

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).08  
УДК: 796.011.3

**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  
Львівського державного університету внутрішніх справ, м. Львів  
**Петрик І.І.**  
кандидат юридичних наук  
викладач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету  
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ  
**Раєлюк І.І.**  
доцент кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету  
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ  
**Смучок В.Є.**  
викладач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету  
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ

#### **ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ" У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ (НА ПРИКЛАДІ КІКБОКСИНГУ)**

Діяльність правоохоронців характеризується значними психоемоційними та фізичними навантаженнями. Тому високий рівень розвитку фізичних якостей та психофізіологічних характеристик є важливим компонентом у структурі підготовленості курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Актуальними є дослідження, що спрямовані на пошук ефективних шляхів їх вдосконалення. Ми провели дослідження показників підготовленості у курсантів, які протягом навчального року займалися за програмою "Спеціальної фізичної підготовки", не відвідуючи секційних занять, та порівняли їхні результати з результатами курсантів, які тренувалися у секції з кікбоксингу. Результати свідчать, що традиційна програма навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" ефективно сприяє покращенню показників фізичної підготовленості. Натомість, процес удосконалення психофізіологічних характеристик у навчальному процесі зі "Спеціальної фізичної підготовки" потребує оптимізації. Секційні заняття зі спортивних єдиноборств (зокрема, кікбоксингу) є ефективним засобом позанавчальної активності здобувачів вищої освіти, що сприяє покращенню їхньої фізичної підготовленості та психофізіологічних характеристик.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, спеціальна фізична підготовка, курсанти, психофізіологічні характеристики, єдиноборства.

**Verbovyi Vasyi, Chervonoshapka Maryna, Petryk Iryna, Ravliuk Ihor, Smuchok Volodymyr. Preparedness of applicants for higher education of the specialty "Law Enforcement" in the process of sectional martial arts classes (on the example of kickboxing).** The activities of law enforcement officers are characterized by significant psycho-emotional and physical stress. Therefore, a high level of physical preparedness and psychophysiological characteristics are an important component in the structure of preparedness of cadets in higher education institutions with specific training conditions that train police officers. Research aimed at finding of effective ways of their improvement is relevant. Experts note the importance of studying the impact of different sports on the preparedness of cadets. We conducted a study of the indicators of the preparedness of the cadets who during the year of study were engaged in the program "Special Physical Training" without attending sectional classes. We compared their results with the results of the cadets who trained in the kickboxing section. The results show that the traditional curriculum of the discipline "Special Physical Training" effectively contributes to the improvement of the physical preparedness (endurance, muscle strength). The process of the improving of the psychophysiological characteristics (simple reaction to sound and visual stimuli, choice reaction, reaction to a moving object) in the educational process of "Special Physical Training" needs to be optimized. Sectional martial arts (kickboxing) classes are an effective means of extracurricular activities of the cadets. They help to increase their physical fitness and psychophysiological characteristics.

**Key words:** institutions of higher education, special physical training, cadets, psychophysiological characteristics, martial arts.

**Постановка проблеми.** Для ефективного виконання своїх службових обов'язків правоохоронці повинні мати відповідні професійні та особисті якості, а також достатній рівень фізичної підготовки [8 та ін.]. Розвиток фізичних та психічних якостей, формування технічної підготовленості у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, реалізується в процесі практичних занять з навчальної дисципліни "Спеціальна

фізична підготовка". Окрім цього, вдосконалення показників підготовленості відбувається у процесі секційної роботи з курсантами. Останнім часом відбувається модернізація програм підготовки майбутніх правоохоронців у закладах вищої освіти. При цьому зростає важливість пошуку шляхів підвищення ефективності процесу підготовки здобувачів вищої освіти, в тому числі під час їхньої позанавчальної діяльності, зокрема, у процесі секційної роботи.

**Аналіз літературних джерел.** Проведений аналіз літературних джерел виявив низку наукових досліджень, спрямованих на оптимізацію процесу фізичної підготовки правоохоронців [2, 5, 6].

Зазначається, що одним з інноваційних підходів до вдосконалення процесу фізичної підготовки є організація різних позанавчальних форм рухової активності, наприклад, факультативні заняття з професійно-прикладних видів спорту, що відвідують здобувачі вищої освіти за вибором та власним бажанням (офіцерське триборство, рукопашний бій, дзюдо, самбо, гирьовий спорт та інші) [3].

