В. Ягупов, О.М. Керницький // Науковий вісник Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича. [Серія: Педагогіка та психологія / гол. ред. Г.Г. Філіпчук]. 2007. Вип. 327. С. 180-190.
6. Ягупов В.В. Суб'єктно-діяльнісний підхід як ефективна методологічна основа формування готовності військового керівника до управлінської діяльності / В.В. Ягупов // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : [зб. наук. пр. / за ред. Л.Л. Товажнянського та О.Г. Романовського]. – 2008. – Вип. 17 (21). – С. 101-111.



УДК 378.147:[351.743:796](477)(045)

Ягупов В. В.,

доктор педагогічних наук, професор,
Національний університет оборони України імені Івана Черняховського;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8956-3170>;

Кириченко О. М.,

ад'юнкт Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського

ФОРМУВАННЯ ДІАГНОСТУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ключові слова: професійна компетентність, професійна освіта, курсанти, діагностувальна компетентність.

Yagupov V. V., Kirichenko O. M. FORMATION OF DIAGNOSTIC COMPETENCE OF FUTURE OFFICERS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

Key words: professional competence, professional education, cadets, diagnostic competence.

Актуальність дослідження. На сьогоднішній складний для держави час професійна підготовка майбутніх офіцерів докорінно змінилася, особливо з урахуванням досвіду, набутого на сході нашої держави. Гостра необхідність у вдосконаленні практичних здатностей, розвивати професійну витривалість, оцінювати здатність військовослужбовців в найкоротші терміни долати труднощі, великі фізичні та психічні навантаження, необхідні в процесі бойової діяльності офіцерів.

Професійна підготовка майбутніх офіцерів у ВВНЗ для Збройних сил (далі – ЗС) України є одним із пріоритетних, особливо в умовах стримування та відсічі російської збройної агресії. ЗС України потребують висококваліфікованих і мотивованих офіцерів – військових професіоналів і лідерів, здатних критично та водночас об'єктивно оцінювати обстановку та оптимально ухвалювати оперативні рішення. Для цього у них необхідно цілеспрямовано формувати діагностувальну компетентність, що складає основу їх компетентності як військового професіонала, які здатні об'єктивно аналізувати та оцінювати різні військово-педагогічні, психологічні, бойові явища, з'ясувати тенденції їх розвитку. Водночас для її цілеспрямованого формування необхідно творчо запозичувати кращий світовий педагогічний досвід.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Зокрема, проведений аналіз наукових праць засвідчив, що вітчизняною і зарубіжною педагогічною теорією та практикою достатньо уваги приділяється проблемі теоретичних і методичних засад військової освіти (О. Діденко, А. Зельницький, В. Ягупов та ін.), формуванню професійної компетентності фахівців (Г. Артюшин, Р. Бадер, Ю. Баумерт, Н. Бібік, Л. Ващенко, Н. Ничкало, В. Радкевич, В. Свистун та ін.), формуванню діагностувальної компетентності педагогів (В. Андрущенко, Т. Бондаренко, І. Зязюн, С. Сисоєва, С. Гончаренко та ін., сутності педагогічної діагностики – К. Ауфшнайтер, Б. Бітінас, М. Левіна, С. Мартиненко, Б. Шмітц та ін.).

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати педагогічні умови формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів в процесі професійної підготовки.



Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, а також матеріалів мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній педагогічній науці щодо проблеми формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки та практики є достатньо актуальною. Водночас виникає необхідність вирішення низки суперечностей у формуванні діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів. Зокрема, таких: між потребою ЗС України у конкурентноздатних, компетентних офіцерах, які відповідають найкращим стандартам сучасної професійної освіти, і недостатнім рівнем їх діагностувальної підготовленості; між необхідністю цілеспрямованого формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів і недостатньою обґрунтованістю педагогічних умов її формування в ВВНЗ; між високими вимогами військово-педагогічної практики до діагностувальної підготовленості майбутніх офіцерів і недостатнім педагогічним моделюванням її формування у ВВНЗ; між необхідністю цілеспрямованого формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів і відсутністю комплексних методик забезпечення міжпредметних зв'язків її формування.

Поняття «діагностувальна компетентність» у педагогічній науці не має однозначного визначення. Має місце таке розуміння діагностувальної компетентності педагога: здатність точно визначати труднощі учнів у процесі виконання тих чи інших завдань, а також у цілому визначати навчальні досягнення учнів [1]. Її визначають як сформованість знань, умінь, навичок, цінностей, поглядів, особистих якостей, що визначає здатність особи успішно здійснювати діагностувальну діяльність. Має місце також розуміння діагностувальної компетентності як єдності теоретичної та практичної готовності педагога до здійснення діагностувальної діяльності [2].

Висновки. Суттєвим позитивом є те, що низка вітчизняних і зарубіжних дослідників наголошують на важливості об'єктивного діагнозу педагогом навчальної успішності того, хто вчиться, для вибору наступних корекційних дій [3], у тому числі й військовослужбовців [4; 5].

Отже, не викликає сумніву необхідність формування діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів як важливу складову їх професійної компетентності. Основними є складовими мають бути цінності, мотивація, діагностувальні знання, навички, вміння, професійно важливі діагностувальні якості і здатність бути суб'єктом діагностувальної діяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Diagnostic competence of teachers: A process model that accounts for diagnosis learning behaviour tested by means of a case scenario / J. Klug [et al.] // Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies. 2013. Vol. 30. P. 38-46. doi:10.1016/j.tate.2012.10.004
2. Волошина Л.Н., Воробьева Г.Е., Лашенко Н.Д. Формирование диагностической компетентности будущего воспитателя в условиях профессиональной подготовки. Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. С. 213-220.
3. Abs H.J. Überlegungen zur Modellierung diagnostischer Kompetenz bei Lehrerinnen und Lehrern. Forschung zur Lehrerbildung / M. Lüder. Münster: Waxmann. 2007. P. 63-84.
4. Ягупов В.В., Жембровський С. Перспективна система діагностування фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України: теоретико-методологічне обґрунтування. Військова освіта : зб. наук. пр. 2020. № 2 (42). С. 378-392.
5. Ягупов В.В., Застело О. Критерії та показники оцінювання розвиненості діагностувальної компетентності викладачів іноземних мов ВВНЗ. Scientific letters of academic society of Michal Baludansky. Košice, Slovak Republic: Academic society of Michal Baludansky Editorial Office. Volume 6. № 3. 2018. – P. 159-164. (ISSN 1338-9432).



Секція 3. Фізична терапія та ерготерапія

УДК 351.741:364-786

Бондаренко В. В.,

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0170-2616>;

Мartiшко А. Ю.,

кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6203-356X>;

Козенко С. М.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6997-8195>

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ І ВИЗНАЧЕННЯ ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ В УМОВАХ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ключові слова: засоби відновлення; поліцейський; службова діяльність; фізична працездатність.

Bondarenko V. V., Martyshko A. Yu., Kozenko S. M. MEANS OF RESTORING THE PHYSICAL FITNESS OF POLICE OFFICERS AND DETERMINING THEIR EFFECTIVENESS IN THE CONTEXT OF OFFICIAL ACTIVITIES

Key words: recovery tools, policeman, official activity, physical capacity.

Актуальність дослідження. Виконання службових обов'язків поліцейськими пов'язане зі значними психологічними та фізичними навантаженнями. Систематична їх дія на організм знижує рівень фізичної працездатності правоохоронців, може призвести до перевтоми та перенапруження [1]. Своєчасне використання доступних засобів відновлення фізичної працездатності сприятиме меншому вияву втоми та поліпшенню ефективності виконання службових завдань поліцейськими [2]. Зазначене актуалізує необхідність пошуку засобів, які сприяють швидкому відновленню фізичної працездатності працівників поліції в умовах службової діяльності.

Грунтовний аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує наявність значної кількості наукових праць, присвячених вивченню напрямів удосконалення фізичної підготовленості поліцейських, особливостей відновлення працездатності фахівців різних спеціальностей, спортсменів тощо [3–9]. У навчально-методичних працях поняття «фізична



працездатність» розглядають як потенційну здатність організму тривалий час здійснювати фізичне зусилля в статичному, динамічному та змішаному типах роботи [1, с. 12]. З позицій теорії та методики фізичного виховання фізичну працездатність трактують як потенційну можливість людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, передусім його серцево-судинної та дихальної систем [7; 8].

