

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).28

Тьорло О. І.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)  
Домінюк М. М.,  
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)  
Голодівський М. Ф.,  
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)  
Костовський М. Г.,  
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)  
Підопригора М. В.,  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут  
Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)

### ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ЖІНОК ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

У статті обґрунтовано доцільність підвищення рівня фізичної підготовленості, як складової спеціальної підготовленості, майбутніх офіцерів-жінок для підрозділів Національної поліції засобами гирьового спорту в процесі навчання та службової діяльності в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання Міністерства внутрішніх справ України. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендацій, інформаційних джерел за тематикою дослідження, документальний метод, метод порівняння. З'ясовано, що вправи гирьового спорту, які мають цілий ряд переваг, позитивно впливатимуть на рівень розвитку фізичних якостей майбутніх офіцерів-жінок та їх рухових умінь і навичок у застосуванні прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу. Результати дослідження свідчать про доцільність застосування засобів гирьового спорту в освітньому процесі майбутніх офіцерів-жінок закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України, що сприятиме підвищенню рівня їх спеціальної підготовленості й покращенню виконання службових завдань.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, майбутні офіцери-жінки, гирьовий спорт.

**Torlo O., Dominiuk M., Holodivskyi M., Kmytsiak M., Kostovskyi M., Pidoprygora M. Justification of necessity increasing the level of special preparedness of future women's officers of the department's National police.** In today's conditions, the service activities of the National Police of Ukraine take place in very extreme conditions. Therefore, the training of police men and women needs constant improvement. The article substantiates the expediency of increasing the level of physical fitness, as a component of special training, future female officers for the National Police by kettlebell lifting in training and service in higher education institutions with specific training conditions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Research methods: theoretical analysis and generalization of educational and methodical recommendations, information sources on research topics, documentary method, method of comparison. It has been found that kettlebell lifting exercises, which have a number of advantages, will have a positive effect on the level of development of physical qualities of future female officers and their motor skills in the application of self-defense, personal safety and physical influence. The results of the study indicate the feasibility of using weightlifting in the educational process of future female officers of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, which will increase their level of special training and improve the performance of official duties.

**Key words:** physical fitness, future women's officers, kettlebell lifting.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день службова діяльність працівників Національної поліції України належить до числа професій підвищеного ризику й відбувається в екстремальних умовах що характеризуються високим рівнем професійного стресу. До несприятливих чинників діяльності поліцейського можна віднести: загроза нападу, в тому числі збройного; тривале перебування в осередку конфліктних ситуацій; процес попередження чи припинення правопорушення; рукопашні сутички; тривале носіння важкого спорядження; значні фізичні та психологічні навантаження; підвищена втомлюваність [3; 8]. Тому професійна підготовка поліцейських кадрів, як чоловіків, так і жінок, потребує постійного вдосконалення. На нашу думку, на сьогоднішній день, одним із ефективних засобів фізичної підготовки, що може сприяти вирішенню питання підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок в процесі навчання та службової діяльності в закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України (ЗВО МВС), може бути використання засобів гирьового спорту, власне вправи з гирями.

**Аналіз літературних джерел** та специфіки службової діяльності підрозділів Національної поліції України дає підстави стверджувати, що сучасний поліцейський повинен володіти не лише теоретичними знаннями законодавчого блоку, а й мати високий рівень спеціальної підготовленості, а саме: добре розвинені фізичні якості, сформовані уміння та навички щодо застосування поліцейських заходів примусу, відмінне психічне та соматичне здоров'я [3; 11]. У переліку функціональних обов'язків сучасного поліцейського є: забезпечення безпеки громадян, застосовуючи при необхідності, достатні силові засоби та методи; здатність розрізняти ситуації небезпеки; керуючись етичними нормами діяти без упередження за будь яких обставин [3; 8].

Враховуючи зазначене можемо констатувати, що обов'язки поліцейського здатні виконувати лише люди з високим рівнем відповідальності за результати службової діяльності, які володіють комплексом знань, практичних вмінь та навичок, сформованих професійно важливих рис, що набуваються у процесі навчання у ЗВО МВС.

Сьогодні в Україні в контексті дотримання вимог Закону України від 07.12.2017 № 2229-VIII «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», а також у відповідності до гендерної політики держави, все більше жінок свідомо йдуть на службу у правоохоронні органи та інші силові структури. При цьому відсоток жінок, які проходять службу в різних підрозділах Національної поліції України сьогодні становить понад 20% й постійно зростає.