Проведено низку досліджень впливу тренувань з різних видів спорту на показники підготовленості майбутніх правоохоронців. Доведено позитивний вплив секційних занять з ігрових видів спорту на психофізіологічні характеристики [9]. Проведено дослідження, пов'язані із застосуванням дзюдо у спортивній підготовці (фізичній активності) співробітників спеціальних структур (офіцерів, працівників поліції, Національної гвардії, інших силових структур) [7]. Встановлено, що багаторічні тренувальні заняття гирьовим спортом сприяють значному підвищенню рівня функціональної та фізичної підготовленості курсантів, дозволяють значно зміцнити їх здоров'я, а також досягнути високих спортивних результатів [4]. Актуальним є продовження досліджень у даному напрямку, зокрема, актуальним є вивчення важливих показників підготовленості здобувачів вищої освіти під впливом секційних занять з різних видів спортивних єдиноборств, що культивуються у даних закладах вищої освіти.

**Мета роботи** – дослідити показники фізичної підготовленості та психофізіологічні характеристики курсантів у процесі занять "Спеціальною фізичною підготовкою" та секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу).

Для досягнення поставленої мети були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні випробування (тестування); методи математичної статистики. У дослідженні розраховувалися наступні показники: середні значення ( $\bar{X}$ ), стандартні відхилення  $\sigma$ , t-критерій Стьюдента.

Контингент досліджених складався з курсантів-чоловіків, здобувачів освітнього ступеня "бакалавр" за спеціальністю "Правоохоронна діяльність". Обстежені були розподілені на дві групи. До 1-ої групи увійшли 23 курсанти, які займалися за програмою навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка", не відвідуючи секційних занять. Друга група досліджених (19 курсантів), окрім занять "Спеціальною фізичною підготовкою", займалася в секції кікбоксингу. Тестування проводилось на початку та наприкінці 1-го курсу навчання. Тестування фізичної підготовленості проводилося відповідно до "Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України" [1]. Для тестування психофізіологічних показників застосовувалася комп'ютерна програма Effecton Studio [10]. Ми вивчали такі показники: час простої зорово-рухової реакції; час простої аудіо-рухової реакції; час реакції вибору; час реакції на рухомий об'єкт.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що у здобувачів вищої освіти обох досліджених груп протягом навчального року відбулися достовірні позитивні зміни ( $p < 0,05$ ) у досліджених показниках (Таблиця 1). При цьому курсанти 2-ої дослідженої групи (які, окрім занять "Спеціальною фізичною підготовкою", займалися в секції кікбоксингу) демонстрували більш виражене покращення.

Аналіз психофізіологічних характеристик виявив, що у 1-ої групи курсантів (які займалися "Спеціальною фізичною підготовкою", не відвідуючи секційних занять) показники простої зорово-рухової реакції та простої аудіо-рухової реакції не зазнали статистично значущого покращення ( $p > 0,05$ ). Час реакції вибору покращився в середньому з 449,5 мс до 443,5 мс ( $p < 0,05$ ), час реакції на об'єкт, що рухається – з 29,7 мс до 27,2 мс ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 1.

Показники підготовленості курсантів

№	Показник тесту	Група	Початок		Закінчення		p
			1-го року навчання		1-го року навчання		
			$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	
1.	Час простої зорово-рухової реакції (мс)	1	263,5	37,1	262,0	35,5	$p > 0,05$
		2	261,0	34,6	255,1	34,5	$p < 0,05$
2.	Час простої аудіо-рухової реакції (мс)	1	258,3	26,1	256,8	26,0	$p > 0,05$
		2	257,2	18,1	253,2	18,3	$p < 0,05$
3.	Час реакції вибору (мс)	1	449,5	35,9	443,5	34,6	$p < 0,05$
		2	451,6	29,2	437,5	28,9	$p < 0,05$
4.	Час реакції на рухомий об'єкт (мс)	1	29,7	4,3	27,2	3,7	$p < 0,05$
		2	28,2	2,2	24,0	2,0	$p < 0,05$
5.	Біг на 100 метрів (с)	1	14,1	0,5	14,0	0,5	$p < 0,05$
		2	14,1	0,6	13,9	0,5	$p < 0,05$
6.	Біг на 1000 метрів (хв., с)	1	3,54	0,13	3,51	0,12	$p < 0,05$
		2	3,55	0,12	3,52	0,11	$p < 0,05$
7.	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	1	49,3	4,9	52,5	5,6	$p < 0,05$
		2	49,2	4,8	55,2	4,3	$p < 0,05$