Науковці [2; 3; 9] стверджують, що рівень фізичної працездатності обумовлений значною кількістю факторів, серед яких: морфофункціональний стан різних органів і систем, психічний стан, мотивація тощо.

На підставі детального вивчення навчально-методичних і наукових праць [1–4] можна виокремити три основні групи засобів відновлення фізичної працездатності: педагогічні, медико-біологічні, психологічні. Ці засоби також класифікують за спрямованістю й механізмом дії та за часом й умовами використання. Вірізняють засоби термінового, поточного та профілактичного відновлення.

Під час професійного навчання поліцейських педагогічні засоби є основними в оптимізації відновлювальних процесів, оскільки вони ґрунтуються на природній здатності організму до самовідновлення спожитих енергетичних і функціональних запасів як під час навантаження, так і після його припинення [5; 10]. Медико-біологічні та психологічні засоби відновлення вважають додатковими лише за умови раціональної побудови освітнього процесу та ключовими в умовах службової діяльності. Під час занять фізичною підготовкою основні параметри фізичного навантаження можна регулювати, а в умовах службової діяльності – не завжди. Це призводить до постійного перевантаження та, з часом, до хронічної перевтоми. Медико-біологічні засоби сприяють підвищенню резистентності організму до навантажень, пришвидшують зниження гострих виявів загальної та місцевої втоми, забезпечують ефективне відновлення енергетичних ресурсів, активізацію адаптаційних процесів. Діючи на процеси метаболізму, кровотворення, терморегуляцію, пластичні й енергетичні ресурси, медико-біологічні засоби сприяють відновленню функцій регуляційних механізмів, знижують відчуття втоми, підвищують працездатність, що дозволяє пришвидшувати природній перебіг відновлення. Серед медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності виокремлюють: гігієнічні; фармакологічні; фізичні; раціональне харчування. Фахівці [1; 3; 4] стверджують, що медико-біологічні засоби можуть створювати значний вплив на організм людини та бути додатковим навантаженням. Тому використовувати їх необхідно обережно (під контролем лікаря), з урахуванням віку, стану здоров'я, рівня підготовленості, особливостей організму. Застосовуючи засоби відновлення необхідно здійснювати вплив на системи організму, які є основними в забезпеченні працездатності.

У спеціальній літературі, під поняттям «відновлення» розуміють процес переведення системи життєзабезпечення на новий, вищий рівень енергетичних можливостей; «втому» трактують як сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці та призводять до погіршення її кількісних і якісних показників, виникнення нещасних випадків [1; 3; 7].

Залежно від виду навантаження вчені виокремлюють чотири основні типи стомлення: розумове (під час інтелектуальної діяльності); емоційне (унаслідок виконання одноманітної роботи, сильних переживань); сенсорне (наприклад, стомленість зорового аналізатора під час стрільби або роботи на комп'ютері); фізичне (виникає внаслідок тривалої або досить інтенсивної м'язової роботи). Такий розподіл умовний, оскільки в більшості видів професійної діяльності наявні одночасно всі чотири типи стомлення. Стомлення ґрунтується на зниженні функціональних можливостей організму, його резервів. Функціональні зміни в організмі під час втоми переважно локалізуються в тих ділянках організму, які зазнають найбільшого навантаження. Розвиток втоми під час фізичної та розумової праці принципово не різняться. Однак при втомі від



розумової діяльності, найбільш виражені функціональні зміни простежуються в центральній нервовій системі.

Учені виокремлюють декілька різновидів втоми, яка також простежується у поліцейських, а саме: гостра та хронічна; загальна та локальна; прихована та явна; компенсована та некомпенсована. Гостра втома здебільшого настає при відносно короткочасному, але значному навантаженні, тобто такому, що не відповідає рівню фізичної підготовленості поліцейського. Головним чином виявляється вона в порушенні регуляторних впливів центральної нервової й ендокринної систем, а також зміні водно-сольового балансу в організмі та призводить до серцевої недостатності. Хронічна втома є результатом систематичного недовідновлення після роботи. Під час довготривалого недовідновлення поступово знижується працездатність і стійкість організму до різноманітних захворювань. Загальна втома виникає під час навантаження, яке охоплює значну частину м'язів, що працюють. Для неї характерне порушення регуляторної функції центральної нервової системи, підвищення частоти серцевих скорочень до рівня, що не відповідає навантаженню, зменшення легеневої вентиляції, розлад координації рухової і вегетативної функції, зниження вольового контролю за якістю виконання рухів. Суб'єктивно такий стан відчувається як знесилення, віддишка, підвищене серцебиття, неможливість продовжувати роботу в заданому темпі. Локальна втома простежується під час значних навантажень, які спрямовані на окремі м'язові групи. В прихованій (компенсованій) фазі втоми може зберігатися висока працездатність, яка підтримується вольовими зусиллями. Однак економність роботи при цьому знижується й втома набуває ще більшого вияву. Некомпенсована втома розвивається на тлі прихованої фази втоми за умови порівняно тривалого виконання роботи, завдяки вияву вольових зусиль. Головною ознакою некомпенсованої втоми є зниження працездатності, що супроводжуються пригніченням функцій внутрішніх органів і рухового апарату [1, с. 12]. У разі постійного впливу зазначених подразників на організм поліцейського спостерігається вияв хронічної втоми, що з плином часу може призвести до незворотних змін. Унаслідок хронічної втоми знижується емоційна стійкість працівника, що негативно позначається на ефективності службової діяльності.

Мета статті: визначити ефективність наявних засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських в умовах службової діяльності.

Методи та матеріали. Проведення досліджень передбачало використання низки теоретичних і емпіричних методів, серед яких: аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, анкетування, спостереження, експертне оцінювання, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. На підставі опитування працівників практичних підрозділів Національної поліції України виокремлено низку чинників службової діяльності, які негативно впливають на рівень фізичної працездатності, призводять до втоми та перевтоми й відповідно погіршують ефективність виконання службових завдань, а саме: понаднормове перебування на робочому місці, часті служби по охороні публічної безпеки та порядку, добові наряди із-за недостатньої укомплектованості підрозділів особовим складом.

Ненормований робочий день і значне завантаження під час робочої зміни унеможлиблює систематичні заняття фізичною підготовкою для більшості працівників поліції. Наслідки систематичної дії окреслених чинників погіршує необхідність перебування у вимушеному положенні, що посилює негативну дію недостатньої рухової активності й знижує рівень фізичної працездатності. Виявлено, що внаслідок постійного перевантаження більшість поліцейських відчують роздратування під час робочого дня; виникає пригнічений стан; з'являється підвищена втомлюваність, головний біль.

За умови постійного та значного службового навантаження у поліцейських може виникати перевтома, яка супроводжується хронічною гіпоксією (кисневою



недостатністю), порушенням нервової діяльності. Виявами перевтоми є головний біль, підвищена стомлюваність, дратівливість, нервозність, порушення сну, а також такі захворювання, як вегето-судинна дистонія, артеріальна гіпертонія, виразкова хвороба, ішемічна хвороба серця, інші професійні захворювання. Утома і перевтома мають фізіологічні та психічні показники розвитку. Фізіологічними показниками розвитку втоми є підвищений артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, систолічний і хвилинний об'єм крові, зміни в складі крові тощо.

Психічними показниками розвитку втоми є: погіршення сприймання подразників, унаслідок чого працівник поліції окремі подразники зовсім не сприймає, а інші сприймає із запізненням; зниження здатності зосереджувати увагу, свідомо регулювати її; посилення мимовільної уваги до побічних подразників, які відволікають від службової діяльності; погіршення запам'ятовування, ускладнене пригадування інформації, що знижує ефективність професійних знань; сповільнення процесів мислення, утрата їх гнучкості, широти, глибини та критичності; підвищення дратівливості, формування депресивних станів; порушення сенсомоторної координації, подовження часу реакцій на подразники; зміни частоти слуху, зору.

