

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).23
УДК:796.89

Тьорло О. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

Вербовий В. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
завідувач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ

Червоношапка М. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

Гнип І. Я.
кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

Котов С. М.
кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

Музика Б. Ю.
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

Кмицяк М. В.
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ"

Професійна діяльність правоохоронців висуває високі вимоги до рівня розвитку психофізіологічних характеристик. Зокрема, важливими є здатність концентрувати і поділяти увагу, а також здатність швидко оволодівати новими руховими діями та завданнями. Вдосконалення важливих рухових та психофізіологічних здібностей здобувачів вищої освіти значною мірою реалізується у навчальному процесі з дисципліни "Спеціальна фізична підготовка". Актуальним є вивчення психофізіологічних характеристик у майбутніх правоохоронців у процесі їхньої підготовки. Ми провели дослідження рівня психофізіологічних характеристик у курсантів на початку та наприкінці вивчення навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка". Результати свідчать, що для значної кількості майбутніх правоохоронців на початку процесу підготовки у ЗВО зі специфічними умовами навчання є характерним вищий за середній рівень розвитку психофізіологічних характеристик. Засоби та методи підготовки курсантів ефективно сприяють його покращенню у процесі навчання.

Ключові слова: курсанти, правоохоронна діяльність, спеціальна фізична підготовка, психофізіологічні характеристики.

Torlo Olena, Verbovyi Vasyl, Chervonoshapka Maryna, Hnyr Ihor, Kotov Serhii, Muzyka Bohdan, Kmytsiak Mykola. *Psychophysiological characteristics of cadets of "Law enforcement activity" specialty.* The professional activity of the law enforcement officers requires a high level of the development of the psychophysiological characteristics. In particular, the ability to concentrate and divide attention, as well as the ability to master new motor actions and new motor tasks are important. The improvement of the important physical and psychophysiological abilities of the applicants in the institutions that train police officers takes place in the process of the practical classes in the educational discipline "Special physical training". Methods of general physical training (sports games, competitive methods), as well as, methods of simulating service situations (attempt of the offender to get the weapon, group interaction of police, protection from the threat of weapons, protection from blows with hands and feet) are used to achieve this purpose. Studying of the level of the psychophysiological characteristics of the cadets in the process of their training is relevant. We conducted a study of the level of psychophysiological characteristics of cadets at the beginning and at the end of studying the educational discipline "Special Physical Training". The results show that the majority of the future law enforcement officers at the beginning of their studies in institutions of higher education with specific conditions of study have a high level of the development of the psychophysiological characteristics. Means and methods of the training of the cadets effectively contribute to their improvement in the learning process.

Key words: cadets, law enforcement activities, special physical training, psychophysiological characteristics.

Постановка проблеми. За даними фахівців [1, 3], важливим завданням процесу підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності у закладах вищої освіти є формування високого рівня фізичної та психологічної готовності до успішного здійснення їх професійної діяльності в особливих і екстремальних умовах. Важливе значення при цьому має високий рівень розвитку психофізіологічних якостей, зокрема, здатність концентрувати і поділяти увагу, а також здатність швидко оволодівати новими руховими діями та новими руховими завданнями, пристосовуючись до змін навколишньої ситуації. Для вдосконалення даних показників у процесі викладання навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" застосовується широке коло засобів та методів загального та спеціального характеру. Останнім часом

спостерігається модернізація програм підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Актуальним є дослідження впливу оновлених освітньо-професійних програм на важливі показники підготовленості здобувачів вищої освіти, зокрема, на розвиток психофізіологічних якостей.

Аналіз літературних джерел. Фахівці зазначають, що психофізіологічні характеристики є важливим компонентом у структурі підготовленості представників видів діяльності з екстремальними умовами та підвищеним рівнем небезпеки: автомобільний спорт [9], бокс [5], боротьба [8] тощо [7, 11]. Дослідження психофізіологічних характеристик розглядається фахівцями як важливий чинник підвищення ефективності процесу їхньої підготовки. Такі дослідження є також важливі й для майбутніх правоохоронців. Спостереження за громадським порядком, контроль за рухом транспортних засобів у відповідності до правил дорожнього руху, необхідність використання у ситуаціях загрози життю людини вогнепальної зброї, патрулювання вулиць вимагає від майбутнього поліцейського високого рівня розвитку психофізичних якостей [2]. Проведено дослідження рівня розвитку простої та складної зорово-моторної реакції майбутніх правоохоронців у процесі підготовки [2]. Також було проведено дослідження стійкості сенсомоторики до перешкоджаючих факторів у курсантів у процесі їхнього навчання [10]. У роботі [6] також було проведено вивчення простих та складних реагувань та запропоновано методику їх вдосконалення.