У курсантів, які окрім занять зі "Спеціальною фізичною підготовкою" займалися у секції кікбоксингу, відмічене

достовірно покращення ( $p < 0,05$ ) усіх досліджених психофізіологічних характеристик. Величина покращення досліджуваних характеристик була більш вираженою, ніж у курсантів, які займалися лише "Спеціальною фізичною підготовкою".

**Висновки.** Отримані нами результати свідчать, що практичні заняття зі "Спеціальної фізичної підготовки" ефективно сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості. Процес удосконалення психофізіологічних характеристик здобувачів вищої освіти у процесі викладання навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" потребує оптимізації. Секційні заняття зі спортивних єдиноборств (кікбоксингу) є ефективним засобом позанавчальної активності здобувачів вищої освіти, що сприяє підвищенню їхньої фізичної підготовленості та психофізіологічних характеристик.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі полягають у розробці та впровадженні у процес підготовки майбутніх правоохоронців науково-обґрунтованих методик вдосконалення показників підготовленості на основі засобів та методів спортивних єдиноборств.

#### Література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січня 2016 р. № 50. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
2. 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>
3. Долбишева Н.Г. Інноваційні підходи до вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців в системі ВНЗ МВС України / Н.Г. Долбишева, В.А. Ведерніков // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 170–176. Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-29.pdf>
4. Забора А.В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС / А.В. Забора, В.В. Сергієнко // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2018. – С. 14-16. Режим доступу: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3600/Hyrovyi%20sport%20\\_Zabora\\_Serhiienko\\_2018.pdf?sequence=3](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3600/Hyrovyi%20sport%20_Zabora_Serhiienko_2018.pdf?sequence=3)
5. Забора А.В. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів / А.В. Забора // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 2. – С. 35–37. Режим доступу: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/497/489>
6. Лаврентьев О.М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції) : 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. Михайлов Р.В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління) / Р.В. Михайлов // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2021. – Вип. 10 (141). – С. 78-84. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).18) Селюков В.С. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні [Електронний ресурс] / В.С. Селюков, Р.О. Кушніренко, Д.В. Константинов // Порівняльно-аналітичне право. - 2018. - № 4. - С. 338-340. Режим доступу: [http://www.pap.in.ua/4\\_2018/100.pdf](http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf).
8. Тюрло О. Психофізіологічні характеристики здобувачів вищої освіти спеціальності "Правоохоронна діяльність" у процесі секційних занять ігровими видами спорту / О. Тюрло, М. Червоношапка, О. Чичкан, М. Костовський, М. Кмицяк, О. Флуд, Б. Музика, М. Голодівський // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2021. – Вип. 10 (141). – С. 128-130. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).28)
9. Effecton Studio. [Electronic resource] // Access mode: <http://www.effecton.ru/>

#### Reference

1. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politzii Ukrainy: nakaz MVS Ukrainy vid 26.01.2016 № 50, available at: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
2. Verenka, 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>
3. Dolbysheva, N.H., Vedernikov, V.A (2016), "Innovatsiini pidkhody do vdoskonalennia fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky maibutnih pravookhorontsiv v systemi VNZ MVS Ukrainy", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, № 1, pp. 170–176, available at: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-29.pdf>
4. Zabora, A.V., Serhiienko, V.V. (2018), "Hyrovyi sport yak efektyvnyi zasib fizychnoi ta funktsionalnoi pidhotovky kursantiv KhNUVS", Fizychna kultura, sport ta zdorovia : materialy XVIII Mizhnar. nauk.-prakt. konf., Kharkiv, pp. 14-16, available at: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3600/Hyrovyi%20sport%20\\_Zabora\\_Serhiienko\\_2018.pdf?sequence=3](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3600/Hyrovyi%20sport%20_Zabora_Serhiienko_2018.pdf?sequence=3)
5. Zabora, A.V. (2009), "Shliakhy udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv", Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, № 2, pp. 35–37, available at: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/497/489>