З метою визначення ефективних засобів відновлення фізичної працездатності поліцейських, здійснено експертне опитування фахівців, які беруть участь у професійній підготовці, медичному обстеженні, психологічному супроводі правоохоронців. На підставі опитування встановлено, що 61,2% експертів акцентують на середній ефективності педагогічних засобів відновлення працездатності поліцейських, зокрема активному відпочинку (табл.). 83,2% переконані у низькій ефективності гігієнічних засобів, які мають забезпечувати відповідність одягу кліматичним, географічним і погодним умовам тощо. Однакова кількість експертів (44,2%) відзначають низьку та середню ефективність фармакологічних засобів відновлення працездатності поліцейських в умовах службової діяльності. Зокрема вживання препаратів, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують витривалість організму в умовах стресу; препаратів, що стимулюють функцію утворення крові; препаратів пластичної дії, що забезпечують процес відновлення структур організму, які вичерпуються під час інтенсивних фізичних навантажень; вітамінів і мінеральних речовин; адаптогенів рослинного й тваринного походження; зігріваючих, знеболюючих і протизапальних препаратів.

Таблиця 1

**Ефективність засобів відновлення фізичної працездатності поліцейських
(на підставі експертного опитування)**

Засоби відновлення фізичної працездатності	Ефективність, %		
	низька	середня	висока
Педагогічні (<i>активний відпочинок</i>)	6,3	61,2	32,5
Гігієнічні	83,2	17,4	0,6
Фармакологічні	44,2	44,2	11,6
Фізичні:			
– <i>ультрафіолетове опромінення, аероіонізація</i>	92,4	7,6	0
– <i>гідротерапія</i>	6,3	54,8	38,9
– <i>масаж</i>	11,2	44,6	44,2
Раціональне харчування	5,6	39,2	55,2
Психологічні (<i>психотерапевтичні, психопрофілактичні, психогігієнічні</i>)	30,2	31,4	38,4



Значно ефективнішими, на думку експертів, видаються фізичні засоби, серед яких використання температурних процедур, зокрема гідротерапія та масаж. Ці засоби відновлення працездатності ґрунтуються на зміні реактивності організму, підвищують його опірність стресогенним факторам зовнішнього середовища, впливаючи через шкіру шляхом фізичного подразнення рецепторів. У результаті відбувається рефлекторний вплив на діяльність м'язової системи, внутрішніх органів і центральної нервової системи. Ефект температурних процедур зумовлений їх здатністю подразнювати терморецептори шкіри та впливати на функціональний стан організму. Позитивний ефект надає по чергове застосування холодних і гарячих ванн під час травмування, болю у м'язах. Тепло діє болезаспокійливо й антиспазматично, спричинює розслаблення м'язів, змінюючи чутливість організму.

Гідротерапія передбачає температурний, хімічний та механічний способи впливу. Організм працівника як єдина цілісна система реагує на такі впливи комплексно й поєднує реакцію самої шкіри серцево-судинної нервової, ендокринної, м'язової систем, теплообміну, окисно-відновних процесів тощо. На високій ефективності гідротерапії (душ, ванна, лазня) акцентує 40,3 % експертів та 54,8% на середній.

Важливим і досить доступним засобом відновлення фізичної працездатності є масаж. Масаж – це метод лікування та профілактики, який становить сукупність прийомів механічного впливу на різні ділянки поверхні тіла людини, виконуваний руками масажиста або спеціальними апаратами. Завдяки використанню масажу можна зменшити наслідки втоми, а також підготуватися до значних фізичних навантажень. 44,2% експертів переконані у високій ефективності цього засобу відновлення фізичної працездатності поліцейських.

На думку експертів для відновлення працездатності правоохоронців, досить ефективними є психологічні засоби. Зокрема 38,4% фахівців акцентують на високій ефективності цих засобів, 31,4% на середній, 30,2% – низькій. У складі психологічних засобів відновлення фізичної працездатності поліцейських виокремлюють три групи: психотерапевтичні; психопрофілактичні; психогігієнічні. До психотерапевтичних засобів відновлення належать: навіюваний сон-відпочинок; м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи. До психопрофілактичних – психорегулювальне тренування (індивідуальне та колективне), використання музики, світломузики. З поміж психогігієнічних засобів виокремлюють: зниження негативних емоцій, різнобічний відпочинок, комфортні умови побуту тощо.

Слід відзначити, що під час добору засобів відновлення важливого значення набуває раціональне поєднання засобів загальної та локальної дії. Засоби загального впливу визначаються широким діапазоном неспецифічного загальнозміцнювального впливу на організм працівника. Адаптація до них розвивається повільніше, ніж до локальних засобів. Локальні засоби передусім спрямовані на зниження втоми певних м'язових груп завдяки поліпшенню їх кровопостачання та посилення клітинного метаболізму. Під час комплексного використання локальні засоби відновлення застосовують після засобів загального впливу. Для запобігання звикання до засобів, які застосовують, необхідно постійно змінювати їх поєднання. Важливо також урахувати індивідуальні особливості організму щодо відновлення та відмінності у сприйнятті організмом різних засобів відновлення, а саме: вік, генетична обумовленість, особливості харчування, шкідливі звички, захворювання тощо. У різних людей швидкість і якість відновлювальних процесів може варіюватися в значних межах. Слід також зосереджувати увагу на сумісності та раціональному співвідношенні засобів відновлення, оскільки деякі із них можуть посилювати або послаблювати дію інших.

Висновки. На підставі здійснених досліджень встановлено, що найефективнішими засобами реабілітації та відновлення фізичної працездатності в умовах службової діяльності є педагогічні засоби, зокрема активний відпочинок; низка медико-



біологічних засобів, серед яких фізичні засоби (гідротерапевтичні процедури і масаж), раціональне харчування та психологічні засоби.

Список бібліографічних посилань

1. Бондаренко В., Рябуха О., Мартишко А., Давигора Ю. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.
2. Арсененко О., Кримець О., Чукреев П., Гриньов І. Педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності поліцейських. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25).– С. 60–66.
3. Бондаренко В. В., Решко С. М., Мартишко А. Ю., Рябуха О.С. Засоби відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (8(128), 23–27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).05)
4. Бондаренко В. В., Решко С. М., Русанівський С. В. Використання педагогічних засобів відновлення працездатності майбутніх правоохоронців в процесі викладання спеціальної фізичної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 28 трав. 2021 р.). Харків : ХНУВС, 2021. С. 311–314.
5. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Решко С. М. Динаміка властивостей уваги працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Юридична психологія*. 2019. № 1. С. 84–92. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1113>. doi: <https://doi.org/10.33270/03192401.84>.
6. Бондаренко В. В., Радзівський Р. М., Кримець О. І. Динаміка показників фізичної підготовленості працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–21.
7. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р.Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
8. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
9. Хацаюк О.В. Сутність та структура готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до виконання завдань за призначенням засобами спеціальної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 65. Т 2. С.114–154. (DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.65-2.26>)
10. 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.



УДК 378.00

Желтобородова М. О.,

студентка 2 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради;

Фоменко О. В.,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

ОСНОВНІ ЗАСОБИ АЕРОБІКИ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВАГІТНИХ І ЖІНОК ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Ключові слова: вагітні, фізична реабілітація, аеробіка, оздоровчий фітнес.

*Zheltoborodova M. O., Fomenko O. V. BASIC MEANS OF AEROBICS FOR
PHYSICAL REHABILITATION OF PREGNANT AND WOMEN AFTER BIRTH*

Key words: pregnant women, physical rehabilitation, aerobics, fitness.

Актуальність теми. Необхідність систематичної м'язової діяльності теоретично обґрунтована і практично доведена. В період вагітності вплив цього чинника у багато разів зростає. Фізичні вправи дозволяють досягати оптимального режиму функціонування основних систем організму в умовах, що змінилися. Завдяки використуванню фізичних вправ можна успішно протидіяти ряду небажаних ускладнень вагітності.

Заняття спеціальною гімнастикою під час вагітності сприяє підвищенню резервних можливостей дихання і більшій відповідності роботи дихальної системи потребам газообміну матері та плода. У післяпологовий період регулярні заняття фізичними вправами сприяють нормальному топографічному відновленню органів. Погіршення стану здоров'я груп населення таких як вагітні зумовлюються малоактивним способом життя за певних обставин. Оздоровча реабілітація – це засіб уникнути подальших проблем стану здоров'я.

Фізична реабілітація вагітних та жінок після вагітності. Займатися будь-якою фізичною активністю дуже потрібно для життєдіяльності людей [1]. Після захворювань тієї чи іншої системи організму або вагітності потрібна реабілітація.

Мета статті – розкрити види оздоровчої аеробіки для цієї групи людей.