На наш погляд, актуальним є продовження пошуків у даному напрямку та вивчення інших психофізіологічних характеристик, важливих для майбутніх правоохоронців, зокрема, здатності концентрувати і поділяти увагу (надзвичайно важливе вміння для успішного керування своїми діями), а також здатності швидко оволодівати новими руховими діями та новими руховими завданнями, що дозволяє швидко орієнтуватися у нестандартних ситуаціях та безпомилково і точно діяти в умовах обмеженого часу [4].

Мета роботи – дослідити психофізіологічні характеристики (здатність концентрувати і поділяти увагу, здатність швидко оволодівати новими руховими діями та новими руховими завданнями) у курсантів спеціальності "Правоохоронна діяльність" у процесі підготовки.

Для досягнення поставленої мети були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики.

До групи досліджених увійшли курсанти здобувачі освітнього ступеня "бакалавр" спеціальності "Правоохоронна діяльність" у кількості 67 осіб. Дослідження проводилося на початку 1-го та наприкінці 2-го року навчання (на початку та наприкінці дворічного курсу вивчення навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка"). У процесі роботи для оцінювання властивостей уваги та оцінювання здатності швидко оволодівати новими руховими діями та новими руховими завданнями ми керувалися рекомендаціями, розробленими для дослідження психофізіологічних характеристик [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів тестування властивостей уваги на початку 1-го року навчання показав, що 10 % досліджених курсантів мають високий рівень здатності концентрувати і поділяти увагу (6 балів за шкалою оцінок у тесті). У 45 % обстежених виявлено рівень вищий, ніж середній (5 балів), у 30 % – середній рівень (4 бали), у 15 % – нижчий, ніж середній рівень (3 бали). Серед курсантів не виявлено осіб з низьким та дуже низьким рівнем розвитку властивостей уваги. Середній бал у тесті на початку навчання становив 4,5, наприкінці другого року навчання – 4,8 (Таблиця 1). Наприкінці вивчення курсу з навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" у курсантів спостерігалось покращення досліджуваних показників. 22 % досліджених курсантів продемонстрували високий рівень здатності концентрувати і поділяти увагу (6 балів за шкалою оцінок у тесті). У 52 % обстежених виявлено рівень вищий, ніж середній (5 балів), у 18 % – середній рівень (4 бали), у 8 % – рівень нижчий, ніж середній (3 бали). Не виявлено осіб з низьким та дуже низьким рівнем властивостей уваги.

Таблиця 1. Результати дослідження психофізіологічних характеристик здобувачів вищої освіти

№	Тест	Початок 1-го року навчання		Закінчення 2-го року навчання		p
		X	σ	X	σ	
1.	Оцінювання здатності концентрувати і поділяти увагу (бали)	4,5	0,8	4,8	0,9	p < 0,05
2.	Оцінювання здатності швидко оволодівати новими руховими діями та завданнями (бали)	4,6	0,9	5,1	0,8	p < 0,05

Аналіз результатів тестування здатності швидко оволодівати новими руховими діями та завданнями на початку 1-го року навчання показав, що 20 % досліджених курсантів мають високий рівень цієї здатності (6 балів за шкалою оцінок у тесті). У 37 % обстежених виявлено рівень вищий, ніж середній (5 балів), у 31 % – середній рівень (4 бали), у 12 % – нижчий, ніж середній рівень (3 бали). Серед курсантів не виявлено осіб з низьким та дуже низьким рівнем здатності швидко оволодівати новими руховими діями та завданнями. Наприкінці дворічного курсу вивчення навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" у курсантів спостерігалось покращення досліджуваних показників. 39 % досліджених курсантів продемонстрували високий рівень здатності швидко оволодівати новими руховими діями та завданнями (6 балів за шкалою оцінок у тесті). У 36 % обстежених виявлено рівень вищий, ніж середній (5 балів), у 25 % – середній рівень (4 бали). Середній бал у тесті на початку навчання становив 4,6, наприкінці другого року навчання – 5,1.