6. Lavrentiev, O.M. (2012), "Udoskonalennia profesiino-prykladnoi 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. derzh. akad. fiz. Kultury, 19 s., available at: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7927>
7. Mykhailov, R.V. (2021), "Rol dziudo u fizychnii pidhotovtsi spivrobotnykiv spetsialnykh struktur (na prykladi ofitseriv operatyvno-taktychnoi lanky upravlinnia)", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.], no. (10(141)), pp. 78-84, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).18)
8. Seliukov, B.C., Kushnirenko, P.O., Konstantynov, D.V. (2018), "Fizyчне vykhovannia yak napriam pidhotovky politseyskykh v Ukraini", Porivnialno-analitychne pravo, no. 4, pp. 338-340, available at: [http://www.pap.in.ua/4\\_2018/100.pdf](http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf).
9. Torlo, O., Chervonoshapka, M., Chychkan, O., Kostovskyi, M., Kmytsiak, M., Flud, O., Muzyka, B., & Holodivskyi, M. (2021), "Psykhofiziologichni kharakterystyky zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti "Pravookhoronna diialnist" u protsesi sektsiinykh zaniat ihrovymy vydamy sportu", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.], no. (10(141)), pp. 128-130, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).28)
10. Effecton Studio. [Electronic resource] // Access mode: <http://www.effecton.ru/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).09  
УДК 796.92

**Власенко Степан,**  
*кандидат педагогічних наук, професор, Заслужений тренер України,*  
*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.*  
**Ящук Сергій,**  
*доктор педагогічних наук, доцент,*  
*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.*

#### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

У статті розглянуто питання розвитку спеціальної працездатності лижників-гонщиків із застосуванням режимів чергування праці з відпочинком, які є дієвим засобом вибіркового впливу на показники загальної і спеціальної працездатності, координаційної структури рухів, реакції обслуговуючих систем організму.

Метою даного дослідження є визначення впливу різних режимів чергування навантаження з відпочинком під час тренувального процесу при використанні відрізка 1000-2000 м на зміну окремих елементів технології, швидкості, швидкісної витривалості при подоланні підйомів.

Завдання дослідження: визначити сукупний ефект від використання різних режимів чергування праці з відпочинком, що є засобом вибіркової дії на показники загальної і спеціальної працездатності, координаційної структури рухів, реакції обслуговуючих систем організму лижників під час тренувального процесу.

Методологія дослідження полягала у використанні багаторазових функціональних навантажень.

Запропоновано техніко-тактичну модель змагальної поведінки на дистанції в процесі тренувань та змагань залежно від умов та рельєфу змагальної дистанції.

Порівняльний аналіз ефективності використання тренувальних програм на різних етапах спортивної підготовки показав перевагу методу розвитку особливої працездатності, заснованого на принципі вибіркового та варіативного впливу моделей уроків з відомими ефектами на спортсмена-лижника.

Результати досліджень дозволяють нам створювати моделі тренувальних уроків, які вибірково впливають на різні системи організму і сприяють більш точному управлінню розвитком особливої працездатності.

Використання цих моделей у загальній структурі методології розвитку спеціальної працездатності створює можливість всебічно впливати на людину як на складну організовану систему саморегуляції.

Практичне використання результатів дослідження оптимізує процес управління спортивною підготовкою протягом більш тривалого періоду часу. Результати досліджень дозволяють створювати моделі тренувальних уроків, які вибірково впливають на різні системи організму і сприяють більш точному управлінню розвитком спеціальної працездатності.

**Ключові слова:** тренування, спеціальна працездатність, режими, моделювання, лижні гонки, вибіркового впливу, швидкість.

**Vlasenko S., Yashchuk S. Ways to optimize the training process for the development special working capacity of skiers-racers.** The article considers the development of special working capacity of skiers-racers with the use of work-rest regimes, which is an effective means of selective influence on the indicators of general and special working capacity, coordination structure of movements, reactions of body service systems.

The purpose of this study is to determine the effect of different modes of alternation of work with rest and the tasks of action in the training lesson when using the segment of 1000-2000 m on the change of individual elements of technology, speed, speed endurance when overcoming climbs.