Виклад основного матеріалу. Фізичною реабілітацією вважається система заходів, котрі направлені на організацію і застосування методів, комплексів та різноманітних фізичних занять, які використовуються на певних етапах лікування. Також, сюди можна віднести розвиток нових можливостей і навичок організму, чи відновлення після серйозних травм та операцій. Наша робота розглядає різні види оздоровчої аеробіки для вагітних та жінок після вагітності. Проаналізувавши наукову та енциклопедичну літературу з цього питання, можна окреслити поняття реабілітації як комплекс заходів, спрямованих на відновлення порушених функцій організму й працездатності хворих та інвалідів [2].

Якісна комплексна підготовка до пологів майбутньої мами повинна містити фізичне навантаження помірної інтенсивності. Користь від фізичних вправ: зменшують кисневу недостатність в організмі; створюють сприятливий емоційний фон; забезпечують нормальну реакцію нервової системи на спричинену вагітністю функціональну перебудову організму покращують кровообіг; забезпечують фізіологічний перебіг



вагітності. Також існують спеціальні комплекси вправ для зміцнення та покращення еластичних властивостей м'язів, що беруть участь у пологах. Такі вправи повинен визначити ваш лікар з урахуванням вашого стану здоров'я та триместру. До того ж, допологов гімнастика допомагає психологічно та фізично підготуватися жінці до народження дитини. Добре підійдуть такі види оздоровчої аеробіки: аква-аеробіка, йога, пілатес, а також плавання та прогулянки на свіжому повітрі.

Плавання найбезпечніший вид занять при вагітності. Допомагає зняти напругу, болі в спині, укріпити скелет, просто зняти стрес. Аква-аеробіка тренує усе тіло, особливо м'язи, які працюють при пологах, підвищує витривалість, яка знадобиться при пологах, позитивно діє на опорно-руховий апарат. Під час плавання можна робити дихальні вправи, які знадобляться при пологовій діяльності [6]. Такі заняття служать профілактикою захворювання варикозного розширення вен, яким страждають деякі вагітні жінки. Займаючись аквааеробікою для вагітних, жінка може спалити зайві калорії, які з'являються занадто швидко при такому положенні. Шкіра стає еластичною і ймовірність того, що з'являться розтяжки, набагато зменшується. У воді знижується навантаження на всі органи, зокрема на хребет, за рахунок цього тіло розслабляється і відпочиває. Головний напрямок аквааеробіки – це виконувати спеціальні дихальні вправи, які полягають у затримці дихання під водою. Це прекрасні тренування перед пологами. Такі заняття полегшують потуги. У разі, якщо дитина розташована у животі не так, як слід, то спеціальні вправи у воді, а так само пірнання, які пропонує аквааеробіка для вагітних, допомагають знайти правильне положення. Фахівець повинен враховувати фізіологічні особливості організму вагітної жінки, щоб не зашкодити їй. Завдяки заняттям у воді жінка тримає себе у формі і готує організм до пологів. При плаванні втрачається зайва вага, яка у вагітних іноді буває в надлишку. Вода має здатність зменшувати масу тіла, тому жінка відчуває себе в ній більш легкою. Зв'язки при вправах у водному середовищі надійно захищені від ушкоджень, перебуваючи в русі, вони отримують додаткове навантаження. Крім фізичного навантаження, аквааеробіка для вагітних допомагає врівноважити гормональний стан майбутньої мами. У воді всі м'язи розслабляються, а страхи, які переслідують всіх вагітних, минають [3].

Йога розслабляє та концентрує це робити допомагають дихальні вправи. Йога готує тіло для пологів, позитивно впливає на спину. Пілатес підтримує імунітет, серцево-судинну систему, понижує ризик одержання травм під час вагітності та пологів. Прогулянки на свіжому повітрі тримають м'язи в тонусі та кров збагачується гемоглобіном (вагітним його може не вистачати).

Важливо, наскільки правильно жінка провела дев'ять місяців вагітності, настільки скоро вона відновиться після пологів і повернеться в свою колишню форму. Спеціальні фітнес-програми для вагітних жінок відрізняються від звичайних вправ. Варто дотримуватися певних правил. Головне – інтенсивність занять повинна бути помірною, в тренуваннях обов'язково має бути повноцінний відпочинок між вправами. Необхідно виключити вправи, в яких є нахили, які можуть спровокувати викидень. Після другого триместру варто припинити заняття на спині. А на останніх термінах взагалі коло вправ сильно обмежується. Без допомоги фахівця в жодному разі не можна займатися фітнесом самостійно. Тому що є багато протипоказань, які можуть несприятливим чином позначитися на перебігу вагітності та її результаті. Є ще багато нюансів, які варто враховувати при вагітності. Починати заняття з аквааеробіки слід поступово. З кожним разом освоювати нові вправи, прискорювати темп дихальних прийомів. На самому початку тренувань варто займатися не більше одного разу на тиждень. Потім, у міру зростання навантаження можна збільшити до двох разів. Найкраще, якщо жінка буде робити такі походи в басейн протягом всієї вагітності. Якщо майбутня мама відчуває у воді дискомфорт або незручність, необхідно вийти з басейну, не чекаючи закінчення



заняття [5]. Під час виконання вправ у воді відбувається якісна проробка м'язів малого тазу і живота, які в подальшому будуть брати участь в родовій діяльності. При регулярних заняттях набір зайвої ваги мінімальний, що гарантує швидке повернення до колишніх форм після народження дитини.

Аквааеробіка для вагітних допомагає впоратися зі стресом, сприяє розслабленню. Заняття у воді покращують кровотік в нижніх кінцівках і служать профілактикою варикозу. Знаходження в басейні знімає зайве навантаження з хребта і сприятливо впливає на стан опорно-рухової системи жінки. Водний масаж, що відбувається під час занять, покращує обмін речовин, стимулює роботу нирок і інших внутрішніх органів. При занятті аквааеробікою навантаження на м'язи більш щадна, тому відчуття напруги і болю в них після тренування практично відсутня. Серед мінусів занять аквааеробікою знаходиться тривалий вплив хлорованої води на тіло.

Сьогодні значно зросла можливість використання в гінекології фізіотерапії і методів фізичної реабілітації. Так, поряд з комплексним медикаментозним лікуванням, у тому числі на етапах реабілітації і в післяопераційному періоді, значно розширилися рамки застосування фізичних факторів. Після кесаревого жінці потрібна енергія для відновлення власних сил, а також для вироблення молока для малюка. Вже через 4-6 годин після операції пацієнтку годують з урахуванням рекомендацій дієтолога і дитячих лікарів.

Відпочивши 4-6 годин після операції, жінка вже може починати потроху вставати. Рух – це хороший спосіб запустити природні відновлювальні процеси в організмі і уникнути ряду наслідків оперативного втручання. А за тим, щоб навантаження було помірним, простежить персонал, будучи в будь-який момент готовим надати необхідну допомогу і підтримку.

Фізичні навантаження в перший місяць після кесарева не надто бажані, не треба піднімати тяжкості, походити за продуктами. Піднімати вагу не більше ваги дитини, поступово збільшуючи навантаження. Увага з коляскою, не можна навантажувати так жінку. Привести фігуру в норму допоможуть фітнес або навантаження на прес, але **не раніше ніж через місяць**, після повного загоєння рубця.

Висновки. Вагітність – це надзвичайний природний процес за допомогою якого на світ являється нове життя. Жінка повинна берегти себе на протязі всього життя, оздоровчий фітнес один із допоміжників привести себе в тонус. При правильній фізичній реабілітації жінка та дитина буде почувати себе значно краще. *Щоб бути здоровим, потрібно власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим.* Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи.

Список бібліографічних посилань

1. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2015. № 1. С. 4-9.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина та фізичне виховання: бібліогр. покажч літ. / уклад. І.В. Каминіна, О.М. Довженко, І.А. Калініченко; ЗДМУ, наукова бібліотека. Запоріжжя, 2020. 22 с.
3. Джуган Л. М., Бабанін О. О. Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекси вправ. Харків, 2013. 26 с.
4. Владимиров О. А., Тофан Н. І., Кліменко С. К. Рухові режими і комплекси ЛФК для вагітних жінок: метод. рекомендації. Київ: ІПАГ Україна, 2004. 32 с.
5. Дикун Н.Ю., Корж З.О. Йога-терапія як засіб фізичної терапії вагітних: матеріали III Всеукраїнської заочн. наук.-практ. інтернет-конф. Суми, 2017. С.59-61.
6. Пузырева Т. А. Гимнастика для беременных в бассейне. М.: Медицина, 2018. 129 с.
7. Хміль С. В., Кучма З. М., Романчук Л.І. Акушерство: підручник. Тернопіль, 2018. 624 с.