Не є винятком і вступ на навчання жінок до закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання Міністерства внутрішніх справ України, де відповідно до наказу МВС від 09.02.2016 № 90 «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України» умови тестування прописані як для чоловіків так і жінок.

У наказі МВС України від 16.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» зазначено, що одним із видів службової підготовки є фізична підготовка. Фізична підготовка розглядається як комплекс заходів, що спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей, зокрема і офіцерів-жінок правоохоронних органів [4].

Сучасний освітній процес майбутніх офіцерів-жінок у ЗВО МВС та їх подальша професійна діяльність у підрозділах Національної поліції відрізняється різноплановістю завдань, що виконуються, високим інтелектуальним та фізичним навантаженням, постійним зростанням обсягу інформації, яку потрібно своєчасно та якісно обробляти, високим рівнем відповідальності за власні результати навчання та професійної діяльності [9; 11].

Слід наголосити, що у наукових дослідженнях Ю. А. Бородина (2009), Ю. А. Бріскіна, С. В. Романчука (2019), С. В. Романчука (2008, 2015, 2019), К. В. Пронтенка (2010), О. Д. Гусака (2012); Г. П. Грибана (2014); А. О. Хабчука (2016, 2018), С. О. Юр'єва (2020); розкрито роль і місце фізичної підготовки у формуванні професійних компетентностей військовослужбовців чоловіків Збройних Сил України. Науковцями О. А. Ярмошук (2002), О. Г. Шалепа (2003), О. М. Боярчук (2010), В. Б. Добровольським (2018) розглядалися і окремі питання фізичної підготовленості військовослужбовців жінок.

При цьому, проблематика розвитку професійних якостей співробітників правоохоронних органів із застосуванням засобів фізичної підготовки з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки розкривається у наукових роботах Ю. М. Антошківа (2006), Ю. В. Вереньги (2014), В. В. Бондаренка (2016, 2019), С. М. Безпалого (2017), О. А. Моргунова (2017), В. І. Плїска (2018), О. А. Чичкан (2020) та ін.

Дослідження з метою підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, покращення працездатності та здоров'я курсанток протягом навчання у ЗВО МВС частково знаходимо у працях фахівців О. А. Ярмошук (2001), О. І. Тьорло (2008, 2015), М. О. Боровика (2017) та ін.

Слід констатувати, що згідно Стандарту професійної (професійно-технічної) освіти для професії поліцейський (2018) наявна значна кількість компетентностей, які він повинен розвинути у процесі навчання в межах ЗВО МВС. Вони є аналогічними як для чоловіків, так і для жінок. Зокрема серед числа компетентностей, що стосуються такого важливого блоку як «Оволодіння прийомами тактики самозахисту» є наступні: розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій; застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності; оволодіння прийомами самозахисту й особистої безпеки, а також заходами фізичного впливу [9]. Цей блок професійних компетентностей в багатьох аспектах пов'язаний із рівнем фізичної підготовленості курсанта/курсантки. І сьогодні наявна потреба пошуку дієвих засобів фізичної підготовки, зокрема у роботі із жіночим контингентом, оскільки спостерігається деяке зниження їхньої фізичної підготовленості у процесі навчання.

**Мета роботи:** обґрунтувати необхідність підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок для підрозділів Національної поліції засобами гирьового спорту в процесі навчання та службової діяльності в ЗВО МВС.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення навчально-методичних рекомендацій, інформаційних джерел за тематикою дослідження, документальний метод, метод порівняння.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із ефективних напрямів у фізичній підготовці майбутніх офіцерів-жінок в ЗВО МВС сьогодні може бути застосування засобів гирьового спорту під час освітнього процесу.

Аналіз літературних джерел та власний досвід авторів дає право стверджувати, що вправи з гирями мають цілий спектр позитивних рис, таких як: простота, доступність, змістовність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення [1; 2; 5; 6]. Ще одним аргументом є те, що серед жінок зростає кількість таких, котрі зацікавлені у засобах гирьового спорту в межах занять спортом й руховою активністю [2; 7; 10]. Підтвердженням є той факт, що на чемпіонатах України з гирьового спорту 2020-2021 років серед дорослих, юніорів та студентської молоді кількість жінок збільшилася у двічі у порівнянні із змаганнями 2015-2016 років, та становить третину усіх учасників змагань. Застосування засобів гирьового спорту дозволяє суттєво підвищувати рівень силових можливостей, зміцнювати опорно-руховий апарат та належним чином коригувати параметри тіла, що має вагомe значення для жінок