Висновки. Психофізіологічні характеристики, зокрема, здатність концентрувати і поділяти увагу, а також здатність швидко оволодівати новими руховими діями та руховими завданнями є важливими компонентами у структурі підготовленості майбутніх правоохоронців. У більшості курсантів спеціальності "Правоохоронна діяльність" рівень

розвитку даних психофізіологічних характеристик є вищим за середній на початку навчання і підвищується у процесі їхньої підготовки за модернізованою освітньо-професійною програмою.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у вивченні більш широкого кола показників психофізіологічних характеристик курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання та у розробці науково-обґрунтованих методик їх вдосконалення.

Література

1. Бондаренко Я.Г. Формування психологічної готовності працівників ОВС до дій в екстремальних умовах / Я.Г. Бондаренко, М.О. Котелюх, О.В. Петленко // Право і Безпека. – 2015. – № 1. – С. 91-96. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2015_1_18.
2. Вербовий В.П. Показники психофізичних якостей майбутніх поліцейських в процесі навчання / В. Вербовий, О. Фотуйма // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2016. – Вип. 02 (16). – С. 119 – 121. Режим доступу: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/17150>
3. Вереньга Ю.В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення [Текст] : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю.В. Вереньга. – Л., 2015. – 262 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2626>
4. Вибрані лекції з біомеханіки : метод. посіб. для студентів ЛДУФК ім. І. Боберського / розроб.: О.Ю. Рибак, Л.І. Рибак. – Львів, 2017. - 131 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7696>
5. Коробейнікова Л. Особливості психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів / Л. Коробейнікова, Ш. Го, Г. Коробейніков, Ч. Ву // Єдиноборства. – 2021. – № 2(20). – С. 62-70. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-2.05>
6. Лаврентьев О.М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / О.М. Лаврентьев ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2012. – 19 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7927>
7. Пенчук А. Показники психофізіологічних якостей спортсменів-орієнтувальників високої кваліфікації / А. Пенчук, Л. Вовканич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 126-129. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2015_1_25.
8. Первачук Р. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers / Р. Первачук, Ю. Тропин, В. Романенко, А. Чусь // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 5 (61). – С. 84–88. Режим доступу: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2017-5.015>
9. Рибак О. Модельні психофізіологічні характеристики автогонщиків / О. Рибак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2008. - Вип. 12, т. 1. - С. 285-290. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2585>
10. Червоношапка М.О., Гнип І.Я. Стійкість сенсомоторних реагувань курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Випуск 6 (137). – 2021. – С.127-130. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).29).
11. Podrigalo L. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts / L. Podrigalo, S. Iermakov, V. Potop, V. Romanenko, N. Boychenko, O. Rovnaya, Y. Tropin // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – No. 2. – pp. 519-526. available at: <http://doi.org/10.7752/jpes.2017.s2078>

Reference

1. Bondarenko, Y.H., Koteliukh, M.O. & Petlenko, O.V. (2015), "Formuvannya psykholohichnoi hotovnosti pratsivnykiv OVS do dii v ekstremalnykh umovakh", *Pravo i Bezpeka*, no. 1, pp. 91–96, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2015_1_18.
2. Verbovyi, V., Fotuima, O. (2016), "Pokaznyky psykho-fizychnykh yakosteï maibutnykh polityseïskykh v protsesi navchannia", *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu im. M.P. Drahomanova. Seriiã № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport)* : [zb. nauk. pr.], no. 02 (16), pp. 119–121, available at: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/17150>
3. Verenha, Yu.V. (2015), "Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv MVS Ukrainy na etapi profesiinoho stanovlennia" : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02; Lviv, 262 s., available at: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/2626>
4. Rybak, O.Iu., Rybak, L.I. (2017), *Vybrani lektsii z biomekhaniky : metod. posib. dla studentiv LDUFK im. I. Boberskoho*, available at: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7696>
5. Korobeinikova, L., Ho, Sh., Korobeinikov, H., & Vu, Ch. (2021), "Osoblyvosti psykho-fiziolohichnykh kharakterystyk u kvalifikovanykh bokseriv", *Yedynoborstva*, no. 2 (20), pp. 62-70. available at: <https://doi.org/10.15391/ed.2021-2.05>
6. Lavrentiev, O.M. (2012), "Udoskonalennia profesiino-prykładnoi pidhotovky operatyvnykh pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy (na prykladi podatkovoi militsii)" : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 "Fiz. kultura, fiz. vykhovannia riznykh hrup naselennia". Kharkiv, 2012. 19 s. available at: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7927>