UDC 796:617.572-053.8-085

Kolisnichenko V. V.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Tactical
and Special Physical Training, Faculty No. 3,
Kharkiv National University of Internal Affairs;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4896-7889>;

Sokolov O. A.,

Candidate of Psychological Sciences,
Senior Lecturer of the Department of Tactical
and Special Physical Training, Faculty No. 3,
Kharkiv National University of Internal Affairs;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9738-5378>

THE ESSENCE OF THIS STRUCTURE IS THE FORMULATION OF THE READINESS OF TRAINERS FROM SERVICE AND APPLIED TYPES OF SPORTS OF THE KHNUVS BEFORE THE REGISTRATION OF PHYSICAL THERAPY IN PROFESSIONAL ACTIVITIES

Колісніченко В. В., Соколов О. А. СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРІВ ЗІ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ХНУВС ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Key words: *kinesiological taping, athletes, essential characteristics, police, cadets.*

Introduction. Given the fact that the training and competitive activities of athletes (in the system of long-term training) may be suspended for a certain period due to injury, the urgency of organizing appropriate measures of physical therapy and occupational therapy, which will ensure their accelerated recovery and return to training (competitive activities). Therefore, an important area of scientific intelligence is the introduction into the educational process of future coaches, the system of advanced training of current coaches (specialists in physical training and sports) methods of physical therapy and occupational therapy, which involve the use of kinesiological taping and more.

Conclusions from monitoring (analysis) of recent Research and publications.

According to the results of the analysis of scientific-methodical and special literature [1-3], etc., it is established that the issue of determining the essence and structure of readiness of physical education and sports specialists, in particular – coaches specializing in martial arts to use the technique of kinesiotaping in long-term training. insufficient number of scientific and methodical works is devoted, which requires further scientific research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific intelligence.

The Purpose of Scientific Research – to determine the essential characteristics of the formation of readiness of coaches of KhNUVS, who specialize in service-applied sports to use the technique of kinesiotaping in the system of long-term training of athletes.

Methods: axiomatic, idealizations, historical and logical, ascent from the concrete, formalization, experience in organizing a system of long-term training of athletes who specialize in service-applied sports.



Results. The theoretical study is organized in two stages (June - September 2021). During the first stage of the study (June – July 2021), a research group was created, which included leading scientists and practitioners of the chosen field of scientific intelligence, as well as developed a plan of further action. In addition, members of the research group (RG) identified the main purpose and main objectives of the study.

Summarizing the results obtained at the end of the first stage of the study, the members of the RG identified the physical and therapeutic properties of the existing kinesiological tapes, as well as the features of their application to the biolinks of the human body. In addition, we have identified the main corrective techniques: ligament-tendon correction "pressure", lymphatic correction "tunneling", mechanical correction, laxative correction "lifting", fascial correction "retention", functional correction "springing".

In the dynamics of the second stage of the study (August - September 2021), RG members considered the essential characteristics of the readiness of coaches of the above category to use the technique of kinesiotaping in the system of long-term training of athletes specializing in applied sports.

The following scientists (practitioners) dealt with the problems of readiness of specialists in physical therapy and occupational therapy to use the method of kinesiological taping of representatives of different groups of the population: M. Kasatkin, D. Kiselyov, O. Medovets, T. Pavlova, P. Rybalko, O. Khatsayuk.

In the future, according to the research plan, the members of the RG identified the main approaches that determine the essential characteristics of a person's readiness for professional activity: mixed approach, creative approach, culturological approach, personalistic approach. It should also be emphasized that different approaches to the analysis of the nature and structure of an individual's readiness for professional activity determine the variability of its definitions. In the special reference literature there are specific interpretations of the concept of "readiness of the individual (individual) for professional activity."

Given the above, the professional activity of trainers of the above category in comparison with other types of professional activity of different groups (adult category) has its own specific features, so we consider rational and unified use of the concept - "readiness of trainers to use kinesiotaping".

It is also important to emphasize that in the process of forming the readiness of coaches who specialize in service-applied sports to use the technique of kinesiotaping, the leading role is played by Pedagogical influence (P. Rybalko, O. Khatsayuk, V. Shemchuk).

Given the above, we believe that the readiness of the individual can be formed if he has a clear idea of the essential, semantic, structural characteristics of the activity and its quality. In turn, the formed competencies will meet the requirements of the relevant professional activity (V. Bizin, O. Bogdanyuk, L. Karamushka, G. Klovak, V. Ulich).

Summarizing the above, we propose the following definition of "readiness of coaches who specialize in service-applied sports to use the technique of kinesiotaping" – personal education, which is formed by means of purposeful and accentuated Pedagogical influence on the formation of coaches' readiness for rapid recovery of athletes at different stages of physical therapy (occupational therapy) after injuries, diseases of the musculoskeletal system, etc. using modern methods of kinesiological taping, to the organization of the system of long-term training of athletes taking into account the positive effect of certified application tapes and ensures their coordination of knowledge about the content and structure of professional coaching activities, as well as the requirements of this activity to the level of kinesiological taping of different parts, formed competencies for the organization of the educational and training process, as well as competitive activities with the opportunities and needs formed and realized by him in the process of professional development.



In addition, during the research and analytical work, members of the RG found that the main structural elements of the readiness of coaches (specialists in physical education and sports) to use the technique of kinesiological taping include: motivational, cognitive, emotional, volitional.

Our further analysis of research on the readiness of coaches to use the technique of kinesiotaping in professional activities, allowed us to identify a number of components in its structure that are common: motivational, functional, applied, stress-resistant.

Conclusion. As a result of the theoretical research, the members of the research group determined the essential characteristics of the formation of the readiness of coaches who specialize in service-applied sports of the Kharkiv National University of Internal Affairs. The results of the research are introduced into the system of long-term training of higher education applicants of Kharkiv National University of Internal Affairs.

Prospects for further research in the chosen area of scientific research include determining the criteria and levels of readiness of coaches who specialize in service-applied sports to use the technique of kinesiological taping in professional activities.

References

1. Русин, Л. П. Програма формування готовності тренерів з одноборств до застосування засобів фізичної терапії в системі самоосвіти. Колективна монографія. (2021). Вінниця: ESP.
2. Бас О. Кінезіологічне тейпування, як засіб фізичної терапії при лімфостазі. *Вісник Прикарпатського університету (фізична культура)*. 2021. Вип. 27 (28). С. 13-17.
3. Глиняна О. О., Копочинська Ю. В. Основи кінезіотейпування: метод. рекомендації, 2019. 142 с.

УДК 371.134

Мороз Ю. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2788-913X>

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Ключові слова: рекреація, фізична рекреація, фізичне виховання, рухова активність, рекреаційний потенціал.

Moroz Yu. M. PHYSICAL RECREATION IS AN IMPORTANT COMPONENT OF THE EDUCATION OF MODERN YOUTH

Key words: recreation, physical recreation, physical education, physical activity, recreational potential.

Актуальність дослідження. Соціально-економічні зміни, які проходять в Україні, вплинули на стан здоров'я населення. Окрім позитивних зрушень, спостерігаються і негативні явища в життєдіяльності людей: зниженням тривалості життя (за тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед країн Європи [9]; дитяча



смертність в країні в 2 рази вища, ніж в Швеції, у 1,5 рази збільшилось скорочення рухової активності, що призвело до підвищення рівня неінфекційних хронічних захворювань; істотне зменшення фінансової забезпеченості; втрата орієнтирів на здоровий спосіб життя; відмова від фізичної культури дітей, молоді та дорослих [1]). З кожним роком збільшується кількість студентів, які займаються у спеціальних медичних групах. Їхня чисельність знаходиться у межах 30–40 %. Біля 90 % молоді мають певні відхилення у стані здоров'я, а більш, ніж 50 % – незадовільну фізичну підготовку [11]. Серед чинників, які негативно впливають на здоров'я, слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в нашій країні, психоемоційні перевантаження, тощо. Напевно, однією із головних причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатня з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, що і призводить до певної фізичної пасивності. У більшості молоді низький рівень рухової активності та низький інтерес до участі в рекреаційних заходах та фізкультурно-оздоровчих програмах. Основними причинами, які заважають молоді займатися фізичною активністю, є: дефіцит часу, відсутність цікавих форм, фінансові проблеми, немає друзів для спільних занять фізичними вправами, немає знань для самостійних занять, відсутність бажання, немає спортивного одягу, відсутність аргументації для заняття фізичними вправами. Більшість з молоді мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність [8]. Отже, можна стверджувати, що в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність не набула широкого розповсюдження та популярності. Активізація роботи в напрямку рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді є вкрай актуальною, адже здоров'я українців стає дедалі гіршим, а кількість залучених до систематичних занять фізичними вправами та руховою активністю з кожним роком стає все менше і менше [10].