зокрема. Авторами пропонується застосовувати засоби гирьового спорту на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки та під час самостійної роботи. Вправи з гирями рекомендується поєднувати в комплекси від 3-х до 6-ти. Тривалість тренувального заняття – від 20 хв до 25 хв на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки під керівництвом викладача, та від 30 хв до 50 хв у процесі самостійних занять під керівництвом тренера з гирьового спорту. Приклади формування вправ гирьового спорту в комплекси представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Комплекси підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок для підрозділів Національної поліції

Комплекс № 1	Комплекс № 2	Комплекс № 3
<p>1. Ривок гирі 16 кг/20+20; 2. Вистрибування з гирею 12 кг – 20 разів; 3. Повороти з гирею 14 кг – 30 разів. Комплекс виконати 3 рази</p>	<p>1. Підривання гирею 20 кг – 10 разів кожною рукою; 2. Присідання з гирею 24 кг – 15 разів; 3. Жим гирі 26 кг лежачи – 12 разів; 4. Перестрибування через гирю – 40 разів. Комплекс виконати 3 рази</p>	<p>1. Ривок гирі 22 кг/2+2 хв; 2. Випади з гирею 20 кг – 15 разів на кожен ногу; 3. Махи гирею 26 кг двома руками – 15 разів; 4. Закидання гирі 8 кг на плече – 25 разів кожною рукою; 5. Підтягування з гирею 8 кг – 5 разів. Комплекс виконати 2 рази</p>

Для контролю і перевірки поточного рівня розвитку фізичних якостей, фізичного розвитку і функціонального стану майбутніх офіцерів-жінок необхідно застосовувати контрольно-перевірочне заняття щомісяця.

Методи спортивного тренування, що спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових умінь й навичок майбутніх офіцерів-жінок є: рівномірний, змінний, інтервальний, контрольний. Тренувальні заняття майбутніх офіцерів-жінок мають ґрунтуватися на загальнодидактичних принципах: доступності, систематичності, послідовності, активності, надійності, свідомості та специфічних принципах тренування: безперервності тренувального процесу, спрямованості на вищі досягнення, поглибленої спеціалізації, циклічності процесу, хвилеподібності та варіативності навантажень.

Матеріально-технічне забезпечення місць проведення тренувальних занять з майбутніми офіцерами-жінками має складати: набір (по 4-6 штук кожна) гир вагою 8, 12, 14, 16, 20, 22, 24 та 26 кг; штанга у комплекті – 2-4 шт., пліобокси – 10 шт., низька (нависна) перекладина – 10 шт., станки для пресу – 10 шт., додаткове обладнання. Судячи з тенденцій та власного тренерського досвіду припускаємо, що залучення майбутніх офіцерів-жінок до занять гирьовим спортом під час освітнього процесу ЗВО може суттєво підвищити рівень їхніх фізичних можливостей, відповідно сприяти більш якісному формуванню важливих сторін спеціальної підготовленості, а також створити належний рівень мотивації до занять силовими видами спорту загалом. Водночас зазначене питання станом на сьогодні не знайшло свого повноцінного висвітлення в науковій та методичній літературі, а отже проведення наукових досліджень, які дозволять обґрунтувати ефективність застосування засобів гирьового спорту для підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок для підрозділів Національної поліції в межах освітнього процесу є достатньо цікавим та актуальним напрямом сучасної науки.

**Висновки.** З'ясовано, що вправи гирьового спорту, які мають цілий ряд переваг, позитивно впливатимуть на рівень розвитку фізичних якостей та рухових умінь й навичок у майбутніх офіцерів-жінок. Результати дослідження свідчать про доцільність застосування засобів гирьового спорту в освітньому процесі майбутніх офіцерів-жінок ЗВО МВС, що сприятиме підвищенню рівня їх спеціальної підготовленості й покращенню виконання службових завдань.

**Перспективи подальших досліджень.** Передбачається дослідити сучасні підходи та напрями підвищення спеціальної підготовленості здобувачів ЗВО МВС з урахуванням закордонного досвіду.

#### Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. Посібник. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
3. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
4. Наказ МВС України від 16.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». Київ, 2016.
5. Пронтенко В. В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник. / В. В. Пронтенко, В. М. Романчук. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.
6. Пронтенко В. В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоду : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. держ. ун-т. фіз. культури. Львів, 2011. 22 с.
7. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник. Житомир, 2012. 224 с.
8. 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, ФОР Кандиба Т. П., 2021. 341 с.
9. Стандарт професійної (професійно-технічної) освіти СП(ПТ)О 5162.0.84.24. Професія : Поліцейський (за спеціалізаціями). Київ, 2018. 21 с.