7. Penchuk, A., Vovkanych, L. (2015), "Pokaznyky psykhofiziologichnykh yakostei sportsmeniv-orientovalnykh vysokoi kvalifikatsii", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no. 1, pp. 126-129, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2015_1_25.
8. Pervachuk, R.V., Tropin, Yu.N., Romanenko, V.V., Chuev, A.Iu. (2017), "Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers", *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*, no. 5 (61), pp. 84-88, available at: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2017-5.015>
9. Rybak, O. (2008), "Modelni psykhofiziologichni kharakterystyky avtohonshchykiv", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu, Vyp. 12, t. 1, pp. 285-290, available at: <http://repository.lidufk.edu.ua/handle/34606048/2585>
10. Chervonoshapka, M., & Hnyp, I. (2021), "Stiikist sensomotornykh reahuvan kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia, yaki zdiisniuiut pidhotovku politseiskykh", *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.]*, no. 6(137), pp. 127-130, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).29)
11. Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., Tropin, Y. (2017), "Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts", *Journal of Physical Education and Sport*, no. 2, pp. 519-526, available at: <http://doi.org/10.7752/jpes.2017.s2078>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).24

Філіна В. А.

аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО

В науковій статті викладений опис методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо. Встановлено, що швидкісно-силова підготовленість, яка була досягнута учнями, має позитивне перенесення на різні види їх життєдіяльності. Авторська методика була розроблена на основі теорії навчання руховим діям, теорії адаптації, теорії розвитку фізичних якостей та здібностей, планування та контролю за фізичним навантаженням, а також на основі загальної теорії підготовки дзюдоїстів. За результатами аналізу науково-методичної літератури можна стверджувати, що проблема розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти залишається актуальною та потребує модернізованої методики застосування фізичних вправ з використанням засобів дзюдо в навчально-тренувальному процесі учнів на уроках фізичної культури. **Метою дослідження** є розкриття змісту й структури методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо в навчально-тренувальному процесі учнів 10 – 11 класів.

В дослідженні були використані наступні **методи дослідження**: вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, спостереження, бесіди. Так, на думку сучасних науковців, швидкісні здібності більшою мірою є вродженими і найменше зазнають змін в навчально-тренувальному процесі. Встановлено, що підвищити швидкісні здібності можна як за допомогою використання спеціальних методів і засобів, спрямованих на розвиток даних здібностей, так і непрямым шляхом, розвиваючи силові якості, швидкісно-силові здібності, поліпшуючи техніку виконання рухових дій тощо. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей – це насамперед виконання добре освоєного завдання на граничній швидкості, яка дозволяє учню зосередити всі зусилля на швидкості, а не на способі виконання вправи. Виконання фізичних вправ або прийомів дзюдо на швидкість необхідно припинити за наявності перших ознак стомлення.

Ключові слова: дзюдо, методика, швидкісно-силові здібності, школярі, розвиток, фізична підготовленість, рухова активність.

Filina Valentina. Method of developing speed-strength abilities of students by judo means. The scientific article describes the methodology for developing the speed-strength abilities of students in grades 10 – 11 by means of judo. It has been established that the speed-strength readiness achieved by students has a positive transfer to various types of their life activity. The author's technique was developed on the basis of the theory of training in motor actions, the theory of adaptation, the theory of development of physical qualities and abilities, planning and control of physical activity, as well as on the basis of the general theory of training judokas. Based on the results of the analysis of scientific and methodological literature, it can be argued that the problem of developing the speed-strength abilities of students in grades 10 – 11 of general secondary education institutions remains relevant and requires a modernized methodology for the use of physical exercises using judo means in the educational and training process of students at physical education lessons. The purpose of the study is to reveal the content and structure of the methodology for developing speed-strength abilities by means of judo in the educational and training process of students in grades 10 – 11.

The following research methods were used in the study: the study and synthesis of data from scientific and methodological literature, observation, and conversations. So, according to modern scientists, speed abilities are mostly innate and least of all undergo changes in the training process. It has been established that it is possible to increase speed abilities both through the use of special methods and means aimed at developing these abilities, and indirectly, by developing strength qualities, speed-strength abilities, improving the technique of performing motor actions. The method of developing speed-strength abilities is, first of all, the performance of a well-mastered task at maximum speed, which allows the student to focus all