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. На сьогодні багато вчених у своїх дослідженнях приділяють велику увагу проблемі розвитку та становлення рекреаційної сфери, зокрема: В. Сергеев; А. Аппенянський; В. Селуянов; А. Федякин досліджували теоретико-методичні та біологічні основи рекреації [1,6,7]; зміст і організацію рекреації сучасної молоді розглядав у своїх працях В. Радченко [1]; зміни окремих показників функціонального стану організму в процесі реалізації рекреаційних заходів описав А. Бурових [4]; рекреаційну ефективність занять туризмом досліджував В. Ганопольський [2]; педагогічні фактори підвищення культурної цінності рекреації описала у своїй праці С. Новікова [6]; туризм як один із засобів рекреації молоді розглядали Ю. Євсєєв; Л. Рубіс [1,9]; комплекс засобів рекреаційного спрямування у фізичному вихованні описали Т. Тарасеня; Ю. Васильківська [5,11]; аспекти фізичної рекреації, сучасні підходи до організації рекреаційної діяльності у своїх працях розкрили Т. Круцевич, А. Фурманов, В. Горовой, О. Андрєєва, М. Бердус, О. Марченко [3,7,8,10]. Разом з тим цілий ряд питань так і залишається відкритим, що не дозволяє повною мірою реалізувати потенційні можливості рекреації. Вище сказане вказує на наявність протиріччя між об'єктивною потребою використання рекреації для підвищення ефективності вирішення завдань виховання молоді і відсутністю відповідної методики. Звідси стає очевидною актуальність даної проблематики: значення рекреації, як одного із засобів, в процесі розвитку молоді в сучасному суспільстві.

Мета дослідження – розкрити сутність впливу рекреаційної діяльності на сучасну молодь та охарактеризувати основні елементи рекреаційної сфери (дослідити особливості використання рухової активності в межах фізичної рекреації).

Методи дослідження. Під час наукового дослідження за даною тематикою нами використовувались такі методи дослідження, як: метод аналізу і синтезу, емпіричний метод.

Викладення основного матеріалу дослідження. Зважаючи на зниження рівня життя населення, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних



програм, перш за все постає проблема фізичного здоров'я сучасної молоді. На сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, і тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання молоді. Останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп постійно зростає від першого курсу до четвертого. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи [5]. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень режиму дня і харчування. Критичний стан здоров'я молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні сучасної молоді. Постійна фізична активність є одним із головних, і найкращих природних заходів попередження захворювання і продовження активного способу життя. Одним з перспективних шляхів вирішення цієї проблеми є вдосконалення складу засобів, що використовуються в процесі фізичного виховання молоді. Зокрема, для підвищення інтересу молоді до занять фізичною культурою пропонується до традиційних засобів в більшому обсязі включати найбільш популярні серед молоді групи фізичних вправ і види спорту. Одним із визначальних засобів для збільшення зацікавленості молоді до власного здоров'я є фізична рекреація, адже вона є самостійною формою функціонування фізичної культури, і може задовольнити потреби сучасної молоді в активному відпочинку, і отримати задоволення від рухової активності та приємного спілкування. Під час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміни соціальних орієнтирів, фізична рекреація набуває особливої значущості.

Визначення "рекреація" використовується давно, і в залежності від сфери свого використання, може мати різне значення. Різні точки зору на значення вагомості рекреації, що можна зустріти у багатьох джерелах, мають разом з тим багато спільного. Українська енциклопедія тлумачить поняття "рекреація" в такому значенні: рекреація являє собою сукупність етимологічних значень: розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності, включає простір, що призначений для зазначених дій [10]. На думку В.Н.Видріна, рекреація, це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних факторів з метою активного відпочинку, переключення на інші види діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну та інтелектуально втому, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами [2].

Виділяють наступні форми рекреації: дорожня – пересування у лісі, дорогами з різним покриттям; вільне переміщення лісом - використовується під час прогулянок, походів, екскурсій; таборова – встановлення наметів, розпалювання вогнища та ін.; матеріальна – передбачає не промисловий збір грибів, ягід, різні види полювання та рибальства; транспортна – пересування за допомогою різноманітних видів транспорту [4].

Функції рекреації поділяються на три умовних групи: медико-біологічні, соціально-культурні та економічні. Рекреаційна діяльність – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання від даної діяльності задоволення [9]. Отже, враховуючи вище перераховане, ми можемо стверджувати, що фізична рекреація є таким видом діяльності, яка задовольняє потреби людей, у тому числі і молоді, у зміні виду діяльності, в активному виді відпочинку, у неформальному спілкуванні у вільний час, та під час занять фізичними вправами [2, 7]. Істотною характеристикою фізичної рекреації є отримання задоволення, радості від активної рухової діяльності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, приємна, та, яка приносить задоволення, праця. Вчені стверджують, що для підтримки фізичного і психічного здоров'я потрібно здійснювати



активну рухову діяльність в природних умовах щонайменше 200 годин в рік. Це не багато, всього три дні на місяць. За даними Інституту вікової фізіології, навіть у дні проведення занять з фізичного виховання, за відсутності інших видів рухової активності, молодь недоотримує до 40 % від необхідного рухового навантаження, а без занять фізичними вихованням - до 80 % даного навантаження [8]. В сучасних умовах розроблено безліч оздоровчих програм, систем оздоровлення (йога, шейпінг, аеробіка, та ін.). Виділяють наступні види рекреації – активну (фізичну) і пасивну (споживчу), тобто рекреацію з фізичною чи розумовою перевагою. Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм та методів фізичного виховання, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час. Зміст фізичної рекреації становлять вправи аеробного характеру в поєднанні з анаеробними, які виконуються з малою інтенсивністю у формі різноманітних ігор та розваг, а також зміна одних видів діяльності на інші, що, в кінцевому результаті, призводить до зміцнення здоров'я, покращення працездатності. Всі види рухової активності, які сприяють задоволенню потреб в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До даних видів рухової активності можна віднести фізичні вправи, різноманітні рухові режими, природні фактори, різні види масажу, а також працетерапію, та роботу на тренажерах. Серед різноманітних форм занять можна виділити ранкову та вечірню гігієнічну гімнастику, різні види лікувальної гімнастики, дозовану лікувальну ходьбу, оздоровчий біг, дозоване плавання, ходьбу на лижах, оздоровчий туризм, найпростіші спортивні змагання, рухливі ігри, тощо [6].

Якісною передумовою майбутньої самореалізації сучасної молоді, її активного довголіття і здатності до складної навчальної, а в майбутньому і до професійної діяльності, є достатній рівень здоров'я і фізичного розвитку. Роки навчання у закладі вищої освіти співпадають з часом активного становлення молоді як особистості, та інтенсивних психофізіологічних змін організму. Також у цей період відбуваються глибокі зміни в способі життя молоді, її культурному і психологічному сприйнятті, що зумовлює становлення професійного і творчого потенціалу майбутніх фахівців. Останнім часом ми бачимо значну інтенсифікації навчального процесу, прослідковується тенденція до зниження обсягу рухової активності молоді, що негативно позначається на її фізичному здоров'ї. У зв'язку з цим особливої соціальної значимості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді [1]. Великий негативний вплив в даній ситуації несе зростання популярності у молодіжному середовищі різноманітних видів нефізичної діяльності [10]. Вагому роль в оптимізації даної ситуації відіграє підвищення мотивації до застосування рекреаційно-оздоровчих заходів у повсякденному житті, основною метою яких є збереження, зміцнення та покращення показників фізичного і психічного здоров'я, збільшення працездатності, відновлення сил [11]. Рекреаційна діяльність фізичного спрямування, це діяльність, яка ґрунтується на руховій активності, яка в підсумку активізує важливі функції організму, сприяє зміцненню імунітету, оптимізації фізичного і, що не менш важливо, психічного стану, що в результаті дозволяє зберегти та підвищити рівень здоров'я молоді. Здоров'я людини, що є складною і важливою системою, включає в себе такі підсистеми: фізичне, психічне і соціальне здоров'я. Фізичне здоров'я розглядається як поточний стан функціональних можливостей організму. Бачення психічного здоров'я – стан психічної сфери особистості, який характеризується загальним душевним комфортом, і забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Соціальне здоров'я трактується як система цінностей, установок і мотивів поведінки особистості в соціумі [5].