10. Суспо В. В., Михальчук Р. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В. *Покращання стану здоров'я військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 98–102.

11. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

#### References

1. Andreichuk V. Ya. *Metodychni osnovy hyrovoho sportu : navch. Posibnyk*. Lviv : Triada plus, 2007. 500 s.  
2. Hryban H. P., Prontenko K. V., Prontenko V. V. *Hyrovyyi sport u vyshchykh navchalnykh zakladakh : navch.-metod. posib. / za zah. red. H. P. Hrybana*. Zhytomyr : Ruta, 2014. 400 s.

3. Didkovskiy V. A. *Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy : navch. posib. / [V. A. Didkovskiy, V. V. Bondarenko, O. V. Kuzenkov]*. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, FOP Kandyba T. P., 2019. 98 s.

4. *Nakaz MVS Ukrainy vid 16.01.2016 № 50 «Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovyi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy»*. Kyiv, 2016.

5. Prontenko V. V. *Orhanizatsiia ta metodyka provedennia zaniat z hyrovoho sportu : navch.-metod. posibnyk. / V. V. Prontenko, V. M. Romanchuk*. Zhytomyr : ZhVI NAU, 2010. 196 s.

6. Prontenko V. V. *Pobudova trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-hyrovyykiv u pidhotovchomu periodu : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.01 «Olimpiiskiyi i profesiyniyi sport»*. Lviv. derzh. un-t. fiz. kultury. Lviv, 2011. 22 s.

7. Romanchuk V. M., Prontenko K. V., Prontenko V. V., Boiko D. V. *Rozvytok fizychnykh yakosti studentiv zasobamy hyrovoho sportu u protsesi samostiinykh zaniat : navch.-metod. posibnyk*. Zhytomyr, 2012. 224 s.

8. *Spetsialna fizychna pidhotovka : navch. posib. / [V. Bondarenko, S. Reshko, V. Didkovskiy ta in.] ; za zah. red. V. Cherneia, R. Serbyna*. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav, FOP Kandyba T. P., 2021. 341 s.

9. *Standart profesiinoi (profesiino-tekhnichnoi) osvity SP(PT)O 5162.0.84.24. Profesiia : Politseiskiyi (za spetsializatsiiamy)*. Kyiv, 2018. 21 s.

10. Suspo V. V., Mykhalchuk R. V., Prontenko V. V., Prontenko K. V. *Pokrashchannia stanu zdorovia viiskovosluzhbovtiv-zhinok zasobamy hyrovoho sportu*. Naukovyyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. Vyp. 1 (121) 20. S. 98–102.

11. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(3), 246-267. doi: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).29

Філіна В. А.

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

### ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ВИБІР ВИДУ СПОРТУ УЧНЯМИ 10 – 11 КЛАСІВ В УМОВАХ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»

*В науковій статті розглянуто проблеми та нові підходи до модернізації сучасної системи шкільної освіти. В якості засобів формування стійкості мотивації дітей до занять фізичною культурою та спортом запропонований особистісно-орієнтований підхід у виборі виду рухової активності школярів. Обґрунтовано те, що одним із видів спорту, який сприяє підвищенню фізичної підготовки та працездатності дітей, а також формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом є дзюдо. Оскільки заняття дзюдо є досить популярними серед школярів, а раціональне використання доступних для дітей спеціальних вправ та прийомів дзюдо сприяють поліпшенню їхньої фізичної підготовленості, що в свою чергу призводить до підвищення стану здоров'я учнівської молоді.*

**Ключові слова:** особистісно-орієнтований підхід, фізична культура, фізична підготовленість, учні, дзюдо.

*Filina V. Personality-oriented choice of sport by students of 10-11 grades in the new Ukrainian school. The scientific article considers the problems and new approaches to the modernization of the modern school education system. As a means of forming the stability of children's motivation to engage in physical culture and sports, a personality-oriented approach in the choice of motor activity of students is proposed. In order to successfully implement a personality-oriented approach during physical culture and sports, it is necessary to attract additional capacity, such as new equipment, capital investments, etc. Today, one of the most important tasks of the modern education system is to find new approaches that will help increase the physical activity of students, which is a key component of their healthy lifestyle and comprehensive harmonious development. After all, one of the main reasons for the low efficiency of physical culture and health activities, in our opinion, is the imperfection of the system of implementation of various areas of physical activity of students, which in turn leads to low motivation to exercise and sports. It is substantiated that judo is one of the sports that helps to increase children's physical fitness and efficiency, promotes the formation of positive motivation for physical culture and sports. Because judo is*