Зменшення показників рівня здоров'я сучасної молоді є однією із значних соціальних проблем сьогодення. Спосіб життя з низьким рівнем рухової активності став звичним для більшості молоді. На сьогодні більшість вчених констатують



катастрофічну ситуацію в питанні здоров'я молоді [10]. Необхідність швидкої та кардинальної перебудови системи фізичного виховання сучасної молоді, проблема залучення молоді до самостійних форм занять досягла максимуму [3]. Тому необхідність визначення чинників, в основі яких знаходиться вплив ціннісних орієнтацій особистості на процес її самовдосконалення в результаті використання самостійних занять є надзвичайно великою. Особливу значущість відіграє усвідомлення молоддю цінності самого часу, вміння раціонально його використовувати, критично відноситись до вибору занять. У той же час саме фактори ефективної життєдіяльності сучасної молоді є визначальними в подальшому становленні сучасного здорового суспільства. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання сучасної молоді.

Висновки. Отже, виходячи з вище сказаного, ми можемо стверджувати, що одним із самих дієвих засобів збереження та покращення здоров'я молоді в сучасних умовах є фізична рекреація. Збільшення уваги в закладах освіти до фізичної рекреації, є передумовою до вирішення надзвичайно важливої проблеми, проблеми гармонійного розвитку та становлення молоді в сучасних, надзвичайно складних умовах. Фізична рекреація – це активна реалізація основ фізичної культури, завдяки якій під час відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я сучасної молоді, формується мотиваційна установка на фізичне й духовне самовдосконалення. Надзвичайно важливим у проблемних аспектах фізичної рекреації є виховання у сучасної молоді відповідального і позитивного відношення до власного здоров'я.

Список бібліографічних посилань

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікєєв. - К., 2012. 20 с.
2. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.
3. Зайцев В. П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. - 2007. - № 2 (12). - С. 22-25.
4. Зайцев В. П. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, С. Н. Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 221–224.
5. Кий-Кокарева В. Г. Здоров'я працездатного населення як об'єкт державної політики / В. Г. КийКокарева // Менеджер. - 2011.— № 2 (56). - С. 171-175.
6. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 463 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
8. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. - С. 109-114.
9. Лібанова Е.М. Нерівність в Україні: масштаби та можливості впливу / за ред. Е.М.Лібанової. – К.: Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України, 2012. – 404 с.
10. Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С. С. - Харків. - 2009. - №9. - С. 85-88.
11. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. - № 1. - С.201-206.



УДК 615.825:616-036.82/85-796.071.4

Русин Л. П.,

кандидат медичних наук,
доцент кафедри основ медицини Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет»;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0839-1072>;

Хацаюк О. В.,

заслужений тренер України, магістр «Олімпійський та професійний спорт»,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4166-9099>;

Надуть А. В.,

викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0272-3005>

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ ТАКТИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗВО НПУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В СИСТЕМІ САМООСВІТИ

Rusin L. P., Khatsaiuk O. V., Naduty A. V. FORMATION OF READINESS OF SPECIALISTS OF TACTICAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HEI OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE FOR THE USE OF MEANS OF PHYSICAL THERAPY IN THE SYSTEM OF SELF-EDUCATION

Key words: police, physical therapy, occupational therapy, kinesiological taping, Pedagogical modeling, program.

Актуальність. Враховуючи особливості службово-оперативної діяльності працівників Національної поліції (правоохоронців) можливим є отримання ними травм, що потребує пошуку сучасних засобів (форм, методик) їхньої фізичної терапії та ерготерапії. Відповідно до вище викладеного, на сьогодні своєчасним та актуальним є розроблення, а також впровадження у систему службової підготовки правоохоронців технік кінезіологічного тейпування. Це сприятиме за потреби прискоренню процесів відновлення правоохоронців після травм, ряду професійних захворювань та забезпечить покращення адаптації їх організму до службового навантаження (виконання завдань за призначенням).

Техніка кінезіологічного тейпування ґрунтується на припущенні, що периферичний рецептор на шкірі індивіда відноситься до її нервової системи, а структура клітини може впливати на відповідний сегмент спинного мозку. У свою чергу, спеціальна адгезивна стрічка (кінезіологічний тейп), який закріплений на тілі індивіда здійснює стимуляцію рецепторів шкіри, що позитивно впливає на його нервову систему. Крім цього, спортивне кінезіологічне тейпування доцільно розглядати як додатковий засіб оперативного та контрольованого формування суглобо-м'язових відчуттів, а також покращення управління спеціалізованих рухів індивіда. Крім цього, кінезіологічне тейпування дозволяє відчути та уявити м'язи у вигляді органу пізнання та джерела додаткової (біомеханічної) інформації [1 с. 4-5].



Відповідно до вище викладеного вважаємо, що опанування фахівцями тактичної та спеціальної фізичної підготовки Національної поліції України (НПУ) сучасними, а також ефективними техніками кінезіологічного тейпування в системі багаторічної підготовки правоохоронців різних категорій (на етапі фізичної терапії, ерготерапії) забезпечує формування у них професійних компетентностей і є важливим практичним завданням.

Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій. Відповідно до результатів моніторингу Інтернет-джерел, аналізу науково-методичної, спеціальної і довідкової літератури [2-8], встановлено, що питанням розроблення та апробації програм (методик, педагогічних моделей, технологій, педагогічних умов, тощо) формування готовності фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки НПУ до застосування технік кінезіологічного тейпування у професійній діяльності присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета дослідження – розроблення та апробація програми формування готовності фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки до застосування засобів фізичної терапії із акцентованим використанням технік кінезіологічного тейпування в системі самоосвіти.

Методи дослідження (на емпіричному та теоретичному рівнях): абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання), власний досвід організації системи фізичної терапії правоохоронців тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження організовано упродовж чотирьох етапів (липень 2020 р. – жовтень 2021 р.). На першому етапі (липень-серпень 2020 р.) було створено науково-дослідну групу (Л. Русин, О. Хацаюк, А. Надутий), членами якої проведено моніторинг Інтернет-джерел, а також аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури у обраному напрямі дослідження. В результаті дослідно-аналітичної роботи були визначені основні домінанти, а також завдання, які забезпечують вирішення окресленої проблематики.

Підсумовуючи результати першого етапу дослідження вважаємо, що розроблення «Програми формування готовності фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки НПУ до застосування засобів фізичної терапії із акцентованим використанням технік кінезіологічного тейпування в системі самоосвіти» на сьогодні є важливим напрямом удосконалення професійних компетентностей зазначеної вище категорії правоохоронців.

Другий етап емпіричного дослідження (вересень-жовтень 2020 р.), передбачав визначення сутності та структури формування готовності фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки НПУ до застосування засобів фізичної терапії із акцентованим використанням технік кінезіологічного тейпування у професійній діяльності. З цією метою було проаналізовано спеціальні науково-методичні джерела, які розкривають змістову частину наукової проблеми [1, 5, 7].

Підсумовуючи вище зазначене, пропонуємо наступне визначення «готовності фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки НПУ до професійної діяльності» – особистісне утворення, яке формується шляхом акцентованого педагогічного впливу на формування у правоохоронців зазначеної категорії готовності до підготовки висококваліфікованих та конкурентноспроможних кадрів для НПУ (інших інституцій сектору безпеки і оборони України), до виконання навчальних планів на різних етапах багаторічної підготовки правоохоронців у тому числі й на етапах їхньої фізичної терапії і ерготерапії та забезпечує узгодження ними знань про зміст та структуру професійної діяльності, а також вимог цієї діяльності до рівня всебічної підготовленості, а також психофізіологічного стану правоохоронців (представників інших інституцій сектору



безпеки і оборони України), сформованих компетентностей необхідних для організації збалансованої та конкурентоспроможної системи багаторічної підготовки правоохоронців різних категорій (вікових груп) зі сформованими та усвідомленими ними в процесі розвитку можливостями та потребами.

Під час аналізу спеціальної науково-методичної та довідкової літератури [1-8] нами встановлено, що до основних структурних елементів готовності зазначених вище фахівців відносять: мотиваційний, пізнавальний, емоційний, вольовий. Відповідно до вище зазначеного, а також враховуючи результати низки теоретичних та емпіричних досліджень [1, 5-7] вважаємо, що структура готовності фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки НПУ до професійної діяльності містить наступні компоненти: мотиваційний, функціональний, прикладний, стресостійкий.

Третій етап емпіричного дослідження (листопад – грудень 2020 р.) [1] передбачав здійснення визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки НПУ до застосування технік кінезіологічного тейпування у професійній діяльності. Підсумовуючи результати отримані наприкінці зазначеного вище етапу встановлено, що на сьогодні в освітньому процесі майбутніх офіцерів НПУ, а також системі службової підготовки поліцейських різних категорій відпрацьовані прикладні та науково-обґрунтовані дидактичні принципи, які відображають специфічні та закономірні особливості формування ключових професійних компетентностей.

У динаміці четвертого етапу (січень-жовтень 2021 р.), відповідно до отриманих результатів нами розроблено уніфіковану програму формування готовності фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки НПУ до застосування засобів фізичної терапії із акцентованим використанням технік кінезіологічного тейпування в системі самоосвіти [1 с. 19-26]. Заключний блок четвертого етапу дослідження передбачав проведення апробації розробленої нами програми [1]. З цією метою організовано педагогічний експеримент (січень-жовтень 2021 р.), у якому прийняли участь фахівці тактичної та спеціальної фізичної підготовки НПУ (представники Харківського національного університету внутрішніх справ, n=26 осіб).

Учасників педагогічного експерименту було розподілено на дві репрезентативні групи: контрольну (Кг, n=14 осіб) та експериментальну (Ег, n=12 осіб). До початку педагогічного експерименту досліджувані показники в учасників зазначених вище категорій (Кг та Ег) за рівнем сформованості їх готовності до застосування засобів фізичної терапії із акцентованим використанням технік кінезіологічного тейпування в системі самоосвіти достовірно не відрізнялися ($P \geq 0,05$).

З метою формування готовності до застосування засобів фізичної терапії із акцентованим використанням технік кінезіологічного тейпування в системі самоосвіти представниками Кг під час самостійної роботи використовувалася діюча методика, яка передбачена відповідними нормативно-правовими документами. У свою чергу, представники Ег в системі самоосвіти додатково використовували розроблену нами «Програму» [1 с. 19-26].

Запропонована нами прикладна та уніфікована «Програма» використовувалася представниками Ег тричі на тиждень упродовж четвертого етапу дослідження, що сприяло стійкому формуванню у них навичок організації системи фізичної терапії із акцентованим використанням технік кінезіологічного тейпування (у річному циклі підготовки майбутніх офіцерів, а також спортсменів одноборців).

Дослідження ефективності сформованості професійних компетентностей (навичок кінезіологічного тейпування) у представників Кг та Ег здійснено відповідно до розробленої нами «Програми». Крім цього, членами науково-дослідної групи визначено рівень сформованості практичних навичок кінезіологічного тейпування представників



Кг та Ег при різних травмах, ряду професійних захворювань правоохоронців на етапі їхньої фізичної терапії, ерготерапії (упродовж педагогічного експерименту).

При порівнянні показників до та після використання розробленої нами «Програми» встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах, зросли відносно вихідних даних, і ці відмінності переважно є достовірними (Ег, $P \leq 0,05$).

Висновки. Відповідно до результатів емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено та апробовано експериментальну програму формування готовності фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки НПУ до застосування засобів фізичної терапії із акцентованим використанням технік кінезіологічного тейпування в системі самоосвіти.

Цілеспрямована фізична терапія із використанням технік кінезіологічного тейпування є запорукою успіху правоохоронців (представників різних груп населення) на шляху до їхнього повного одужання при травмах чи професійних захворювань. Важливим також під час кінезіологічного тейпування є відстеження стану проблемної області, на яку здійснюється аплікація (до та після кінезіологічного тейпування). Варто пам'ятати, що кожен індивід є унікальним, і лише з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей можлива успішна фізична терапія (ерготерапія). Результати дослідження впроваджені у систему самоосвіти (підвищення кваліфікації) фахівців тактичної та спеціальної фізичної підготовки Харківського національного університету внутрішніх справ.

Список бібліографічних посилань

1. Русин, Л. П. Програма формування готовності тренерів з одноборств до застосування засобів фізичної терапії в системі самоосвіти. Колективна монографія. (2021). Вінниця: ESP.
2. Рубан, Л. А., Хацаюк, О. В., Ярещенко, О. А., Корольов, А. І., & Оленченко, В. В. (2019). Вегетативна реактивність у спортсменів у стані перетренованості. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4 (79), 54-59.
3. Kase K., Wallis J., & Kase T. Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelines. Masthead St NE, USA : Kinesio, 2013. 198 p.
4. Істомін, А. Г., Сушецька, А. С., & Резуненко, О. В. Кінезіологічне тейпування (методичні вказівки до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. фак-ту) (2020). Харків: ХНМУ.
5. Бас О. (2021). Кінезіологічне тейпування, як засіб фізичної терапії при лімфостазі. Вісник Прикарпатського університету (фізична культура), № 27 (28), 13-17.
6. Гончар, Г. І., Булгакова, Т. М., Лазоренко, С. А., Хоменко, С. В., & Стасюк, Р. М. (2021). Критерії, рівні сформованості готовності фахівців фізичного виховання та спорту до використання методики кінезіологічного тейпування в професійній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 9 (140), 41-61.
7. Кіндзер, Б. М., Бабиш, Н. Л., Сіренко, Р. Р., Рибич, І. Є., Ільницький, І. М., & Петренко, Н. В. (2021). Методика фізичної терапії самбістів із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 10 (141), 32-52.
8. Марценюк, І. М. Силабус навчальної дисципліни кінезіологічне тейпування. Силабус. (2003). Київ: НУФВ і С України.



Бізін Віктор Петрович (1954–2017 рр.) – академік Української академії наук, доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури та спорту України. Закінчив Київський державний інститут фізичної культури (1977 р.). Працював: директором ДЮСШ (м. Кременчук); доцентом кафедри легкої атлетики, професором кафедри олімпійського та професійного спорту, проректором з наукової роботи Харківської державної академії фізичної культури; професором кафедри фізичної підготовки та спорту Академії внутрішніх військ МВС України (м. Харків); професором кафедри «Здоров'я людини» Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Основні наукові інтереси: конструювання технічних засобів навчання руховим діям, розроблення концептуальних теоретико-методичних положень забезпечення системи багаторічної підготовки спортсменів на різних етапах їхньої багаторічної підготовки із використанням сучасних технічних засобів навчання.

Був головним редактором збірників наукових праць «Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, туризму, рекреації та валеології», «Актуальні проблеми розвитку традиційних та східних одноборств».

Був членом редколегій низки фахових наукових видань, зокрема «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту», «Фізичне виховання студентів мистецьких спеціальностей».

1994–2004 рр. – був керівником комплексної наукової групи з підготовки збірної команди України (легкоатлетичні метання) до Олімпійських ігор.

2000–2003 рр. – був членом експертної ради з фізичного виховання і спорту Вищої атестаційної комісії України.

1998–2013 рр. – був членом спеціалізованих рад Харківської державної академії фізичної культури, Національного університету фізичного виховання і спорту України, Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка.

1990–2010 рр. – створив наукові лабораторії з проблем удосконалення технічних засобів навчання руховим діям у Харківській державній академії фізичної культури, Військовій академії ВВ МВС України та Кременчуцькому національному університеті імені Михайла Остроградського.

Опублікував понад 200 фахових наукових праць.

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ
СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ,
ТРАДИЦІЙНИХ ТА СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ**

Збірник наукових праць за матеріалами
XV Міжнародної науково-методичної конференції,
присвяченої пам'яті доктора педагогічних наук,
професора Бізіна Віктора Петровича

(м. Харків, 30 листопада 2021 р.)

Відповідальний за випуск: *О. В. Хацаюк*
Комп'ютерне верстання: *К.О. Сологуб*

Формат 60x84/8. Ум.-друк. арк. 19,6. Обл.-вид. арк. 13,5.
Тираж 20 пр. Зам. № 2021-16.

Видавець і виготовлювач –
Харківський національний університет внутрішніх справ,
просп. Льва Ландау, 27, м. Харків, 61080
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3087 від 22.01.2008.
